

<b>Asiapfanne mit knuspriger Ente</b>	
<b>Zutaten für 4 Person</b>	
600 g	Entenbrust (Filet)
30 g	Ingwer
2 Zehe/n	Knoblauch
2	Chilischote(n)
1	Paprikaschote(n), rot
1	Paprikaschote(n), gelb
1 Bund	Frühlingszwiebel(n)
200 g	Zuckerschote(n)
2 EL	Öl (Sonnenblumenöl)
175 g	chinesische Eiernudeln
2 EL	Öl (Sesamöl)
60 ml	Sojasauce
125 ml	Gemüsebrühe
50 g	Sprossen (Rettichsprossen oder Sojasprossen oder Mungosprosslinge)
Salz und Pfeffer	

### Zubereitung

Ingwer mit einer feinen Reibe bearbeiten, Knoblauch fein hacken (nicht pressen), Gemüse fein hacken/würfeln.

Die Ente mit Salz und Pfeffer einreiben auf beiden Seiten und etwas liegen lassen.

Die Nudeln in einem Topf aufkochen.

In einer heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumen- und Sesamöl Knoblauch und Ingwer andünsten, Sprossen, Gemüse zugeben und garen, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sojasauce hinzugeben. Die fertigen Nudeln dazu und garen, bis die Brühe komplett einreduziert ist.

Die Ente bei mittlerer Hitze je ca. 6 Minuten auf beiden Seiten in Öl anbraten. Dann die schmalen Seiten ebenfalls anbraten. Dann in einer Form im Ofen ca. 20 Minuten bei 130° zu Ende garen. Tipp: Kochlöffel in die Ofentür klemmen, damit nicht zu viel Saft austritt. Zum Servieren schräg anschneiden.

<b>Karottensalat</b>	
600 g	Karotten
1,5 cm	Ingwerwurzel
1,5 EL	Gemahlene Haselnüsse
3 EL	Naturjoghurt
1,5 TL	Dill
1 TL	Ahornsirup
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

Die Karotten schälen und mit einer mittleren Reibe in eine Schüssel reiben, Joghurt, Gewürze und Nüsse dazugeben, fertig

<b>Apfeltasche</b>	
12 mittelgroße	Äpfel
4 EL	Zucker, gehäuft
4 TL	Zimt
etwas	Butter, oder Margarine
etwas	Zitronensaft
1	Ei
24 Scheibe/n	Blätterteig, TK
Puderzucker, zum Bestreuen	

### Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen und würfeln, mit Zucker und Zimt bestreuen und auf den Blätterteig legen. In Dreieckform geschnitten ergibt es eine wunderschöne Optik. Den Teig falten, mit Ei bestreichen und bei ca. 160° ca. 10-12 Minuten in den Ofen – die etwas abgekühlten, aber innen noch warmen warmen Apfeltaschen mit Puderzucker bestreuen - fertig!

### Preis:

Salat, Ente und Zutaten und Nachtisch sind mit ca. 8-10 € pro Person/Portion anzusetzen. Die Zutaten sind in gängigen Supermärkten mit regionalen Produkten im Sortiment gekauft.