Confit de canard

Frankreich (für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 Büchse Enten-Confit mit min. 4 Entenkeulen (aus dem Delikatessenladen oder C&C), Nettogewicht 1 bis 1.5kg
- 500g Kartoffeln
- 200g grüne Bohnen
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz (Fleur de Sel)
- 1 Bund glatte Petersilie
- Pfeffer
- getrockneter Thymian

Vorbereitung:

- Die Büchse öffnen und auf dem Herd in einen Topf mit heissem Wasser stellen. So lange, bis das Fett flüssig ist. Das dauert. Dann die Keulen sehr sorgfältig rausnehmen, denn sie zerfallen leicht! Das Öl abtropfen und nebeneinander mit der Haut nach oben in eine Auflaufform legen. Das flüssige Fett in der Dose für später bereithalten.
- Die Kartoffeln schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Bohnen waschen und rüsten (Enden abschneiden).
- Karotten rüsten und halbieren.
- Zwiebel, Knoblauch und Petersilie kleinschneiden.

Zubereitung:

- Die Keulen oben mit etwas Pfeffer und Thymian bestreuen und ca. 15 Minuten bei 180°C und Obergrill-Funktion im Ofen backen, bis die Haut schön gold-braun und knusprig ist.
- Etwas vom geschmolzenen Entenfett in eine Bratpfanne geben und darin die Kartoffelscheiben beidseitig golden braten. Vor dem Ende mit Knoblauch und Fleur de Sel vermengen. Warm stellen.
- Die Bohnen und Karotten im Salzwasser knackig kochen. Abtropfen und ebenfalls in wenig Entenfett zusammen mit den Zwiebeln dünsten. Salzen und Pfeffern und auch warmstellen.
- Am Schluss Fleisch und Gemüse in eine geeignete Servierform geben und mit Petersilie bestreuen. Schön sieht das z.B. in einem Le Creuset Profitopf aus. Den stellt man dann vor dem Servieren noch kurz in den heissen Ofen.

Tipp:

- Konfieren ist die alte südfranzösische Methode, um Lebensmittel (v.a. Fleisch) haltbar zu machen. Da im Fett kein Sauerstoff rankommt, sind die Entenkeulen in der Dose viele Monate bis Jahre haltbar.
- Die Dosen-Enten sind gepöckelt und gegart und deshalb äusserst zerbrechlich. Also ganz sachte umgehen damit!

Rodolfos Lieblingsrezepte

Rodolfos Lieblingsrezepte