

# Vietnamesisch für

Als Reiseland ist Vietnam kein Geheimtipp mehr. Doch ist immer noch für eine Überraschung gut. Mit diesen Rezepten wird oder zu sechst eine kulinarische Reise an den Meer

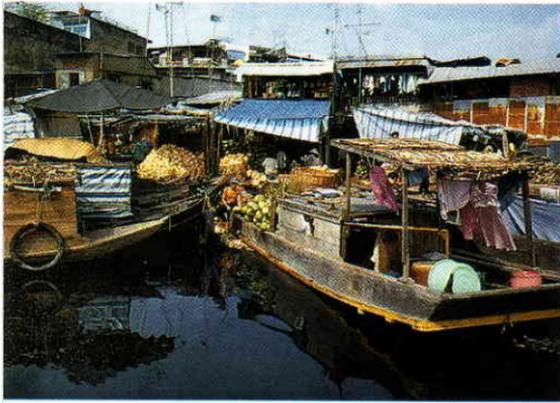


Bild: Lotti Bebie

## Pouletbrüstli mit Sesam (1)

**SCHNELL**

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Marinieren: ca. 30 Min.

### Marinade

- 2 Esslöffel Fischsauce\*
- 1 Esslöffel Öl
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Zucker
- 3 Schalotten, in Ringen
- 2 Knoblauchzehen, geviertelt
- 2 Stängel Zitronengras, in Ringen
- 1 kleiner roter Chili, entkernt
- 2 Esslöffel Sesam

- 2 Pouletbrüstli (ca. 300 g), schräg in ca. 5 mm breiten Streifen

### Öl zum Braten

Alle Zutaten bis und mit Chili im Cutter fein pürieren. Den Sesam darunter rühren. Das Poulet mit der Marinade mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren. Das Fleisch portionenweise in einer Bratpfanne im heissen Öl ca. 2 Min. braten, herausnehmen. Im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen.

**Pro Person:** 8 g Fett, 19 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 728 kJ (174 kcal)

## Marinierte Entenbrüstli (2)

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.  
Marinieren: ca. 1 Std.

- 1 Entenbrüstli (ca. 350 g)

### Marinade

- 1 Esslöffel milde (light) Sojasauce
- 2 Esslöffel Hühnerbouillon
- 1 Esslöffel heller Honig
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 kleiner Sternanis, in Stücken
- ¼ Teelöffel Fünfgewürzpulver\*
- 2 Messerspitzen Zimt
- Pfeffer aus der Mühle

- 2 Schalotten, in feinen Ringen
- 3 Esslöffel ungesalzene Erdnüsse, grob gehackt

Vom Entenbrüstli Fettschicht ablösen und kreuzweise einschneiden, zugedeckt kühl stellen. Die Sojasauce mit allen Zutaten bis und mit dem Pfeffer in einer kleinen Pfanne verrühren, aufkochen, von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen, abkühlen. Die Entenbrüstli in ca. 5 mm breite Streifen schneiden, mit der Marinade mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren. Entenfett in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze heiss werden lassen, bis sich ca. 1 Esslöffel flüssiges Fett gebildet hat, Fettstück herausnehmen. Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, portionenweise im heissen Fett ca. 2 Min. braten, herausnehmen, im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen. Evtl. Entenfett nochmals heiss werden lassen, bis sich wenig flüssiges Fett gebildet hat, Fettstück herausnehmen. Schalotten und Erdnüsse ca. 2 Min. rührbraten, auf dem Fleisch verteilen.

**Pro Person:** 18 g Fett, 18 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 1020 kJ (244 kcal)