

Marinierte Entenbrust auf Wokgemüse

Zutaten: für 4 Personen

2 Entenbrustfilets
9 EL Sojasoße
je 2 EL flüssiger Honig und Cointreau
1/4 gestrichener TL gemahlener Koriander
Pfeffer, 2 EL heißes Wasser
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Zuckerschotten
1 rote Paprika
200 g Mungobohnensprossen
100 ml Fleischbrühe
1 Stück Ingwer, Pfeffer
1 EL gehackter frischer Koriander oder Petersilie
1 EL Soßenbinder



Zubereitung:

Entenbrustfilets waschen, abtrocknen. Auf der Hautseite mehrmals mit einem Holzspießchen einstechen.

3 EL Sojasoße, je 1 EL Honig und Cointreau, Gewürze und Wasser verrühren und über die Entenbrustfilets in eine Schüssel gießen. 1 Stunde marinieren lassen. Gemüse putzen, waschen, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Zuckerschoten längs halbieren, Paprika in feine Streifen schneiden, die Mungobohnensprossen waschen. Entenbrustfilets aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne mit heißem Öl 5 Minuten braten. Filets wenden, weitere 5 Min. braten.

Alufolie bereit legen, das Entenbrustfilet mit der Hautseite nach oben einwickeln.

Auf ein Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und **bei 200 ° mit Ober- und Unterhitze ca. 17 Minuten** braten lassen.

Alufolie öffnen und noch weitere 10 Minuten garen lassen, dabei auf Oberhitze schalten. Das Ganze im Auge behalten, damit die Kruste nicht zu hart wird.

Inzwischen das Bratfett bis auf 2 EL abgießen. **Paprika und Zuckerschoten** etwa 5 in andünsten.

Frühlingszwiebeln und Sprossen weitere 2 Minuten garen. Brühe, restliche Sojasoße, Marinadenflüssigkeit, Honig, Likör, Ingwerstückchen, Pfeffer und Koriander hinzugeben. Abschmecken. Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen.

In Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Kalorienangaben

Für eine Portion, ohne Beilage, ca. 760 kcal und ca. 54 g Fett

