

# ENTENBRUST MIT GEMÜSE

Für 4 Personen

450 g Entenbrust	160 g Möhren	200 g Mungokeimlinge	160 g Paprika
160 g Lauch	160 g Chinakohl	2 St Knoblauchzehen	2 EL Sojasauce
2 EL Honig	1 EL Öl	Shitake Pilze nach belieben	Salz & Pfeffer Sherry

## Zubereitung:

Entenbrust abwaschen, trocken tupfen und die Hautseite rautenförmig einschneiden. Eine Soße aus Sojasoße, Pfeffer und Honig anrühren und die Entenbrust darin wenden und liegen lassen.

Den Knoblauch hacken, das Gemüse in Streifen schneiden und die Mungokeimlinge abtropfen lassen. Jetzt Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrust aus der Marinade nehmen und in den heißen Wok (oder Pfanne) geben, die Marinade aber noch aufheben!

Die Ente mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 8 Min braten, wenden und noch mal 6 Minuten braten. Nun die Entenbrust aus dem Wok nehmen und in Alufolie wickeln. In dem vorhandenen Öl den Knoblauch anbraten, dann den Wok oder die Pfanne stark erhitzen und das restliche Gemüse dazugeben. Unter kräftigem Rühren das Gemüse 2 Min braten.

Die Hitze reduzieren, die Marinade dazugeben und ggf. etwas Wasser, um mehr Soße zu bekommen. Alles mit Sojasauce, Pfeffer und Sherry abschmecken.

Die Entenbrust schräg in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse anrichten und mit Reis servieren.