

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. April 2025** ▪  
**Tagesmotto „Asiatische Küche“ mit Johann Lafer**



**Christian Obenauf**

**Rosa gebratene Entenbrust mit Wokgemüse, Soba-Nudeln und Zuckerschoten-Sesam-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

1 Barbarie-Entenbrust, min. 350 g  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden. Olivenöl in eine kalte Pfanne geben und die Entenbrust mit der Hautseite nach unten einlegen. Die Pfanne dann erhitzen und die Haut goldbraun anbraten. Im Anschluss die Fleischseite kurz anbraten. Entenbrust im vorgeheizten Ofen auf dem Rost bis zu einer Kerntemperatur von 63 Grad garen. Nach Erreichen der Kerntemperatur die Entenbrust in Alufolie einwickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden. Mit Salz würzen.

**Für die Nudeln:**

200 g Buchweizenmehl +  
 Buchweizenmehl zum Ausrollen  
 70 g Weizenmehl, Type 405  
 1 Prise Salz

Buchweizenmehl und Weizenmehl mit Salz und 150 ml Wasser zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten. Etwas ruhen lassen. Dann den Teig mithilfe einer Pastamaschine zunächst ausrollen, dann in Form schneiden. In Salzwasser al dente garen.

**Für das Gemüse:**

1 rote Paprika  
 1 Zucchini  
 1 Karotte  
 100 g Zuckerschoten  
 100 g Mungobohnensprossen  
 1 Knoblauchzehe  
 30 g Ingwer  
 1 Orange, Abrieb  
 1 Limette, Abrieb & Saft  
 100 ml Sojasauce  
 80 ml Teriyakisauce  
 10 Cashewnüsse  
 10 g feine Chiliflocken, ohne Kerne  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika, Zucchini, Karotte, Zuckerschoten waschen, ggf. schälen und in 5 cm lange und feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und reiben.

Knoblauch und Ingwer in einer Wokpfanne anschwitzen und dann das Gemüse zugeben. Alles scharf anbraten. Mit Sojasauce und Teriyakisauce ablöschen. Gemüse bissfest garen.

Gekochte Nudeln (s.o.) zum Gemüse zugeben und unterschwenken. Mit Chili, Orangenabrieb, Limettenabrieb, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewnüsse hacken und zugeben.

Erst kurz vor dem Anrichten die Mungobohnensprossen zu den Nudeln geben und unterschwenken. Dann sofort anrichten.

**Für den Zuckerschoten-Salat:**

200 g Zuckerschoten  
 40 ml weißen Balsamicoessig  
 2 TL Sesampaste  
 15 g feine Chiliflocken, ohne Kerne  
 30 ml Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle

Zuckerschoten waschen und dann in ca. 3 mm dicke, leicht schräge Streifen schneiden.

Balsamicoessig mit der Sesampaste, Chiliflocken und dem Sonnenblumenöl zu einem Dressing verrühren. Zuckerschoten dann mit dem Dressing marinieren und mit Salz abschmecken. Salat ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.