

Asiatische Enten-Pouletroulade

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4	Brüste (à ca. 120g) 2x Ente 2x Poulet
150 g	Schalotten
5 g	Ingwer
ca. 20	Koriandersamen
3	Feigen (frisch ca. 240g)
1 EL	Hoisinsauce
100 ml	Sherry
2-3 EL	Sojasauce
120 g	Karotten (2 Karotten)
120 g	Lauch (2 Lauchstengel klein)
50 g	Sojasprossen
8	Shitakepilze (frisch)
100 ml	Hühnerboullion
1-2 EL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer
	Sonnenblumenöl
	Oliveneröl



Zubereitung:

Schalotten in Achtel schneiden. Koriandersamen im Mörser zerdrücken. Ingwer in feine Würfel. Feigen in ca. 2 cm. Schalotten, Ingwer und Koriandersamen mit 1EL Olivenöl bei kleiner Hitze ca. 30 Min. weich dünsten. Die Hälfte der Feigen und Hoisinsauce dazugeben und mit Sherry, 1 EL Sojasauce und 50 ml Wasser ablöschen, weitere 10-15 Min. einkochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die restlichen Feigen begeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und abkühlen lassen.

Karotten und Lauch in ca. 7-8 cm lange Streifen schneiden. Shitakepilze in Scheiben schneiden. Sojasprossen waschen. Karotten und Lauch ca. 1-2 Min. mit Olivenöl andünsten. Sojasprossen und Pilze begeben und kurz mitdünsten. Gewürzmischung (z.B. Herbamare) dazugeben und mit der restlichen Sojasauce und 50 ml Geflügelfond ablöschen. Ca. 1 Min. ziehen lassen. danach in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Eventuel übrige Gemüsefüllung als Beilage servieren!

Haut von den Entenbrüsten entfernen, horizontal halbieren und unter Klarsichtfolie leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mittig auf die Filets legen, Fleisch rollen und mit Spieß sichern.

Rouladen in Bratpfanne mit 2 EL Sonnenblumenöl rundum gut anbraten. 50 ml Geflügelfond dazugießen und bei milder Hitze ca. 3 min. garen, regelmäßig wenden. Anschließend mit Alufolie bedecken und ca. 5 min. ruhen lassen.

Empfehlung: *Entenbrust marinieren (30 Min. je Seite)*

Dazu passt: Duft- oder Basmatireis

Zubereitungszeit. ca. 60 Minuten