

Rezept

Ente mit Granatapfel-Walnuss-Sauce

Ein Rezept von Ente mit Granatapfel-Walnuss-Sauce, am 25.03.2023

Zutaten

1 Ente (etwa 2 kg)	Salz
gemahlener Pfeffer	2 Zwiebeln
250 g Walnusskerne	2 EL Olivenöl
je 1/2 TL gemahlene Kurkuma und Zimtpulver	je 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss und Koriander
8 EL Grenadine (Granatapfelsirup)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1225 kcal

Zubereitung

1. Die Ente innen und außen kalt waschen und abtrocknen. Zum Zerteilen ein schweres scharfes Messer und die Geflügelschere aus dem Schrank holen. Flügel und Keulen am Gelenk abtrennen (beim Bewegen erkennt man die Stelle ziemlich genau). Den Rücken noch einmal durchschneiden, die Brust sogar in 4 Stücke schneiden. Ententeile mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Walnusskerne reiben. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Walnusskerne darin 2-3 Minuten anrösten – bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren, damit sie nicht anbrennen. Auf einen Teller geben.
3. Übriges Öl im Schmortopf erhitzen und die Ententeile darin rundum gut anbraten. Ententeile kurz aus dem Topf nehmen und das ausgebratene Fett abgießen. Zwiebeln in den Topf geben und kurz braten. 400 ml Wasser angießen, mit Kurkuma, Zimt, Muskat und Koriander würzen, Ententeile wieder einlegen. Den Deckel drauf und die Ente bei schwacher Hitze 25 Minuten köcheln lassen.
4. Die Walnüsse untermischen und die Ente weitere 25 Minuten köcheln lassen. Danach hat sich auf der Sauce wahrscheinlich schon eine feine Fettschicht gebildet. Mit einem kleinen Schöpflöffel oder einem Suppenlöffel so viel wie möglich davon abschöpfen. Löffel dabei schön flach halten, damit nur Fett und nicht so viel Sauce reinläuft.
5. Grenadine dazurühren, die Sauce salzen und pfeffern und die Ente noch mal etwa 30 Minuten schmoren, bis sie schön weich ist. Vorm Servieren erneut Fett abschöpfen.