

Gebratener Reis mit Ente, Gemüse und Ei



Zubereitung

Für 4 Personen

«Fried Rice» ist ein Gericht, das aus der südostasiatischen und chinesischen Küche stammt und immer wieder neu variiert werden kann, sei es mit saisonalen Gemüsen oder verschiedenen Fleischsorten, von Geflügel- über Schweine- bis hin zu Rindfleisch. Wir haben Entenbrüste gewählt, deren Haut entfernt und nach Belieben sehr knusprig gebraten oder weggelassen wird. Wichtig bei der Verwendung von Erbsen: Diese unbedingt in Wasser ohne Salz vorkochen, sie bleiben dadurch besonders zart.

1 Reichlich Wasser aufkochen; es wird sowohl zum Garen der Erbsen wie des Reises verwendet. Die Erbsen im kochenden Wasser 3-4 Minuten vorgaren. Mit einer Schaumkelle herausheben und kurz kalt abschrecken.

2 Das Kochwasser salzen, nochmals aufkochen und den Reis darin je nach Qualität 10-12 Minuten bissfest garen. Abschütten und kalt abschrecken, damit der Reis nicht zusammenklebt. Sehr gut abtropfen lassen.

3 Die Peperoni halbieren, entkernen und in schmale, eher kurze Streifen schneiden. Den Lauch rüsten und in dünne Ringe schneiden. Die Stiele der Shiitakepilze herausschneiden und die Hüte in Streifen schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und beides sehr fein hacken. Die Petersilie oder den Koriander ebenfalls hacken.

4 Die Haut der Entenbrüste entfernen und in dünne Streifen schneiden (siehe Einleitungstext). Die Brustfilets ebenfalls in schmale Streifen schneiden.

5 Die Eier mit dem Wasser und der Sojasauce (1) verquirlen.

6 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und 4 kleinere Platten oder Teller mitwärmen.

Zutaten

100 g Erbsen frisch, ausgelöst; ersatzweise tiefgekühlte
Salz
250 g Langkornreis
1 Peperoni, rot
300 g Gemüselauch
150 g Shiitakepilze, frisch
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer (frisch)
1 Bund Petersilie, glattblättrig, ersatzweise frischer Koriander
2 Entenbrustfilets, mittelgross, (insgesamt ca. 400 g)
2 Eier
2 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Sojasauce, (1)
Erdnussöl, zum Braten
0.5 dl Hühnerbouillon
2 Esslöffel Sojasauce, (2)
1 Teelöffel Sambal Oelek, ersatzweise Chiliflocken

7 In einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok 1 Esslöffel Öl erhitzen. Die Eimischung darin zu einer dünnen Omelette braten. Herausnehmen, auf eine warme Platte geben, aufrollen und in schmale Streifen schneiden. Mit Folie bedeckt im Ofen warm halten.

8 Wieder etwas Öl in die Pfanne geben und Peperoni, Lauch, Shiitakepilze, Erbsen Knoblauch und Ingwer darin unter häufigem Wenden 4-5 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit Bouillon, Sojasauce (2), Sambal Oelek oder Chiliflocken sowie Petersilie oder Koriander beifügen und kurz kräftig aufkochen. Herausnehmen, auf eine Platte geben und zugedeckt im Ofen warm stellen.

9 Nochmals etwas Öl in die Pfanne geben. Zuerst darin auf grossem Feuer die Entenhaut stark knusprig braten, dann diese ungedeckt warm stellen. Anschliessend die Entenbruststreifen auf der ersten Seite ohne Wenden 1½-2 Minuten, auf der zweiten Seite nur noch 45 Sekunden braten. Ebenfalls ungedeckt auf einer Platte im Ofen warm stellen.

10 Eine letzte, grosszügig bemessene Menge Öl in die Pfanne geben, kräftig erhitzen und den Reis darin unter gelegentlichem Wenden 6-7 Minuten gut braten; er soll Farbe annehmen. Zuletzt sorgfältig das Gemüse und die Entenbruststreifen unterheben und den Reis wenn nötig nachwürzen. Mit den Omeletten- und Entenhautstreifen garnieren. Sofort servieren.