



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 09.05.2019 – Tisch 4

Kokossuppe mit Zander

Teriyaki Ente

Baked Coconut Sticky Rice Cake

Teriyaki Ente

Für 4 Personen

1	EL	Flüssiger Honig
3	EL	Mirin
3	EL	Sojasauce
1	EL	Zitronensaft
4		Entenbrüstli mit Fettschicht (je ca. 220 g)
100	g	Jasminsreis
2	dl	Wasser
1	EL	Öl
1	Stk	Pak Choi, in Streifen
5	Stk	Rüebli, in feinen Streifen
2		Eier, verknüpft

Marinade:

Honig und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft verrühren.
Fettschicht der Entenbrüstli kreuzweise einschneiden.
Entenbrüstli beidseitig mit der Marinade bestreichen,
zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten marinieren.
Entenbrüstli trocken tupfen. Überschüssige Marinade in einer
kleinen Pfanne sirupartig einkochen.

Fried Rice

Reis im Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen,
bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis
aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 20
Minuten quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit
einer Gabel lockern. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen.
Pak Choi (ohne Blätter) und Rüebli ca. 5 Minuten Rührbraten.
Reis begeben, ca. 2. Minuten fertig rührbraten und zum
Schluss die Eier als Rührei unterrühren.

Anbraten

Bratpfanne heiss werden lassen, Entenbrüstli ca. 7 Minuten
braten, bis die Fettschicht knusprig ist. Entenbrüstli wenden, ca.
3 Minuten fertig braten.

Das Fleisch ca. 15 Minuten im Ofen bei 80 Grad warmstellen.

Restliche Marinade darübergerben.