

Entenbrust mit süß-sauren Maiskölbchen, Ananas und Pflaumensauce (asiatisch)

Die Ente hat ein ganz besonderes Fleisch. Einerseits gehört die Ente natürlich zum Geflügel, ihr Fleisch (vor allem die Entenbrust) ist aber viel fetter und fester, wobei sie geschmacklich durchaus auch in Richtung "Wild" tendiert. Wenn ich mit Steffen zum Chinesen essen gehe, weiß ich schon meistens vor ihm, was er sich bestellen wird: Das Entengericht das laut Karte am schärfsten sein soll (na ja, was die in China-Restaurants eben unter "scharf" verstehen). Gelegentlich gönnen wir uns zuhause auch schon mal eine Entenbrust, und das nachfolgende Gericht gefällt mir besonders, weil es einerseits exotisch würzig, aber auch erfrischend fruchtig ist und durch das Entenfleisch eine ganz besondere Note erhält. Außerdem erfordert es keine besonderen Kochkünste, und selbst die - bei Wok-Gerichten oft notwendige - Schnibbelei hält sich in Grenzen.

www.anagoria.de



Zutaten (für 2-3 Portionen)

- 1 Entenbrust (ca. 300g)
- 1 El Speisestärke
- 1 Tl Fünf-Gewürze-Pulver (gibt's im Asien-Laden)
- 5 kleine Zwiebeln
- 4-6 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- neutrales Speiseöl
- 1 kleine Dose Ananasstücke (150 g bis 200 g Abtropfgewicht)
- 100 g Bohnensprossen (Soja- oder Mungobohnen)
- 1 Glas Babymaiskölbchen süß-sauer eingelegt (110 g Abtropfgewicht)
- 2 El Pflaumensauce (gibt's auch im Asienladen, alternativ geht auch Pflaumenmus)
- Sojasauce
- ca. 1/4 bis 1/2 Tl Chilipulver (je nach Geschmack)

Zubereitung

Die Entenbrust in möglichst dünne Scheibchen schneiden.

In einer Schüssel die Speisestärke und das Fünf-Gewürze-Pulver miteinander verrühren und die Fleischscheibchen in dieser Mischung wenden, bis sie rundherum gut damit bedeckt sind.

Die Zwiebeln schälen und - je nach Größe - vierteln oder achteln. Die Stückchen sollten nicht zu klein sein.

Die Knoblauchzehen zu den Zwiebeln drücken.

Die Frühlingszwiebeln putzen, den Wurzelansatz abschneiden, ebenso die welken grünen Spitzen und in Ringe (ca. 1 - 2 cm breit) schneiden.

Etwas Öl (nicht zuviel, die Ente lässt selber viel Fett aus!) in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand gut heiß werden lassen, dann das Fleisch darin in etwa 10 Minuten schön knusprig braten - dabei gut rühren.

Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen.

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in den Wok geben, unter ständigem Rühren ungefähr 5 Minuten braten.

Jetzt die Frühlingszwiebeln, die Bohnensprossen, die Ananasstückchen und die Babymaiskölbchen hinzugeben und alles nocheinmal in wenigen Minuten heiß werden lassen, dabei ständig gut rühren. Achtung: Die Frühlingszwiebeln und vor allem die Bohnensprossen sind sehr schnell gar - sie sollten aber auf jeden Fall noch Biss behalten.

Zum Schluss die Pflaumensauce unterrühren, das Fleisch hinzugeben und mit dem Rest gut vermengen, mit Sojasauce und Chilipulver abschmecken und heiß servieren.

Dazu passt natürlich am besten Reis.