

Frisch gekocht
Donnerstag, 19. Mai 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Ente-Mangold-Päckchen

1 Stunde 45 Minuten/ aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Entenkeulen, Olivenöl zum Konfieren, 625 ml Hühnerfond, 190 g Grünkern, 2 EL getrocknete Cranberries, 1 roter Paprika, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Butter, 2 EL Olivenöl, 4 EL Mandelblätter, 125 ml Apfelessig, 1/2 TL Zimt, 1 TL Salz, 1 TL frisch geriebener schwarzer Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver, 2 EL Tomatenmark, 8 Mangold-Blätter.

Für die Sauce: 1 EL Olivenöl, 1 EL geräuchertes Paprikapulver, 2 TL Ajvar, 250 g Joghurt

Zubereitung

Entenkeulen mit Olivenöl bedecken und bei niedriger Hitze (60-70 °C) konfieren. Die Keulen aus dem Topf nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch von der Karkasse zupfen und würfeln.

Grünkern mit 375 ml kochendem Fond übergießen und 30 Minuten rasten lassen. Die Cranberries in einem Topf mit warmem Wasser bedecken und 15 Minuten einweichen. Paprika schälen, Stängel und Kerne entfernen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Entenfleisch mit Cranberries, Tomatenmark, Mandeln und Zimt vermengen. Weiche Butter, Knoblauch und Zwiebel zugeben und durchrühren. Den Grünkern abseihen und ebenfalls einmengen.

Die Mangoldblätter waschen und für 2 Minuten in kochendes Wasser legen, danach in Eiswasser abkühlen. Die Mangold-Stängel entfernen. 3 EL der Grünkern-Enten-Mischung auf jedes der 8 Blätter setzen. Die Enden über die Fülle falten und eine kleine Rolle formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, rote Paprika, Knoblauch und Paprikapulver anbraten. Die Mangoldpäckchen in die Pfanne setzen und ca. 10 Minuten braten. Etwas Butter zugeben, mit Essig ablöschen und mit dem restlichen Hühnerfond aufgießen und 10 bis 15 Minuten schmoren.

Für die Joghurtsauce Joghurt, Paprikapulver, Ajvar und Olivenöl verrühren.

Die Joghurtsauce auf 4 Teller verteilen, je zwei Ente-Mangold-Päckchen darauf setzen und servieren.