



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept für das Weihnachtsmenu 2013

### Pot-au-Feu von der Ente

Für 4 Personen

1	frische Barberie-Ente von ca. 2 - 2,5 kg
1	Karotte
2	Zwiebeln
1/4	Sellerie
1/2 Stange	Lauch
2	Knoblauchzehen
2	Tomaten
200 ml	Weißwein
5 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter (frische)
2	Nelken
1	kleines Stück Sternanis
	Rapsöl, Salz, Pfeffer
	Madeira oder Sherry medium

Einlage:	
4	Fingerkarotten
1 Stange	Lauch
2	Petersilienwurzeln
1 kleiner	Kohlrabi
8	Champignons

Am Vortag:

Die Ente entbeinen und die Entenbrüste auslösen. Die Entenknochen klein hacken. Die Brüste zur Seite legen.

Das Suppengemüse putzen und würfeln. In einem großen Topf 3 EL Rapsöl erhitzen und die Beine und Knochen kräftig anbraten. Das Fleisch und die Knochen aus dem Topf nehmen. Nun das gewürfelte Röstgemüse (ohne die Tomaten) darin langsam anbräunen. Die geviertelten Tomaten und etwas Weißwein dazu geben und die Flüssigkeit reduzieren. Mit 2 l Wasser auffüllen, die Entenbeine und Knochen, sämtliche Gewürze und Kräuter einschließlich Salz und Pfeffer in den Topf geben. Mit niedriger Hitze ganz langsam aufkochen lassen und den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen. Ganz leicht für 3 Stunden köcheln lassen. Nach ca. 30 Minuten die Entenbeine herausnehmen. Das Fleisch muss sich mit den Fingern von den Knochen lösen lassen. Die Brühe abseien. Über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen und am nächsten Morgen das gehärtete Fett entfernen.

Die Entenbrüste auf der Hautseite kreuzweise einritzen, salzen und pfeffern. Die Entenbrüste auf der Hautseite bei milder Hitze in einer Pfanne anbraten, so dass das Fett sich langsam ausläuft, ohne dass die Haut verbrennt. Noch kurz auf die andere Seite drehen, aus der Pfanne nehmen und dann die Entenbrüste bei 65° für 15 Minuten in den Backofen schieben. Über Nacht kalt stellen.

Am Festtag:

Alle Gemüse für die Einlage putzen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben oder Stangen schneiden. Die Brühe erhitzen und die Gemüse je nach Garzeit 5 bis 10 Minuten in der heißen Brühe garen. Am Ende auch das klein gezupfte Fleisch der Entenkeulen (ohne die Haut) dazu geben. Alle Einlagen herausnehmen. Noch einmal die Brühe kräftig abschmecken. Eventuell noch einen Schuss Madeira oder Sherry hinein gießen.

Die Entenbrüste kalt in dünne Scheiben aufschneiden.

Anrichten:

In angewärmte, tiefe Teller die Gemüseeinlage und das Fleisch der Entenbeine schön arrangieren. Die Scheiben von der Entenbrust darüber legen und servieren. Am Tisch mit der kochend heißen Brühe aufgießen und etwas klein geschnitten Petersilie darüber streuen.