



## Januar 2021: Entenbrust mit Broccoli und Mandeln

### Zutaten (für 4 Personen):

- » 300 g Entenbrustfilet ohne Haut
- » 1 TL Stärke
- » 800 g Broccoli
- » 4 Zwiebeln
- » 1 Knoblauchzehe
- » 200 g Champignons
- » 3 TL Rapsöl
- » 20 g Mandeln
- » Salz, Ingwer, Sojasauce
- » ca. 200 ml Orangensaft und Gemüsebrühe nach Geschmack
- » 250 g Reis

### Zubereitung:

Schneiden Sie das Fleisch in Streifen und bestäuben Sie es mit Stärke. Der Broccoli wird in Röschen geschnitten, blanchiert und mit kaltem Wasser abgeschreckt.

Braten Sie das Fleisch in Öl knusprig an und nehmen es aus der Pfanne. In dieser werden jetzt Broccoli, Champignons in Scheiben, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie geriebener Ingwer scharf angebraten.

Gießen Sie den Orangensaft und die Brühe an, würzen Sie alles mit Salz, Sojasauce und lassen es zusammen aufkochen.

Zum Schluss werden die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne geröstet und darüber gestreut. Servieren Sie die dazu den Reis.