

RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer



Entenbrust aus dem Wok mit Zuckerschoten

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

Zubereitung:

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 ihren Wok ohne Fett auf den Herd, ne große Pfanne get zur Not auch, aber es wäre doch mal ne schöne Geschenkidee sich einen Wok anzuschaffen, die Gerichte sind im Nu zubereitet und das kochen im Wok macht Spaß.

Also Wok ist heiß, jetzt 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 den Wok und unter Wenden scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, raus damit und beiseite stellen.

Die Möhrenscheiben und die Zuckerschoten in den Wok 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.

Dazu passt Basmatireis.

© Uwe Zimmer