

Entenbrust Teriyaki

by Andreas - Dienstag, Juli 06, 2010

<http://mundgericht.de/index.php/entenbrust-teriyaki/>

Unter Teriyaki (Teri = Glanz, Yaki = Schmoren) versteht man ein Garungsverfahren, das Fleisch ein glänzendes Aussehen und einen ganz eigenen Geschmack verleiht. Verantwortlich dafür ist die Teriyakisaucе bestehend aus Sake, Mirin, Zucker und Sojasauce.

Mirin ist ein süßer japanischer Reiswein, den man genauso wie Sake mittlerweile sogar in gut sortierten Supermärkten bekommt.

4 Entenbrüste

6 EL Sake

4 EL Mirin

1 EL Zucker

10 EL Sojasauce

2 EL Öl

Die Haut der Entenbrüste kreuzförmig einschneiden und in einem Wok oder einer Pfanne im Öl ca. 5 Minuten auf der Hautseite anbraten. Das Fleisch wenden und weitere 4 Minuten braten. Nun das Fett abschöpfen den vorher vermischten Sake, Zucker, Sojasauce und Mirin über die Entenbrüste gießen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten schmoren. Das Fleisch wenden und nochmals 5 Minuten schmoren.