



Entengeschnetzeltes aus dem Wok

Zutaten

- 400 g Entenbrust
- 4 EL Soja Sauce
- 1 TL Sesamkörnern
- 2 EL Honig
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 g Asia-Gemüsemischung, tiefgefroren
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rahm
Geschnetzeltes
- 3 EL Tomatenketchup

Zubereitung

1. Entenbrust waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
2. 3 EL Soja Sauce mit Sesamkörnern und Honig verrühren und das Fleisch darin ca. 10 Min. marinieren.
3. In einem Wok oder einer großen Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Fleisch darin ca. 5 Min. anbraten. Asia-Gemüsemischung zugeben und andünsten.
4. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Rahm Geschnetzeltes einrühren und zum Kochen bringen. Tomaten-Ketchup und 1 EL Soja Sauce unterrühren. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 15 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	38 g
Energie	735 kcal
Fett	46 g
Protein	43 g

🕒 45 Minuten

⊕ 2 Portionen