

Rezept

Enten-Cassoulet

Ein Rezept von Enten-Cassoulet, am 26.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 kleine Möhre	60 g durchwachsener Räucherspeck
1 Dose weiße Bohnen (400 g Abtropfgewicht)	3-4 Zweige Thymian
3 EL Entenfett (ersatzweise Schweineschmalz)	1 EL Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 Lorbeerblatt
2 gegarte Entenkeulen	1/2 Bund Petersilie
2 EL Semmelbrösel	Entenfett (oder Schweineschmalz) für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 940 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre putzen, schälen und klein würfeln. Den Speck ohne Schwarte ebenfalls klein würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. In einem Schmortopf 1 EL Entenfett erhitzen. Speckwürfel, Zwiebel, Knoblauch und Möhre darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und 1 Min. mitbraten. Bohnen, Gemüsebrühe, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen, aufkochen und 2-3 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.
3. Den Backofen auf 160° vorheizen (Umluft 140°). Eine Auflaufform (ca. 20 x 15 cm) mit ein wenig Entenfett ausreiben. Die Bohnenmischung in die Form geben. Die Entenkeulen im Gelenk teilen und darin versenken.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und mit den Semmelbröseln und dem übrigen Entenfett mischen. Die Mischung über Entenstücke und Bohnen verteilen und das Cassoulet etwa 30 Min. im heißen Backofen (Mitte) überbacken.