

Entenbrust im Wok

1 Entenbrust
Sehnen und Häuten entfernen, die Haut ablösen und in sehr kleine Würfel schneiden und im Wok das Fett auslassen. Fett und Haut-Croutons herausnehmen und die ganze Entenbrust in restlichen Fett kurz anbraten und im Backofen bei 120 Grad gar ziehen lassen die Croutons warm halten

Ingwer reiben

Knoblauch hacken

Frühlingszwiebel hacken

2-4 Karotten und

1 Kohlrabi in Streifen schneiden

1 Glas Bambussprossen oder Sojasprossen abgießen und das Gemüse nach Garzeit nach und nach im Wok anbraten und garen mit

Sojasoße

Salz würzen

die Entenbrust in Streifen schneiden und auf dem Gemüse anrichten

Pointsberechnung ohne Haut und Fett!
Mit Reis servieren



Hier findest Du immer die neuesten Online-Shopping-Gutscheine. Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf. [Klicke hier >>](#)

Guten Appetit

2 Portionen

Energiewert 400 Kcal gesamt

nach WeightWatchers 6 ProPoints gesamt

WeightWatchers-Fitformel Eiweiß, Gemüse

geeignet zum sofort genießen, aufwärmen, mitnehmen

Viel Spass beim Nachkochen.



**Hier findest Du immer die neuesten
Online-Shopping-Gutscheine.
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.
Klicke hier >>**