

## Knusprige Ente Asia Art

Auf gebratenen Nudeln

### Zutaten

2 x Entenbrust

### Zum marinieren der Fleisch Seite

2 EL Austernsoße

2 EL Teri Yaki Soße

½ TL Salz

1,5 TL brauner Zucker

3 -4 EL helle Soja Soße

1 EL Asia Gewürzmischung, 5 Gewürze oder andere

*Siehe im Rezept „Mein Tipp“*

### Soße für die knusprige Hautseite

2 TL Honig

2TL Soja Soße

3 EL Reis Essig

Etwas Salz



### **So funktioniert es!**

Alle Zutaten für die Marinade der Fleischseite vermischen

Hier kann je nach Geschmack variiert werden.

### **Mein Tipp:**

Die Entenbrust schmeckt, so eingelegt sehr asiatisch, ich empfehle auf das marinieren zu verzichten und nur mit Salz und Pfeffer zu würzen

Der Enten Geschmack geht so mariniert fast vollständig verloren

### **So geht es weiter!**

Die Zutaten der Soße für die knusprige Haut mischen.

Den Honig durch ein paar Sekunden in der Mikrowelle lösen

Die Haut der gewaschenen und getrockneten Entenbrust rautenförmig einschneiden

Einen geeigneten Behälter nehmen wo die Entenbrust komplett, flach eingelegt werden kann nehmen

Die Marinade für die Fleischseite hineingeben und die Entenbrust darauflegen

Die Soße sollte bis zur Haut reichen

Mit der Soße für die Haut diese ganz dünn bestreichen und an einem kühlen Ort am besten mit Zugluft trocknen lassen.

Das einstreichen nach ca. 40 - 45 Minuten, wenn die Soße getrocknet ist wiederholen

Es sollten am Ende mindestens 3 Schichten sein.

### **So geht es weiter!**

Die Entenbrust aus der Marinade in die Ofenhexe legen, mit dem Zauberstein abdecken

Bei vorgeheizten 150C O/U im unteren Drittel einschieben und für 40 – 45 Minuten backen

Den Deckel abnehmen den Rost nach oben in den Ofen schieben und die Entenbrust bei mit 230C mit Grillfunktion knusprig backen. Das dauert ca. 5 Minuten und sollte im Auge behalten werden.

Die Entenbrust nach dem Grillen aus dem Ofen nehmen und für 10 Minuten ruhen lassen

So sammelt sich der Fleischsaft das Fleisch bleibt saftig und läuft beim Anschneiden nicht aus.

# Rezept: Gebratene Nudeln asiatisch

Als Beilage zur knusprigen Ente, Menge in ( )

## Zutaten für 6 Personen + (2 – 3)

2 Putenschnitzel (-)  
1 Zwiebel (1kleine)  
1 Karotte (-)  
3 Knoblauchzehen (1)  
1 Stück Ingwer 2x2cm (1 TL)  
½ rote Paprika (etwas rote und grüne)  
1 Glas feines China Gemüse 175g ab Tropf Gewicht (1)  
½ Glas Bambussprossen (2 EL)  
150ml Sojasoße (5 - 6 EL)  
120ml Austernsoße (2 – 3EL)  
130ml Thai Chilisoße scharf / süß (1 – 2 EL)  
400g Mie Nudeln (2 Platten)  
150 - 200ml Wasser (100ml)  
2TL brauner Zucker (1/2 TL)  
Chiliflocken, Salz, Pfeffer



## So funktioniert es!

Puten Schnitzel in ca. 1cm Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen

In der Wok Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Wenn die ersten Stücke etwas Farbe bekommen 3EL Sojasoße dazu geben und noch 5 Minuten weiter braten

Das Fleisch, aus der Pfanne, in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

## So geht es weiter!

Karotte in feine Streifen schneiden und dann da raus Stifte.

Paprika in kleine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und achteln

In der Wok Pfanne mit etwas Öl am besten Sesam Öl, 2 Knoblauchzehen pressen und den fein geschnittenen Ingwer dazu geben.

Kurz anschwitzen.

Karotten, Zwiebel und Paprika dazu geben. Mit etwas Sojasoße und 50 – 100 ml Wasser aufgießen.

Mit Deckel 5 Minuten köcheln lassen.

Das China Gemüse und Bambussprossen abtropfen lassen und dazu geben

Noch mal 5 - 10 Minuten mit Deckel garen.

## So geht es weiter!

Die Soßen zum Gemüse geben. Mit 2 TL brauner Zucker, einer weiteren, gepressten Knoblauchzehe verfeinern

Mit Wasser etwas aufgießen, das genug Soße vorhanden ist 100 – 150ml sollten reichen

Das Gemüse sollte mit der Soße fast bedeckt sein

Nach Geschmack mit Pfeffer, Chili und eventuell noch etwas Chilisoße und Zucker abschmecken

1 TL Sesamöl verfeinert die ganze Geschichte

## Mie Nudeln brauchen nur 3 – 5 Minuten kochen

Einen großen Topf mit 4 - 5 Liter Wasser zum Kochen bringen

4 Platten ca.400g von den Mie Nudeln in das Kochende Wasser geben

Deckel aufsetzen und nach 3 Minuten den Topf von der Platte nehmen.

Die Nudeln, wenn sie noch Biss haben abgießen und gut abtropfen lassen.

Fleisch und Nudeln zum Gemüse geben Alle gut miteinander mischen und noch eine Zeit weiter braten

Bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und die Nudeln leicht am Boden ansetzen

**Guten Appetit!**

[www.witt-pc.de](http://www.witt-pc.de)