

Asia Entengeschnetzeltes mit Ananas

Zubereitet mit: Knorr

ca. 50 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 1 Karotte
- Jodsalz
- 200 g Langkornreis
- 40 g frischer Ingwer
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasauce
- 400 g Entenbrustfilet
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 1 kleine Dose Ananas (Abtropfgewicht ca. 250 g)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 schwach geh. TL KNORR Hühner Brühe 13,2 Liter
- 3 EL Reiswein oder trockenen Sherry (optional)
- 2-3 TL Feine Speisestärke

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	3068 kJ
Energie (Kilokalorien):	732 kcal
Fett:	31 g
davon gesättigte Fettsäuren:	8,8 g
Kohlenhydrate:	77 g
davon Zucker:	22 g
Ballaststoffe:	3,8 g
Eiweiß:	32 g
Salz:	3,2 g

Zubereitung

1. Karotte waschen, schälen und fein würfeln. ½ l (500 ml) Salzwasser zum Kochen bringen. Reis und Karotte zugeben und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen.

2. Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer, Knoblauch und Sojasauce zu einer Marinade verrühren. Entenbrust in dünne Scheiben schneiden, darunter mischen und ca. 10 Minuten marinieren.

3. Fleisch mit der Marinade in einer beschichteten Pfanne oder im Wok in heißem Öl bei mittlerer Hitze braten und herausnehmen. Ananas abgießen und Scheiben in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

4. 300 ml Wasser in die Pfanne oder den Wok gießen. Hühner Brühe, 4 EL Wasser sowie Reiswein dazugeben und aufkochen lassen. Ananas und Frühlingszwiebeln zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten garen. Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, zur Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Fleisch zugeben und kurz in der Sauce heiß werden lassen. Reis dazu servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Statt mit Ente mit Hähnchenbrustfilet zubereiten.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen