

## Ente bei Niedertemperatur gegart

1 Ente, 2 kg, mit Innereien	2 Äpfel, mittelgroß	4 Zwiebeln
1 Orange	1 Bd. Beifuß	250 ml Rotwein
Salz, Pfeffer	2 Karotten	1 Porree
Sellerie		

Innereien und Hals aus der Ente nehmen, die Ente waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. Das Fett aus der Bauchhöhle nehmen und aufbewahren.

Die Flügelknochen von der Ente abtrennen. Dazu die Haut am Gelenk mit einem scharfen Messer einschneiden, den Kochen brechen, am Gelenk durchschneiden. Die Flügelknochen aufbewahren, sie werden noch für die Soße gebraucht.

Die Ente außen mit Salz würzen. Die Bauchhöhle braucht nicht unbedingt gesalzen zu werden, da die Füllung genug Salz enthält.

### **Für die Füllung:**

Die Äpfel, 2 Zwiebeln und die Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Alles gut vermischen und kräftig mit Salz bestreuen.

Diese Mischung nun in die Bauchhöhle füllen. Noch  $\frac{1}{2}$  Bund Beifuß in die Füllung schieben. Der Bauch kann zusätzlich mit Zahnstochern verschlossen werden, damit die Füllung beim Drehen nicht herausfällt.

Die Karotten säubern und schneiden, zwei Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden sowie den Sellerie und den Porree schneiden.

Alles in eine Bratform (möglichst mit Rost) geben und mit Wasser bedecken.

Den Rost in die Bratform legen und die Ente mit der Brust nach unten darauflegen.

Die Bratform in den auf 220°C vorgeheizten Backofen geben, 30 Minuten braten. Danach die Ente umdrehen und weitere 30 Minuten braten.

Jetzt die Temperatur auf 80° reduzieren und weiter 7 Stunden braten. Das Fleisch bleibt der Niedertemperatur herrlich saftig und butterweich.

Eine halbe Stunde vor dem Ende der Garzeit den Ofen wieder auf 220°C einstellen, die Ente rundherum knusprig braten, eventuell nochmals drehen.

Die Ente aus dem Backofen nehmen und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Der angesammelte Bratensaft für die Sauce verwenden.

### **Zubereitung der Sauce:**

Die Innereien waschen und in kleine Stücke schneiden.

Das entnommene Entenfett in einer Pfanne auslassen und Röstgemüse (Karotten, Sellerie, Lauch und Zwiebeln) darin anschwitzen. Die kleingeschnittenen Innereien, den Hals und die abgeschnittenen Flügelknochen dazugeben und ein paar Minuten anbraten.

Das Ganze mit 500 ml Hühnerfond und 500 ml Rotwein ablöschen und um  $\frac{1}{3}$  einkochen lassen. Danach die Soße absieben. Sollte sich zu viel Fett angesammelt haben, das Fett eventuell noch in einer Fett-Trenn-Kanne von der Soße trennen.

Soße danach abschmecken und bei Bedarf mit Mehlschwitze oder Soßenbinder eindicken.

Dazu schmecken Klöße und Blaukraut.

NN am 22. Januar 2013