Geschmorte Ente mit acht Kostbarkeiten
Bū bao mèn yū

Geschmorte Ente mit acht Kostbarkeiten ist ein traditionelles chinesisches Gericht, das durch seine reichhaltigen Aromen und die Vielfalt der Zutaten besticht. Der Geschmack ist komplex und vielschichtig, mit einer Mischung aus süßen, salzigen und umami Noten. Die Ente wird oft mit einer Mischung aus Sojasauce, Hoisinsauce und Fünf-Gewürz-Pulver mariniert, was ihr eine tiefe, würzige Note verleiht. Getrocknete Früchte wie Datteln und Pflaumen fügen eine natürliche Süße hinzu, die das Gericht abrundet. Zutaten wie Pilze und Sojasauce tragen zur Umami-Komponente bei, die den Geschmack intensiviert.
Cashewnüsse sorgen für einen angenehmen Biss und kontrastieren die zarte Ente.
Dieses Gericht ist besonders festlich und eignet sich hervorragend für besondere Anlässe.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 6 Portionen
1 Ente (1,5 kg)
6 Mu-Err-Pilze
6 Winterpilze / Shiitake
5 Datteln getrocknet
50 g Lotussamen
50 g Cashew-Nüsse
100 g Erbsen
5 Pflaumen getrocknet
5 cm Ingwer
2 EL Sojasauce hell
1 Prise Salz
2 EL Öl
5 EL Orangenschale gerieben
¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver
1 TL Kartoffelmehl
¼ TL Pfeffer
1 TL Reiswein
1 EL Hoisin-Sauce
50 g Goldnadeln

Vorbereitung
Die Morcheln, die Tongu-Pilze und die Goldnadeln waschen, die harten Stielansätze entfernen und getrennt in warmem Wasser einweichen. Ebenfalls die Datteln und Pflaumen einweichen. Die Ente säubern, kurz waschen und trockentupfen. Längs halbieren, den Hals, die Flügel und die Keulen abschneiden, den Rumpf zerteilen. Alles in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salzen, aufkochen, etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Ententeile anschließend

© 2026 coquina.de

herausheben und abtrocknen. Die Ententeile anschließend herausheben und abtrocknen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Mit der Orangenschale, dem Fünf-Gewürz-Pulver, ¼ Teelöffel Salz, dem Pfeffer, der Hoisinsauce und 1 Teelöffel Sojasauce verrühren, die Ententeile damit gut einreiben. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Pilze aus dem Einweichwasser nehmen und klein schneiden, das Einweichwasser beiseite stellen. Die Datteln und Pflaumen aus dem Einweichwasser nehmen, halbieren und entkernen.

Zubereitung

Die Lotussamen abtropfen lassen, mit den Cashewkernen mischen und die Erbsen dazugeben. Die Lilienknospen entstielen, quer halbieren, aus jeder Nadel einen Knoten machen. Mit einem Messer möglichst viel von der Marinade von den Ententeilen abschaben und beiseite stellen. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, die Ententeile darin auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Pilze, die Lilienknospen und die Erbsenmischung dazugeben, alles 2 Minuten garen. Das Einweichwasser der Tongu-Pilze und die abgeschabte Marinade einrühren. Den Wok zudecken, alles bei milder Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Die Ententeile wenden. Die Datteln und die Pflaumen in den Wok geben. Alles zusammen zugedeckt noch etwa 15 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart wird. Vom Herd nehmen. Die Ententeile in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einer Platte mit den übrigen Zutaten aus dem Wok anrichten. Den Wok wieder erhitzen. Die Brühe der Ententeile durch ein Sieb gießen, 200 ml davon in den Wok gießen. Die restliche Sojasauce unterrühren. Die Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, die Sauce damit binden. Mit dem Reiswein, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Ententeile träufeln und sofort servieren.

© 2026 coquina.de