WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenkeule mit Grünkohl

Zutaten (für 4 Personen):

4 Entenkeulen
2 EL Butterschmalz
3 Zwiebeln
1 EL Senf
2 EL Puderzucker
200 ml Gemüsebrühe
800 g Grünkohl (gehackt)
Salz (und Pfeffer optional)



Nährwerte:

Pro Portion ca. 801 kcal, 49 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 110 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

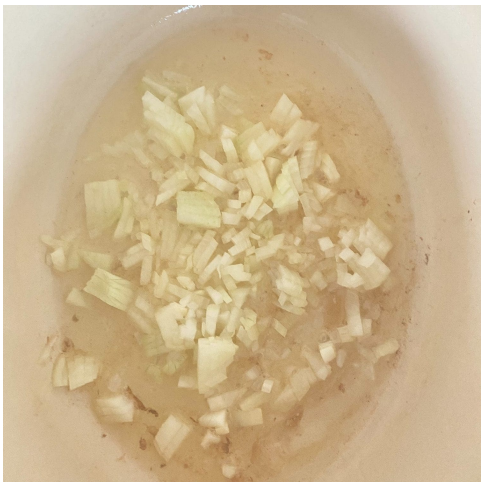
Entenkeule mit Grünkohl

Zubereitung:

1. Zuerst die Entenkeulen in dem Butterschmalz von beiden Seiten circa 5 Minuten scharf anbraten und kurz zur Seite stellen.



2. Jetzt die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in dem Bratfett glasig anschwitzen.



3. Senf und Puderzucker dazugeben und gut verrühren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenkeule mit Grünkohl



4. Dann die Brühe angießen und alles gut vermischen.



5. Als nächstes den gehackten Grünkohl dazugeben und unterheben. Als nächstes die Keulen darauflegen und alles 90 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.



Entenkeule mit Grünkohl

6. Dann die Keulen aus dem Bräter nehmen, 1 TL Salz mit Wasser mischen, die Entenkeulen damit bestreichen und im Ofen 5 bis 7 Minuten schön knusprig grillen.



7. Zum Schluss den Grünkohl mit Salz (und Pfeffer optional) abschmecken, alles anrichten und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Entenkeule mit Grünkohl



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**