



Entenbrust aus dem Wok

Zutaten für 4 Personen:	
250 g Basmatireis, Salz	3 Stangen Lauchzwiebeln
4 Möhren, 200 g Weißkohl	2 kleine Entenbrustfilets
100 g Staudensellerie	Pfeffer, Sojasauce
2 EL Öl	1 Limette

Zubereitung:

Schneiden Sie geputzte Möhren, Weißkohl und Staudensellerie in Streifen.

Lösen Sie von den Entenbrüstchen die Haut ab und schneiden die ebenfalls in feine Streifen.

Dann stellen Sie ihren Wok ohne Fett auf den Herd,

Geben Sie kleingeschnittene Entenbrusthaut und in Stücke geschnittene Frühlingszwiebeln in den heißen Wok.

Schneiden Sie die Entenbrust in Scheiben und braten die ebenfalls kurz im Wok, unter wenden mit an. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Nehmen Sie die gebratene Entenbrust aus der Pfanne und stellen die beiseite.

Jetzt braten Sie im Bratfett der Entenbrust die Möhren, Weißkohl und Staudenselleriestreifen einige Minuten scharf an.

Geben Sie wieder die Entenbrust mit den Frühlingszwiebeln dazu, einmal kräftig durchmischen, mit Sojasauce und dem Saft einer Limette abschmecken und servieren. Dazu passt Basmatireis.