

Walnuss-Möhren-Reis mit geschmorter Enten-Keule

Für 4 Personen

4 Entenkeulen	Salz, Pfeffer	3 EL Butter
2 Zwiebeln	2 EL Honig	200 ml Geflügelbrühe
150 g Basmatireis	500 g Möhren	50 g Walnüsse
50 g getrocknete Aprikosen		

Die Keulen im Gelenk trennen, salzen, pfeffern und rundherum in einem Esslöffel Butter goldbraun anbraten. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln, zu den Entenkeulen geben und mit braten. Zwei Esslöffel Honig und 200 ml Brühe dazu geben und ca. 25 Minuten bei fast geschlossenem Deckel weich schmoren, dabei immer wieder wenden und falls nötig Flüssigkeit zugeben. Den Reis in kochendes Salzwasser geben und ca. 7 Minuten kochen lassen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf einen Esslöffel Butter erhitzen und die Möhren anbraten. Die Walnüsse hacken und zu den Möhren geben, ebenfalls die in feine Streifen geschnittenen Aprikosen. Reis abgießen und abspülen. Mit der Möhren-Walnussmischung vermengen und auf kleiner Flamme ca. 3-5 Minuten dämpfen. Die Entenkeulen aus dem Sud nehmen, die Haut entweder kross braten oder abnehmen. Die Sauce passieren und mit Butter montieren, abschmecken. Entenkeulen mit der Sauce und Walnuss-Möhren-Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 19. Januar 2011