



Zarte Entenbrust Asia-Style

dazu Hoisinsauce und Sesambrokkoli



ca. 30min



3-4 Personen

Darf es etwas luxuriöser sein - aber trotzdem einfach und schnell? Wir haben das perfekte Gericht für all diese Wünsche: kross gebratene, saftige Entenbrust als edles Fingerfood auf geschmeidigen Tortillas, mit kräftig-süßlicher Hoisinsauce, erfrischender Gurke und Lauchzwiebelsticks. Dazu gibt es gebratenen Brokkoli mit Sesamtouch. So lassen wir uns Luxus schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 4 Entenbrustfilets
- 2 große Gurken
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Päckchen Sesam¹¹
- 2 Packungen Tortillas¹
- 200ml Hoisinsauce^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle oder Backofen
- große Pfanne mit Deckel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

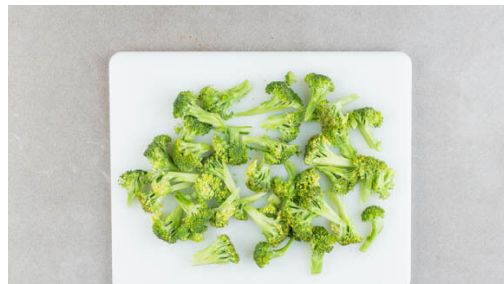
Der Ofen wird nur benötigt, wenn keine Mikrowelle vorhanden ist. Wer weder Mikrowelle noch Ofen hat, kann die Tortillas auch nacheinander in einer Pfanne erwärmen, das dauert jedoch etwas länger.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 49.3g



1. Brokkoli vorbereiten

Ggf. den Backofen auf 150°C (130°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen.



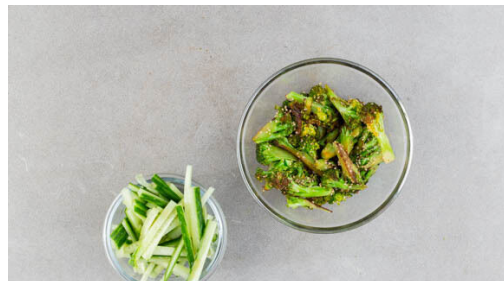
2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und **auf der Hautseite** in einer großen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 10-11Min. braten, bis mindestens die Hälfte des Fetts ausgetreten ist. Das **Fleisch** wenden, den **Brokkoli** zufügen und alles abgedeckt 7-8Min. weiterbraten.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurken** in dünne Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** quer dritteln, die einzelnen Segmente jeweils vierteln.



4. Gemüse verfeinern

Das **Sesamöl** mit 2EL Essig, 2EL Wasser und 2 kräftigen Prisen Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **½ des Dressings** mit dem **Sesam** und dem gebratenen **Brokkoli** vermengen. Mit dem **restlichen Dressing** die **Gurken** beträufeln.



5. Tortillas erwärmen

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen oder die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden. Die **Tortillas** vierteln. Die **Hoisinsauce**, die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln**, das **Fleisch** und die **Tortillas** einzeln anrichten, sodass jedes Stück **Tortilla** unterschiedlich belegt werden kann. Den **Brokkoli** dazu servieren.