

# Knusprige Ente mit Gemüse (asiatisch)



## Zutaten für 3 Personen:

ca. 350 g Entenbrustfilet  
4 Abschnitte Staudensellerie  
1/2 Apfel, 2 Lauchzwiebeln  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2-3 Scheiben Ingwer  
2 Sternanis, 3 Lorbeerblätter  
2 TL Speisestärke

## Beilagen:

150 g Bohnen  
3 Karotten

1 Knoblauchzehe

## Gewürze:

Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver  
2 EL helle Sojasauce  
2 EL dunkle Sojasauce  
200 ml trockener Rotwein  
2 EL Honig  
1 TL brauner Zucker  
Kräuterlinge (optional)

1. Für die Sauce 4 Staudensellerieabschnitte, einen halben Apfel in Spalten, 2 geputzte und kleiner geschnittene Frühlingszwiebeln, eine grob gewürfelte Zwiebel, zwei halbierte Knoblauchzehen, 2 Scheiben Ingwer, 2 Stück Sternanis und 3 Lorbeerblätter mit 500 ml Wasser in einer Sauteuse aufkochen. Ein Glas Rotwein und einem halben TL Salz zugeben und aufkochen. 1/2 TL 5-Gewürze-Pulver, 1 EL helle Sojasauce, 2 EL dunkle Sojasauce und 2 EL Honig dazugeben, umrühren und mindestens 30 min köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Abseihen.

2. Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, einige Schnitte auch auf der anderen Seite anbringen. Bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne zuerst auf der Hautseite 5 min braten, dann 3 min auf der anderen Seite.

3. 2/3 der Sauce in einem kleineren Bräter angießen, die Entenbrust mit der Hautseite nach oben einlegen, mit etwas Entenfett bestreichen und im Backofen bei 160° Umluft ca. 25 min garen.

4. Für das Gemüse Knoblauch in Scheiben schneiden, Bohnen putzen, Karotten schälen und längs in dickere Stifte schneiden.

Knoblauch, Bohnen und Karotten im verbliebenen Entenfett anbraten, 50 ml Wasser zugeben und mit geschlossenem Deckel garen. Würzen mit 1/2 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle sowie 1 EL heller Sojasauce und einem TL braunem Zucker. Optional noch mit Kräuterlingen. Gut umrühren. Garprobe machen.

5. Verbliebene Sauce mit etwas Speisestärke andicken. .

## Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Ente, asiatisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 24.01.2023