

Die perfekte Ente

Zutaten

Ente und Füllung:

- eine Ente
- Paprika edelsüß
- Salz
- Suppengrün
- Backobst
- Orangen
- Äpfel
- Beifuss

Rotkohl:

- 1/2 Rotkohl
- Zucker
- Salz
- Apfelmus
- Essig
- Zwiebeln
- Schweineschmalz
- Kartoffelstärke
- Rosinen

Sauce:

- Enteninnereien
- Spekulatius



Zubereitung

Ente vom Innereienbeutel trennen. Die Innereien, abgesehen von der Leber, in kaltem, leicht gesalzenem Wasser kochen, während die Ente im Ofen ist. Aus der Paprika, dem Beifuss und dem Salz eine Gewürzmischung herstellen. Darin wird die Ente von innen und außen eingerieben.

Nun den Ofen auf 135 Grad vorheizen und unten hinein eine Tasse mit Wasser stellen. Die Orangen und Äpfel schälen und mit Suppengrün, Backobst und Beifuss vermischen. Mit der Hälfte die Ente füllen. Die andere Hälfte wird in den Bräter gegeben. Nun die Ente dazulegen und mit Wasser angießen, ca. 10 cm Tiefe. Darauf aufpassen, dass die Ente mit dem Wasser nicht übergossen wird.

Die goldene Regel der perfekten Ente besagt, dass pro Kilogramm eine Stunde Ofenzeit einberechnet wird. Den Ofen auf eine Temperatur von 160 Grad stellen. Wenn die Entenkeule sich leicht hin und her bewegen lässt, ist die Ente perfekt.

Rotkohl

Den Rotkohl vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und mit kaltem Wasser abspülen. In einem Topf etwas Schweineschmalz leicht zerlassen und die Zwiebeln glasig dünsten. Anschließend mit kaltem Wasser auffüllen und den Rotkohl dazugeben.

Etwas Essig, Zucker, Salz und Rosinen hinzufügen und in etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis der Rotkohl noch etwas bissfest ist. Ein Bisschen Kartoffelstärke in kaltem Wasser auflösen und hinzugeben, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Nun mit Apfelmus verfeinern.

Für die Soße werden die Enteninnereien aus dem Wasser genommen. Zu der Brühe müssen Sie Bratensaft und die Obst/Gemüsemischung hinzugeben und alles pürieren. Wieder Kartoffelstärke auflösen und hinzugeben. Tipp: Gewürzspekulatius hineinbröseln und erneut aufmixen.