

Gebratene Entenbruststreifen aus dem Wok mit Herbsttrompeten, Kaiserschoten, Sprossen und rotem Paprika



Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

| | | | |
|-------|--------------------------------|-----|----------------------|
| 600 g | Entenbrust frisch ohne Haut | 4 g | Ursalz |
| 20 g | Herbsttrompeten getrocknet | 4 g | Pfeffer |
| 10 g | Ingwer | 4g | China Gewürzmischung |
| 20 g | Frühlingslauch | | Sesamkörner schwarz |
| 50 g | Sojasauce hell | | Sesamöl |
| 10 g | Pflanzenöl | | |
| 50 g | Karotten | | |
| 50 g | Paprika rot | | |
| 150 g | Kaiserschoten | | |
| 50 g | Zucchini grün | | |
| 50 g | Sojasprossen frisch | | |
| 15 g | Reiswein oder Weißwein trocken | | |
| 10 g | Koriander frisch | | |

Zubereitung:

Die Herbsttrompeten in 200ml kaltem Wasser 2 Stunden einweichen.

Die Entenbrust parieren und in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und der Sojasauce ca. 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Gemüse waschen, putzen und in Fingernagel große Stücke schneiden

Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen, den gewaschenen und halbierten Ingwer ausbraten, den geputzten Frühlingslauch zugeben leicht anbraten und herausnehmen.

Entenbruststreifen nach und nach anbraten, herausnehmen, das Gemüse in die Pfanne geben, und solange leicht anschwitzen bis es noch bissfest ist, würzen, abschmecken und mit dem Reiswein ablöschen. Sesamöl, Sesamkörner und die Entenbruststreifen zugeben, leicht erwärmen, abschmecken, anrichten, mit den Sprossen und Korianderblättern garnieren. abschmecken und mit den Entenbruststreifen servieren.

Mein Tipp: Verwenden Sie anstatt der getrockneten Herbsttrompeten frische Pilze, wie Pfifferlinge, Shi take Pilze oder Kräutersseitlinge.