

Entenconfit

kleiner Eintopf vom Kohl mit Ingwer und getrockneten Feigen

Zutaten für 4 Personen

Entenconfit

4 Stk. Entenkeulen
2 EL Honig
etwas schwarzer Pfeffer und Meersalz

Eintopf

200 g Spitzkohl
100 g Wirsing
100 g Rosenkohl
4 Stk. getrocknete Feigen
50 g frischer Ingwer
1 Stk. Chilischote
300 ml Geflügelfond
ca. 10 g gezupfte Blatt Petersilie
ca. 10 g gezupfter Liebstöckel
etwas Meersalz und Rapsöl

Zubereitung

Entenconfit

Die Entenkeulen mit dem Honig einreiben, salzen und pfeffern, anschließend ca. 48 Stunden marinieren

Den Backofen auf ca. 120 °C Ober & Unterhitze vorheizen

Die Entenkeulen, mit der Hautseite nach oben zeigend, dicht in einen Topf legen und im Backofen ca. 90 Minuten garen

Anschließend die Knochen auslösen und bereit stellen

Eintopf

Spitzkohl, Wirsing und Rosenkohl zuputzen, waschen und in kleine Stücke zupfen

Etwas Rapsöl erhitzen und den Kohl darin andünsten

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden

Die Feigen ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und zusammen zu dem Kohl geben

Leicht salzen, die Chilischote zugeben und mit dem Geflügelfond aufgießen

Bei geöffnetem Topf langsam weich köcheln lassen und zuletzt die gezupften Kräuter zugeben