

Festlicher **Wrap mit Entenbrust**, Blaukrautsalat, Apfel, Preiselbeerschmand & Röstzwiebeln



Zutaten (für 4 Personen)

2 Entenbrüste (á 200-220 g) küchenfertig
3 EL Sonnenblumenöl
250 g Blaukraut
1 Apfel (Braeburn)
Salz, Zucker, Pfeffer
1-2 EL Apfelmus
1 Msp. gemahlener Zimt
2 EL Balsamicoessig
200 g Schmand
1-2 EL Preiselbeeren (a. d. Glas)
8 grüne Salatblätter
60 g Röstzwiebeln
4 große Weizentortillas



Zubereitungszeit
1 h 10 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Backofen auf 100 °Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben. Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Entenbrüste auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 4 - 5 Min. anbraten. Wenden und auf der anderen Seite nur kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf das Ofengitter geben und 1 h garen lassen.
2. Das Blaukraut in feine Streifen hobeln und in eine Schüssel geben. Den Apfel grob raspeln und dazu geben. Den Salat mit etwas Salz, Zucker, Pfeffer, Zimt, Apfelmus, Balsamicoessig und 2 EL Öl marinieren.
3. Den Schmand mit den Preiselbeeren verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen und trocken tupfen. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und dünn aufschneiden.
4. Die Tortillas mit dem Schmand bestreichen und mit Salatblättern belegen. Blaukrautsalat und die Entenbrust darauf verteilen. Die beiden Seiten einschlagen und aufrollen. Die Wraps in einer heißen Pfanne kurz rundherum anbraten.

TIPP: Statt der Entenbrust können Sie dieses Rezept auch gut mit Bratenresten oder dem Gänsebraten vom Vortag zubereiten.