

# 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/>