Gebratene Nudeln mit Entenbrust

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 400g Entenbrust / -brüste
» 30g Ingwer
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 2 Chilischote(n)
» 1 rote Paprika
» 1 gelbe Paprika
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 3 EL Sesamöl
» 2 EL Öl
» 250g Eiernudeln
» 200g Zuckerschoten
» 60ml Sojasoße
» 1/8l Instant-Gemüse-Brühe
» 50g Sojasprossen

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Entenhaut rautenförmig einschneiden. Ingwer, Knoblauch und die entkernten und gewaschenen Chilis hacken, die Paprikaschoten und die Lauchzwiebeln in breite Streifen schneiden.

2. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten bei schwacher Hitze knusprig anbraten. Nach ca. 10min wenden und in 3min fertig garen. Fleisch herausnehmen und ruhen lassen.

3. Die chinesischen Eiernudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

4. Das überschüssige Öl aus dem Wok abgießen. Den Ingwer, die Knoblauchzehen, die Chilis, die Paprikaschoten, die Lauchzwiebeln und die Zuckerschoten im Wok anbraten, mit der Sojasoße ablöschen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit den Nudeln vermengen.

5. Fleisch in breite Streifen schneiden, vorsichtig unterheben und nochmals kurz erhitzen. Sprossen dekorativ darüber verteilen.

Nährwerte: 580kcal/E30g/F32g/KH37g pro Portion

angelegt am: 08.09.2004 Rezept-Nr: 1291

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