

Rosa gebratene Barbarie-Entenbrust mit Glasnudeln und scharfem Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

4 Barbarie Entenbrüste (à 180-200 g)
3 EL Sonnenblumenöl
100 g Butter
Salz und Pfeffer aus der Mühle
300 g Glasnudeln
150 g Kokosmilch
2 EL Austernsauce (dickflüssig)

Gemüse

400 g Brokkoli
4 Stauden Baby Pak Choi
100 g Zuckerschoten
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
100 g Keniabohnen
3 Paprika, je eine rot, gelb, grün
2 Stangen Staudensellerie
2 Karotten
1-2 TL rote Chilipaste
5 EL Chilisauce
150 ml Geflügelbrühe
2 Limetten (Saft & Abrieb)
1 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Sesam
1 Bund Koriander

- 1 Für die Entenbrüste den Backofen auf 150° Grad Umluft vorheizen. Die Entenbrüste mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und die Hautseite Rautenförmig einschneiden (Achtung: nur das Fett einschneiden, nicht bis aufs Fleisch schneiden), dann mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl vorheizen und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten anbraten, bis sich die Haut goldbraun färbt. Die Entenbrüste dann kurz drehen, damit sich die Poren auf der anderen Seite schließen können. Die Entenbrüste auf ein Blech mit Gitterrost legen und im Ofen in ca. 15-20 Minuten rosa garen.

- 2 In der Zwischenzeit die Glasnudeln nach Packungsangabe garen und zur Seite stellen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und in feine dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen und kalt mit Eiswasser abschrecken. Das restliche Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und mit einem feuchten Küchentuch zur Seite stellen. Von den Limetten die grüne Schale vorsichtig abreiben und dann den Saft auspressen.
- 3 Für das Gemüse eine große Pfanne, einen Wok oder einen flachen Topf mit großer Bratfläche verwenden. Das Sesamöl darin erhitzen und dann zuerst das Gemüse mit der längsten Garzeit darin anbraten (Karotten, Brokkoli, Staudensellerie). Zwiebeln und Knoblauch sowie restliche Gemüsesorten zugeben und knackig anbraten. Die Chilipaste, Limettensaft und Abrieb dazugeben. Die Chilisauce und die Brühe ebenfalls dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 4 Die fertig gegarten Entenbrüste locker in Alufolie einschlagen und 3 Minuten ruhen lassen. Die Glasnudeln mit der Kokosmilch, der Austernsauce in einem Topf erhitzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Gemüse auf einem Teller anrichten, in die Mitte vom Gemüse ein Nest Glasnudeln setzen. Die Entenbrüste mit der Butter in einer erhitzten Pfanne nachbraten und Diagonal aufschneiden. Die Brüste auf die Glasnudeln legen und das Gericht mit den Korianderblättern und dem Sesam ausgarnieren.

©by Alexander Schütz