Pfannengerührte Ente
Chao yū kuai

Chinesische Pfannengerührte Ente, auch bekannt als Chao yū kuai, hat einen einzigartigen Geschmack, der durch die Kombination von zartem Entenfleisch und einer Vielzahl von Gewürzen und Saucen entsteht. Das Gericht ist oft leicht süßlich und herzhaft zugleich, mit einer knusprigen Textur außen und saftigem Fleisch innen.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 6 Portionen
1 Ente (1,5 kg)
½ TL Sichuanpfeffer
1 Prise Salz
250 g Bambussprossen
250 g Champignons
4 EL Sojaöl
250 ml Hühnerbrühe
2 EL Maismehl
2 EL Austernsauce
3 EL Sojasauce
2 EL Ketjap manis
3 EL Reiswein
1 TL Zucker
250 g Mungobohnenkeime

Vorbereitung
Die Ente waschen, trocken tupfen und mit Chinapfeffer und Salz einreiben. Die Ente bei 250 °C etwa 30 Minuten braten, dabei mehrmals mit Bratfett begießen. Die Ente kann auch 30 Minuten in Wasser gekocht werden.
Die Ente abkühlen lassen und das Fleisch von der Karkasse schneiden. Die Knochen auslösen.
Das Entenfleisch mit Haut in 2 ½ cm große Würfel schneiden. Die Bambussprossen ebenfalls in 2 ½ cm große Würfel schneiden. Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch abreiben, große Champignons vierteln, kleine ganz lassen.

Zubereitung
Etwa 2 Esslöffel Öl erhitzen, die Pilze und die Bambussprossen dazugeben und 2 Minuten pfannenrühren. Die Brühe angießen und das Gemüse 2 Minuten simmern lassen.
Für die Sauce die Stärke mit 3 Esslöffeln Wasser mischen, dann die Austernsauce, die Sojasauce, den Reiswein mit Zucker darunter rühren. Die Mungbohnenkeime unter das Gemüse heben. Die Sauce dazugeben, das Ganze aufkochen lassen und auf einer vorgewärmten Platte warm halten.
Das restliche Öl stark erhitzen. Das Fleisch zuerst auf der Hautseite anbraten, dann die Fleischstücke kurz pfannenrühren.

© 2026 coquina.de