



## Teriyaki-Entensalat

Als japanisches Unternehmen bewahrt Epson die Tradition als Grundlage von allem. In der Zusammenarbeit mit den Menschen bei Epson habe ich vieles über die Geschichte und das Erbe dieser erstaunlichen Nation erfahren. Das Land erwacht zur Zeit der Blüte der Japanischen Kirsche zum vollen Leben – eine perfekte Kulisse für Speisen, Getränke und Gesänge. Dies ist ein typisches Gericht, das bei diesem erstaunlichen Kirschblütenfest oft verwendet wird.

Usain Bolt

Vorbereitungszeit: **25 Minuten**  
Kochzeit: **20–25 Minuten plus  
5–10 Minuten Ruhezeit**  
Für: **4 Personen**

### Zutaten

- 2 TL Yuzu Zitronendressing (siehe Tipp)
- 2 TL Reissessig
- 1 TL Zucker
- 1/4 TL Salz
- 1 große Karotte (schälen und in lange Streifen schneiden)
- 1 kleine Gurke (längs halbieren und in halbkreisförmige Scheiben schneiden)
- 4 Entenbrüste, jeweils ca. 170 g
- 4 TL Teriyaki-Sauce
- Saft von 1 Orange
- 200 g tiefgekühlte Edamamebohnen
- 1 kleiner Kopf Chinakohl (zerkleinert)
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL Tamari-Sojasauce
- 2 TL Honig
- 1 Blatt Nori-Seetang (optional) –  
(mit Schere in Streifen schneiden)



# Teriyaki-Entensalat



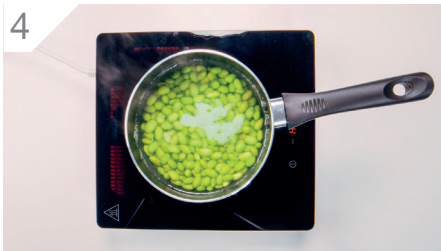
1 Geben Sie 1 TL **Yuzu-Dressing** in eine mittelgroße Schüssel zusammen mit dem **Reisessig**, **Zucker** und **Salz** und vermischen Sie die Zutaten miteinander. Fügen Sie die **Karotte** und die **Gurke** hinzu und rühren Sie gut um, um die Marinade gleichmäßig zu verteilen. Bedecken und beiseitestellen.



2 Ritzen Sie die Haut der **Entenfilets** mit einem scharfen Messer ein, tupfen das Filet mit Küchenpapier ab und würzen es mit Salz und Pfeffer. Erhitzen Sie eine große Bratpfanne ohne Öl auf mittlere bis hohe Hitze. Sobald die Pfanne heiß ist, legen Sie die Entenbrüste auf die Hautseite, und braten Sie sie 5–6 Minuten, bis die Haut knusprig und goldgelb ist. Drehen Sie die Ente um und braten sie noch 1 Minute auf der anderen Seite. In der Zwischenzeit mischen Sie die **Teriyaki-Soße** und den **Orangensaft** in einer kleinen Schüssel.



3 Gießen Sie das ausgetretene Fett vorsichtig in einen kleinen Topf ab. Geben Sie die **Teriyaki-Saucenmischung** in die Pfanne und verringern Sie die Hitze auf mittlere Stufe. Übergießen Sie die **Entenbrüste** mit der Soße, um sie zu glasieren, und braten Sie sie weitere 15–18 Minuten, je nachdem, wie sehr die Ente durchgaren soll. Geben Sie etwas Wasser in die Pfanne, falls nötig. Nach dem Braten legen Sie die Ente auf einen Teller. Bedecken Sie sie mit Folie und lassen sie 5–10 Minuten lang ruhen. Waschen Sie Ihre Hände und Arbeitsgeräte nach dem Umgang mit dem rohen Entenfleisch.



4 Während die Ente ruht, bereiten Sie die **Edamamebohnen** gemäß den Anweisungen auf der Packung zu. Spülen Sie sie in kaltem Wasser ab.



5 Für die Dressing lassen Sie die Marinade aus dem Gemüse in eine kleine Schale oder einen Krug abtropfen, und fügen Sie dabei das **Sesamöl**, die **Sojasauce** und den **Honig** hinzu. Verquirlen Sie die Dressing vollständig.



6 Nach der Ruhezeit schneiden Sie die **Entenfilets** quer in Streifen. Arrangieren Sie das **marinierte Gemüse**, den **Chinakohl** und die **Edamamebohnen** in einer Servierschale. Träufeln Sie die **Yuzu-Dressing** darüber. Servieren Sie die Ente separat, zusammen mit der restlichen Soße aus der Pfanne. Geben Sie zum Schluss die Streifen **Nori-Seetang** hinzu, falls Sie diesen verwenden.

## Tipps vom Küchenchef Usain

Wenn keine Yuzu-Zitronendressing erhältlich ist, können Sie stattdessen die gleiche Menge an Limettensaft verwenden.

Gießen Sie das Entenfett nicht weg: es ist perfekt zum Braten von Kartoffeln geeignet.

Edamamebohnen sind Sojabohnen mit viel Protein. Sie sind in den meisten Asia-/Supermärkten im Tiefkühlregal erhältlich. Bewahren Sie eine Packung im Tiefkühlfach auf, damit sie immer zur Hand sind.

