



Gastgeber
Franz Arnold

Forstwart,
Sänger

Sänger Franz Arnold (34) liebt

«ENTENBRUST AUF WOKGEMÜSE»

«Schon in meiner Jugend habe ich auf den Speisekarten immer die exotischsten Gerichte ausgewählt. In den fünf Jahren als Weltenbummler hat es mir die asiatische Küche besonders angetan. Von ihr lasse ich mich oft inspirieren, wenn ich aus unserem Fleisch von selbst geschlachteten Tieren und dem Gemüse von unserem Hof ein Menü kreiere. Knusprige Entenbrust auf knackigem saisonalem Wokgemüse mit einem Rotwein oder süffigen Bier habe ich besonders gern.»

Der Nidwaldner Forstwart hat mit seiner Band Wiudä Bärig und dem Album «Fidlä Ha» Platz eins der Schweizer Hitparade erobert.

«ENTENBRUST AUF WOKGEMÜSE»

Zutaten für 4 Personen

- ⇒ 2 Port. Entenbrust
- ⇒ Salz
- ⇒ Pfeffer
- ⇒ 1 Lauch
- ⇒ 200 g Frühlingszwiebeln
- ⇒ 1 Peperoni rot
- ⇒ 250 g Kefen
- ⇒ 4 EL Woköl
- ⇒ 10 EL Sojasauce (oder Austernsauce)
- ⇒ 1 Stück Ingwer, walnussgroß
- ⇒ 1 Knoblauch
- ⇒ etwas Koriander

Entenbrüste waschen, trocken tupfen. Die Hautseite einige Male einschneiden. Salz und Pfeffer über die Entenfilets streuen und 1 Std. einwirken lassen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Filets zuerst auf der Hautseite im Wok mit heissem Öl kurz knusprig braten, nachher wenden. Dann mit der Hautseite nach oben auf dem Backblech bei 80 Grad eine Stunde niedergaren. Die letzten 10 Minuten den Backofen auf 200 Grad erhitzen. Die Ingwerscheiben, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch kurz und heiss im Woköl braten. Die Peperonistreifen, Lauch und Kefen zugeben. Dann die Sojasauce beifügen, kurz köcheln lassen und abschmecken. Die Entenfilets geschnitten auf das Gemüsebett legen, mit der Sauce übergießen und mit frischem Koriander dekorieren.

Dazu nach Wahl Basmatireis servieren.