

## Rezept

# Tajine mit Entenkeule

Ein Rezept von Tajine mit Entenkeule, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>2</b>	Entenkeulen (à ca. 380 g)	1/2 TL Zimtpulver
	Salz	Pfeffer
<b>1 EL</b>	flüssiger Honig	<b>2</b> große Zwiebeln
<b>200 g</b>	Pastinaken	1/2-1 Zimtstange
<b>2 Stück</b>	Schale von 1 Bio-Mandarine (je 5 cm lang)	je 1/2 TL gemahlener Ingwer, Koriander und Kreuzkümmel
<b>400 ml</b>	heißer Geflügelbrühe	<b>40 g</b> getrocknete Sauerkirschen (oder getrocknete Cranberrys)
<b>1 EL</b>	Mandelstifte	<b>150 g</b> Couscous
<b>2 EL</b>	Olivenöl	<b>4</b> Stiele Pfefferminze (oder Petersilie)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1080 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Keulen trockentupfen, Haut mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Zimt, 1 TL Salz und Pfeffer mischen. Keulen damit rundum einreiben und mit der Haut nach oben in einen flachen Bräter legen. Auf dem Rost im Ofen (Mitte) 25 Min. braten.
2. Honig mit 1 EL heißem Wasser verrühren. Keulenhaut damit bestreichen und weitere 20 Min. braten. Zwiebeln schälen und in dicke Ringe schneiden. Pastinaken schälen und längs in 1 cm dicke Stifte schneiden. Keulen aus dem Bräter nehmen. Fett bis auf 2 EL abgießen. Zwiebeln und Pastinaken im Bräter andünsten. Zimt, Mandarinenschale, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel und Brühe unterrühren. Keulen mit der Haut nach oben daraufsetzen, zugedeckt im Ofen weitere 45 Min. schmoren.
3. Kirschen unter das Gemüse mischen und offen 25 Min. schmoren. Inzwischen Mandeln in einem flachen Topf ohne Fett goldbraun rösten. Couscous und Olivenöl untermischen, bei schwacher Hitze unter Rühren 2 Min. braten. 200 ml warmes Wasser mit Salz verrühren, zum Couscous geben und zugedeckt 5 Min. auf dem ausgeschalteten Herd quellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Gemüse und Keulen anrichten, grob gehackte Minze darüberstreuen.