



Zutaten

- für 2 Personen
- 120 g Langkornreis
- Salz
- 2 El Sesamöl
- 1/2 roter Peperoni / Paprikaschote
- 1 Hand voll Sojasprossen
- 1 Hand voll grüne Erbsen
- 2 El Sojasauce
- 2 Eier
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Entenbrüstchen, 250 g
- Sesamöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Reis im Salzwasser 10 Minuten kochen, abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Entenbrüstchen im Sesamöl beidseitig je 5 Minuten rosé braten, würzen, aus der Pfanne nehmen, warm stellen.
3. Peperoni entkernen, in Würfelchen schneiden. Eier verquirlen.
4. Wok oder Bratpfanne aufheizen, Sesamöl, Sojasprossen und Peperoni zugeben, 5 Minuten rührbraten, Reis und Erbsen zugeben, weitere 5 Minuten rührbraten, mit Sojasauce würzen, verquirlte Eier zugeben, unter kräftigem Rühren weiterbraten, bis sie gestockt sind und in kleine Stücke zerfallen.
5. Reis anrichten, Entenbrüstchen in Scheiben schneiden und dazulegen.