Knusprig gebratene Ente
Xiang su yā

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Entenbrust mit Haut
4 Winterpilze / Shiitake
3 Karotte(n)
1 Paprika rot
1 Paprika grün
4 Frühlingszwiebel(n)
100 g Champignons
150 g Bohnensprossen
2 EL Maismehl
½ Liter Pflanzenöl zum Frittieren
4 EL Sojasauce hell
1 Prise Salz
1 EL Sesamöl zum Abschmecken
½ TL Pfeffer schwarz
200 ml Hühnerbrühe

Vorbereitung
Die Pilze mit ½ l warmem Wasser bedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Entenbrustfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Die Paprikaschoten putzen, vierteln, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch abreiben, die Stielenden abschneiden und die Pilze schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnensprossen waschen und abtropfen lassen.
Die Pilze aus dem Sud nehmen, die Stiele abschneiden. Die Pilze in schmale Streifen schneiden. Das Maismehl in etwas Wasser verrühren.

Zubereitung
Etwa 2 Esslöffel Sojaöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin anbraten, dann nach und nach die Karotten, die Paprikaschoten und die Pilze dazugeben und kurz pfannenrühren. Die Hühnerbrühe zum Gemüse gießen. Die Champignons und die Bohnensprossen dazugeben. Das Gemüse mit Sojasauce, Salz und Sesamöl würzen. Das Maismehl dazugeben und die Sauce einmal aufkochen lassen. Das Gemüse herausnehmen und warm stellen. Reichlich Öl zum Frittieren erhitzen. Die Entenstücke nach und nach in etwa 6 Minuten knusprig braun ausbacken. Die Stücke anschließend salzen und pfeffern, auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten, mit dem Gemüse umlegen und das Ganze sofort servieren.
Tipp: Besonders knusprig wird die Ente, wenn Sie die Brust bei 200°C im Backofen ¼ Stunde

© 2024 coquina.de

vorbraten.