



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 Lauchzwiebelstiks. Dazu gibt es gebratenen Brokkoli mit Sesamtouch. So lassen wir uns Luxus schmecken!

- 1 großer Brokkoli
- 4 Entenbrustfilets
- 2 große Gurken
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- ## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Mikrowelle
- große Pfanne mit Deckel

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

Kochtipp

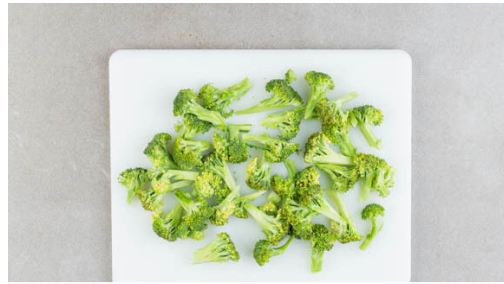
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 39.0g,
Kohlenhydrate 70.4g, Eiweiß 50.2g



Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen.



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.



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



Das **Sesamöl** mit 2EL Essig, 2EL Wasser und 1 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.



4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35–40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** auch in einer Pfanne oder in Alufolie gewickelt im Ofen erwärmen.



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.