

Entenkeulen im Gemüsetümpel

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 10.5.2021



Zutaten (für 2 Personen):

1 Paar	Entenkeulen(tiefgefroren), ca. 800 g
Je 1	Möhre, Zwiebel, Scheibe von der Sellerie, Knolle von der Ingwerwurzel, ein Stück Lauch
2	Knoblauchzehen
1 geh. EL	Salz
1 Ltr	Wasser
Nach Belieben	Gemahlener Pfeffer, Chili
2 Blätter	Gewürzlorbeer

Wir präsentieren hier eine Zubereitungsmethode für die klassische Entenkeule, mit welcher der spezifische Geschmack und die wunderbare, gefaserte Struktur des Fleisches voll zur Geltung kommen, andererseits aber der hohe Fettgehalt reduziert und reiner Entenschmalz als Nebenprodukt entsteht. Die Entenkeule wird leicht und bekömmlich. Das Rezept ist ein wenig aufwändiger als üblich, doch es lohnt sich! Neben dem Entenschmalz bildet sich eine aromatische Entenboullion als Saucengrundlage. Die Entenbrust servieren wir meistens mit Rohrnudeln oder Kartoffelplätzchen.

Hans Martin & Manuela



Die Vorbereitung

Wir kaufen die Entenkeule tiefgefroren im Paar. Das Gewicht der Packung liegt bei etwa 800g, wovon aber nur die Hälfte das begehrte Fleisch ist. Der Rest sind Knochen, die sehr fetthaltige Haut und eine Menge Bindegewebe. All dies ist wertvoll, und wir werden es durch die folgende Zubereitung sauber voneinander trennen. Dabei helfen uns ein paar Küchenutensilien, die wir unten links aufgelistet haben.

Keulen und Gemüse zu einer Boullion garen

Nach dem Auftauen und Trennen der beiden Keulen werden überstehende Teile der Haut großzügig von den Rändern der Keulen abgeschnitten. Die verbleibende Haut wird karreeförmig eingeschnitten (s.o.). Gemüse, Ingwerknolle und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Keulen, Gemüse, Salz und Lorbeerblätter in einen Kochtopf geben, der die Keulen möglichst eng umschließt. Alles mit Wasser bedecken und auf dem Herd bei kleiner Stufe für 2 Stunden langsam köcheln lassen.



Entenboullion und Schmalz trennen

Nun die Keulen entnehmen und bei Seite stellen. Den Sud mit dem Gemüse durch ein Küchensieb abgießen und in einen schmalen hohen Messbecher füllen. Der geschmolzene Entenschmalz steigt nach oben und kann mit einem kleinen Kelle abgeschöpft werden. Er wird hier nicht mehr benötigt und kann für andere Zwecke verwendet werden.



Nützliche Küchenutensilien

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 | Schmortopf mit Deckel, 2 Ltr. |
| 1 | Mittlere Küchenschüssel |
| 1 | Hoher, schmaler Messbecher |
| 1 | Großes Küchensieb |
| 1 | Scharfes Tranchiermesser |
| 1 | Elektrischer Mixstab |

Die Sauce

Lorbeerblätter aus dem Gemüse entfernen. Das Gemüse wieder in den Topf geben, mit Pfeffer und Chili würzen und mit etwas Boullion aufgießen. Aufkochen lassen. Dann mit dem Mixstab fein pürrieren. Nach Bedarf weitere Boullion hinzugeben und salzen. Fertig ist die Gemüse-Sauce.

Überbacken, das Finale !

Die Keulen werden nun auf eine Eisenpfanne gelegt und mit etwas von der Gemüsesauce beträufelt. Wir geben als Beilage gern auch eine Handvoll vorgegarter Rohrnudeln mit in die Pfanne, die wir natürlich ebenfalls mit reichlich Sauce versorgen. Alternativ kann man jedoch auch Bratkartoffeln, Kroketten oder Pommes Frites reichen. Alles wird für 15 Minuten bei 200 °C im Umluftofen oder Grill überbacken, bis die Sauce und die Nudeln bräunlich anlaufen und dem Ofen ein Bratarome entströmt. Auf dem Teller fällt das Fleisch, nahezu frei von allem Fett, ganz zart vom Knochen. Unterschätzen Sie nicht die „Saugfähigkeit“ der Keulen in Bezug auf die Gemüsesauce! Guten Appetit!



Das Fleisch der Entenkeule enthält im Gegensatz zur Entenbrust sehr viel Fett und Bindegewebe, sogenanntes Kollagen. Kollagen macht einen Braten aber hart und zäh. Es muss durch langsames Schmoren aufgelöst werden. Dazu benötigt man eine verhältnismäßig lange Schmorzeit. Die in den Keulen gespeicherte, fettige Energiereserve der Wasservogel geht dabei ebenfalls in den Sud über und lässt sich später abschöpfen. Zurück bleiben die langen, nunmehr weichen Muskelfasern, die beim Aufschneiden der Keulen in einzelne Stränge zerfallen. Das aufgelöste Kollagen ist ein wichtiger Geschmacksträger und macht aus dem Gemüsesud eine kräftige Boullion. Falls hier Reste der Boullion übrig bleiben, empfehlen wir, daraus z.B. als Vorspeise eine deftige Kraftbrühe zu bereiten.