

Enten-Keulen mit Orangen-Soße

Für 4 Personen

4 Enten-Keulen a 350 g	2 Orangen	3 Zwiebeln
2 mittelgroße Möhren	150 g Sellerie	2 Lorbeerblätter
0,4 l frischer Orangen-Saft	0,2 l Brühe	Pfeffer, Salz
Zitronen-Saft	Paprika edelsüß	Panko-Brösel
1 EL Zucker	Honig	

Die Enten-Keulen am Vortag in eine 5%-ige Salz-Lösung legen und in den Kühlschrank stellen. Die Enten-Keulen aus der Salz-Lösung nehmen, abtrocknen, mit Pfeffer, Paprika edelsüß und Zitronen-Saft würzen, mindestens 2 Stunden bei ca. 40°C vorwärmen.

Den Backofen auf 160°C Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Orangen schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und vierteln.

Die Möhren, den Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Enten-Keulen mit der Haut nach oben, die gewürfelten Orangen, die Möhren, den Sellerie, die Zwiebeln und die Lorbeerblätter auf ein kleines Backblech legen und auf der mittlere Schiene im Backofen braten bis eine Kern-Temperatur von 90°C erreicht ist. Je nach Dicke der einzelnen Keulen variiert die Garzeit; mit mindestens 60 min. sollte man rechnen. Kurz vor dem Ende den Backofen auf Umluft stellen und die Keulen mit einer Honig-Orangen-Saft-Mischung bestreichen. Nach der Garzeit die Enten-Keulen vom Blech nehmen und in Alufolie warmhalten.

Das Gemüse im Backofen weiter garen. Dabei die Temperatur auf 210°C Umluft erhöhen. Wenn das Gemüse Farbe angenommen und sich am Backblech Braten-Ansatz gebildet hat, mit dem Orangen-Saft und der Brühe ablöschen. Danach in einen Topf schütten und das Fett abschöpfen. Die Soße nochmals aufkochen, durch ein Sieb geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit Panko-Bröseln als Soßen-Binder andicken.

Orangen-Soße für ca. 5 min. leicht köcheln lassen und mit den Enten-Keulen servieren.

Beilage: Bratkartoffeln und grüne Bohnen.

Tipp: Man betrachte das Rezept als Grund-Rezept. Anstelle von Enten-Keulen und Orangen-Saft versuche man es mit anderen Zutaten, wie z. B. großen Hähnchen-Keulen oder Gänse-Keulen. Auch eine ganze Ente lässt sich verwenden. Dazu zerlege man sie in ihre Keulen und Bruststücke (einschließlich der Flügel-Keulen). Der Korpus mit Hals wird zerkleinert, ausgekocht und eingekocht; der Sud verfeinert die Soße.

NN am 12. November 2016