



ENTENKEULE MIT APFELROTKOHL

Zutaten

- 130 g Entenkeule
- Salz, Pfeffer
- 1 Blatt Salbei
- 1 EL Butterschmalz
- 100 ml Geflügelfond
- 350 g Rotkohl
- 1/2 Apfel
- 1/2 Zwiebel
- 2 EL Apfelessig
- 130 ml Wasser
- 1 Gewürznelke
- 1 Blatt Lorbeer
- 1/4 Orange



Zubereitung

Die Entenkeule abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Salbei einreiben. Den Backofen parallel auf 160 °C vorheizen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Keulen rundum goldbraun anbraten. Anschließend in eine geeignete Form geben, mit Geflügelfond übergießen und in den Ofen stellen. Für ca. 90 Minuten schmoren. Ab und an mit dem Fond übergießen.

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Die Äpfel und die Zwiebel klein würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebel- sowie Apfelwürfel darin anschwitzen.

Rotkohl dazu geben, Essig und Wasser unterrühren. Salz, Pfeffer, Nelken und Lorbeer hinzugeben und alles leicht köchelnd für ca. 45 Minuten garen. Zwischen- durch darauf achten, ob genügend Flüssigkeit im Topf

ist, eventuell etwas nachgießen.

Die Entenkeulen mit etwas Orangensaft beträufeln, mit einer Orangenscheibe garnieren und mit dem Rotkohl anrichten.

Rezeptvariation

Statt Ente schmeckt auch Wild, wie zum Beispiel Hirsch, zu dem Apfelrotkohl.

gesund & aktiv informiert

Je mehr Essig bzw. Säure dem Rotkohl beim Kochen hinzugegeben wird, desto rötler erscheint er. Das liegt an den im Rotkohl enthaltenen Anthocyanen.

