

Entenfilet asiatisch mit pikantem Fruchtsalat

Zutaten für das Entenfilet (für 4 Personen):

- 2 Entenbrustfilets
- 2 Bio-Orangen
- 1 TL Backpulver
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 100 g Shiitake-Pilze
- 500 ml Orangensaft
- 100 g junger Spinat
- Limettensaft
- 3 EL Portwein
- 2 EL Teriyaki-Soße
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Stück Ingwer
- 1 Bund Koriander
- Chili
- Erdnussöl
- Salz
- Zucker

Die Haut von den Entenfilets lösen und das Fleisch in Streifen schneiden. Die Schale der Orangen mit einem Ziselierer in feinen Streifen abziehen und die Filets auslösen. Entenfleisch mit Orangenschale, etwas Orangensaft und Backpulver vermengen und etwa 30 Minuten marinieren. Restlichen Orangensaft erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Shiitake-Pilze putzen und die Stiele entfernen. Größere Exemplare teilen. Frühlingszwiebeln in Streifen, rote Zwiebeln in Lamellen schneiden. Ingwer hobeln oder in feine Scheiben teilen.

Erdnussöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen und die Entenfiletstücke scharf anbraten. Nach etwa 2 Minuten aus dem Wok nehmen. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Shiitake ebenfalls im Wok anbraten. Chili, Ingwer, Teriyaki-Soße, Portwein und etwas reduzierten Orangensaft dazugeben. Entenbrust und Spinat hinzufügen und alles nochmals kurz garen. Mit Sesamöl, Limettensaft, Zucker und etwas Salz abschmecken. Zum Schluss die Orangenfilets unterheben und Korianderblätter hinzufügen.

Dazu Reis und einen süß-scharfen Obstsalat servieren.

Zutaten für den Obstsalat:

- 2 Kiwi
- 1 Mango
- 1 Banane
- 0,5 Ananas
- etwas Koriander
- Chili
- Olivenöl
- Limettensaft

Obst schälen, von Mango und Ananas außerdem den Kern entfernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Chili fein hacken. Alles mit Olivenöl und Limettensaft würzen und mit Korianderblättern vermengen.

Sendetermin: 08.11.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen