

Gebratene Entenkeulen mit Calvados-Apfel mit Birnen

Zutaten für 10 Personen

2,0 kg Entenkeulen, frisch oder TK

40 g Gewürzmischung (Salz, Chili-Pfeffer, Zimt, Zitronenthymian.)

50 ml Sonnenblumenöl

0,1 Kg Röstgemüse (Karotte, Sellerie, Lauch.)

0,5 l Geflügelfond

Kräuterzweige (Majoran, Rosmarin.)

0,2 Kg Apfel mit Schale in Stücke

Saucenbinder bei Bedarf

50 g Butter

20 g Rohrzucker, braun

Calvados nach Bedarf

0,3 Kg Apfelspalten

0,15 Kg Birnen in Spalten

0,1 l Apfelsaft, trüb zum Ablöschen

Roter Pfeffer

Zubereitung

1. Die Entenkeulen von Fett befreien, waschen und mit Küchentuch abtrocknen. Mit der eigens hergestellten Würzmischung würzen und ziehen lassen.
2. In heißem Sonnenblumenöl anbraten, in Backbleche setzen. Zu dem Bratensatz das Röstgemüse geben, mit anbraten und einige Male mit der Geflügelbrühe, ablöschen und aufkochen.
3. Die Sauce über die angebratenen Entenkeulen geben, Kräuterzweige (Majoran, Rosmarin.) und die Apfelstücke dazugeben.
4. Im Backofen bei 150 °C ca 80 Minuten abgedeckt fertig schmoren. Abdecken und weitere 10 Minuten garen, damit die Haut etwas kross werden kann. Entenkeulen herausnehmen, warmstellen, die Sauce abschmecken, passieren und eventuell abbinden.

5. Butter und Rohrzucker leicht karamellisieren, mit Calvados ablöschen dann die Apfel und Birnenspalten darin anschwenken, mit Apfelsaft öfters mal ablöschen.
6. Die Entenkaulen auf die Sauce setzen, die Calvados-Apfel-Birnen, darumlegen, garniert mit roten Pfeffer.



Beilagenempfehlungen

- Rosenkohl, Rotkraut, Steckrüben, Wirsing, Spitzkohl, Pilze.
- Kartoffelklöße, Semmelklöße, Schupfnudel, Spätzle.



Küchentipp

- Salmonellengefahr, achten beim Waschen und Vorbereiten von Geflügel.



Tipp zur Gartechnik

- Achten Sie darauf, dass die Entenkeulen etwas Farbe bekommen und kross sind.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (kleinere Portion, Sauce ohne Bindung, Apfel und Birnen nur gedämpft, ohne Zucker, ohne Alkohol.)
- Reduktionskost mit Fettstoffwechselstörung (zusätzlich die Haut von der Ente entfernen.)
- Fettstoffwechselstörung (Apfel und Birnen nur gedämpft, Haut von der Ente entfernen.)
- Diabetes mellitus (Apfel und Birnen nur gedämpft, ohne Zucker, ohne Alkohol.)

