

# Ente sous vide aus dem Backofen

## Für 4 Personen:

1 Ente, 2,5-3 kg	Salz, Pfeffer	4-5 Stängel Beifuß
2 große Zwiebeln, gewürfelt	200 ml Weißwein	1 Glas Entenfond (je 500 ml)
100 g Honig	2-3 EL bunte Pfefferkörner	2 EL Meersalz

Ente innen und außen mit kaltem Wasser abspülen (Innereien herausnehmen), sorgfältig trocken tupfen, innen und aussen kräftig mit Salz, Pfeffer einreiben. Die Beifuß-Stängel ins Innere legen und in einem Vakuumier-Beutel vakuumieren.

Die Ente auf den Bratrost legen, den Backofen auf Umluft 75 Grad einschalten und 13 Stunden garen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dazu die Zwiebelwürfel in etwas Öl scharf anbraten und goldbraun anrösten. 2 EL braunen Zucker darüber streuen, kurz karamellisieren lassen, mit Weißwein ablöschen, Fond angießen und auf 2/3 einkochen lassen; mit dem Stabmixer fein pürieren und zur Seite stellen.

Meersalz und Pfeffer im Mörser zerkleinern und mit Honig vermischen.

Nach Ende der Garzeit die Ente etwas abkühlen lassen, den Vakuumier-Beutel an einer Ecke aufschneiden, vorsichtig den Bratensaft in eine Schüssel gießen, die Ente dick mit Honig-Mischung bestreichen.

Backofen auf 200 Grad erhitzen und die Ente 30 Min. braten.

Den Bratensaft mit Hilfe einer Fettkanne zur vorbereiteten Sauce geben und evtl. nochmals abschmecken.

Dazu serviere man Kartoffelknödel und Blaukraut.

Lisa Strehl am 21. Oktober 2024