

Entenbrust Szechuan

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Asiatisch lecker, wie beim Chinesen, aber hausgemacht

Zutaten

- 600 - 700 g ausgelöste, pfannenfertige Mastentenbrust oder
- Barbarie- Entenbrust
- 10 g getrocknete Mu-Err-Pilze, eingeweicht
- 200 g frische Shitake-Pilze
- 2 mittelgroße Möhren, in der Länge eingekerbt und in Blüten geschnitten
- 250 g Zuckerschoten, gewaschen und geputzt
- 1 Bündchen jungen Frühlingslauch, geputzt, gewaschen und in 3 cm lange Stücke geschnitten
- 1 - 2 frische Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 EL Öl
- 6 EL dunkle Sojasoße
- ¼ l Bratenfond
- 3 EL Limettensaft
- 2 TL Szechuanpfeffer
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die in Wasser eingeweichten Mu-Err-Pilze mit 2 EL Sojasoße und etwas Wasser ca. 15 min. kochen, anschließend auf gleiche Größe schneiden.

Schritt3

Die geputzten Zuckerschoten ca. 3 min. in Salzwasser blanchieren, ebenso den Frühlingslauch, und

die ganzen Möhren, die anschließend in Scheiben-Blüten geschnitten werden. Die Shiitake-Pilzköpfe kreuzförmig einschneiden.

Schritt4

Die Entenbrüste:

Schritt5

Entenbrust waschen und trocken tupfen und die Haut rautenähnlich einschneiden.

Schritt6

Mit 4 Esslöffeln Sojasoße und 2 Esslöffeln Limettensaft marinieren, etwas einziehen lassen und mit Salz und gestoßenem Szechuan Pfeffer würzen.

Schritt7

Im heißen Öl von beiden Seiten anbraten, leicht Farbe nehmen lassen und bei mittlerer Hitze 12- 15 min. im Backofen zu Ende braten, rosa halten.

Schritt8

Anschließend in Alufolie ausruhen lassen.

Schritt9

Das Gemüse:

Schritt10

Die Shiitake-Pilze zunächst im dem Bratfett mit dem Knoblauch anbraten.

Schritt11

Dann folgt zeitversetzt das blanchierte, übrige Gemüse.

Schritt12

Mit dem Bratenfond und der Sojasoße aufgießen, "bissfest" halten, nachschmecken.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die rosa, knusprigen Entenbrüste dünn aufschneiden und an / auf dem bunten Gemüse anrichten.

Schritt15

Was darf nicht fehlen? Ein Timbale trockener Reis.

Rezeptart: Geflügel **Tags:** einfach, hausgemacht, schnell, wie beim chineesen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/entenbrust-szechuan/>