

Kochen mit Klaus

Wok-Nudeln süß-sauer mit Entenfleisch

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 200 g Entenkeln (z.B. Übriges von Weihnachten), Pfeffer, Sesamöl,
- 1 Zwiebel, 2 Knobizehen, 4 Lauchzwiebeln, ½ gelbe & grüne Paprika,
- 350 g TK-Asia-Gemüse, 2 EL Ananas-Essig, 200 g Ananaswürfel,
- 250 ml Gemüsebrühe, je 50 ml Sojasauce & Sherry, ½ Glas Pilztopf,
- 125 ml Chili-Mango-Sauce, 1 TL Zucker, 200 g Wok-Wellennudeln,
- 50 g Cashews, Koriander, Chilifäden

Zubereitung:

1. Entenkeln 1 Std. in der Sojasauce marinieren. Gemüse putzen. Pilze u. Ananas abgießen. Zwiebel in Spalten, Paprika in Würfel schneiden. Lauchzwiebelweiß u. Knobis fein würfeln. Lauchzwiebelgrün schräg in Ringe schneiden. Cashews ohne Öl in einer Pfanne rösten.



2. Zwiebeln, Knobis, Paprika u. Asia-Gemüse in heißen Sesamöl anbraten u. etwas einköcheln lassen. Ananas-Crema Essig einrühren, mit Chili-Mango-Sauce u. Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen. Sherry, Pilze, Ananas mit 80 ml Saft u. Entenkeln mit Marinade unterheben u. erwärmen.



3. Hühnerbrühe zugießen u. aufkochen. Nudeln unterheben, unter Rühren erhitzen u. 5 Min. köcheln lassen. Koriander unterheben.



Tipp des Chaoten:

Mit gerösteten Cashews und Chilifäden garniert servieren!

