Rotkohl mit Ente als Schmortopf

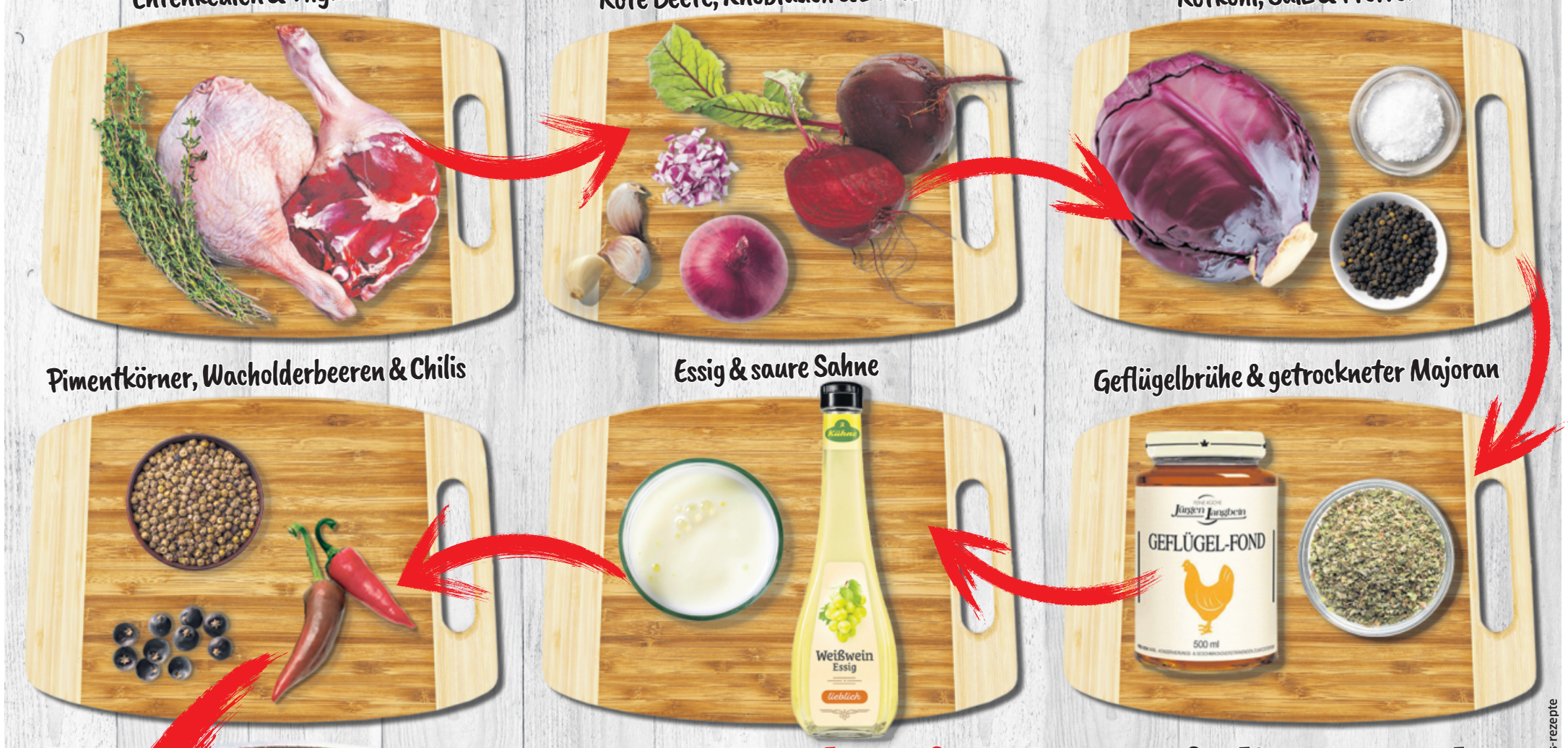
Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche



Der riesige Festtagsbraten ist Ihnen an Heiligabend zu aufwendig, aber Würstchen und Kartoffelsalat sind dann doch ein wenig schlicht? Wie wäre es mit einem tollen Schmortopf von Ente und Rotkohl, der nicht so viel Zeit und Können beansprucht, wie eine Ente aus dem Ofen mit Beilagen, aber trotzdem lecker und festlich ist? Das Rezept stammt aus dem neuen Kochbuch der beliebten WDR-Köche Martina und Moritz „So kochen wir am liebsten“ (Becker Joest Volk Verlag, 32 Euro).

