WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Enten-Wok mit Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Entenfilet (aus deutscher Erzeugung)
2 Möhren
800 g Chinakohl
250 g Champignons
100 g Mungobohnen
2 EL Sesamöl
2 EL Garlic Chilisauce
1 EL Sojasauce
1 EL Austernsauce
125 ml Brühe
4 Stiele Koriander
2 EL Sesam
2 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 373 kcal, 18 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Enten-Wok mit Gemüse

Zubereitung:

1. Zuerst Möhren schälen und stifteln, Chinakohl putzen und klein schneiden, Champignons putzen und halbieren.



2. Alles mit den Mungobohnen in 1 EL Sesamöl circa 3 bis 4 Minuten scharf anbraten. Dann alles mit der Garlic Chili-, Soja- und Austernsauce sowie der Brühe circa 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.



3. Jetzt das Fett von der Entenbrust entfernen. Dafür an einer Seite das Fett anheben, mit einem scharfen Messer darunter fahren und zwischen Haut und Fleisch einritzen. So weiter verfahren, bis die gesamte Haut entfernt ist.

Enten-Wok mit Gemüse



4. Dann die Entenbrust in Würfel schneiden und in 1 EL Sesamöl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



5. Zum Schluss die Entenfiletwürfel unter das Gemüse heben,…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Enten-Wok mit Gemüse

6. … alles auf Tellern anrichten und mit gehacktem Koriander, Sesam und Lauchzwiebelringen genießen.





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**