



Pasta mit konfiertem Ente

Zutaten (für vier Portionen):

Konfierte Entenkeulen

Fenchelsamen
2 Knoblauchzehen
Salbei
½ Orange, unbehandelt
400 ml raffiniertes Olivenöl
2-4 Entenkeulen
Salz, Pfeffer

Sowie

2 Karotten
½ Bund Radieschen
Salz, Zucker
1 EL Butter
Salbei
1 EL Honig
Pfeffer
½ Orange, unbehandelt
300 g Bucatini (Pastasorte)
1 EL Parmesan, gerieben
100 g Babyspinat
Thymian
1-2 EL Pinienkerne, geröstet
1 EL Parmesan, gerieben

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Fenchelsamen trocken in einem Topf rösten. Knoblauch, Salbei, Orangenschale und Olivenöl dazugeben. Erhitzen und etwas ziehen lassen. Die Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in eine tiefe, enge, feuerfeste Form geben. Das Öl über die Entenkeulen geben, so dass sie möglichst vollständig bedeckt sind. Bei 120 Grad in den Ofen geben und etwa zwei bis zweieinhalb Stunden garen, bis das Fleisch zart ist.

Die Karotten schälen und grob kleinschneiden, die Radieschen vierteln. Salzen, zuckern und etwas stehenlassen, sodass das Zellwasser austreten kann.

Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Salbeiblätter anschwitzen. Die Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit Honig, Pfeffer, Orangenabrieb und -saft würzen. Dann die Bucatini in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garen. Die Pasta tropfnass mit etwas Kochwasser in die Pfanne geben. Parmesan, Spinat und gehackten Thymian dazugeben und unterschwenken. Den Spinat etwas zusammenfallen lassen und dann auf Tellern anrichten. Das konfierte Entenfleisch grob zupfen und mit etwas Orangenabrieb, Pinienkernen und Parmesan auf der Pasta verteilen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

767 kcal – 29 g Fett – 29 g Eiweiß – 58 g Kohlenhydrate