Zutaten — **Portionen: 4 bis 6 Personen**

4	Entenkeulen und 1 Rotkohl
500 g	Rote Beten (die rohen Wurzelknollen!)
2	Zwiebeln und 3-4 Knoblauchzehen
750 ml	Geflügelbrühe und 200 g saure Sahne
3	Thymianzweige und 2 EL milder Essig
1 EL	getrockneter Majoran und 2-3 getr. Chilis
1 TL	Pimentkörner und Wacholderbeeren
1 EL	Pfefferkörner und etwas Salz





Zubereitung: So wird’s gemacht

- **Entenkeulen** die Haut abziehen, **Haut** in kleine Würfel schneiden (von der Innenseite schneiden, geht leichter) und in einer Pfanne **im eigenen Fett** zu Kruspeln ausbacken.
- Durch ein Sieb abgießen, das **Fett auffangen**, in ein Töpfchen abfüllen.
- Die **Kruspeln** auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- **Rote Beten** (unbedingt die rohen Wurzelknollen nutzen, nicht die vorgekochten) schälen, **in Scheiben hobeln**, diese **in feine Streifen** schneiden.
- **Zwiebeln** fein würfeln, **Knoblauch** zerdrücken.
- Den **Rotkohl** vierteln, vom Strunk befreien und dann **quer in feine Streifen hobeln**.
- Alles nacheinander in einem ausreichend großen **Schmortopf** in ca. 3 bis 4 EL vom **Entenfett** andünsten, dabei mit etwas Salz würzen. Dazwischen gehäutete **Entenkeulen** betten. Schließlich alles knapp mit **Brühe** bedecken und langsam zum Kochen bringen. **Thymianzweige** und **Majoran** zufügen.
- Für die Gewürzmischung **Piment** und **Wachholderbeeren** mit den **Chilis** in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Im **Mörser** pulverisieren und in den Schmortopf rühren.
- Nach dem ersten Aufwallen Hitze herunterschalten, zugedeckt **langsam gar schmurgeln**, das dauert ca. 70 bis 90 Minuten. Das Fleisch sollte auf sanften Fingerdruck nachgegeben.
- **Keulen herausheben** und etwas abkühlen lassen. Fleisch von den Knochen lösen und würfeln, wieder in den Topf rühren, alles nochmals mit **Salz** und **Essig** abschmecken.
- Gericht in tiefen Tellern servieren, einen dicken Klecks **saure Sahne** obenauf geben. Es wird mit dem Löffel gegessen. Kruspeln darüberstreuen.
- Als **Beilage** reicht ein Stück herzhaftes Sauerteigbrot.

Fotos: Hubertus Schüler, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Alles Wichtige zum Entenfleisch

Bei Enten zum Verzehr unterscheidet man zwischen Haus- und Wildenten. Das Fleisch der Wildenten ist aromatischer, enthält im Vergleich zu gemästeten Hausenten weniger Fett. Allerdings werden sie auch schneller zäh und trocken. Kauft man eine Hausente, handelt es sich meist um eine Pekingente, Moschus- bzw. Barbarieente oder Mulardenente. Erstere stammt ursprünglich aus China, ist inzwischen aber auch bei uns weit verbreitet. Die Barbarieente ist die Zuchtform der aus Südamerika stammenden Moschusente. Sie gilt als besonders fettarm und zart. Bei der Mulardenente handelt es sich um eine Kreuzung aus Peking- und Moschusente. Die beliebtesten Teilstücke sind die Brust und die Keulen. Das Fleisch selbst ist dunkelrot. Die Brust lässt sich am besten schnell und scharf anbraten und dann im Ofen nachziehen. Die Keulen sollten gebacken oder geschmort werden.

