



Entenbrustfilet süß-sauer

mit Basmatireis, Brokkoli und Pak Choi



ca. 45min



2 Personen

Süß-sauer ist wirklich eine tolle Geschmacksrichtung. Sie bestimmt heute das Aroma der asiatisch gewürzten Tomatensauce, die mit Ingwer verfeinert das saftige Entenbrustfilet perfekt ergänzt. Duftender Basmatireis und im Ofen gerösteter Brokkoli und Pak Choi ergänzen das feine Mahl. Guten Appetit!

- 1 großer Brokkoli
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 200g Bio-Basmatireis
- 2 Entenbrustfilets

- 1EL Weizenmehl ¹
- 1½EL Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Küchenpinsel
- Sieb

Energie 1182kcal, Fett 52.1g,
Kohlenhydrate 107.7g, Eiweiß 54.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Den **Pak Choi** längs halbieren. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Inzwischen in einem zweiten kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trockentupfen und ohne Zugabe von Fett mit der Hautseite nach unten in eine mittelgroße Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze 10-11Min. sanft braten und dabei das Fett austreten lassen. Dann das **Fleisch** wenden und 7-8Min. weiterbraten, bis es gar ist.



Die **½ des Ingwers**, die **½ der Gewürzmischung** und 1EL Mehl in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **½ des Tomatenmarks** zugeben und nach und nach 200ml Wasser einrühren, bis sich das **Tomatenmark** aufgelöst hat. Die **Sojasauce**, 1½EL Zucker und ½EL Essig unterrühren und die **Sauce** 3-4Min. leicht einköcheln lassen.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Brokkoli** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, dem **restlichen Ingwer** und 1 Prise Salz vermengen und ca. 10Min. im Ofen backen.



Den **Pak Choi** zum **Brokkoli** auf das Blech geben, mit 1 EL Olivenöl bepinseln und mit 1 Prise Salz würzen. Den **Brokkoli** mit dem **Pak Choi** 5-8Min. weiterbacken, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt und gar ist. Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit dem **Reis** anrichten und mit der **Sauce** garniert servieren.