

SZECHUAN ENTE IM HONIG-ERDNUSS



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.60

Nährwert pro Rezept

614 Kcal, 40 g Fett, 21 g KH

Zutaten

10 g Sojasauce

5 g Grand Marnier

5 g Orangensaft und Zesten

2 g Sesamöl

15 g Honig

25 g Erdnüsse geröstet, zerstoßen

150 g Entenbrust, Fett einschneiden

3 g RedLine Szechuan

RedLine Scharfmacher

1

Fleisch in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 5 - 8 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen