



Teriyaki-Entenbrust mit Grünkohl aus dem Wok und Sesamsüßkartoffeln

6 EL Zucker
8 EL Sojasauce
1 TL geriebener Ingwer
Saft von einer Limette
2 WIESENHOF Entenbrüste
Salz, schwarzer Pfeffer
500 g Süßkartoffeln
Olivenöl
1 EL Sesam, geröstet
1 TL Sesamöl
500 g Grünkohl
1 rote Chilischote
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe

Schritt 1

Teriyaki Sauce Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit der Sojasauce ablöschen. Den Ingwer und Limettensaft einrühren und die Sauce langsam reduzieren.

Schritt 2

Entenbrust Ofen auf 180°C vorheizen. Entenbrüste waschen, trocken tupfen. Die Haut kreuzweise einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Entenbrüste erst auf der Hautseite ca. 2 Minuten braten, dann wenden und ca. 1 Minute auf der Fleischseite anbraten. Mit der Teriyaki-Soße bestreichen und im heißen Backofen 10–12 Minuten braten.

Schritt 3

Süßkartoffeln Süßkartoffeln mit einem Sparschäler schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Sesamöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 20 Min. backen.

Schritt 4

Grünkohl Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Grünkohl waschen und die Grünkohlblätter von den holzigen Stielen zupfen. Den Wok heiß werden lassen. 1 EL Öl hineingeben und unter Schwenken verteilen. Knoblauch, Chili und Zwiebelwürfel zugeben und unter Rühren etwa 1 Minute scharf anbraten. Grünkohl waschen, abtropfen lassen, in den Wok geben und unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Limettenhälfte auspressen. Limettensaft und Sojasauce dazugeben und mit etwas Pfeffer abschmecken.