

Doppelt geschmorte Ente mit Feigen

(4 Portionen)



Zutaten:

- 2 küchenfertige Enten (à 1,8 kg)
- 300 g Vollrohrzucker
- 500 ml Kalbsfond
- 6 Feigen, geviertelt
- 1 kleine Handvoll Basilikumblätter
- 2½ EL Apfel-Balsamessig
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Cavolo nero (Schwarzkohl) oder Spinat oder Mangold
- zerstoßener schwarzer Pfeffer
- Saft von ½ Zitrone

Zubereitung:

Den Backofen auf 120 °C (Umluft 100 °C) vorheizen. Die Enten mit dem Rohrzucker einreiben, dann im Backofen 2 Stunden schmoren lassen.

Die Enten leicht abkühlen lassen, dann in vier Bruststücke und vier Beine zerlegen. Inzwischen den Kalbsfond in einem Topf auf mittlerer Stufe kochen und um die Hälfte reduzieren.

Die Backofenhitze auf 160 °C (Umluft 140 °C) erhöhen. Die Ente mit dem Fond in einen Bräter geben und weitere 10-15 Minuten garen. Die Feigen, das Basilikum und den Apfel-Balsamessig hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals 5 Minuten schmoren lassen.

Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Schwarzkohl kurz anbraten, bis er in sich zusammenfällt. Mit Meersalz und zerstoßenen Pfefferkörnern würzen und den Zitronensaft hinzufügen. Mit der Ente und den Feigen servieren.