



## ENTE MAL ANDERS

### Zutaten

- 1 Entenkeule
- 200 ml Gemüsebrühe
- 125 g Romanesco
- 2 Teelöffel Schmand
- 1 Teelöffel Muskatnuss (gemahlen)
- 3 Blätter Endiviensalat
- 2 Teelöffel Sprossen
- 1 Teelöffel Sesamsamen
- ½ Zwiebel
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Zu Beginn die Entenkeule in einer mit etwas Butter erhitzten Pfanne kräftig von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und einem halben Teelöffel Muskat würzen und scharf anbraten. Die Zwiebel klein schneiden und zusammen mit der angebratenen Keule in eine Auflaufform geben. Die Gemüsebrühe dazu gießen und alles für etwa 80 Minuten in den bei 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Die Zeit kann je nach Größe der Keule variieren. Alle 15 Minuten mit dem Bratsud begießen.

Währenddessen den Romanesco ungefähr zehn Minuten in Salzwasser garen, dann abtropfen lassen und anschließend in kleine Stückchen schneiden. Die Hälfte der Röschen in eine extra Schale geben und mit einem Mixer zu Brei pürieren. Anschließend den Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Rest Muskat würzen.

Zum Schluss den Teller mit der Hähnchenkeule, Salatblättern, Sprossen, Blumenkohlpüree- und röschen anrichten. Zum Servieren empfehlen wir das Gericht mit ein wenig Bratensoße zu beträufeln und mit Sesamsamen zu verfeinern.

### Rezeptvariation

Wer lieber Brokkoli mag, kann auch diesen nach etwa 10 Minuten Garzeit fein pürieren und gegen den Romanesco ersetzen.

### gesund + aktiv informiert

An Weihnachten wird die Ente gerne als Alternative zur Gans verspeist. Der Grund hierfür könnte sein, dass sie die fettärmere Variante ist und sogar 2,5 Gramm mehr Protein enthält.

