

Reis Rezepte

Bratreis Mit Entenbrust

Anzahl: 4 Portionen

Stichworte: Reisgerichte, Ente, Fleisch

250 g	Langkornreis			-ca. 350 g
500 ml	Salzwasser	20 g	Frischer Ingwer	
	Salz	1/2	Bd. Koriandergrün	
10 Essl.	Öl	1	Knoblauchzehe	
280 g	Entenbrustfilet		-o. zwei ;-)	
2	Eier	50 ml	Instant-Brühe	
2 Essl.	Wasser	2 Essl.	Sojasauce	
200 g	Frische Shii-Take-Pilze	100 g	Tk-Erbesen	
1	Rote Paprikaschote		-aufgetaut	
1	Porreestange	1/4 Teel.	Sambal Oelek	

Reis im Salzwasser garen, ausdämpfen und im Kühlschrank kalt werden lassen (besser am Vortage zubereiten, schont den Kühlschrank). Dann unter Wenden ca. acht Minuten in der Hälfte des Öls anbraten. Haut und Fleisch der Entenbrust separat in Streifen schneiden. Haut knusprig braten und abtropfen lassen. Eier mit Wasser und etwas Salz verquirlen. In einem Esslöffel Öl zu einem Omelett braten, aufrollen und in schmale Scheiben schneiden. Pilze putzen, vom Stiel befreien und halbieren. Paprika und Porree in feine Streifen schneiden. Ingwer reiben. Koriander grob hacken.

Entenfleisch im restliche Öl scharf anbraten, herausnehmen und warm halten. Dann Pilze ca. drei bis vier Minuten in dem Fett braten. Paprika, Porree, Ingwer und den durchgepressten Knoblauch dazugeben und mit Brühe und Sojasauce ablöschen. Mit dem Entenfleisch bei milder Hitze ca. drei bis fünf Minuten garen. Zuletzt Erbsen, Koriander, Sambal Oelek und Reis unterheben. Mit Omelett- und Entenhautstreifen garnieren.

Zubereitung: ca. 60 Minuten