



Babarie Entenbrust in Honig glaciert auf Chinagemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Kinderleicht, mit fernöstlichem Flair, lecker mariniert und glaciert, rosa und zart gebraten mit dem gesunden asiatischen Wok - Gemüse. Wie bei Gekonntgekocht üblich, einfach beschrieben und nach in kürzester Zeit zukochen.

Zutaten

- 2 Stück parierte, große, männliche Babarie Entenbrustfilets
- Etwas Soja Soße
- Sambal Gewürze wie: Badjack, Mannis, Oeleck
- 30 g frisch geriebenen Ingwer
- ½ fein geschnittene Chili Schote
- 1-2 fein geschnittene Knoblauchzehen
- 2 El Honig
- Etwas Sesamöl
- 1 kleines Bund Frühlingslauch
- 150g Zuckerschoten
- 150g Schafspilze, in Scheiben geschnitten
- 1 Knolle Broccoli
- 100g Chinakohl in Blätter geschnitten

Zubereitungsart

Schritt1

Am Besten am Vortag erledigen:

Schritt2

Aus 2 cl Sesamöl, dem Honig, etwas Soja Soße, geschnittenem Ingwer, Knoblauch und fein geschnittenem Chili eine Marinade herstellen und die Babarie Brüste in einem verschlossenen Plastikbeutel damit marinieren.

Schritt3

Die Vorbereitungen:

Schritt4

Das frische Gemüse putzen und waschen. Den Frühlingslauch oberhalb der Knolle abschneiden, ev. halbieren. Den Rest in Ringe schneiden.

Schritt5

Die Zuckerschoten von ev. Fäden befreien, den Broccoli in gleichmäßig große Röschen schneiden.

Schritt6

Beides nach einander in kochendem Salzwasser 1-2 min. blanchieren. Sofort wieder abkühlen.

Schritt7

Die Entenbrüste:

Schritt8

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In etwas Sesamöl von beiden Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt9

In den auf 140° c vorgeheizten Backofen für ca. 20 min. schieben und langsam, schonend garen.

Schritt10

Prüfen, indem man eine dünne Scheibe abschneidet, danach im abgestellten Backofen ausruhen lassen.

Schritt11

Den Bratensatz mit der Marinade reduzieren und die Brüste darin wenden, lecker glacieren, nicht übergaren.

Schritt12

Das Innenleben sollte gestockt und dabei appetitlich rosa bleiben.

Schritt13

In der Zwischenzeit:

Schritt14

In etwas Sesamöl das vorbereitete Gemüse nach Garpunkt „al dente“ im Wok oder einer Stielpfanne anschwanken.

Schritt15

Man beginnt nach Garpunkt mit dem Frühlingslauch und den Schafspilzen und gibt dann den Chinakohl und den Broccoli dazu, alles pikant würzen.

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

Die appetitlich glacierte Entenbrust traditionell in dünne Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Rezeptart: Geflügel **Tags:** einfach, entenbrust, fernöstlich, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/babarie-entenbrust-in-honig-glaciert-auf-chinagemuese/>