



GEWÜRZE
DER WELT



Rezept N° 27

ROTES THAICURRY MIT ENTE

www.gewuerze-der-welt.net

ZUTATEN

Öl, Erdnuss- oder Sesamöl
(nicht fett)

1 walnussgroßes Stück Ingwer,
gehackt

2 Knoblauchzehen

3 EL Thai Curry, rot

2 Dosen Kokosmilch à 400 ml

1 Prise Zucker

1 EL Fischsauce

Bio Kaffir-Limettenblätter

½ Bund Thai Basilikum,
gehackt

½ Bund Koriandergrün,
gehackt

1 Zucchini, gewürfelt

2 Karotten, gewürfelt

100 g Mungobohnen-
oder Sojasprossen

20 g getrocknete Mu-err Pilze
(2 Stunden einweichen)

400 g Entenbrust

REZEPT

Ingwer und Knoblauch in Öl anschwitzen, Kokosmilch, Currypulver und Kaffir-Limettenblätter dazu geben. Aufkochen und ziehen lassen. Mit Fischsauce und Zucker abschmecken. Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, kräftig salzen und zunächst die Hautseite in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, dann wenden und die Fleischseite kurz anbraten. Die Entenbrust anschließend im vorgeheizten Backofen bei 120°C für 20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und circa 5 Min. ruhen lassen. Das Fleisch sollte innen noch zart rosa sein. Zucchini, Karotten, Sprossen und Pilze kurz im Entenfett ziehen lassen, mit der Currysauce ablöschen und 5-10 Min. garen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Curry und gekochtem Reis servieren. Mit Thai Basilikum und Koriander bestreuen.

GUTEN APPETIT!

