

Ente mit Kumquats und Zuckerschoten

Fleisch-Gerichte » Enten-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Entenbrust / -brüste
- » Salz & Pfeffer
- » 1/2 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 12 Kumquat(s)
- » 2 rote Chilischote(n)
- » 150g Zuckerschoten
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 4 EL Öl
- » 2 TL Ingwer
- » 1 EL Sojasoße
- » 1 EL Sherry fino
- » 2 cl Orangenlikör
- » 125ml Geflügelfond
- » 1 EL geh. Koriander

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Entenbrustfilets in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, die grünen Enden entfernen, den Rest grob zerkleinern. Kumquats waschen und in Scheiben schneiden. Chilischoten waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.

2. Zuckerschoten waschen und putzen. In kochendem Salzwasser ca. 3min blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Öl im Wok erhitzen und die Entenstücke darin 4-5min anbraten. Dann herausnehmen und warm halten. Knoblauch und Lauchzwiebeln im Bratfett andünsten, Kumquatscheiben und Chilis dazugeben und 2-3min mitbraten.

4. Zum Schluß die Zuckerschoten untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer, Sojasoße, Sherry, Orangenlikör und Geflügelfond zufügen und alles 2-3min kochen lassen, gut abschmecken. Die Entenstücke untermischen und alles nochmals erhitzen. Mit Koriander bestreut servieren.

Nährwerte: 587kcal/E30g/F38g/KH22g pro Portion

angelegt am: 02.07.2006

Rezept-Nr: 2107

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke