

Glasierte Enten-Brust mit rotem Thai-Curry

Für 2 Portionen

1 rote Zwiebel	1 rote Paprika	1 Petersilienwurzel
1 Karotte	100 g Zuckerschoten	60 g Austernpilze
20 g Ingwer	6 El Pflanzenöl	400 ml Kokosmilch
2 Tl rote Thaicurry-Paste	1 Tl Currypulver	1 Tl Kreuzkümmelpulver
2 El Sojasauce	Speisestärke	4 Zweige Koriander
2 Entenbrüste à 180 g	1 El Honig	125 g Basmatireis
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Paprika vierteln, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Petersilienwurzel und Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten diagonal halbieren und die Austernpilze in Viertel teilen. Den Ingwer schälen und fein würfeln.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Ingwerwürfel darin anschwitzen. Die Zwiebel- und Paprikastreifen zugeben und kurz anschwitzen. Danach die Petersilienwurzel- und Karottenscheiben zugeben und mit anschwitzen.

Die Kokosnussmilch zugeben, aufkochen lassen und die Thaicurry-Paste sowie das Curry- und Kreuzkümmel-Pulver einrühren. Das Thaicurry für 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Zuckerschoten und Austernpilze zugeben und nochmals 3 Minuten köcheln lassen.

Mit der Sojasauce, Salz, Zucker abschmecken und mit etwas Speisestärke leicht binden. Die Korianderblätter von den Zweigen zupfen, grob hacken und zugeben.

Die Haut der Entenbrüste kreuzförmig einritzen und die Entenbrüste von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste zunächst auf der Hautseite schön braun und knusprig anbraten.

Danach die Entenbrüste in der Pfanne wenden und die Hautseite mit Honig bestreichen. Die Entenbrüste im 90°C heißen Umluftofen für 8 Minuten zart rosa garen, danach kurz ruhen lassen und in Scheiben aufschneiden.

Den Basmatireis in kochendem Salzwasser garen. Das rote ThaiCurry in tiefe Teller anrichten und mit den gebratenen Entenbrustscheiben belegen. Den Basmatireis separat dazu in Schalen reichen.

Christoph Rüffer am 31. Oktober 2025