



## Special: Zarte Entenbrust Asia-Style

dazu Hoisinsauce und Sesambrokkoli



ca. 30min



2 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
- 2 Entenbrustfilets
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 100ml Hoisinsauce<sup>1,6,11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne mit Deckel

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

### Kochtipp

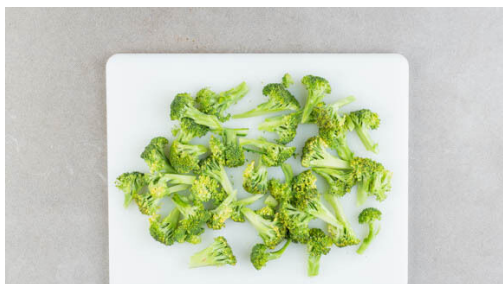
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 54.2g



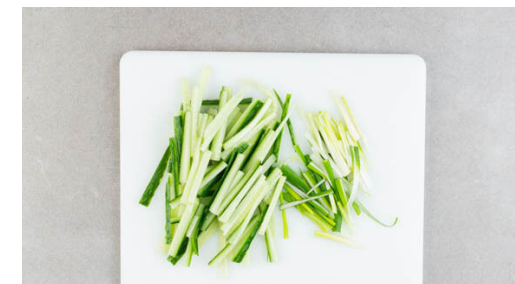
### 1. Brokkoli vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen.



### 2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und **auf der Hautseite** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL 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 **Gurke** in dünne Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** quer dritteln, die einzelnen Segmente jeweils vierteln.



### 4. Gemüse verfeinern

Das **Sesamöl** mit 1EL Essig, 1EL Wasser und 1 kräftigen Prise 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

**4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** auch in einer Pfanne oder in Alufolie gewickelt 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.