

# Enten- und Gansrezepte

## Ente mit Steckrüben und Kartoffeln

### Zutaten für 6 Personen

1 Ente 3.5 kg, küchenfertig  
2 Bund Majoran  
800 g kleine Kartoffeln  
1,4 kg Steckrüben  
40 g Zucker  
25 ml Himbeeressig  
Salz  
150 g Trockenpflaumen  
schwarzer Pfeffer  
1/2 Bund gehackte glatte Petersilie

### Zubereitung

Die Ente kalt abspülen und trocken tupfen. Die Flügelspitzen abschneiden. Die Ente mit einem Bund Majoran füllen, auf tiefes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 Grad 3 Stunden braten (Gas 2-3, Umluft 2 Stunden, 30 Minuten bei 160 Grad).

Inzwischen die Kartoffeln schälen, Steckrüben dick schälen und in 3 cm dicke Spalten schneiden. Zucker und Essig verrühren.

Nach 2 Stunden Garzeit das Backblech mit der Ente aus dem Ofen nehmen, vorsichtig etwa 2/3 vom ausgetreten Entenfett abgießen.

Kartoffeln und Steckrüben salzen, um die Ente herum auf dem Backblech verteilen. 150 ml Wasser (bei Umluft 250 ml) zugießen. Die Ente mit einem Teil des Zucker-Essigs bepinseln und zu Ende garen. Dabei alle 15 Minuten mit Zucker-Essig bepinseln. Kartoffeln und Steckrüben einmal wenden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Pflaumen zugeben.

Die Ente behutsam auf eine vorgewärmte Servierplatte setzen und mit dem restlichen Majoran dekorieren. Das Gemüse grob pfeffern, mit dem Schmorfond zur Ente geben und mit Petersilie bestreuen

**Quelle:** [www.gut-wulksfelde.de](http://www.gut-wulksfelde.de)

## Entenbrust mit Mango

### Zutaten

4 Entenbrüste mit Haut  
Meersalz  
Pfeffer  
Cayennepfeffer  
1 Ei. Bratbutter  
100 ml Entenfond oder 100ml Geflügelbrühe  
6 Estragonblätter  
50 g Butter; eiskalt, in Flocken  
500 g Mangofleisch; in 3 mm dicke Scheiben geschnitten

### **Zubereitung**

Die Entenbrüste würzen, mit flüssiger Butter bepinseln und mit der Hautseite nach unten in die sehr heiße Bratpfanne legen. Die Hitze reduzieren und 5 bis 6 Minuten ohne zu wenden braten. In den auf 70 Grad vorgeheizten Ofen legen und 1 Stunde ruhen lassen. Den Entenfond mit einem Teil der Mangoscheiben (ca. 200 g) fein pürieren. In eine kleine Pfanne sieben, den gehackten Estragon dazugeben, gut aufkochen und die eiskalten Butterflocken nacheinander mit dem Schwingbesen unter die Sauce schwenken, abschmecken. Die Mangoscheiben mit einer Spur Butter kurz erhitzen. Die Entenbrüste mit der Haut in dünne Scheiben schneiden. Die Sauce auf Teller verteilen, das Fleisch darauf legen und mit den restlichen Mangoscheiben garnieren.

### **Entenkeule mit Reis-Kasserolle**

#### **Zutaten**

4 Entenkeulen  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
1 EL weiche Butter  
200 g Reis  
1/2 l Geflügelbrühe  
2 Lorbeerblätter  
2 EL Honig  
1 EL gehackte, gemischte Kräuter  
150 g Pfifferlinge  
2 Möhren  
2 EL Butter  
1 TL Rosmarin  
1 TL Thymian

#### **Zubereitung**

Backofen auf 200°C vorheizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit weicher Butter bestreichen. Reis mit Brühe und Lorbeerblättern in einen Bräter geben. Die Entenkeulen darauf legen und zugedeckt ca. 45 Min. bei 200°C im Ofen garen. Temperatur auf 225°C erhöhen. Reis herausnehmen, warm halten. Geflügel mit Honig bestreichen, mit Kräutern bestreuen und offen weitere 10-15 Min. braten, damit die Haut knusprig wird.

