Rezept

Enteneintopf mit Rosenkohl

Ein Rezept von Enteneintopf mit Rosenkohl, am 22.05.2025

Zutaten

2	Enttenkeulen (ca. 400 g)
2	Zwiebeln
250 g	Möhren
2 EL	Rapsöl
	Pfeffer
2 EL	Kürbiskerne
	Salz
750 g	Rosenkohl
1 Bund	Thymian
400 g	gegarte Esskastanien (vakuumverpackt)
	frisch geriebene Muskatnuss
1/2 Bund	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN 45 MIN. + 1 1/2 STD. GAREN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Die Entenkeulen waschen, mit 2 TL Salz in 1,5 l kaltes Wasser geben und langsam zum Kochen bringen. 1 Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und zu den Keulen geben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Std. garen.

2. Inzwischen den Rosenkohl waschen und putzen, größere Köpfe halbieren. Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Übrige Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abstreifen und hacken.

3. Die Entenkeulen aus dem Topf nehmen. Die Brühe durch ein Sieb in ein Gefäß gießen. Das Öl im Topf erhitzen. Zwiebel, Rosenkohl, Möhren und Thymian darin 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe dazugießen und aufkochen. Alles offen 15 Min. bei schwacher Hitze garen.

4. Inzwischen die Keulen häuten, das Fleisch von den Knochen ablösen und klein schneiden. Das Fleisch mit den Kastanien zum Gemüse geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter hacken. Enteneintopf mit Petersilie und Kürbiskernen bestreut servieren.