Enten-Keule mit Grünkohl und Kürbis

Für 4 Personen:

4 Entenkeulen	4 Knoblauchzehen	4 Sternanis
1 Stange Zimt	Olivenöl	500 g Grünkohl
2 rote Zwiebeln	300 ml Gemüsebrühe	1 EL Honig
1.5 EL Apfel-Balsamessig	1 säuerl. Apfel	400 g Hokkaido-Kürbis
1 Prise Chilipulver	edelsüßes Paprika-Pulver	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 vorbereitenten 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.
Anrichten:
Den Enten-Grünkohl-Mix auf tiefe Teller geben und die Kürbis- und Apfelspalten daraufsetzen. Mit dem Sud beträufeln. Wer mag, serviert dazu auch die Entenhaut. Dafür die Haut in Stücke teilen und in einer Pfanne knusprig rösten.

Tarik Rose am 13. Dezember 2024