

Geflügel langsam garen

1 Entenbrust am Knochen 9 Std 1 Ente 1,6-1,8 kg 11 Std 1 Ente 2,5-3 kg 13 Std
1 Gänsebrust 14 Std 1 Gans 4-4,5 kg 22 Std.

Die Ente gründlich waschen und abtropfen. Den Bürzel abschneiden, mit etwas Öl beträufeln und mit Salz von allen Seiten leicht würzen, nun großzügig in Klarsichtfolie (die Hitzebeständigkeit sollte auf der Packung angegeben sein) komplett einwickeln und mehrfach umwickeln. Den Backofen auf 70°C Umluft vorheizen, die eingewickelte Ente auf ein Backgitter in die Mitte des Backofens schieben und ein Backblech in die unterste Schiene des Backofens schieben und je nach Größe etwa 11 bis 13 Stunden bei 70°C Umluft garen.

Nach dem Garen die Folie vorsichtig aufschneiden. Dabei auf den im Inneren befindlichen Schmorsud achten; am besten in eine Tasse gießen. Die Ente komplett aus der Folie auswickeln, mit Küchenpapier trocken tupfen. Entweder die Ente nun bei 230°C wieder in den Ofen schieben, um die Haut knusprig zu braten, oder bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank legen. Vor dem Servieren die Ente mit Zitrone, Thymian füllen und ohne Folie für ca. 25-30 Minuten bei 230°C Umluft knusprig machen. Dabei ein Backblech unter das Gitter schieben, damit das heruntertropfende Fett den Backofen nicht verschmutzt. Als Soße den Schmorsud mit Gewürzen nach Wahl (fein dazu ist Zimt) aufkochen und eindicken lassen. Kartoffelknödel oder Serviettenknödel passen als Beilage.

Alexander Herrmann am 16. Dezember 2022