

# Asiatische Wraps mit gezupfter Ente & Truthahn

## Gemüse & Orangen-Ingwer-Sauce

### Zutaten für 5 Personen

- 1 kg Entenkeulen  
(zum Schmoren & Zupfen)
- 300 g Truthahnbrust  
(alternativ Putenbrust)
- 150 g Karotten (in feinen Streifen)
- 200 g Lauch (in feinen Ringen)
- 150 g Brokkoli  
(in kleinen Röschen, kurz blanchiert)
- 150 g Erbsen
- 10 Tortilla-Wraps  
(alternativ Weizen- oder Reispannkuchen)
- 2 Orangen (unbehandelt)
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm, fein gerieben)
- 1–2 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- 3 EL Sesamöl
- frischer Koriander und Basilikumblätter
- etwas Chili, Hoisin-Sauce & Sesam

### Zubereitung

- 1 | Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, im Ofen bei 160 °C ca. 1,5 Std. schmoren, bis das Fleisch weich ist. Fleisch vom Knochen lösen & mit zwei Gabeln zupfen.
- 2 | Truthahn kurz anbraten, saftig garen, in Streifen schneiden.
- 3 | Karotten, Lauch und Brokkoli in Streifen schneiden und im Wok mit Sesamöl anschwitzen, knackig lassen. Erbsen kurz mit im Wok schwenken.
- 4 | Für die Orangen-Ingwer-Sauce den Orangensaft, Abrieb, Ingwer, Honig und Sojasauce einkochen lassen, bis eine leicht dickliche Sauce entsteht. Mit Sesamöl abrunden.
- 5 | Wraps: Dünne Pfannkuchen vorbereiten oder fertige Wraps leicht erwärmen.

### Anrichten

Auf jeweils einem Wrap etwas gezupfte Ente und etwas Truthahn geben. Das Gemüse darüber geben und anschließend mit der Orangen-Ingwer-Sauce würzen. Frischen Koriander und Basilikum dazugeben und das ganze einrollen. Einmal schräg aufschneiden und mit etwas Hoisin-Sauce und Chili nach Belieben garnieren, den Sesam zum Schluss drüberstreuen.

GUTEN APPETIT

