



## Gans New Asia Style

### Zutaten (für vier Portionen)

600 g Gänsebrust  
1 EL Ingwerblättchen  
2 Zehen gehackter Knoblauch  
200 g Hokkaido-Kürbis  
150 g Kaiserschoten  
100 g Shiitakepilze  
1 Chilischote  
2 EL Sesamöl  
3 EL Austernsauce  
1 EL Sojasauce  
150 ml Apfelsaft

### Beilage:

150 g Wildreismischung  
1 EL Chilifäden

### Zubereitung (circa 35 Minuten)

Gänsebrust leicht anfrieren, danach in Scheiben schneiden. Mit Ingwerblättchen und gehacktem Knoblauch vermengen, mit Sesamöl beträufeln, abdecken und im Kühlschrank rund zwei Stunden ziehen lassen.

Danach die Gänsebrust in einer heißen Pfanne anbraten. Den Hokkaido-Kürbis in Scheibchen, die Kaiserschoten in Streifen schneiden, alles in heißem Sesamöl angehen lassen. Dann Shiitakepilze in Blättchen und Chilischote in Röllchen schneiden und hinzugeben, leicht salzen.

Angebratene Gans zum Gemüse geben und mit durchschwenken. Austernsauce und Sojasauce zufügen, mit Apfelsaft angießen, eventuell nachwürzen.

Wildreismischung im Verhältnis 1 zu 3 (einen Teil Reis, drei Teile Wasser) rund eine Viertelstunde lang kochen. Reis in eine Mokkatasse füllen und in die Mitte eines flachen Tellers stürzen. Zum Schluss mit Chilifäden garnieren, das Gulasch rundum mit anrichten.

### Nährwerte pro Portion

498 kcal - 18 g Fett - 43 g Eiweiß - 47 g Kohlenhydrate - 4 BE

**Dieses Gericht ist eifrei und lactosefrei.**