



Entenbrustfilet süß-sauer

mit Basmatireis, Brokkoli und Pak Choi



ca. 50min



4 Portionen

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

- 2 große Brokkoli
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 300g Bio-Basmatireis
- 4 Entenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 aufzubewahren und damit etwa Kartoffeln, Gemüse oder Eier anbraten.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



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.



2. Sauce zubereiten

Die **½ des Ingwers**, die **½ der Gewürzmischung** und 2EL Stärke in einem kleinen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Tomatenmark** zugeben und nach und nach 300ml Wasser einrühren, damit sich das **Tomatenmark** gut auflöst. Dann die **Sojasauce**, 3EL Zucker und 1EL Essig zugeben und die Sauce 3-4Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.



4. Fleisch braten

Inzwischen in einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der Fettseite nach unten in eine mittelgroße Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 10-11Min. das Fett austreten lassen. Das **Fleisch** umdrehen und 7-8Min. braten, bis es gart.



5. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** in den mittelgroßen Topf hineingeben und abgedeckt bei niedriger Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Brokkoli backen

Den **Brokkoli** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Pflanzenöl, dem **restlichen Ingwer** und 1 kräftigen Prise Salz schwenken und 10Min. im Ofen backen.



6. Pak Choi garen

Den **Pak Choi** zum **Brokkoli** auf das Blech geben, mit 2EL 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.