

Entenkeulen mit Orangensauce



Zutaten für zwei Personen:

2 Entenkeulen
Salz
1/2 EL Butterschmalz
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
1 Orange (unbehandelt)
Mehl zum Bestäuben
1/2 TL Chiliflocken
1 Lorbeerblatt
250 ml trockener Weißwein
70 g grüne Oliven, entsteint
Pfeffer aus der Mühle, Zucker

1. Die Entenkeulen zimmerwarm werden lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Orange heiß abwaschen, trocken und in Scheiben schneiden.
3. Die Entenkeulen kräftig salzen und bei etwas höherer Hitze in Butterschmalz goldbraun anbraten, ca. 3-4 Minuten auf jeder Seite. In Alufolie einschlagen und warm stellen. Im verbliebenen Bratfett Zwiebelwürfel, Karottenscheiben und Knoblauchstückchen

anschwitzen und dann mit Mehl bestäuben.

4. Einen Bräter mit den Orangenscheiben auslegen, die angebratenen Zwiebeln und Karotten verteilen, mit 1/2 TL Chilischoten würzen. Lorbeerblatt zugeben und die Entenkeulen mit der Hautseite nach oben einlegen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 20-25 Minuten braten. Dann den Wein angießen und etwa 20-25 Minuten weiter garen.

6. Oliven in Scheiben schneiden. Lorbeerblatt und Orangenscheiben aus dem Bräter nehmen.

Sauce nach Geschmack abpassieren und einköcheln, Olivenscheiben darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Entenkeulen auf vorgewärmten Tellern auf einem Saucenspiegel anrichten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Ente, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023