

Asia Wok mit Entenbruststreifen

Zubereitet mit: Knorr

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 150 g Reis (z.B. Basmati oder Pandan)
- 250 g Entenbrustfilet
- 300 g dünner, grüner Spargel
- 200 g Cherrytomaten
- Jodsalz
- 1 Beutel KNORR Fix für Gebratene Nudeln

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1776 kJ
Energie (Kilokalorien):	424 kcal
Fett:	16 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,2 g
Kohlenhydrate:	47 g
davon Zucker:	5,6 g
Ballaststoffe:	3,5 g
Eiweiß:	22 g
Salz:	2 g

Zubereitung

1. Bereiten Sie den Reis wie auf der Verpackung beschrieben zu. Gießen Sie ihn in einem Sieb ab und lassen Sie ihn abtropfen.

2. Entfernen Sie in der Zwischenzeit die Haut des Entenbrustfilets und schneiden Sie die Haut in ganz kleine Stücke. Schneiden Sie das Entenbrustfilet in schmale Streifen. Schälen Sie den Spargel im unteren Drittel und schneiden Sie die Enden ab. Spargel in Stücke schneiden (Mini-Spargel kann ganz bleiben). Halbieren Sie die Cherrytomaten.

3. Erhitzen Sie den Wok (oder Pfanne) auf höchster Stufe, braten Sie die kleinen Entenhautstücke 3 - 4 Min. an, bis sie schön knusprig sind. Legen Sie die Entenhaut auf ein Küchenpapier und würzen Sie sie mit etwas Salz. Erhitzen Sie die Pfanne erneut, geben Sie den Spargel in den Wok und dünsten Sie ihn 2 Min. in der Wokpfanne an. Geben Sie die Entenbruststreifen dazu und braten Sie alles noch weitere 3 Min. an. Als letztes fügen Sie die Tomaten dazu und vermischen alles für 1 Minute.

4. Knorr Fix Gebratene Nudeln darüberstreuen, gut verteilen und weitere 3 Minuten braten. Ab und zu umrühren. Verteilen Sie den Reis auf große Schalen oder tiefe Teller. Geben Sie die Entenbruststreifen darüber. Streuen Sie die “Knabbereien” darüber.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen