



Gebratene Entenbrust auf Asia-Gemüse

Menge	Zutat	Zubereitung
1	Entenbrust	evtl. auftauen lassen, trockentupfen.
$\frac{1}{2}$ 2 1 $\frac{1}{2}$ Glas 100 g	rote Paprika Frühlingszwiebeln Pak choi Bambussprossen Sojasprossen	in 2 cm Würfel schneiden, in Ringe, in 2 cm Streifen schneiden. Gemüse beiseite stellen. und abtropfen lassen.
3 EL	Salz, Pfeffer Sonnenblumenöl	Die Entenbrust mit würzen und in zuerst die Hautseite, dann die Andere kräftig anbraten. Das Fleisch in eine feuerfeste Form geben und bei 100 °C im Backofen ca. 20 min. weitergaren.
2 EL 1 cm 2 EL 2 TL etwas evtl.	Öl Ingwer Sojasoße Honig Chili Salz	in die Pfanne geben und das Gemüse kurz kräftig anbraten. Mit geschält, fein gerieben und würzen und köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Die Entenbrust 5 Min. auf oberster Schiene übergrillen, damit die Haut knusprig wird. Dann in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Dazu passt Reis.