



# Fried Rice mit Entenbrust

- **Küche:** Chinesisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Aus der südostasiatischen und chinesischen Küche

## Zutaten

- 400 g Entenbrustfilets
- 250 g Langkornreis
- 300 g Gemüsellauch, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 150 g Shiitake Pilze ohne Stiele, in Streifen
- 100 g TK - Erbsen Salz
- 1 rote Peperoni, entkernt, in dünnen Streifen
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 20 g frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 Bündchen glatte Petersilie, ersatzweise frischer Koriander, fein gehackt
- 2 El Sojasauce
- 1l Sambal Oelek
- ¼ l Fleischbrühe
- Gemahlener Chili nach Geschmack
- Erdnussöl, zum Braten
- 2 ganze Eier

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Den Reis nach Packungsanweisung „bissfest“ kochen, abgießen und abspülen, damit er nicht klebt.

### **Schritt3**

Die Erbsen kurz in kochendem Salzwasser 3 - 4 min. blanchieren, auf einem Küchensieb abgießen, kalt abschrecken.

### **Schritt4**

Die Haut von den Entenbrüsten ziehen und in dünne Streifen schneiden, ebenfalls die Brustfilets in dünne Scheiben.

### **Schritt5**

Die Eier mit 1 El Wasser und 1 El Soja Sauce verquirlen und in einer Stielpfanne zu dünnen Crepes / Pfannkuchen braten.

### **Schritt6**

Abkühlen lassen, aufrollen und in dünne Streifen schneiden, warm stellen.

### **Schritt7**

Die Entenhaut in einer großen Stielpfanne knusprig braten, ebenfalls warm stellen.

### **Schritt8**

In die gleiche Pfanne noch etwas Erdnussöl geben, die Platte hoch fahren und das Entenbrust Fleisch ohne zu wenden 1 ½ min. anbraten, umdrehen, weitere 1 min. zu Ende braten, ebenfalls warm stellen.

### **Schritt9**

In die gleiche Pfanne die Peperoni, Ingwer, Knoblauch, Lauch, Shiitake - Pilze unter häufigem Wenden 4 - 5 min. braten, dann die Erbsen dazu geben.

### **Schritt10**

Sojasauce, Sambal Oelek, Chili zufügen, durchschwenken und mit der Fleischbrühe aufgießen.

### **Schritt11**

In einer 2. Pfanne mit reichlich Erdnussöl den Reis 5 - 6 min. braten, Farbe nehmen lassen.

### **Schritt12**

Das Entenfleisch unter heben, dann folgt das Gemüse, nachschmecken.

### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt14**

Anrichten und mit der knusprigen Entenhaut und Eierstreifen garniert sofort zu Tisch geben.

**Tags:** entenbrust, gemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fried-rice-mit-entenbrust/>