



Flammkraft

Flammkraft

KANTON ENTE MIT ASIA NUDELN

DAUER

Vorbereitung: 20-25 Minuten
Grillzeit: 15 Minuten

ZUBEHÖR

Flammkraft Wok

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

4 Entenbrüste je ca. 200-250 g schwer,
2-3 cm dick, mit deutlicher Fettauflage
Meersalz
50 ml Erdnussöl
1 TL 5 Gewürze-Pulver

500 g Suppengemüse
(Z. b. Lauch, Möhren, Sellerie, Pastinaken)
2 Pak Choi
1 rote Peperoni
2 rote Paprika
1 Bund Koriander

250 g vorgegarte Reisnudeln
2-3 EL Sojasauce
1-2 EL Fischesauce

SCHRITT 1:

Den Rost über der Röstzone abnehmen und den Einsatz für den Wok einsetzen. Den Grill für mittlere-hohe direkte/indirekte Hitze (220-230°C) vorbereiten. Die Entenbrüste trocknen und die Sehnen entfernen. Die Hautseite im Abstand von 0,5 cm einschneiden und mit Meersalz würzen.

SCHRITT 2:

Das Gemüse unter fließendem Wasser abbrausen, je nach Beschaffenheit putzen und blättrig klein schneiden. Den Pak Choi putzen und der Länge nach vierteln. Die Peperoni, Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenschleudern und samt Stielen, sehr fein schneiden.

SCHRITT 3:

Den Wok einsetzen und 1-2 Minuten mit geöffnetem Deckel vorheizen. Das Öl in den Wok gießen, die Entenbrüste mit der Hautseite in den Wok legen und 3-5 Minuten backen. Danach wenden, 2-3 Minuten weiter garen und auf den Warmhalterost legen. (Weitere 8-10 Minuten fertig grillen. Kerntemperatur 54-56°C)

SCHRITT 4:

Den Wok einsetzen und 1-2 Minuten mit geöffnetem Deckel vorheizen. Das Öl in den Wok gießen, die Entenbrüste mit der Hautseite in den Wok legen und 3-5 Minuten backen. Danach wenden, 2-3 Minuten weiter garen und auf den Warmhalterost legen. (Weitere 8-10 Minuten fertig grillen. Kerntemperatur 54-56°C)

SCHRITT 5:

Kurz vor Grillzeitende die Nudeln, Würzsauce, den Koriander zugeben und mit Meersalz würzen. Zum Servieren die Nudeln in 4 Bowls verteilen, die Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden und dazu reichen.

TIPP:

Diese Schnelle Gericht könnt Ihr natürlich auch mit Hähnchen.- oder Putenbrust zubereiten. Kurzbratstücke wie Schweine.- Kalbs.- oder auch Rinderfilet eignen sich ebenso hervorragend.