

Ente Peking-Style auf Reiswaffeln

 happy-mahlzeit.com/2019/11/17/ente-peking-style-auf-reiswaffeln/

Zutaten für 2 Personen:

- 2 kleine Entenbrustfilets, frisch oder tiefgekühlt
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Vollkorn-Reiswaffeln
- Meersalz
- 2 EL Honig
- 1 TL Ingwerpulver
- 4 EL Teriyaki-Sauce

Zubereitung:

Die Entenbrustfilets auf der Hautseite einritzen, salzen und in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite etwa 10 Minuten anbraten. Dabei anfangs bei starker Hitze braten, dann die Temperatur reduzieren.

Das austretende Fett ab und zu abschöpfen. Die Entenbrüste wenden und weitere 2 Minuten braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen.

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden und in der Pfanne im restlichen Entenfett anschwitzen. Honig, Ingwerpulver und Teriyaki-Sauce unterrühren und die Sauce vom Herd nehmen.

Die Reiswaffeln kurz im Toaster erwärmen. Die Entenbrüste mit der Sauce und den Lauchzwiebeln darauf anrichten.

Quelle: WDR - Der Vorkoster vom 20.4.2018

Episode: In die Pfanne - fertig, los!