

Gebratene Entenbrust mit Wok Gemüse und Hoisin

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Für die Entebrust:

2 Lien Ying Kaffir-Limettenblätter getrocknet

10 g Ingwer in Scheiben

2 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl

2 Entenbrüste mit eingeschnittener Haut

Für die Sauce:

400 ml Jürgen Langbein Enten-Fond

1 Teelöffel Lien Ying 5 Gewürze Pulver

4 Esslöffel Lien Ying Hoi Sin Paste

2 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

4 Esslöffel Lien Ying Für Ente Süß-Sauer

2 Esslöffel Liakada Griechischer Honig Thymian

20 g Ingwer in Würfel

1 Stängel Zitronengras angeschlagen

Für das Wokgemüse:

100 g Zuckerschoten in Rauten

60 g Lien Ying Mungbohnen Keimlinge

60 g Lien Ying Bambus Sprossen in Scheiben

1 Paprika rot in Rauten

1 Paprika gelb in Rauten

1 Karotte in Streifen

1 Stängel Lauch in Streifen

250 g Lien Ying Shiitake Pilze in Lake

1 Stück(e) Pak Choi in Rauten

4 Blatt Chinakohl in Streifen

2 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl

2 Esslöffel Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

2 Zweig(e) Koriander

Gebratene Entenbrust mit Wok Gemüse und Hoisin

1.

In einer Pfanne das Erdnussöl (1 EL) erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite anbraten. Die Entenbrust zusammen mit den Kaffir-Limettenblätter und Ingwer in einen Vakuumbeutel geben. Auf höchster Stufe vakuumieren und bei 58°C 1:10 h im Wasserbad (Sous Vide) garen.

Die gesamten Zutaten für die Sauce in einem Topf geben und 1/3 einkochen. Anschließend die Zitronengrasstangen entfernen.

Das Gemüse in einer Wok Pfanne mit dem Erdnussöl anbraten. Anschließend mit der Sauce ablöschen und Sesam darüber streuen.

Die Entenbrust aus dem Wasserbad entnehmen, auspacken, trockentupfen und nochmals mit 1 EL Erdnussöl auf der Haut kross anbraten. Anschließend der länge nach aufschneiden und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Die Entenbrust kann mit etwas Sauce übergossen werden.

Abschließend mit Koriander garnieren und servieren.