

Gezupfte Entenkeule mit Grünkohl und Kürbis

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Entenkeulen
- 4 Zehen Knoblauch
- 4 Sternanis
- 1 Stange Zimt
- Olivenöl
- 500 g Grünkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 300 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 1 EL Honig
- 1,5 EL Apfel-Balsamessig
- 1 säuerlicher Apfel
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise edelsüßes Paprika-Pulver
- einige Stiele Majoran
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Entenkeulen säubern. Knoblauch schälen und fein würfeln. Sternanis und Zimtstange mit einem schweren Gegenstand grob zerkleinern. Die vorbereiteten Gewürze mit Salz und etwas Olivenöl vermengen, dann die Entenkeulen damit einreiben und auf ein Backblech geben. Die Keulen etwa 40 Minuten im Ofen garen. Je nach Größe und Qualität kann sich die Garzeit verlängern. Das Fleisch sollte sich leicht von den Knochen lösen. Zudem sollte beim Anstechen kein roter Fleischsaft mehr aus den Keulen laufen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Den Grünkohl gründlich säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Den Grünkohl dazugeben und etwas zusammenfallen lassen. Zwei Drittel der Brühe angießen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Apfel und Kürbis entkernen und jeweils mit Schale in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten bei mittlerer Hitze anbraten. Die restliche Brühe angießen und den Kürbis etwa 5-6 Minuten schmoren. Kurz vor Garende die Apfelspalten dazugeben und alles mit Paprika- und Chilipulver würzen. Bei milder Hitze noch etwas ziehen lassen. Die Apfelspalten sollten noch Biss haben und nicht zerfallen. Majoranblätter säubern, hacken und zum Schluss hinzufügen.

Die Entenkeulen aus dem Ofen nehmen, häuten und das Fleisch von den Knochen zupfen. Mit dem Grünkohl vermengen und alles nochmals erwärmen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 07.01.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

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