



Zarte Entenbrust Asia-Style

dazu Hoisinsauce und Sesambrokkoli



ca. 30min



2 Portionen

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 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 1 Pck. Sesam ²
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}

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

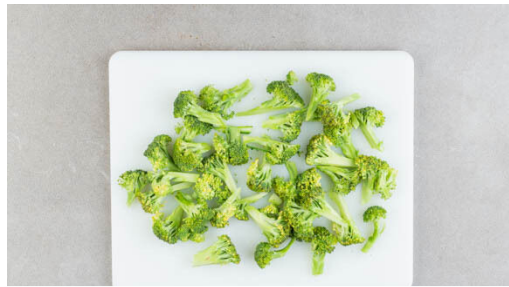
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 921kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 54.5g



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 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.