Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



NAVARIN MIT CONFIT DE CANARD

ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 25 MIN. · BACKZEIT: 45 MIN.

Wir lieben Confit de Canard (Enten-Confit)! Es ist eigentlich unser schnelles Abendessen: es ist alles bereits geschmort, man braucht es nur noch im Backofen warm zu machen.

Das Confit lässt sich aber auch sehr gut im Topf zubereiten, mit Gemüse und viiiel Weißwein. Ich habe es dieses Mal mit ganz viel Grünes zubereiten… Wie bei dem Navarin d'agneau, habe ich das Confit de canard in dem Topf gebraten.

Was immer wieder super praktisch ist mit dem Confit: es geht super schnell und innerhalb 30 Minuten ist alles bereit. Bei dem Navarin mit Lamm sollte man es aber Stunden lang schmoren, so dass das Fleisch wirklich zart wird.

Hier findet Ihr also eine ganz einfache Speise für Ostern, mit gesundem Gemüse und einem kleinen Stück Frankreich: das Confit de Canard.

Zutaten für ein Navarin mit Confit de Canard für 2-3 Personen:

2 (oder 3) große Schenkel Enten-Confit (vom Fett befreit), 3 Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Bund grüner Spargel, 100 g kleine Erbsen, 6 Champignons, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 kleine Knoblauchzehe, 500-600 ml Weißwein, Rosmarin.

500 g Kartoffeln, 1 EL Persillade Mischung (Petersilie, Knoblauch und Zwiebeln) , Salz, Enten-Fett (von dem Confit).

1- In einem Kochtopf die Schenkeln mit den Nelken und dem Lorbeer auf der Hautseite anbraten. Deswegen kommt kein Butter oder Öl in den Topf, das Fett kommt von dem Confit selbst. In der Zeit, 1 Zwiebel in kleinen Scheiben schneiden und die andere vierteln. Dann beide Zwiebeln zu dem Fleisch geben.

2- Die Möhren schälen und in groben Stücken schneiden, in den Topf geben, mit dem Weißwein, den Kräutern und dem Knoblauch. Dann die Haut entfernen. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

3- Beilage: In einer Form (mit Deckel) 2 EL Entenfett, die Persillade Mischung und die Kartoffeln geben. Alles rühren und ab in den Backofen für 40 bis 45 Minuten (je nach Kartoffel Größe) . Ich habe die Mini genommen, die schmecken mir besser.

4- Wenn die Möhren durch sind, die Spargeln putzen und in 4 cm langen Stückchen schneiden und mit den Erbsen und in den Topf geben. Noch 5 Minuten köcheln.

Als Letzte die Champignons vierteln und zu dem Fleisch geben. Salz und Pfeffer dazu geben: ACHTUNG: nicht zu viel Salz, da das Fleisch bereits gesalzen ist!

Et voilà! Super schnell und einfach …. aber sooo lecker!

Ich liebe solche Gerichte, wo man einfach alles in den Topf gibt und es kommt ein wundervolles Rezept raus!

Nur ein letzter Tipp für euch: bitte keinen zu trockenen Weißwein zum Kochen nehmen. Die Qualität des Weins wirkt sich auf den Gericht! Also nimmt einfach einen Weißwein, den Ihr auch gerne trinken würdet □□

BISOUS et bon Appétit!

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de