

BarbarieEnte im Honig-Erdnusslack

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.60

Nährwert pro Rezept

614 Kcal, 40 g Fett, 21 g KH

Zutaten

Marinade

0.5 cl Sojasauce

0.5 cl Grand Marnier

0.5 cl Orangensaft und Zesten

0.2 cl Sesamöl

2 g Sweet Chili Wok (RL Gewürz)

150 g Entenbrust, Fett einschneiden

1 gut mischen
Entenbrust 10 - 60 Minuten marinieren
in wenig Öl anbraten

15 g Honig

1 cl Sojasauce

25 g Erdnüsse geröstet, zerstossen

Sweet Chili Wok (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

2 verrühren, Entenbrust damit bepinseln

gebratene und bepinselte Entenbrust

3 bei 180° im Ofen 7 - 12 Min. auf den Punkt garen

Tipp

Fleisch kann 2 Tage vorher mariniert werden