

Rezept

Entenkeulen auf Apfel-Honig-Kraut

Ein Rezept von Entenkeulen auf Apfel-Honig-Kraut, am 06.05.2024

Zutaten

4 Entenkeulen (je ca. 350 g)	10 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer
2 Zwiebeln	6 kleine, festfl eischige Äpfel (z. B. Cox Orange)
2 EL Gänseschmalz	1 kg Sauerkraut (frisch oder aus der Dose)
1 TL Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
500-600 ml lieblicher Cidre (ersatzweise Apfelsaft)	4-5 EL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 965 kcal

Zubereitung

1. Die Entenkeulen abbrausen und trocken tupfen. Sehr dicke Fettstücke am Fleisch oder der Haut wegschneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln, von 6 Zweigen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Haut der Keulen vorsichtig mit den Fingern leicht vom Fleisch lösen, anheben und die Hälfte der gehackten Thymianblättchen darunterschieben. Dann die Haut wieder schön über dem Fleisch glatt ziehen und die Keulen rundherum salzen und pfeffern.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, 2 davon vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Schmalz in einem Bräter schmelzen, darin die Keulen auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten, bis die Haut gebräunt ist, dann rundherum fertig anbraten, aus dem Bräter nehmen.
3. Eventuell etwas vom Bratfett abgießen und Zwiebeln und Apfelstückchen in dem übrigen Fett langsam goldgelb dünsten. Sauerkraut, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und ½ l Cidre dazugeben und das Kraut im Topf mit einer Gabel locker zerzupfen. Die Keulen mit der Hautseite nach oben darauflegen, dabei jeweils 1 Thymianzweig unter jede Keule stecken. Bräter mit einem Deckel verschließen, in den Ofen (unten, Umluft 180°) schieben und alles ca. 1 Std. 10 Min. garen, dabei eventuell einmal das Sauerkraut umrühren und, falls nötig, etwas Cidre nachgießen.
4. Übrige Äpfel vom Stielansatz her leicht aushöhlen, dabei nicht ganz durchstechen. 1 TL Salz mit 2 EL Wasser verrühren und darin auflösen. Übrigen gehackten Thymian in die Äpfel geben und jeweils etwas Honig darüberlaufen lassen. Bräter aus dem Ofen nehmen, das Kraut mit restlichem Honig (1-2 EL) abschmecken, die Äpfel in das Kraut zwischen die Keulen setzen, Keulen mit Salzwasser bepinseln. Alles offen weitere 15-20 Min. garen, bis die Haut der Äpfel leicht aufreißt, sie sollten aber nicht platzen. Wer möchte, schaltet die letzten 5 Min. noch den Grill zu, damit die Entenhaut schön knusprig wird.
5. Bräter aus dem Ofen nehmen und Keulen, Apfel-Honig-Kraut und die Bratäpfel sofort servieren. Dazu passen rohe Klöße oder gebratene Schupfnudeln.