

Wildente style Chinatown alla Gramue

Thema:	Eine kulinarische Köstlichkeit für viele Anlässe
Saison:	Immer dann, wenn eine gute Qualität der Ente verfügbar ist
Besonderheit:	eine gute Ente ist kein alltäglicher Genuss
Zu Beachten:	zum Anbraten sollte die Haut am Fleisch bleiben

Zutaten / Einkaufsliste

(für ca. 2-3 Portionen)

400 g	Entenbrustfilet (Wildente)
3	Karotten
3	Zwiebel
1	chinesischer Knoblauch
2	Frühlingszwiebel
1	Paprika (grün)
100 g	Ananasstücke (Dose)
100 ml	Ananassaft
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Honig
1 EL	Weinessig (weiß - mild)
4 EL	Sojasauce
1 EL	Sojasauce (süß)
1 EL	Ketchup
1 EL	Maisstärke
n.B.	Erdnussöl
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Basmatireis (als Beilage)



Zubereitung

Die Entenbrust in dünne Streifen schneiden, salzen und pfeffern und in etwas Öl beidseitig scharf anbraten. Danach in Alufolie einwickeln und im Backrohr (160°C Heißluft) ca. 15 Minuten fertigbaren.

Die Karotten in Scheiben und die Zwiebel in Halbmonde schneiden. Den grünen Paprika in Streifen und den Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Erdnussöl in einem Wok erhitzen und die Zwiebel darin anrösten. Knoblauch und Frühlingszwiebel, sowie Paprika hinzufügen und mitrösten. Danach die vorblanchierten Karotten mitbraten.

Aus Ananassaft, Gemüsebrühe, Tomatenmark, Honig, Essig, Sojasauce (auch süß), Ketchup und Maisstärke eine Sauce anrühren und das Gemüse damit aufgießen. Kurz aufkochen lassen und anschließend die Ananasstücke unterrühren. (Anmerkung: Wer es scharf mag kann das Ganze mit scharfer Chilisaucen würzen, oder für die salzigere Note noch etwas Sojasauce unterrühren.) Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce mit dem gekochten Basmatireis auf einem Teller anrichten und darauf die Ente präsentieren.



Gutes Gelingen und Guten Appetit