

Honig-Sesam-Enten-Brust mit Thai-Gemüse

Für 2 Personen

2 Entenbrustfilets	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
4 Frühlingszwiebeln	150 g frische Palmherzen	150 g Lotuswurzel
10 Stangen Thai-Spargel	2 Stangen Galadium	1 Stange Zitronengras
1 Bund Koriander	1 Bund Thai Basilikum	2 runde Bananenblätter
3 Limettenblätter	2 EL Sesam	150 ml ungesüßte Kokosmilch
3 EL Erdnussöl	5 EL Soja-Soße	3 EL Honig
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Die Ente waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite kurz in der Pfanne anbraten und wenden. Die Sesamsamen in einer zweiten Pfanne ebenfalls ohne Öl kurz anrösten. In einer dritten Pfanne den Honig erhitzen bis er flüssig ist und dann die Sesamsamen dazu geben. Die Pfannen von der Hitze nehmen und die Ente mit der knusprig gebratenen Hautseite kurz in die Honig-Sesam-Mischung tauchen und anschließend im Backofen für 15 Minuten warm halten. Die Paprika schälen, halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und grob schneiden. Die Palmherzen in Streifen und die Lotuswurzel in dünne Scheiben schneiden. Den Thai-Spargel von den Enden befreien und die Spargelstangen dritteln. Das Galadium ebenfalls in Scheiben und das Zitronengras ganz fein schneiden. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen und das Zitronengras und die Limettenblätter darin kurz erhitzen. Die Paprika, die Frühlingszwiebeln, die Palmherzen, die Lotuswurzel und den Thai-Spargel dazu geben, gut durch schwenken und leicht anbraten. Anschließend mit der Kokosmilch ablöschen, das Galadium dazu geben und mit der Soja-Soße würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Die Thai-Basilikumblätter abzupfen. Den Koriander und das Basilikum in den Wok geben und durch schwenken. Die Bananenblätter auf Tellern anrichten. Die Honig-Sesam-Entenbrust mit dem Thaugemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Serkan Sahanoglu am 21. Juli 2010