



Gefüllte Orangenente



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	1022 kcal/ 4251 kJ	
Eiweiß:	68,9 g	Fett: 76,0 g
Kohlenhydrate:	15	

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde ohne Garzeit

Zubereitung:

1. Die Ente sorgfältig waschen und trocken tupfen. Anschließend von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Orangen dick abschälen, so dass auch die weiße Haut entfernt wird, und dann filetieren. Die Orangenkonfitüre mit Orangenlikör, Zimt, Anis und Nelken verrühren. Walnüsse hacken und zusammen mit den Orangenfilets der Mischung beifügen und alles vermengen. Die Ente damit füllen und mit Zahnstochern schließen.

2. Die Ente nun in einen Bräter geben und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft 200 Grad, Gas: Stufe 4) ca. 30 Minuten braten. Die Temperatur danach auf 200 Grad herunter schalten. Während des Bratens die Ente mehrfach mit Bratfett übergießen. Nach 70 Minuten Bratfett und Sud in eine Schüssel ablaufen lassen. Die Ente wird anschließend weitere 20-25 Minuten knusprig gebraten.

3. Überschüssiges Bratfett mit einem Esslöffel abschöpfen und 2 Esslöffel davon in einen Topf geben. Die Schalotten schälen und fein würfeln, um sie dann im heißen Entenfett glasig zu dünsten. Zum Schluss mit Entenfond ablöschen. Die restlichen Orangen waschen, die Schale davon abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale- und Saft, entfetteten Bratensud, Orangenlikör, Sternanis, Salz und Pfeffer zu den Schalotten hinzuzufügen und 1/3 einkochen lassen. Kräftig abschmecken und binden. Entenfüllung vorsichtig heraus löffeln. Die Ente portionieren und mit der Soße servieren.

Beilagen: z.B. Kartoffelgratin, Rotkohl

Bratzeit der Ente insgesamt: 1 1/2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen :

1 küchenfertige Ente (ca. 2 kg)
Salz, Pfeffer

Füllung

100 g kalifornische Walnüsse
4 Orangen
3 EL Orangenkonfitüre
4 cl Orangenlikör*
1 TL Zimt

*kann je nach Hersteller Gluten enthalten