

Entenbrust süss sauer

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Fleisch, Fisch, Eier
China

Vorbereitung
Kochzeit
Menge für

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
------	-------	---------	---------

Zutaten

1	1	Stück	Entenbrust
2	1	Stück	Ingwer
3	1	Prise	5Gewürz
4	2	Stück	Zwiebeln
5	1	Stück	Knoblauchzehe
6	3	Stück	Selleriestangen
7	1	Büchse/n	Bambussprossen
8	1	Esslöffel	Sake/Reiswein
9	0.5	Esslöffel	Essig
10	150	Gramm	Sojasprossen

Anleitung Zubereitung

1	Entenbrust in Bouillon kurz kochen, in feine Scheiben schneiden, dann in Öl heiss anbraten und eine Prise 5Gewürz begeben.
2	Ingwer in heisses Öl geben, dann mit Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und Shiitake (alles fein geschnitten) anbraten. Bambussprossen dazugeben.
3	Grüne Bohnen in Salzwasser kochen. Werden erst am Schluss dazugegeben.
4	Fleisch zur Gemüse Mischung begeben. Essig, Sake dazugeben. Am Schluss eine Tasse Wasser mit etwas Maizena.