Ente gefüllt mit Weintrauben

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

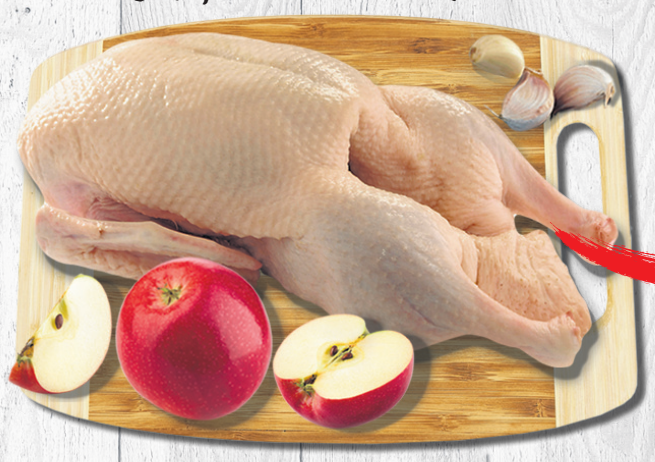
Genuss – Rezept der Woche

Was gibt es an einem Adventswochenende Schöneres, als eine duftende Ente frisch aus dem Ofen. Dann besorgen Sie sich nächste Woche doch die Zutaten und machen Sie den dritten Advent zu einem kleinen, exklusiven Gourmetfestival in den eigenen vier Wänden. Das Geflügel wird mit Weintrauben gefüllt, die nach und nach ihren Saft abgeben und das Fleisch schön zart halten. Ente ist für sie sonst eine trockene Angelegenheit? Mit diesem Rezept nicht, sie wird im Römertopf besonders saftig. Dazu gibt es deftige Bratäpfel – ein echter Adventsschmaus der Extraklasse.

■ Zutaten — **Portionen: 4**

1	ganze Ente
Je 1 Tasse	Weintrauben (blaue und weiße)
Je 4 Zweige	Salbei und Thymian
Je 1	Zwiebel und Zitrone
2 EL	gehackte Walnüsse und 80 g Walnusskerne gerieben
Je 3	Knoblauchknollen und Äpfel
Etwas	Zimt, Ingwer- und Knoblauchpulver & 5 Nelken
500 ml	Geflügelbrühe und 2 EL Orangensaft
1 EL	Mehl, Salz und Pfeffer

Ente, Knoblauch & Äpfel



Weintrauben (weiße und blaue) & Kräuter



Zwiebel, Zitrone & Walnüsse



Butter, Geflügelbrühe, Nelken & O-Saft



Zimt, Knoblauchpulver & Mehl



Ingwerpulver, Pfeffer & Salz





Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Ente** waschen, innen und außen mit **Salz und Pfeffer** einreiben. Innen je 1-2 TL **Ingwer- und Knoblauchpulver** einstreuen.

■ Die **Weintrauben** waschen und die Hälfte in die Ente füllen. Die **gehackten Walnüsse** und die **Nelken** dazugeben. Hälfte des **Salbeis und Thymians** in die Ente stopfen. **Äpfel** waschen und halbieren, **Knoblauchknollen** einmal quer durchschneiden.

■ Einen Römertopf gut wässern, Ente hineinlegen und mit den restlichen **Weintrauben**, den **Äpfeln**, **Kräutern** und **Knoblauchknollen** umkränzen. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

■ Die Ente ca. 120 Minuten braten. Wer keinen Römertopf hat, kann auch einen **Bräter** mit etwas Wasser auf dem Boden verwenden.

■ 20 Minuten vor Ende der Garzeit die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Butter** erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten, **Mehl** darüber stäuben und goldgelb rösten.

■ Mit der **Geflügelbrühe** ablöschen und fünf Minuten durchkochen lassen. **Zitronensaft** dazugeben und mit etwas **Zimt**, **Ingwerpulver**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Orangensaft einrühren und die **geriebenen Walnüsse** unterziehen.

■ Die Ente auf einer Platte anrichten, mit den Trauben. Äpfeln, dem Knoblauch und der Soße garnieren. Wer mag, kann noch ein paar **gehackte Walnüsse** und **frische Kräuter** darüber geben. Dazu passen Klöße oder Kartoffelpüree, wenn man unbedingt eine Beilage braucht.

Das Küchen-Lexikon

Geheimnisse des Entenfleisches

Ganz grundsätzlich unterscheidet man Haus- und Wildenten. Hausenten werden auch als Bauern- oder Pekingente verkauft. Wildentenfleisch ist im Vergleich fettärmer und schmeckt ganz besonders würzig. Flugenten bilden eine eigene Gattung der Hausenten, sie liefern weniger Fett und einen höheren Fleischanteil als normale Hausenten. Generell ist das Fleisch der Ente dunkel und fest, schmeckt kräftig und recht intensiv. Männliche Tiere schmecken oftmals besonders würzig, das Fleisch der weiblichen Ente ist dafür meist saftiger. In Sachen Fett- und Kaloriengehalt lässt sich Ente zwischen Huhn und Gans einordnen. Entenfleisch enthält wertvolle B-Vitamine, darunter Vitamin B1, B2, B6, B12 und Niacin. Außerdem enthält es Eisen und Zink. Tiefgefroren ist Entenfleisch wegen des hohen Fettgehalts nicht so lange haltbar wie fettärmeres Geflügel: Es hält sich ca. sechs Monate.



Fotos: iStockphoto/Getty, Hersteller