

Enten-Filets und Gemüse aus dem Wok

Für 4 Personen:

2 Entenfilets	1 Päckchen Backpulver	4 Pak Choi
12 Shiitake-Pilze	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Chili-Schote
1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer	1 EL Sojasoße
3 EL Erdnussöl	3 EL Reiswein	100 ml Hühnerbrühe
brauner Zucker	Salz, Pfeffer	Basmati-Reis

Den Reis bereits vor der Zubereitung der Ente kochen und warm stellen.

Häute und Sehnen der Entenfilets entfernen und das Fleisch in kleine Streifen schneiden. Die Filetstücke mit etwas Backpulver und Reiswein in eine Schüssel geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Pak Choi säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln und Pilze ebenfalls säubern und in Streifen schneiden. Knoblauch und Chilischoote würfeln, den Ingwer reiben.

Erdnussöl in einer Wokpfanne erhitzen. Die Filetstücke mit den Gewürzen in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Wieder etwas Öl in die Pfanne geben, Pilze, Zwiebeln und Pak Choi hinzufügen und 2-3 Minuten braten. Die Entenbruststücke zurück in die Pfanne legen. Sojasoße, Brühe und etwas Reiswein angießen und alles nochmals 1-2 Minuten braten. Dabei alle Zutaten im Wok immer gut bewegen.

Entenfilets und Gemüse mit dem Reis servieren.

Rainer Sass am 28. März 2021