



Chiliente aus dem Wok mit Kürbis und Chinamorcheln

Zutaten für vier Personen

350 g feine Scheiben von Entenbrust
2 EL Knoblauchöl
300 g Hokkaidokürbis
4 Schalotten
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Chinamorcheln
2 Chilischoten
1 EL fein geschnittener Ingwer
2 EL geröstete Cashewkerne
2 EL Sesamöl
2 EL gerösteter Sesam
3 EL süße Chilisauce
3 EL Sojasauce
2 EL Sambal manis
Saft von zwei Limetten
2 EL Chilifäden

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Entenbrust etwas anfrieren, dann in dünne Scheiben schneiden, mit Knoblauchöl einstreichen, über Nacht abgedeckt einziehen lassen.

Hokkaidokürbis in Würfel geschnitten, Schalotten geschält und halbiert, Frühlingszwiebeln in Röllchen geschnitten, Chinamorcheln in Stücke geschnitten, Chilischoten in Röllchen geschnitten – alles Gemüse im Wok in heißem Sesamöl anbraten.

Entenscheiben am oberen Teil vom Wok-Innenrand mit angehen lassen, mit dem Gemüse vermengen, geröstete Cashewkerne, fein geschnittenen Ingwer, gerösteten Sesam zufügen, süße Chilisauce, Sojasauce, Sambal manis zugeben, unterheben und mit Limettensaft verfeinern. In tiefem Teller anrichten und mit Chilifäden garnieren.

Nährwert pro Person

509 kcal – 38 g Fett – 24 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate – 2 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei, lactosefrei und eifrei.