

## Gezupfte Ente im Knusperteig mit Grünkohl

### Zutaten für die Ente (für 4 Portionen):

- 4 kleine Entenkeulen
- 1 TL Pfefferkörner
- 250 ml Entenfett oder Olivenöl
- 300 ml Entenfond oder Bratensaft
- 1 Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleines Stück Sellerie
- 3 Blatt Gelatine
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- ½ Bund Petersilie
- 4 Eier
- etwas Dinkelmehl
- 8 Scheiben Dinkeltoast
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stange Zimt
- 2 Sternanis
- Salz
- zum Frittieren: Fett

Entenkeulen salzen und mit Sternanis, Zimt, Pfefferkörnern, Entenfett und fein geschnittenem Knoblauch in eine Auflaufform geben. Bei 160 Grad Ober- und Unterhitze circa 45-60 Minuten im Ofen garen. Abkühlen lassen. Dann das Fleisch mithilfe einer Gabel in feinen Streifen vom Knochen zupfen.

Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Gemüse und Zwiebel in etwas Öl anschwitzen und mit dem Entenfond ablöschen. Den Fond etwas einkochen lassen, dann das gezupfte Entenfleisch hinzugeben.

Gelatine nach Packungsbeschreibung einweichen, auswringen und in das Entenfleisch einrühren. Kräuter fein hacken und hinzugeben. Die Masse in eine tiefe Auflaufform geben, leicht anpressen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Aus dem ausgekühlten Fleisch große Würfel schneiden und panieren. Dafür zunächst in Mehl wenden, dann in aufgeschlagenem Ei und zum Schluss in grob geriebenem Dinkeltoast wenden. Die panierten Entenfleischwürfel in reichlich Fett goldbraun frittieren.

### Zutaten für den Grünkohl:

- 500 g frischer Grünkohl
- 75 ml mild gesalzene Sojasoße
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Honig
- 1 EL Sesamöl
- 1-2 TL gerösteter Sesam

- 4 Schalotten
- Olivenöl
- Salz

Grünkohl gründlich waschen, kurz blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Schalotten, Ingwer und Knoblauch fein würfeln.

Die Schalotten mit dem Knoblauch in einem Topf in etwas Olivenöl anschwitzen. Den blanchierten Grünkohl dazugeben. Die restlichen Zutaten hinzufügen, mit Salz abschmecken und circa 3-4 Minuten ziehen lassen.

#### Anrichten:

Die gebackene Ente auf dem Grünkohl servieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 11.02.2019

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)