

Szechuan-Ente mit Blaubeersauce im Reisblatt

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Entenkeulen
- 12 Reisblätter (Asienladen)
- 1 Minigurke
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Öl
- Salz
- Szechuanpfeffer
- Für die Blaubeersauce
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Öl
- 3 EL Rohrzucker
- 150 g wilde Blaubeeren (tiefgefroren)
- 1 gute Messerspitze Chinagewürz
- Salz
- etwas Sojasauce und Sweet Chilisauce zum Abschmecken



Zubereitung:

1. Entenkeulen abspülen und trockentupfen. In einen Bräter legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) ca. 40-45 Minuten braten.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Zucker und Blaubeeren einrühren. Unter Rühren bei starker Hitze solange kochen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Chinagewürz, Salz, etwas Sojasauce und Chilisauce abschmecken. Auskühlen lassen.
3. Reisblätter in lauwarmem Wasser einweichen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Gurke schälen und ebenfalls in schmale Streifen schneiden.
4. Haut der Entenkeulen entfernen. Fleisch faserig vom Knochen zupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch mit Szechuanpfeffer und etwas Salz würzen und einmal sekundenschnell im heißen Öl schwenken.
5. Reisblätter trockentupfen und ausbreiten. Entenfleisch, Gurken- und Frühlingszwiebelstreifen, sowie etwas Blaubeersauce darauf geben und zu Tüten zusammenfalten. Restliche Blaubeersauce extra dazu reichen.

Tipp: Dieses Rezept eignet sich hervorragend, um aus Resten vom Entenbraten ein neues raffiniertes Gericht, z.B. als Snack zum Lunch, zuzubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien: 349
 Joule: 1472
 Protein: 19,7 g
 Fett: 21,5 g
 Kohlenhydrate: 19 g

Wild Blueberry Association of North America
 Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
 D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
 fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
 Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
 Abdruck honorarfrei
 Zwei Belegexemplare erbeten

