

RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer



Entenbrust aus der Grillpfanne

Zutaten für 4 Personen:	
4 Möhren, 200 g Zuckerschoten	3 Stangen Frühlingszwiebeln
100 g Mungobohnenkeimlinge	2 kleine Entenbrustfilets
2 EL Öl	Pfeffer, Sojasauce
Salz	1 Limette

Schälen Sie 4 Möhren, kurz abwaschen, quer halbieren und längs in Scheiben schneiden. Jetzt 200 g Zuckerschoten und ein Päckchen Mungobohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen.

Wir bereiten die Entenbrust vor, Sie brauchen 2 kleine, lösen Sie die Haut von den Entenbrüstchen ab und schneiden die in feine Streifen.

Dann stellen Sie ihre Grillpfanne ohne Fett auf den Grill/Schwenker.

Wenn die Pfanne heiß ist kommt die kleingeschnittene Entenbrusthaut rein und in Stücke geschnittene Frühlingszwiebeln, zusätzliches Öl brauchen wir nicht. Jetzt das Entenbrustfleisch in feine Scheiben schneiden, auch rein in die Pfanne und unter Wenden scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, raus damit und beiseite stellen.

Die Möhrenscheiben und die Zuckerschoten in die Pfanne geben, unter wenden anbraten, jetzt wieder die Entenbrust mit den Frühlingszwiebeln dazugeben, einmal kräftig durchmischen, mit Sojasauce und dem Saft einer Limette abschmecken und servieren.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer