

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 18:34:49 CET

Beschreibung

Zutaten

1 küchenfertige Ente, 1/2 Tl Salz, 1 Messerspitze gemahlener Pfeffer, je 1 Teelöffelspitze Oregano und Thymian - gekerbelt, je 250 g Porree, Sellerie und Möhren, 1 Apfel, 40 g Cocosfett, 2 Zwiebeln, 1 Bund Petersilie, 1/2 Liter helles Bier, 1 El Speisestärke

Zubereitung

Die Ente waschen und abtrocknen. Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian mischen, die Ente innen und außen damit einreiben. Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und würfeln. Die Hälfte vom Gemüse und die Apfelstücke in die Ente füllen, die Öffnung verschließen. Das Fett erhitzen, die Ente darin von beiden Seiten braun anbraten, herausnehmen. Zwiebeln schälen und würfeln. 1/2 Bund Petersilie hacken, zusammen mit dem restlichen Gemüse im Bratenfett kurz andünsten, mit einer Tasse Wasser und dem Bier ablöschen. Nach dem Aufkochen die Ente hinzugeben und unter mehrmaligem Begießen 60-70 Minuten schmoren lassen. Die Ente auf einer Platte warm halten, die Sauce entfetten. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden, mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Das Gemüse mit der Schaumkelle aus der Sauce heben, auf der Ente anrichten und mit der restlichen Petersilie garnieren. Die Sauce extra reichen. Dazu schmecken Kartoffelklöße, Rot- oder Rosenkohl - und ein Bier.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	