

## Glasierte Möhren aus dem Wok mit Entenbrust



Zubereitungszeit **25 Minuten**

Kalorien pro Portion **909**

### Zutaten für 4 Personen

2 Möhren  
2 gelbe Möhren  
2 lila Möhren  
1 Birne  
Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 grüne Chilischote  
2 Lauchzwiebeln  
2 Pak Choi  
4 Entenbrüste  
5 EL Rapsöl  
6 EL Kikkoman Wok Sauce  
2 TL süßer Senf  
2 EL Honig  
200 ml Wasser  
9 EL Sweet Chili Sauce  
2 EL Sesamöl  
2 TL Speisestärke  
100 g Cashewkerne  
4 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

1. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln, dann Chilischoten längs halbieren und Kerne entfernen, anschließend fein hacken. Lauchzwiebeln und Pak-Choi putzen, abspülen und in grobe schräge Stücke schneiden.

2. Die Haut der Entenbrust gitterförmig einritzen und mit der Haut nach unten, ohne Öl, in eine kalte Pfanne legen. Die Pfanne langsam erhitzen, die Entenbrust ca. 8 Minuten auf der Hautseite kross braten, würzen und auf der Fleischseite 2-3 Minuten anbraten, herausnehmen und in Alufolie einwickeln.
3. Möhren, Knoblauch, Ingwer und Chili nun in die Pfanne geben und ca. 3 Minute in Rapsöl anschwitzen. Wok Sauce, Senf, Honig, Wasser, Sweet Chili Sauce, Sesamöl und Stärke gut verrühren, mit in die Pfanne gießen und kurz aufkochen.
4. Restliches Gemüse, Cashewkerne und Birnenstücke hinzugeben und langsam ziehen lassen, bis das Gemüse gar ist.
5. Zum Schluss Petersilie unterrühren und mit Wok Sauce abschmecken. Tipp: Dazu passt Basmatireis.

**Guten Appetit!**