



Kürbis-Pilz-Wokpfanne mit gebratener Entenbrust

Schritte: 10

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

4	Entenbrüste (ca 170-180 g)	2	Knoblauchzehen
1 Stk.	Ingwer (ca. 1,5 cm)	1	Zwiebel
½	Chinakohl	100 g	Zuckerschoten
100 g	Champignons	200 g	Hokkaidokürbis
5 EL	Geflügelbrühe	2 EL	Sojasauce
2 EL	Austernsauce	1 EL	Sesamöl
6 EL	Speisestärke	10 EL	Mehl
	Eiswasser	½ Bund	Koriandergrün
1 Msp.	5 Spice Gewürz Pulver		Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker	1 EL	asiatischer Kochwein
100 ml	Pflanzenöl		

Zubereitung

Zubereitung

Entenbrust waschen und die Haut kreuzförmig einschneiden.

Ingwer und Knoblauch fein hacken (je 1 TL aufheben für später) und mit einem EL Sojasauce und einer Messerspitze 5 Spice Pulver verrühren. Entenbrust damit marinieren und abgedeckt kalt stellen.

Aus Austernsauce, Sesamöl, Sojasauce, Prise Zucker, Prise Salz & Pfeffer, 1 Esslöffel Speisestärke und wahlweise 1 Esslöffel asiatischem Kochwein, Cognac oder einem trockenen Weißwein und dem restlichen Ingwer und Knoblauch die Soße kalt anrühren.

Den Kürbis, Champignons, Zwiebeln und Chinakohl waschen und klein schneiden. Die Zuckerschoten waschen und die Enden entfernen.

Alles nacheinander im Wok oder der Pfanne bei hoher Temperatur kurz anbraten.

Separat einen Topf mit Öl zum Frittieren richten. Die Temperatur sollte ca. 175 Grad C betragen.

Nun aus der restlichen Speisestärke, dem Mehl, Eiswasser und einer Prise Salz einen Tempura-Teig anrühren. Es sollte nur solange gerührt werden, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Der Teig muss direkt und in kaltem Zustand verwendet werden.

Den Knoblauch und Ingwer von der Entenbrust abwischen und Fleisch trockentupfen. Entenbrust durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und direkt ins heiße Fett legen. In der Friteuse backen bis die Entenbrust goldbraun ist. Auf ein Küchenpapier zum Abtropfen geben.

Jetzt die Sauce im Wok kurz aufkochen, so dass diese sich bindet. das Gemüse hinzugeben und alles gut mischen und erhitzen.

Entenbrust geschnitten und auf dem Gemüse anrichten. Mit Koriander garnieren.