

# Ente mit asiatischen Aromen und frischem Gemüse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ente einmal in asiatischer Variante, mit frischem köstlichem Gemüse

## Zutaten

- 1 junge, küchenfertige Ente à 3 kg
- 5 - 6 Stangen Zitronengras, halbiert gedrückt
- 1 Zitronenschale
- 2 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben
- 30 g frischer Ingwer in dünnen Scheiben
- 1 kleine Peperoni, fein gewürfelt
- 1 Tl Szechuanpfeffer, Salz
- Für die Marinade:
  - 50 g Honig
  - 2 - 3 El Sojasauce
  - 2 El Erdnussöl
- Für das asiatische Gemüse:
  - 350 g junge Frühlingszwiebeln, gewaschen, geputzt, auf gleiche Länge geschnitten
  - 250 g Baby Pak Choi
  - 2 rote Paprikaschoten in 2 - 3 cm großen Stücken
  - 2 Scheiben frische Ananas in 2 cm großen Stücken (Geht auch mit einer Konserve)
  - 1 Tl gehackter Koriander
  - 20 g Sesamsaat

## Zubereitungsart

### Schritt1

Vorbereitung der Ente:

## **Schritt2**

Die Ente unter fließendem Wasser außen und innen auswaschen, ev. Lungen - und Nierenreste und Fett entfernen, trocken tupfen.

## **Schritt3**

Die Flügel abspreizen, und die Spitzen abschneiden, ebenso den Hals und den Bürzel, ev. für die Soße weiter verwenden.

## **Schritt4**

Den Honig mit der Soja Soße, 3 El Wasser und dem Erdnussöl verrühren. Nunmehr die Ente äußerlich und innen salzen und mit Szechuanpfeffer würzen

## **Schritt5**

Das Zitronengras, Zitronenschale, den Ingwer, Knoblauch und die Peperoni hinein geben.

## **Schritt6**

In einem ausreichend großen Bräter setzen, mit der Marinade einpinseln. Bei 180 ° C in der 2. Leiste des Backofens ca. 150 min. braten, alle 30 min. erneut mit der Marinade einstreichen.

## **Schritt7**

10 min. vor Garzeit Ende das ausgebratene Entenfett abgießen.

## **Schritt8**

Das asiatische Gemüse:

## **Schritt9**

Den gewaschenen, geputzten Baby Pak Choi, ev. halbieren und mit den vorbereiteten Frühlingszwiebeln ca. 10 min vor Garzeit Ende zur Ente geben, mit garen.

## **Schritt10**

(Obacht geben, der Baby Pak Choi ist sehr schnell fertig)

## **Schritt11**

Die roten Paprikastücke in etwas heißem Erdnussöl 1 - 2 min. anbraten, salzen, mit etwas gemahlenem Chili würzen.

## **Schritt12**

Die Ananasstücke und den Sesam dazu geben, vor dem Servieren den Koriander unterschwenken.

## **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt14**

Den gebratenen Baby Pak Choi und die Frühlingszwiebeln mit dem roten Paprika zu einer appetitlich, bunten Gemüseplatte anrichten; dazu passt ein Basmati - Reis und auch chinesisches Crepes.

**Rezeptart:** Geflügel **Tags:** frisches gemüse, köstlich, weihnachtlich

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/ente-mit-asiatischen-aromen-und-frischem-gemuese/>