

Grünkohl asiatisch mit Ente und Reismudeln

Für 4 Personen

2 Entenbrüste	2 Zwiebeln	100 ml Teriyaki-Soße
1 Limette	0.5 Bund Petersilie	50 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch	Chilischote	250 g Grünkohl
2 EL Sesamöl	3 EL Cashewkerne	250 g Reismudeln
1 TL Honig	Olivenöl, Salz	

Die Entenbrüste vom Fett befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Leicht salzen und in Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden, Knoblauch würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne, in der zuvor die Entenbrüste gebraten wurden, anbraten. Den Grünkohl klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Nach Geschmack mit frischem Chili würzen. Mit der Teriyaki-Soße ablöschen, mit Brühe auffüllen und kurz köcheln lassen.

Die Reismudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

Das Entenfleisch zum Grünkohl geben und circa 4-5 Minuten mitgaren.

Die Limette auspressen. Den Grünkohl mit Limettensaft, Sesamöl und Honig abschmecken. Die Reismudeln abtropfen lassen und darunter heben. Alles auf tiefen Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie und Cashewkernen garnieren.

Das Gericht schmeckt auch mit Koriander und gerösteter Sesamsaat.

Tarik Rose am 20. Januar 2020