

Andreas Schweiger Geflügeleintopf mit Gemüse

Mittwoch, 15. Dezember 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Brühe:

2	Entenkeulen à ca. 400 g (ersatzweise Hähnchenkeulen)
etwas	Salz
1	Möhre
1	Zwiebel
1 Stange	Lauch
1 Prise	Spekulatiusgewürz

Für die Einlage:

1	Pastinake
1	Petersilienwurzel
2	Möhren
2	Topinambur-Knollen
4	Rosenkohlröschen
1 Stange	Lauch
1 Bund	Schnittlauch



Außerdem:

einige Scheiben Bauernbrot (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Für den Eintopf die Entenkeulen waschen und mit ca. 1,5 l Wasser und etwas Salz in einen Topf geben.
2. Die Möhre und die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Den Lauch längs halbieren, waschen, trocken schütteln und in Scheiben schneiden.
4. Gemüsestücke mit in den Topf geben, alles aufkochen und etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich ist (werden Hähnchenkeulen verwendet, beträgt die Kochzeit nur ca. 35 Minuten).
5. Die weich gekochten Entenkeulen aus dem Topf nehmen, die entstandene Brühe vorsichtig (damit sie nicht trüb wird) durch ein Sieb in einen Topf gießen. Brühe mit Salz, Pfeffer und Spekulatiusgewürz würzen
6. Für die Einlage die Gemüseeinlage Pastinake, Petersilienwurzel, Möhren und Topinambur waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
7. Den Rosenkohl putzen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die einzelnen Blätter abzupfen.
8. Den Lauch längs halbieren, waschen, trocken schütteln und schräg in Stücke schneiden.
9. Die Haut von den Keulen lösen und entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen und klein zupfen.

10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Die Brühe aufkochen, die Wurzelgemüwestücke zugeben und ca. 2 Minuten kochen, dann Lauch und Rosenkohlblätter zugeben, ca. 2 weitere Minuten köcheln lassen
12. Den Lauch hinzufügen und aufkochen lassen.
13. Das Geflügelfleisch in den Eintopf geben, abschmecken.
14. Den Geflügeleintopf auf Teller geben, mit Schnittlauch bestreuen und nach Belieben mit Bauernbrot servieren

Pro Portion: 550 kcal/ 2300 kJ
9 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 42 g Fett