

# Teriyaki Ente

Gesamtzeit **30 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**976 kJ / 232 kcal**

Fett: **9 g** Eiweiss: **26 g**  
Kohlenhydrate: **10 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

**500 g** Entenbrust in Streifen  
**5 EL** Kikkoman Teriyaki Sauce  
mit geröstetem  
Knoblauch  
Fett zum Braten  
**200 ml** Orangensaft  
**20 g** Zucker  
**20 g** Senf  
**20 g** jeweils Rettich, Karotten,  
Sellerie, Gurken

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Entenfleisch ca. 20 Minuten in Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch marinieren. Dann in einer Pfanne mit Fett von beiden Seiten scharf anbraten und anschliessend ca. 7 Minuten bei 180 °C im Backofen garziehen lassen.

### Schritt 2

In der Zwischenzeit Bratfond mit Orangensaft, Teriyaki-Enten-Marinade ablöschen. Zucker und Senf hinzufügen und einreduzieren lassen.

### Schritt 3

Gemüse putzen, waschen und in ganz feine Streifen schneiden.

### Schritt 4

Teriyaki-Ente dekorativ auf einem Teller anrichten, mit Orangensauce nappieren und Gemüsestreifen darauf verteilen.