

Entengulasch mit Granatapfel Campagnelle



- ca. 120 min., mittel

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

- 3 Entenbrustfilets, (à ca. 350 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml trockenen Rotwein
- Enten- und Gänsegewürz
- 200 g Karotten
- 100 g Staudensellerie
- Kalahari Wüstensalz
- schwarzer Urwaldpfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Maronenmehl
- 400 ml Geflügelfond
- Ahornzucker
- 300 g Granatapfel Campagnelle
- 100 g Radicchio

Nährwerte pro Portion

ca. 971 kcal/ 4066 kJ, 49 g Eiweiß, 49 g Fett, 63 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Haut und Fett von den Entenfilets ablösen, grob zerschneiden und kühl stellen. Filets waschen, trocken tupfen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Wein und 1 EL Enten- und Gänsegewürz mischen und Fleisch darin zugedeckt 1-2 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.

Möhren schälen, Sellerie putzen, beides fein würfeln.

Entenhaut in einer heißen Pfanne auslassen, entfernen und Fett abkühlen lassen. Mariniertes Filet auf einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, dabei Marinade auffangen. Fleisch mit Zwiebel und Knoblauch portionsweise in 1-2 EL heißem Entenfett rundherum kräftig anbraten, mit Salz und schwarzem Urwaldpfeffer würzen. Fleisch herausnehmen. Gemüse im Bratfett anbraten. Tomatenmark und Maronenmehl zugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit 150 ml aufgefangener Marinade und 300 ml Geflügelfond ablöschen und aufkochen. Fleisch wieder zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze 90 Min. schmoren. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf mehr Fond und nach Geschmack mehr Marinade angießen. Mit

Salz, Pfeffer, Ahornzucker und Enten- und Gänsebratengewürz abschmecken.

Granatapfel Campagnelle in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Radicchio putzen und in Streifen schneiden. Mit Nudeln in 1 EL heißem Entenfett 2 Min. unter Wenden braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gulasch servieren.