China-Ente

Für 4 Personen
Dauer: ca. 1 h 30 min.

Zutaten

- 3 Entenbrüste
- 6 EL Soyasauce
- 6 EL Honig
- 200 g gehackte Tomaten aus der Dose (Pelati)
- 3 EL Hoisin-Sauce
- 2 TL 5-Gewürze-Pulver
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Gurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- Tabasco
- Sesamöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 80°C vorheizen
2. Sojasauce, Honig und 1 TL 5-Gewürzepulver zu einer Marinade verrühren
3. Haut der Entenbrüste senkrecht und waagrecht in Abständen von ca. 1 cm bis auf das Fleisch einschneiden
4. Marinade in eine Schüssel geben, Entenbrüste einlegen, Schüssel verschliessen und mind. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren (besser über Nacht)
5. Sehr wenig Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Entenbrüste einlegen und bei hoher Temperatur 3 min. braten
6. Enten wenden und 2 min. weiterbraten
7. Enten in eine Bratform legen und für 1 Stunde in die Mitte des Ofens
8. Knoblauch klein hacken
9. Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch andünsten (nicht zu heiss, da der Knoblauch sonst bitter wird)
10. Tomaten, Hoisin-Sauce, 3 Spritzer Tabasco, 1 TL 5-Gewürze-Pulver, etwas Salz und Pfeffer zugeben, umrühren und 10 min. köcheln lassen
11. Die Sauce in einen verschliessbaren Behälter leeren und zur Seite stellen

12. Gurken und den hinteren Teil der Frühlingszwiebeln in Stäbchen hacken, den vorderen Teil der Frühlingszwiebel in halbe Ringe schneiden

13. Wenn die Stunde um ist, Temperatur im Ofen auf 250°C erhöhen und 5 min. warten, um die Enten etwas zu erwärmen

14. In der Zwischenzeit die Sauce in einer Pfanne erwärmen

15. Enten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden, auf dem Teller anrichten und die Sauce darüberleeren, mit dem Gemüse servieren