



Entengulasch mit Bärlauchnudeln



Zubereitungszeit
2h



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Gewürz für Geflügel	1 EL
Karotten	200 g
Stangensellerie	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Tomatenmark	2 EL
Zucker	
Tagliatelle, frisch	300 g
Radicchio	100 g

Zubereitung

1.

Haut und Fett von den Entenfilets ablösen, grob zerschneiden und kühl stellen. Filets waschen, trocken tupfen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Wein und 1 EL Geflügelgewürz mischen und Fleisch darin zugedeckt 1–2 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.

Möhren schälen, Sellerie putzen, beides fein würfeln.

Entenhaut in einer heißen Pfanne auslassen, entfernen und Fett abkühlen lassen. Mariniertes Filet auf einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, dabei Marinade auffangen. Fleisch mit Zwiebel und Knoblauch portionsweise in 1–2 EL heißem Entenfett rundherum kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen. Gemüse im Bratfett anbraten. Tomatenmark und Mehl zugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit 150 ml aufgefangener Marinade und 300 ml Geflügelfond ablöschen und aufkochen. Fleisch wieder zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze 90 Min. schmoren. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf mehr Fond und nach Geschmack mehr Marinade angießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Wildgewürz abschmecken.

Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Radicchio putzen und in Streifen schneiden. Mit Nudeln in 1 EL heißem Entenfett 2 Min. unter Wenden braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gulasch servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	2 g