



## Zarte Entenbrust Asia-Style

dazu Hoisinsauce und Sesambrokkoli



ca. 30min



4 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
- 4 Entenbrustfilets
- 2 Gurken
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>2</sup>
- 1 Pck. Sesam <sup>2</sup>
- 1 Pck. Tortillas <sup>1</sup>
- 200ml Hoisinsauce <sup>1,2,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne mit Deckel

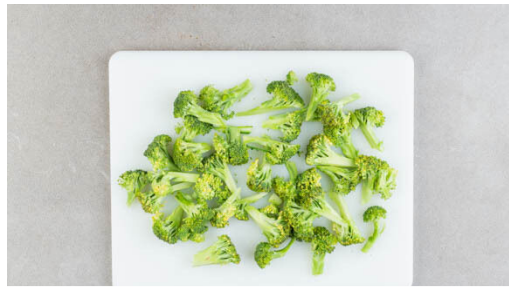
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 872kcal, Fett 39.0g,  
Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 49.8g



### 1. Brokkoli vorbereiten

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 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.



### 5. Tortillas erwärmen

**4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen. **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.