

Entenbrust, Wokgemüse, Nudeln, Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

Für die Entenbrust: 1 Barbarie-Entenbrust Olivenöl, Salz

Für die Nudeln:

200 g Buchweizenmehl 70 g Weizenmehl, 405 1 Prise Salz

Für das Gemüse:

1 rote Paprika 1 Zucchini 1 Karotte
100 g Zuckerschoten 100 g Mungobohnensprossen 1 Knoblauchzehe
30 g Ingwer 1 Orange, Abrieb 1 Limette, Abrieb, Saft
100 ml Sojasauce 80 ml Teriyakisauce 10 Cashewnüsse
10 g Chiliflocken Salz Pfeffer

Für den Salat:

200 g Zuckerschoten 40 ml weißer Balsamicoessig 2 TL Sesampaste
15 g Chiliflocken 30 ml Sonnenblumenöl Salz

Für die Entenbrust: Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden. Olivenöl in eine kalte Pfanne geben und die Entenbrust mit der Hautseite nach unten einlegen. Die Pfanne dann erhitzen und die Haut goldbraun anbraten. Im Anschluss die Fleischseite kurz anbraten.

Entenbrust im vorgeheizten Ofen auf dem Rost bis zu einer Kerntemperatur von 63 Grad garen. Nach Erreichen der Kerntemperatur die Entenbrust in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden. Mit Salz würzen.

Für die Nudeln: Buchweizenmehl und Weizenmehl mit Salz und 150 ml Wasser zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten. Etwas ruhen lassen. Dann den Teig mithilfe einer Pastamaschine zunächst ausrollen, dann in Form schneiden. In Salzwasser al dente garen.

Für das Gemüse:

Paprika, Zucchini, Karotte, Zuckerschoten waschen, ggf. schälen und in 5 cm lange und feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch und Ingwer in einer Wokpfanne anschwitzen und dann das Gemüse zugeben. Alles scharf anbraten. Mit Sojasauce und Teriyakisauce ablöschen. Gemüse bissfest garen. Gekochte Nudeln (s.o.) zum Gemüse zugeben und unterschwenken. Mit Chili, Orangena-brieb, Limettenabrieb, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewnüsse hacken und zugeben.

Erst kurz vor dem Anrichten die Mungobohnensprossen zu den Nudeln geben und unter-schwenken. Dann sofort anrichten.

Für den Zuckerschoten-Salat: Zuckerschoten waschen und dann in 3 mm dicke, leicht schräge Streifen schneiden.

Balsamicoessig mit der Sesampaste, Chiliflocken und dem Sonnenblumenöl zu einem Dres-sing verrühren. Zuckerschoten dann mit dem Dressing marinieren und mit Salz abschme-cken. Salat 5 Minuten ziehen lassen.

Christian Obenauf am 03. April 2025