

Kevin von Holt
Wraps mit Entenbrust, Radicchio und Kürbissalsa**Montag, 4. November 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche

Zutaten:

2	Entenbrüste á ca. 200 g
etwas	Salz
500 g	Hokkaido-Kürbis
1 EL	Rapsöl
1	rote Zwiebel
1 TL	Currypulver
100 ml	Orangensaft
1 TL	Rohrzucker
1 TL	Hoisin-Sauce
2 EL	Kürbiskerne
1	Radicchio
2	Lauchzwiebeln
4	Weizen-Tortilla-Fladen
4 TL	Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.
2. Entenbrüste auf beiden Seiten mit Salz würzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, ungefettete Pfanne (backofengeeignet) legen. Den Herd auf etwas unter die höchste Stufe stellen und das Fleisch auf der Hautseite ca. 8 Minuten braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut etwas Farbe angenommen hat.
3. In der Zwischenzeit den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Das überschüssige ausgetretene Fett aus der Pfanne gießen, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite eine weitere Minute braten.
5. Dann die Fleischpfanne ca. 20 Minuten in vorgeheizten Ofen geben und die Entenbrüste fertig garen.
6. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt noch etwas ruhen lassen.
7. Für die Kürbissalsa den Kürbis abbrausen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfruchtfleisch (der Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden) in 1 cm große Würfel schneiden.
8. In einem Topf Rapsöl erhitzen und die Kürbiswürfel darin ca. 3 Minuten leicht anbraten.
9. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein schneiden.
10. Die Zwiebelwürfel zum Kürbis geben und weitere 2 Minuten mit andünsten.
11. Das Currypulver untermischen, kurz mit anschwitzen und dann mit dem Orangensaft ablöschen. Mit Salz, Zucker und Hoisin-Sauce würzen und alles 10 Minuten köcheln lassen.
12. In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
13. Radicchio putzen, in Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.
14. Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein schneiden.
15. Die fertig gegarten Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden.
16. Die Kürbissalsa abschmecken.
17. Zum Füllen die Fladen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Kürbissalsa darauf verteilen. Mit Entenbrustscheiben, Radicchio und Lauchzwiebeln belegen. Mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

18. Die einzelnen Fladen jeweils zu einem Wrap fest aufrollen. Die Wraps mittig schräg durchschneiden und servieren.

Pro Portion: 490 kcal/2050 kJ

18 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 36 g Fett