Anschließend Pilze und Möhren in Scheiben schneiden. Beides 5 Min. in heißer Butter dünsten. Unter den Reis heben, mit Rosmarin und Thymian, etwas Salz würzen. Entenkeulen auf dem Möhren-Pfifferlinge-Reis anrichten. Schmoren ca. 60 Min.

**Quelle: [www.gefluegelhof-robert.de/](http://www.gefluegelhof-robert.de/)**

### **Weihnachtsgans mit Apfelfüllung**

#### **Zutaten für 6 Portionen**

1 küchenfertige Gans (ca. 3 kg)  
Salz, Pfeffer  
1 TL getrockneter Majoran  
1 TL getrockneter Beifuß  
¼ l Wasser  
1/8 l Bier

Für die Füllung:

1 Schrotbrötchen vom Vortag

3 Äpfel  
2 Zwiebeln  
250 g geschälte Maronen (Eßkastanien)  
1 Eigelb  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Die Gans innen und außen gründlich waschen und für etwa 4 Stunden in Eiswasser legen, danach aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Dann innen und außen mit Salz, Pfeffer sowie den Kräutern einreiben. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Für die Füllung das Brötchen in Wasser einweichen. 2 Äpfel sowie 1 Zwiebel schälen und würfeln. Die Hälfte der Maronen in Achtel schneiden. Das Brötchen ausdrücken und mit den Apfel- und Zwiebelwürfeln, den Maronen und dem Eigelb verrühren. Die Masse salzen sowie pfeffern und den Gänsebauch damit füllen.

Die Gans an der offenen Seite mit Küchengarb zunähen und mit der Brust nach oben in einen großen Bräter legen. Das Wasser angeißen und die Gans auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 2 Stunden braten. Anschließend die Temperatur auf 200 °C erhöhen. Den restlichen Apfel waschen, entkernen und in Achtel schneiden. Die Zwiebel schälen und achteln. Apfel- und Zwiebelstücke sowie die restlichen Maronen zur Gans geben und alles weitere 30 Minuten braten, dabei die Gans abwechselnd mit Bier und Bratensaft begießen. Die Gans aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Den Bratensaft weitere 10 Minuten im offenen Topf köcheln lassen und durch ein Sieb gießen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und zusammen mit den gekochten Äpfeln, Zwiebeln und Maronen zur Gans servieren.

Übrigens: Durch das Einlegen in Eiswasser wird die Haut von Geflügel beim Braten besonders knusprig.

**Quelle:Das Bioland-Kochbuch**

## **Gans „Pilz-Kürbis“**

### **Zutaten**

1 küchenfertige Gans (ca. 6 kg)  
Meersalz, Pfeffer  
2 Zwiebeln  
500g frische Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze)  
700g festes Kürbisfleisch  
30g Butter  
50g Schinkenspeck, gewürfelt  
1 Bund Petersilie  
geriebene Muskatnuss  
¼ l dunkles Bier  
Saucenbinder  
2 – 3 EL Schmand

### **Zubereitung**

Die Gans innen und außen heiß abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Gemüse putzen bzw. schälen. Nur große Pilze halbieren. Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel teilen, Zwiebeln klein würfeln. Den Speck im Fett zerlassen, Zwiebeln zugeben und hellbraun braten. Dann Pilze und Kürbis zufügen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken, mit Salz, Pfeffer und Muskat unter die Masse ziehen, in die Gans füllen und mit Zahnstochern zustecken. Die Gans in

einen Bräter setzen, die Hälfte Bier angießen. Den Backofen auf 180°C (Gas: Stufe 3) vorheizen. Die Gans im heißen Ofen zugedeckt 2 ½ Std. braten. Dann die Gans mit Bier einpinseln und nochmals 30 min. offen in den Ofen schieben bis die Haut kross ist. Den Fond mit etwas Wasser angießen und lösen, in eine Pfanne gießen, das Fett abschöpfen und den Fond mit Saucenbinder aufkochen. die Füllung aus der Gans nehmen und mit Schmand abschmecken. Dazu passen Kartoffelklöße und Feldsalat.