

Buntes Enten-Pfannen-Gemüse

 happy-mahlzeit.com/2019/11/27/buntes-enten-pfannen-gemüse/

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Barbarie-Entenbrust
- 300g Möhren
- 300g Brokkoli
- 200g Shiitake-Pilze
- 130g Zuckerschoten
- 100g Mungobohnensprossen
- 50g frischer Ingwer
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 große, rote Paprika
- 1 Chinakohl, ca. 250g
- 1 kleine, rote Chilischote
- 6 EL Öl
- 2 EL dunkles Sesamöl
- 20g Sesamsaat, geschält
- 1 EL Tamarinden-Paste
- 1/2 TL rote Curry-Paste
- 100ml Hühnerbrühe
- 2 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Entenbrust von der Haut befreien, anschließend in Streifen schneiden.

Möhren, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Paprikaschote, Zucchini und Chinakohl jeweils putzen und in feine Streifen schneiden. Den Brokkoli ebenfalls putzen und in Röschen teilen. Die Shiitake-Pilze säubern und die Stiele entfernen. Die Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und von den Kernen befreien.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Entenbruststreifen darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm halten.

Das restliche Öl in einem Wok stark erhitzen. Paprika, Möhren, Brokkoli und Shiitake darin ca. 2 Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Dann Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Chinakohl, Mungobohnensprossen, Knoblauch, Ingwer, Sesam, Chilischote und die Tamarinden-Paste zufügen. Das Ganze unter ständigem

Rühren ca. 3 Minuten weiter braten.

Hühnerbrühe, Sesamöl und Sojasauce dazugeben und nochmals 1 Minute aufkochen lassen. Die gebratenen Entenbruststreifen zufügen und mit Salz, Pfeffer und Curry-Paste abschmecken.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 20.11.2010

Prominenter Gast: Désirée Nick