Ente mit Mungbohnenkeimen
Dou yū

Ente mit Mungbohnenkeimen (Dou yū) bietet eine interessante Kombination aus Texturen und Aromen. Die knusprige Haut und das zarte Fleisch der Ente harmonieren wunderbar mit den knackigen und leicht süßlichen Mungbohnenkeimen. Die Mungbohnenkeime bringen eine frische Note und einen angenehmen Biss in das Gericht, während die Ente für den herzhaften und reichhaltigen Geschmack sorgt.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
250 g Entenbrust
500 g Mungobohnenkeime
3 EL Sojaöl
1 TL Sichuanpfeffer
Für die Sauce
1 EL Maismehl
3 EL Austernsauce
3 EL Reiswein
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer schwarz

Ente mit Mungbohnenkeimen

Vorbereitung
Die Entenbrust (mit Haut) in dünne Scheibchen schneiden. Die Mungbohnenkeime waschen und abtropfen lassen. Für die Sauce die Stärke mit 3 Esslöffeln Wasser verrühren. Die Austernsauce und den Reiswein oder den Sherry hinein rühren und die Sauce mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Zubereitung
Das Öl stark erhitzen. Das Fleisch kurz pfannenrühren, mit Sichuanpfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. Das Öl erneut erhitzen, die Mungbohnenkeime darin 2 Minuten pfannenrühren. Die Sauce dazugeben, einmal aufkochen lassen. Die Mungbohnenkeime auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten, die Entenscheiben darauf anrichten und sofort servieren.

© 2026 coquina.de