



**Enten-Tournedos
mit Gemüsepfanne**



Enten-Tournedos mit Gemüsepfanne

für 4 Personen
Zubereitung : 20 Min.
Kochzeit : 15 Min.

Zutaten :

- 4 Enten-Tournedos
- 200 g Zuckerschoten
- 200 g Broccolispitzen
- 100 g Cocktail-Tomaten
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Thymianzweig
- 10 cl Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung :

- Das Gemüse waschen und die Cocktail-Tomaten in zwei Teile schneiden, die Zwiebel hacken und die gelbe Paprika würfeln.
- Diese Zubereitung zur Seite stellen.
- Das Balsamicoessig in einen kleinen Topf geben und zur Hälfte reduzieren.
- Zwei Pfannen aufheizen, in die eine die Gemüsemischung geben und in die andere die Tournedos. Salzen und pfeffern.
- Die Tournedos zwei bis drei Minuten auf jeder Seite je nach Wunsch anbraten.
- Regelmäßig das Gemüse umrühren.
- In jeden Teller einen Tournedo, ein wenig von dem gebratenen Gemüse und ein wenig vom Balsamicoessig dazugeben.
- Ohne lange zu warten servieren.

Tipp :

- Zu diesem Rezept können auch ein hausgemachtes Püree mit einigen gebratenen Pilzen serviert werden.