Marinierte Entenbrust auf Kürbisgemüse

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	743 kcal/ 3083 kJ		
Eiweiß:	37 g	Fett:	60 g
Kohlenhydrate:	33,8 g		

Zubereitung:

1. Orange und Limette waschen und abreiben. Den Saft auspressen. Chilischote längs aufschlitzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hauchfein würfeln, die Hälfte davon beiseite stellen. Die Zutaten mit Honig, Sojasoße und Sesamöl zu einer Marinade verrühren.

2. Entenbrustfilets waschen, die Haut entfernen und das Fleisch in Würfel schneiden. In die Marinade geben und abgedeckt 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen Walnüsse grob hacken. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und längs in Streifen schneiden. Kürbis vierteln und entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in lange dünne Spalten schneiden. Entenbrust aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Marinade beiseite stellen.

3. Die Hälfte des Öls erhitzen. Entenbrustwürfel portionsweise darin rundherum 4 Minuten braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Warm stellen. Kürbis in restlichem Öl anbraten. Den zurückbehaltenen Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebeln dazu geben und kurz mitschmoren. Walnüsse, Brühe und Marinade zufügen und 4-5 Minuten schmoren. Den Koriander waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Gemüse mit dem Koriander kräftig abschmecken.

4. Entenbrustwürfel mit dem Kürbis-Walnussgemüse anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

Marinade

1	unbehandelte Orange
1	unbehandelte Limette
1	rote Chilischote
1 Stück	Ingwer (40 g)
2	Knoblauchzehen
2 TL	Honig
8 EL	Sojasoße
1 EL	Sesamöl

Außerdem

2	Entenbrustfilets à 300 g

Gemüse

125 g	kalifornische Walnüsse
1 Bund	Lauchzwiebeln
1 $^{1}/_{5}$ kg	Hokkaido (Kürbis)
6 EL	Öl
125 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Koriander