

Rezept

Wok-Ente mit Mangold

Ein Rezept von Wok-Ente mit Mangold, am 30.06.2024

Zutaten

2	Entenbrustfilets (à ca. 220 g)	2	Stängel Zitronengras
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)	4 EL	Sojasauce
3 EL	Sherry (ersatzweise Brühe)		1/2 TL Sambal oelek
1	Knoblauchzehe	4	große Möhren
1	Gemüsezwiebel	500 g	Mangold
1 TL	Speisestärke		1/8 l Hühnerbrühe
	Öl zum Braten		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Entenbrustfilets quer in ca. 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Vom Zitronengras äußere Blätter und Strünke entfernen. Die unteren 10 cm längs vierteln und fein schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Zitronengras, Ingwer, Sojasauce, Sherry und Sambal oelek mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Hälfte der Marinade mit dem Entenfleisch mischen und 1 Std. kühl stellen.
3. Die Möhren schälen und schräg in feine Scheiben schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und längs achteln. Den Mangold waschen und putzen. Die weißen Stiele in 1/2 cm breite Streifen, die Blätter in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Stärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und mit der Brühe und der übrigen Marinade mischen.
4. Etwas Öl im Wok erhitzen, darin das Fleisch portionsweise in 2-3 Min. unter Rühren braten, herausnehmen. Möhren, Zwiebel und Mangoldstiele ebenfalls 3-5 Min. rührbraten, mit der Marinade ablöschen und bei mittlerer Hitze 8-10 Min. köcheln, dabei in den letzten 5 Min. das Mangoldgrün unterrühren. Das Entenfleisch dazugeben und heiß werden lassen. Mit Basmatireis servieren.