Rezept

Entenkeulen mit Thymianhonig

Ein Rezept von Entenkeulen mit Thymianhonig, am 27.04.2024

Zutaten

- **6** Entenkeulen mit Schulterteil (insgesamt 1 1/2 kg)
- **1** Bio-Zitrone
- **8** Knoblauchzehen
- **3 EL** Honig (ganz normaler oder Orangenblüten- oder Lavendelhonig)
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Thymian
- 1/4 l trockener Weißwein

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 220 Grad). Entenkeulen waschen und trockentupfen. Dann die Keulen bewegen, um das Gelenk zu finden, im Gelenk einschneiden und jeweils in zwei Stücke trennen. Mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben und in eine Bratreine legen. Die muss so groß sein, dass die Keulen nebeneinander Platz haben. Wer keine so große Reine hat, nimmt die Fettpfanne des Ofens.

2. Die Entenkeulen in den Ofen (Mitte) schieben und 30 Minuten braten, dabei einmal umdrehen.

3. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen. Knoblauch schälen und halbieren. Diese Zutaten mit dem Wein und dem Honig gründlich verrühren.

4. Backofenhitze auf 120 Grad (Ober- und Unterhitze nehmen!) reduzieren. Entenkeulen aus dem Ofen holen und vom Blech heben, das ausgebratene Fett weggießen. Entenkeulen wieder aufs Blech legen, die Honigmischung gleichmäßig darüberlöffeln. Die Keulen mit Alufolie abdecken (glänzende Seite nach unten). Wieder in den Ofen schieben und noch einmal etwa 2 1/2 Stunden garen, bis das Fleisch fast von den Knochen fällt. Wer die Keulen jetzt noch richtig knusprig haben will, schiebt sie noch für 5 Minuten unter die heißen Grillschlangen des Ofens. Dazu schmecken ein Salat und Weißbrot.