

# Entenkeulen mit Couscous



## Zutaten für vier Personen:

je eine Entenkeule pro Person

Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

60 g Butter

2 EL Semmelbrösel

1/4 TL Lebkuchengewürz

3 Orangen, unbehandelt

## Couscous:

250 g Couscous (vorgekocht)

1/2 EL Olivenöl

Pekannüsse und eine Packung gemischte Nüsse (Studentenfutter)

eine Packung gemischte Trockenfrüchte

500 ml Gemüsebrühe

Salz, 1-2 EL Zitronensaft

1. Bei den Entenkeulen den Oberschenkelknochen auslösen; die ersten 2-3 cm vom Unterschenkel abhacken und das Fleisch dort zurückschieben.

2. Entenkeulen kräftig salzen, pfeffern und in einer großen, backofengeigneten Pfanne in Olivenöl zuerst auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und bei 200° für 40 bis 60 Min. im Backofen garen. Gelegentlich mit dem Sud begießen.

3. Butter schaumig schlagen, mit Lebkuchengewürz, Semmelbrösel und etwas Zucker verrühren. Paste auf die Entenkeulen verteilen, nochmals 10 Min. Oberhitze geben, bis die Kruste bräunt.

4. Für die Orangensauce 2 EL Zucker mit Wasser karamellisieren lassen, dann 1/8 l Orangensaft und abgeriebene Orangenschale zufügen. Salzen, pfeffern, mit etwas Butter aufmontieren.

## Couscous:

1. Brühe kochen.

2. Couscous in Schüssel geben und mit dem Olivenöl vermengen.

3. Vom Studentenfutter die Rosinen entfernen. Insgesamt ca. 150 g gemischte Nüsse hacken. In einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dann zugeben.

4. Das Trockenobst klein schneiden und kurz in der Brühe mitköcheln.

5. Brühe mit dem Trockenobst auf das Couscous geben, bis es bedeckt ist, und mit Klarsichtfolie bedeckt 10 Min. ziehen lassen.

6. Couscous mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

## Hinweise:

Meiner Ansicht nach eines der besten Gerichte, die Tim Mälzer in seinen vielen Sendungen vorgestellt hat.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Ente, französisch

Rezeptanregung: Tim Mälzer in Vox TV, 19.12.2003  
Anpassung und Foto: Walter Stand 09.01.2023