

Ente mit schwarzen Oliven

62

Typ: Fleisch

Quelle:

Bemerkungen:

Zutaten: Für 4-6 Portionen:
1 Ente (2,8 kg)
1 Bund Suppengrün
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel
Salz
1 TL schwarze Pfefferkörner
500 g kleine weiße Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
Pfeffer (a. d. Mühle)
3 El Olivenöl
200 ml Weißwein
1 Glas schwarze Oliven (85 g EW)

Rezept:

1. Die Entenbrüste, -keulen und -flügel von der Karkasse schneiden und kühl stellen. Die Karkasse kleinhacken. Suppengrün putzen und grob würfeln. Die Karkasse mit 2 l kaltem Wasser aufsetzen, einmal aufkochen lassen und abschäumen. Das Suppengrün, Lorbeerblätter, Zwiebel, Salz und Pfefferkörner zugeben und bei milder Hitze offen 1 Stunde garen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und 1/2 l davon abmessen (restliche Brühe anderweitig verwenden).

2. Während die Brühe kocht, weiße Zwiebeln und Knoblauch pellen und evtl. halbieren. Ententeile salzen und pfeffern. Öl in einem flachen großen Bräter erhitzen. Das Entenfleisch darin von allen Seiten goldbraun anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch ins Bratfett geben und ebenfalls anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen.

3. Die Ententeile wieder in den Bräter geben, die Oliven zufügen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten (Gas 2-3, Umluft bei 180 Grad gleiche Zeit) 2 Stunden zugedeckt braten. Dabei nach und nach mit 1/2 l Entenbrühe begießen.

4. Nach Ende der Garzeit das Entenfleisch aus dem Bräter nehmen und warm halten. Die Sauce entfetten. 1/8 l Wasser zugeben und aufkochen lassen. Die Entenstücke wieder in den Bräter geben und servieren.

Zubereitungszeit: 3 Stunden, 20 Minuten

Pro Portion (bei 6 Portionen)
69 g E, 74 g F, 6 g KH = 1027 kcal (4298 kj)