



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Das ausgetretene Fett der Ente aufbewahren und damit etwa Kartoffeln, Gemüse oder Eier anbraten.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

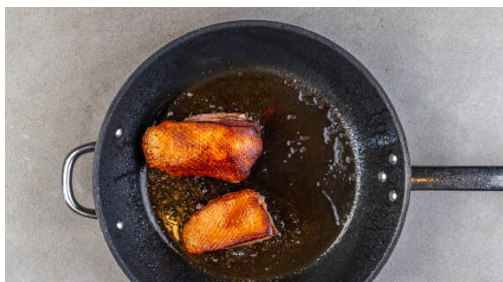
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1164kcal, Fett 52.0g, Kohlenhydrate 104.9g, Eiweiß 53.8g



1. Gemüse schneiden

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.



4. Fleisch braten

Inzwischen in einem zweiten kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen 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.



2. Sauce zubereiten

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.



5. Reis kochen

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.



3. Brokkoli backen

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.



6. Pak Choi garen

Den **Pak Choi** zum **Brokkoli** auf das Blech geben, mit 1EL 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.