

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 21. Januar 2019** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Birte Grieblinger

**Entenkeule mit Sesam-Honig-Kruste, Orangensauce,
Dörrobst und Couscous**

Zutaten für zwei Personen

Für die Ente:

2 kleine Entenkeulen mit Haut
 75 ml Geflügelfond
 1 EL Honig
 75 g Butter
 4 EL Sojasauce
 1 EL Sesamsaat
 ¼ TL Chilipulver
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Keulen waschen, abtupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit der Hautseite nach unten ca. 15 Minuten kräftig anbraten.

Die Keulen wenden und auf der Fleischseite weitere 3 Minuten braten.

Im Ofen ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Geflügelfond, Honig, 75 g Butter, Sojasauce und Sesam in einem Topf unter ständigem Rühren so lange einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Mit Salz und Chilipulver würzen.

Die Keulen damit glasieren und im Ofen bei Grillfunktion etwa 5 Minuten gratinieren.

Für die Sauce:

2 Orangen
 2 EL brauner Zucker
 1 EL eiskalte Butter
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Orange waschen und die Schale vorsichtig reiben. Die Orange halbieren und auspressen.

Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und einkochen lassen.

Orangenschale und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous:

250 g Couscous
 200 g gemischtes Dörrobst
 120 g gemischte Nüsse
 1 Zitrone, davon etwas Saft
 300 ml Gemüsefond
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond aufkochen. Das Dörrobst fein schneiden. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und hacken. Obst und geröstete Nüsse mit Couscous und Öl vermengen.

Den Couscous mit dem Fond übergießen und langsam quellen lassen.

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.