

Ragout von Entenkeulen mit Orange und Kardamom

Für 4 Personen

Für die Keulen:

2 Bio-Orangen	2 rote Zwiebeln	3 Zweige Thymian
4 Entenkeulen	3 Kardamomkapseln	Salz
2 EL Butterschmalz	600 ml Geflügelbrühe	2 EL Zucker
1 TL Speisestärke	1 EL Butter	60 g Pistazienkerne

Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz	3 EL Butter
-------------------	------	-------------

Für den Kohl:

1 kleiner Spitzkohl	2 EL Butterschmalz	Salz
Muskatnuss	200 ml Sahne	

Orangen heiß abwaschen, abtrocknen. Ein Orange schälen und grob in Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Von den Entenkeulen zunächst die Haut abziehen, dann die Keulen im Gelenk durchtrennen.

Kardamomkapseln zerdrücken, die Samen herausnehmen und im Mörser fein zerstoßen.

Die Fleischstücke mit Salz und gemörsertem Kardamom würzen.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Fleischstücke im Schmortopf rundum goldbraun anbraten.

Dann die Zwiebeln, Orangenstücke und Thymianzweige zugeben, braten bis die Zwiebeln weich sind. Dann soviel Brühe angießen, dass die Fleischstücke etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt leicht köchelnd die Entenkeulen ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei alle 10 Minuten die Keulen wenden und falls nötig evtl. etwas Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit von der übrigen Orange die Haut mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser weg schütten, die Streifen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser weg schütten.

Dann die Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, Zucker zugeben und kochen bis ein Sirup entstanden ist.

Von der Orange selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen, dabei den entstehenden Saft in der Schüssel auffangen.

In der Zwischenzeit den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken.

Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Den Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Kohlhälften in grobe Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und mit Sahne ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Die weich geschmorten Entenkeulen aus dem Topf nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen.

Den Schmorfond durch ein Sieb geben, falls nötig Stärke mit 2 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden. Butter unter den Fond rühren, die Sauce abschmecken.

Das Entenfleisch wieder in die Sauce geben, Orangenschalen-Streifen und Orangenfilets hineingeben.

Das Ragout auf Tellern anrichten, mit Pistazien bestreuen, Spitzkohl und Reis dazu servieren.

Pro Portion: 1270 kcal / 5300 kJ 78 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 88 g Fett

Jacqueline Amirfallah am 09. Dezember 2020