KIKKOMAN

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

Gemüse:

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	Zuckerschoten
3,5 EL	chinesische Pflaumensauce
50 g	Bambussprossen aus der Dose (optional)
	Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)
300 g	Reisnudeln, nach Packungsanweisung

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, Zuckerschoten und (optional) Bambussprossen hinzufügen und eine weitere Minute unter Rühren braten. Pflaumensauce, Kikkoman Sojasauce und Pflaumenwürfel unterrühren, kurz mitbraten, dann die Frühlingszwiebeln zugeben.

Schritt 4

Mit den gekochten Reisnudeln servieren.

gekocht