

Asia Platte

Zutaten:

1 Beutel ODERfrucht Hefeklöße
2 mittelgroße Entenbrüste (=800 g)
4 EL Öl
Salz, Pfeffer
50 g frische Zuckerschoten
2 Möhren
100 g Sojabohnenkeime (aus der Dose)
100 g Bambussprossen (aus der Dose)
2 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Sesamöl
3 Esslöffel Sesamsamen

Zutaten: Für die Sauce

2 EL Essig
2 EL Zucker
1 EL Ketchup
2 EL Sojasauce
2 Knoblauchzehen
gemahlener Ingwer
1 TL Speisestärke
30 g Margarine



Zubereitung

Hefeklöße dämpfen. Einen EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Entenbrust von beiden Seiten je nach Dicke des Fleisches ca. 5 - 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuckerschoten putzen, Möhren schälen, waschen und in dünne Stifte schneiden. Sojabohnenkeime und Bambus-sprossen abtropfen lassen, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl und Sesamöl in der Pfanne erhitzen, das Gemüse hinein geben und ca. 5 min dünsten, mit Salz, Pfeffer und einem EL Sesamsamen abschmecken. Für die Sauce Essig, Zucker, Ketchup, Sojasauce und 100 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Restliches Öl erhitzen und Knoblauch darin andünsten, die vorbereitete Sauce dazu geben und mit Ingwer abschmecken. Speisestärke in etwas Wasser anrühren und die süß-saure Sauce damit binden. Margarine erhitzen, 2 EL Sesamsamen kurz darin bräunen und Hefeklöße damit übergießen. Hefeklöße mit dem Gemüse und der Sauce zur Entenbrust servieren.

Zubereitungszeit - ca. 40 Minuten