



ENTENBRUST AUF SOJABOHNENRAGOUT

Zutaten:

2 Entenbrüste (á ca. 20 dag), 1 EL Honig, 1 EL Sojasauce, 1/2 gehackte Chilischote, Öl, 25 dag Sojabohnen, 10 dag gegarte Maroni, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 10 dag Bauchspeck, Fruchtfleischwürfel von 3 Tomaten, 1 TL Tomatenmark, Zucker, Salz, Suppenwürze

Zubereitung:

- Haut der Ente kreuzweise einschneiden, mit Salz würzen
- in heißem Öl zuerst auf der Hautseite knusprig anbraten
- Entenbrust wenden, im vorgeheizten Rohr bei 180° C ca. 10 - 15 min fertig braten
- Honig mit Sojasauce und Chili vermengen
- fertige Entenbrüste in eine Auflaufform legen
- Hautseite mit Honigsauce bestreichen und nochmals kurz bei starker Oberhitze im Rohr kross werden lassen
- Sojabohnenragout: fein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch mit gewürfeltem Bauchspeck in Öl hellbraun anbraten, halbierte Maroni und Sojabohnen zufügen und durchschwenken
- mit etwas Wasser aufgießen und würzen
- Tomaten und Tomatenmark beimengen, abschmecken und kurz verkochen lassen

