WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Knusprige Ente mit Curry-Reisnudeln

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Entenbrustfilet
1 Stück Ingwer
1 Zwiebel
2 EL helle Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce
1 TL 5-Gewürze-Pulver
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer
2 Möhren
200 g Champignons
2 Knoblauchzehen
2 TL Curry
1 EL Sesamöl
250 ml Hühnerbrühe
400 g Reisnudeln
2 Lauchzwiebeln
1 Chili
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 803 kcal, 46 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

40 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Knusprige Ente mit Curry-Reisnudeln

Zubereitung:

1. Zuerst die Haut der Entenbrustfilets mit Salz einreiben – so wird sie später schön knusprig!



2. Dann die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und die Hälfte feinreiben. Zwiebelwürfel und Ingwer mit beiden Sojasaucen, Zucker, 5-Gewürze-Pulver sowie einer Prise Salz und Pfeffer mischen.



3. Als nächstes das Salz von den Entenbrustfilets abtupfen und die Marinade darüber geben. Dann circa 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Knusprige Ente mit Curry-Reisnudeln



4. Anschließend die marinierten Entenbrustfilets für circa 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen.



5. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden, die Champignons putzen und vierteln. Den Knoblauch schälen und pressen. Alles mit Curry und restlichem geriebenen Ingwer circa 3 bis 5 Minuten in Sesamöl anschwitzen.



Knusprige Ente mit Curry-Reisnudeln

6. Hühnerbrühe dazugeben und circa 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.



7. Nebenbei die Nudeln garen und anschließend unter das Gemüse mischen.



8. Zum Schluss die Entenbrustfilets aus dem Ofen holen…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Knusprige Ente mit Curry-Reisnudeln

9. …und in dünne Scheiben schneiden, mit den Gemüse-Nudeln, Lauchzwiebeln, Chili und Sesam anrichten und genießen!





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**