

Kochen

Peking-Ente auf einfache Art


Anstelle einer ganzen Ente bereiten wir nur die Entenbrüste zu. Das gibt weniger Putz-Arbeit und schmeckt ebenso ausgezeichnet.

EIGENSCHAFTEN

 LACTOSEARM



ZUTATEN

-  Für 6 Personen
- 4 Esslöffel Sojasauce
- 4 Esslöffel Honig flüssig
- 1 Teelöffel Fünf-Gewürze-Pulver **chinesisch**
- Salz
- 5 Entenbrüste **mit Haut**
- 1 Esslöffel Bratbutter
- Sauce**
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Erdnussöl
- 200 g Dosentomaten **gehackt**
- 3 Esslöffel Hoisin-Sauce
- 3 Esslöffel Sojasauce
- 3 Spritzer Tabasco **ersatzweise 0.25 Teelöffel Chiliflocken**
- 1 Teelöffel Fünf-Gewürze-Pulver
- Salz, Pfeffer
- Beilagen**
- 2 **Bund** Frühlingszwiebeln
- 1 Salatgurke **eher klein**
- Omelettchen**
- 3.75 dl Wasser
- 450 g Mehl
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 4 Esslöffel Erdnussöl



TIPP

Eine ganze Ente zuzubereiten, ist nicht jedermanns Sache. Nicht bloss des Tranchierens wegen, sondern vor allem auch, weil sie beim Braten im Ofen reichlich Fett abgibt und man deshalb im Anschluss recht viel Zeit zum Reinigen des Ofens aufbringen muss. Verwendet man hingegen nur die marinierten Brüste, kann man diese bei 80 Grad im Ofen nachgaren lassen. Unverzichtbar zur Pekingente hingegen gehören die kleinen Omeletten, in China «dünne Pfannkuchenfladen» (bao pin) genannt, in die zum Essen das Entenfleisch mit Gemüse und einer pikanten Sauce gewickelt werden. Auch schon ausprobieren und für gut befunden: Anstelle der Omelettchen grosse Eisbergsalatblätter verwenden.

ZUBEREITUNG

- 1 Sojasauce, Honig, Fünf-Gewürze-Pulver und etwas Salz zu einer Marinade rühren.
- 2 Mit einem scharfen Messer die Haut und das Fett der Entenbrüste bis aufs Fleisch im Abstand von gut 1 cm quer und der Länge nach einschneiden. Die Entenbrüste auf eine Platte geben und beidseitig mit der Marinade bestreichen. Die Brüstchen mit Klarsichtfolie bedeckt mindestens 1 Stunde, besser aber länger im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Für die Sauce die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne im heissen Öl glasig dünsten. Alle restlichen Saucenzutaten beifügen und auf kleinem Feuer 10 Minuten kochen lassen. Abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält sich diese Sauce gut 1 Woche.
- 4 Die Frühlingszwiebeln rüsten. Das Weisse der Zwiebeln in Ringe schneiden, das Grün in dünne Streifen schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Stifte schneiden.
- 5 Für die Omeletten das Wasser aufkochen. Das Mehl in eine Schüssel geben, mit dem Salz mischen und langsam unter Rühren mit dem Gummispachtel das Wasser dazugießen. Den Teig von Hand 10 Minuten sanft kneten, zu einer Kugel formen und weitere 10 Minuten ruhen lassen.
- 6 Sesam- und Erdnussöl mischen.
- 7 Aus dem Teig 2 Rollen von 5 cm Durchmesser formen und diese quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Jeweils 1 Scheibe mit der Ölmischung bepinseln und mit einer zweiten Scheibe bedecken. Die Doppelscheibe mit dem Wallholz von der Mitte her auswallen, bis sie einen Durchmesser von 13–15 cm erreicht hat. Auf die gleiche Weise alle Scheiben zu dünnen Fladen auswallen.
- 8 Eine beschichtete Bratpfanne auf kleinem Feuer erhitzen. Wenn sie heiss ist, einen Fladen hineingeben. Die Pfanne schütteln und rütteln, damit die Fladen nicht ankleben. So lange braten, bis sie sich aufblähen und sich auf ihrer Unterseite goldbraune Punkte zeigen. Dann die Omeletten wenden und auch auf der anderen Seite so lange backen, bis sie braune Punkte haben. Die fertig gebackenen Fladen sorgfältig wieder in 2 Scheiben auseinanderziehen, mit der eingefetteten Seite nach innen zu Halbkreisen falten und auf einem Teller aufeinanderschichten. So weiterfahren, bis alle Omeletten gebacken sind. Zugedeckt beiseitestellen. Werden die Omeletten mehr als ½ Tag im Voraus zubereitet, stellt man sie zugedeckt kühl.
- 9 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 10 Eine beschichtete Bratpfanne gut erhitzen. Die Entenbrüste aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In der heissen Bratpfanne auf der Hautseite 3 Minuten braten, bis die Haut knusprig und reichlich Fett ausgetreten ist. Dann wenden und auf der Fleischseite je nach Dicke der Brüste – diese können sehr unterschiedlich gross sein! – nur noch 1–2 Minuten weiterbraten. Mit der restlichen Marinade bestreichen. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 1–1¼ Stunden nachgaren lassen.
- 11 Kurz vor dem Servieren die Omeletten über Dampf oder im Steamer nochmals 10 Minuten erhitzen.
- 12 Am Ende der Nachgarzeit der Entenbrüste die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und das Fleisch in der aufsteigenden Hitze 5–6 Minuten Temperatur annehmen lassen (ab Umschalten der Temperatur gerechnet!).
- 13 Die Entenbrüste der Länge nach in dünne, lange Streifen schneiden. Am Tisch nimmt sich jeder Gast eine Omelette, entfaltet sie und bestreicht sie

NÄHRWERT

Pro Portion

62 g Kohlenhydrate

34 g Eiweiss

34 g Fett

710 g kKalorien

mit Sauce. Dann wird sie mit Fleischstreifen, Frühlingszwiebeln sowie Gurkenstiften belegt und aufgerollt, dabei das untere Ende so einschlagen, dass nichts herausfallen oder heruntertropfen kann. Diese Rolle isst man dann von Hand wie einen Hamburger!