

Tici Kaspar

ASIATISCHE ENTE MIT KÜRBIS UND PFLAUMEN AUS DEM WOK

Zutaten für 4 - 6 Personen:

- 2 Entenbrüstchen (ca. 400 g)
- 2-3 TL Maisstärke
- 4 EL Sojasauce
- 70 ml Reisessig
- 1 kleine rote Chili, halbieren, entkernen und fein geschnitten
- 30 g Ingwer (mit Schale)
- 4 Knoblauchzehen, fein würfeln
- 250 g Hokkaido-Kürbis, dünne Scheiben
- 5 Pflaumen, dicke Spalten
- 4 EL Sesamöl
- 1 Stange Zimt
- Schuss Pflaumenwein
- 50 g Hoisinsauce
- 2 TL Tomatenmark
- 200 ml Hühnerfond
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Koriander oder Thai-Basilikum nach Belieben

Zubereitung:

- Die Entenbrüstchen von der Haut befreien und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- In die Schüssel Reisessig, Maisstärke und Sojasauce geben und mit dem Fleisch vermengen, ca. 20 Min. marinieren.
- Das Fleisch abtropfen lassen und die Marinade zur Seite stellen.
- In einer heißen Wokpfanne die Entenscheiben mit 2 EL Sesamöl kurz und rasch anbraten, dann wieder in die Marinade geben.
- Das restliche Öl ebenfalls im Wok erhitzen, Kürbisspalten darin für 3-4 Min. rösten, Zimtstange beimengen und auch den feingewürfelten Knoblauch und Ingwer mitrösten.
- Tomatenmark kurz mitrösten, mit Pflaumenwein ablöschen und Fond aufgießen.
- Die Hoisinsauce, Entenmarinade und die Pflaumen beimengen und für einige Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss die Entenfilets beimengen und kurz ziehen lassen.
- Nach Belieben mit frischem Koriander oder Thai-Basilikum servieren.