

Entenkeule mit Rotkohlsalat

Zutaten für die Ente (für 4 Personen):

- 4 weibliche Entenkeulen
- 2 EL Entenschmalz
- 200 ml Brühe
- 4 Stück Sternanis
- 2-3 Stangen Zimt
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zehen Knoblauch
- Meersalz
- Pfeffer
- 2 EL Honig
- 2 EL geröstete Sesamsamen

Die Entenkeulen mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Schmalz in einem Topf zerlassen, die Entenkeulen hineinlegen und zu zwei Drittel mit der Brühe bedecken. Gewürze und Kräuter hinzufügen und das Fleisch bei 140-160 Grad (Ober-/Unterhitze) circa 45 Minuten im Ofen langsam schmoren. Anschließend mit Honig bestreichen und bei 180 Grad Oberhitze bis zur gewünschten Bräune knusprig backen. Kurz vor dem Servieren die Entenkeulen mit Sesam bestreuen.

Zutaten für den Rotkohlsalat:

- ½ Kopf Rotkohl
- 75 ml Rotwein-Essig
- 100 ml Rapsöl
- 3 EL gewürfelter Ingwer
- 4-5 EL Honig
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 1 TL Salz
- Abrieb von 2 Orangen
- 100 ml Orangensaft
- 2-3 EL Walnussöl

Den Rotkohl säubern und in feine Streifen schneiden. Mit den anderen Zutaten vermengen, für einige Minuten mit den Händen weich kneten und nochmals mit Salz und Honig abschmecken.

Zutaten für das Brot:

- 8 Scheiben dunkles Sauerteigbrot
- 4 EL Entenschmalz
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

Schmalz in einer Pfanne zerlassen, das Brot darin rösten und mit Salz, Pfeffer sowie fein gehacktem Rosmarin würzen.

Servieren:

Je 2 Scheiben geröstetes Brot auf einen Teller legen, etwas Rotkohlsalat darauf geben und die Entenkeule darauf platzieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 10.12.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen