

Rezept Asien: China



Asianudeln aus dem Wok mit knuspriger Entenbrust

Genießen Sie dieses köstliche Gericht aus knuspriger Entenbrust mit grünem Thai-Gemüse, gerösteten Cashewkernen und Reisnudeln.

So wird's gemacht:

Aus **Hoi-Sin-Sauce**, ca. 2 TL **Fünf-Gewürze-Pulver**, der **Sojasauce**, der **Pflaumen-Chilisauce**, 1 EL **Honig** sowie dem **Limettensaft** eine Marinade herstellen. **Entenbrust** auf der Hautseite einritzen und rundherum mit der Marinade einreiben. Dann für ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Danach die **Entenbrust** mit dem übrigen **Fünf-Gewürze-Pulver** sowie **Pfeffer** und **Salz** würzen. In einer Pfanne mit **Erdnussöl** scharf von allen Seiten anbraten (ca. 2 Minuten von jeder Seite) und danach in den vorgeheizten Ofen (ca. 180 – 200 Grad Umluft) für ca. 15 Minuten schieben und zum Schluss nochmal mit Grillstufe bei 200 Grad übergrillen, damit die Haut schön knusprig wird.

Derweil den **Wasserspinat**, den **Pak-Choi** sowie die **Zuckerschoten** waschen und putzen. **Wasserspinat** in ca. 2–3 cm lange Streifen schneiden. **Mini-Pak-Choi** nur halbieren. Nun den fein gehackten **Knoblauch** und die **Wasserspinatstängel** in der Pfanne bei großer Hitze anbraten. Dann den **Pak-Choi** und die **Austernsauce** hinzugeben und auf kleinste Stufe köcheln lassen. Inzwischen **Wasser** für die Reisnudeln aufsetzen und die **Cashewnüsse** rösten, 1 EL **Honig** dazu geben, kurz karamellisieren lassen. Die **Reisnudeln** in das kochende Wasser geben und ca. 5 Minuten kochen, abgießen und zur **Gemüsepfanne** geben. Die Hitze wieder auf mittlere Temperatur schalten, das Blattgrün vom **Wasserspinat** grob hacken und unter die Gemüse-Reisnudelpfanne mischen. Hitze ausschalten und Pfanne vom Herd nehmen.

Sie brauchen:

Zutaten für 4 Personen

- 2 Entenbrüste, mit Haut
- 1 Bündel wasserspinat
- 8 Mini-Pak-Choi
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 250 g lange Reisnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Fünf-gewürze-Pulver
- 2 TL Hoi-Sin-Sauce
- 1 TL Pflaumen-Chili-Sauce
- 1 Limette
- 2 EL Honig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Austernsauce
- 100 Cashewnüsse
- Salz und Pfeffer
- Erdnussöl

🕒 65 min

🌿🌿🌿 mittel