

Entenpfanne mit Orange und Ingwer

Gesamtzeit **18 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit **8 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):

1.755 kJ / 420 kcal

Fett: **20 g** Eiweiß: **33 g**

Kohlenhydrate: **25 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

250 g	Entenbrust ohne Haut, in dünnen Scheiben
30 ml	Pflanzenöl
2 cm	Ingwer, gerieben
80 g	Karotten, in dünnen Stiften
100 g	grüne Fisolen, in mittelgroßen Stücken
1	Sternanis
80 ml	Wasser
200 g	Orange, geschält und gewürfelt
30 ml	<u>Kikkoman natürlich gebräute Sojasauce</u>
1 EL	Honig

Zum Garnieren:

1	Handvoll Frühlingszwiebeln, gehackt (nur der grüne Teil)
----------	--

ZUBEREITUNG

Schritt 1

250 g Entenbrust ohne Haut, in dünnen Scheiben - **15 ml** Pflanzenöl
Öl in einem Wok erhitzen und Entenbrust 2–3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.

Schritt 2

15 ml Pflanzenöl - **2 cm** Ingwer, gerieben - **80 g** Karotten, in dünnen Stiften - **100 g** grüne Fisolen, in mittelgroßen Stücken - **1** Sternanis - **80 ml** Wasser
Öl im selben Wok erhitzen, Ingwer, Karotten, Bohnen und Sternanis hinzufügen und 2–3 Minuten unter Rühren anbraten. Wasser hinzufügen und Bohnen etwa 2 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Schritt 3

200 g Orange, geschält und gewürfelt - **30 ml** Kikkoman natürlich gebräute Sojasauce - **1 EL** Honig - **1** Handvoll Frühlingszwiebeln, gehackt (nur der grüne Teil)
Die Ente wieder in den Wok geben, Orange, Kikkoman Sojasauce und Honig hinzufügen. Weitere 1–2 Minuten erhitzen, damit sich alle Aromen verbinden können. Vor dem Servieren den Sternanis entfernen und das Gericht mit Frühlingszwiebeln garnieren.