

Christians

GENUSS-TIPP AUS



KERNÖL-INGWER ENTE

ZUBEREITUNG

Die Ente ein wenig salzen, mit Kürbiskernöl einreiben und 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Zwiebel, Äpfel, Orangen, Karotten, Gelbe Rüben und Ingwer in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit der Hälfte davon die Ente füllen.

Für das Entengewürz alle Zutaten gut vermengen. Dann die Ente mit der Gewürzmischung einreiben, das restliche Gemüse in ein Bratblech geben, die Ente darauflegen und ½ l Wasser bzw. Gemüsefond in das Blech gießen.

Im vorgeheizten Backrohr die Ente in Etappen zuerst 30 Minuten bei 170° C, dann 30 Minuten bei 160° C, weitere 30 Minuten bei 150° C und zum Schluss 30 Minuten 140° C braten.

Tipp: Um eine knusprige Kruste zu erzielen sollte die Ente vor dem Servieren nochmals bei 200° 10 Minuten ins Rohr.

ZUTATEN für 4 Personen

1 Ente ca. 2 kg
6 Karotten
6 Gala Äpfel
4 Saftorangen
3 Gelbe Rüben
6 Zwiebeln
250 g Ingwer
6 EL Kürbiskernöl
½ l Gemüsefond

ENTENGEWÜRZ
5 EL Salz
4 EL Zucker
1 EL Schwarzer Pfeffer gemahlen
1 El Kümmel gemahlen
1 EL Majoran
1 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver

An Guata!

ALLE ZUTATEN DAZU FINDEST DU NATÜRLICH IN UNSERER MARKTHALLE.