

Entenbrust-Spieße mit Mango-Currysoße und Glasnudelsalat

(für 4 Personen):

- 2 Entenbrust-Filets
- 10 EL Sojasoße
- 3 EL Sesamöl
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 Zitrone
- 2 EL brauner Zucker
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Currypulver
- 60 g Erdnusskerne
- 4 Stiele Koriander

Entenbrust abbrausen, trocken tupfen, der Länge nach in jeweils 6 lange Streifen pro Brust schneiden. Zitrone auspressen. Sojasoße mit Öl, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker, Kokosmilch und Currypulver vermengen und glatt rühren. Die Fleischstreifen in die Marinade legen und mindestens 3 Stunden marinieren und kühl stellen. Holzspieße 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Streifen aus der Marinade nehmen, wellenförmig auf Holzspieße stecken und auf einem heißen Grill rundum grillen, dabei mehrmals wenden.

Zutaten für die Mango-Currysoße:

- 6 EL Erdnussöl
- 2 EL Currypulver
- 100 ml Orangensaft
- 1 reife Mango
- 1 Chilischote
- 3 EL Crème fraîche
- 100 g Vollmilchjoghurt
- 1 EL Honig
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer

Currypulver in etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen, mit Orangensaft ablöschen und einkochen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Chilischote waschen, trocknen, halbieren, entkernen und grob hacken. Mangowürfel, Chili, Crème fraîche, übriges Öl und Joghurt vermischen. Die Joghurtmischung mit dem Orangen-Curry-Mix mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Die Soße mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Glasnudelsalat:

- 250 g Glasnudeln
- 0,2 Kopf Eisbergsalat
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 200 g Sojasprossen
- 50 g Mungosprossen
- 100 g geröstete, ungesalzene Erdnusskerne
- 0,5 Stange Lauch
- 3 EL Sesamöl

- 2 EL Austernsoße
- 2 EL Sojasoße
- 3 EL Sweet-Chili-Soße
- 1 EL Currypulver
- 15 g frischer Ingwer
- 1 Bund Koriander
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, danach abgießen. In eine große Schüssel geben, Sesamöl hinzufügen und kalt stellen.

Ingwer schälen, fein reiben und mit Austernsoße, Sojasoße, Sweet-Chili-Soße und Currypulver verrühren. Eventuell mit etwas Salz abschmecken.

Eisbergsalat waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Sprossen gut waschen. Lauch putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Gurke schälen und Kerne entfernen, Karotte schälen. Beides in feine Streifen schneiden. Alles mit der Soßenmischung zu den Glasnudeln geben und miteinander vermengen. Nochmals mit Salz abschmecken. Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen fein schneiden. Den Salat mit dem Koriander bestreuen.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 30.05.2024

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen