

Knusprige Ente mit Gemüse in Sojasauce

Gesamtzeit **75 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 60 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'930 kJ / 812 kcal

Fett: **48 g** Eiweiss: **42 g**
Kohlenhydrate: **49 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Ente:

- 2** Entenkeulen
- 150 ml** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
- 300 ml** Wasser
- 1 TL** Fünf-Gewürze-Pulver
(oder ganze Gewürze wie
Zimt, Sternanis,
Koriander etc.)
- 3** Knoblauchzehen
- 3 cm** frischer Ingwer
- 1** rote Zwiebel
- 3** Knoblauchzehen
- 3 cm** frischer Ingwer
- 1** Chilischote
- 1** Pak Choi
- 1** Pflaume (optional)
- 100 g** Shiitake-Pilze oder
Austernpilze
- 0.5 Bund** Frühlingszwiebeln oder
dicker Schnittlauch
- 100 ml** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
- 1 Handvoll** Kefen
- 3.5 EL** chinesische
Pflaumensauce
- 50 g** Bambussprossen aus der
Dose (optional)
Öl zum Braten (z. B.
Rapsöl)
- 300 g** Reismudeln, nach
Packungsanweisung
gekocht

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Entenkeulen in einen Topf legen, Kikkoman Sojasauce, Wasser und Gewürze hinzufügen. Knoblauch und Ingwer in Scheiben schneiden und in die Flüssigkeit geben. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis die Entenkeulen zart sind.

Schritt 2

Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch hacken, Ingwer fein hacken oder reiben, Chilischote hacken, Pak Choi in Streifen schneiden und die Pflaume würfeln. Die Shiitake-Pilze in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln hacken. Das Entenfleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden.

Schritt 3

Ein wenig Speiseöl in der Pfanne erhitzen. Die Entenstücke hineingeben und kurz anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer zugeben und etwa eine Minute mitdünsten. Pak Choi, Pilze, Kefen und (optional) Bambussprossen hinzufügen und eine weitere Minute unter Rühren braten. Pflaumensauce, Kikkoman Sojasauce und (optional) Pflaumenwürfel unterrühren, kurz mitbraten, dann die Frühlingszwiebeln zugeben.

Schritt 4

Mit den gekochten Reismudeln servieren.