

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: 24 Dez 2010: Pomeranzenschale nicht bekommen. Orangenschale verwendet. (Recherche: Pomeranze ist dasselbe wie Bitterorange, Seville Orange. Man könnte also einen Löffel englische Orangenmarmelade nehmen.)

Zutaten: Für 4 Portionen

- 1 Orange (Bio)
- 3 Nelken
- 1 Ente (2,5 kg)
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Orange
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Honig (flüssig)
- 1 EL Pomeranzenschale (getrocknet; Apotheke)
- 1 Glas Entenfond (400 ml)
- 2 EL Soßenbinder (hell)

Rezept: Die Bio-Orange heiß abspülen, trocken tupfen und die Nelken in die Orange stecken.

Das Entenfett aus der Bauchhöhle entfernen und die Ente von innen und außen gründlich abspülen. Mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit einer Pinzette die restlichen Federkiele vorsichtig aus der Haut herausziehen. Die Haut der Ente besonders um die Keulen herum und seitlich unter den Flügeln mit einem kleinen Holzspieß mehrfach einstechen, damit das Fett später ausbraten kann. Dabei aber nicht in das Fleisch stechen.

Den Backofen auf 160 Grad, Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2 vorheizen. Die Ente von innen mit Salz und Pfeffer würzen und die Orange in die Bauchhöhle legen. Die Bauchöffnung mit Holzspießen zustecken.

Den Orangensaft auspressen. Sojasoße, Honig, Orangensaft und Pomeranzenschale unter Rühren in einem Topf erhitzen, bis sich der Honig aufgelöst hat. Diese Marinade durch ein Sieb gießen und die Ente damit einstreichen.

Die Ente auf den Backofenrost legen und die Fettpfanne mit 0,5 l Wasser gefüllt darunterschieben. Im Backofen etwa 2 Stunden braten. Nach 1,5 Stunden Bratzeit die Ente hin und wieder mit der Marinade bestreichen.

Den Bratensatz aus der Fettpfanne durch ein feines Sieb gießen und entfetten. Den Entenfond aus dem Glas zum Bratensatz geben und beides zusammen in einem Topf aufkochen lassen. Soße eventuell mit Soßenbinder binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Ente reichen.