

## **Der Vorkoster – Ente gut, alles gut!**

Rezepte von Björn Freitag

### **Inhalt**

Alis orientalische Weihnachtsente .....	2
Pastinaken-Püree mit Zimt .....	3
Geschmorte Pastinaken .....	4
Granatapfel-Orangen- Sauce .....	5
Orientalischer Spitzkohl .....	6
Björn freitags klassische Ente mit Semmelknödel-Pflaumenfüllung .....	7
Semmelknödel-Pflaumenfüllung .....	9
Entenbraten mit Sauce .....	10

## Alis orientalische Weihnachtsente

Weihnachten mit Curry und Zimt? Ali Güngörmüş zeigt, wie es geht: Entenbraten an Granatapfel-Orangen-Sauce, serviert mit Pastinaken-Püree mit Zimt und orientalischem Spitzkohl – ein exotischer Menüvorschlag.



Rezept von Ali Güngörmüş für 5-6 Personen

### Zutaten für den Entenbraten:

- 1 Peking-Ente
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Wasser
- Küchengarn

### Zubereitung:

- Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Innereien aus der Ente entfernen, Flügel abtrennen. Ente von innen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- **Tipp:** Die Flügel können in der Granatapfel-Orangen-Sauce mitköcheln, der Sterz darf jedoch nicht mit in die Sauce!
- Die Ente mit Küchengarn an der Brust beginnend abbinden. Mit Wasser bestreichen und kräftig salzen.
- Wasser 2 cm hoch in ein tiefes Backblech füllen. Ein Gitter auflegen und die präparierte Ente darauf platzieren.
- Die Ente erst 50 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze und danach 20 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze garen lassen.

## Pastinaken-Püree mit Zimt

### Zutaten:

- 6 Pastinaken
- 150 g Butter
- Salz
- 1 Bio Orange
- 750 ml Milch
- 1 TL Zimt

### Zubereitung:

- Pastinaken schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Pastinaken darin anschwitzen. Kräftig mit Salz würzen.
- Eine Orangenzeste abziehen und in den Topf geben.
- Ein Drittel der Milch hinzuschütten, den Topf mit dem Deckel verschließen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
- Einen Schuss Milch hinzufügen und die Pastinaken mit einem Pürierstab pürieren. Nach Bedarf den Rest der Milch und Butter hinzugeben.
- Das Püree mit Zimt würzen.

## Geschmorte Pastinaken

### Zutaten:

- 3 Pastinaken
- 10 g Butter
- Zucker
- Salz
- 350 ml Wasser

### Zubereitung:

- Pastinaken schälen und halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken von beiden Seiten anrösten.
- Mit Salz und Zucker würzen.
- **Tipp:** Gemüse in der Pfanne lieber mit Zucker als mit Pfeffer würzen, da dieser schnell verbrennt.
- Wasser hinzugießen. 20 Minuten schmoren lassen.
- Sud für die Granatapfel-Orangen-Sauce in eine separate Schüssel gießen.

## Granatapfel-Orangen- Sauce

### Zutaten:

- 1 ausgelöste Enten-Karkasse
- 3 EL Rapsöl
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Möhren
- 1 Apfel
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Demi Glace
- eine Prise Zucker
- 500 ml Rotwein
- 250 ml Portwein
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Ingwerknolle
- 2 Bio Orangen
- 1 Glas Geflügelfond
- 1 l Wasser
- Sud der geschmorten Pastinaken (siehe Rezept dazu)
- 2 Granatäpfel

### Zubereitung:

- Die Karkasse grob zerhacken. Öl in einem ausreichend großen Bräter erhitzen, die Karkasse darin scharf anbraten.
- Zwiebeln und Möhren schälen, Apfel entkernen und Sellerie-Strünke entfernen. Alles in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit der Karkasse anbraten.
- Tomatenmark, Demi Glace und Zucker dazugeben.
- Mit Rotwein ablöschen. Tipp: Alternativ kann auch Trauben- oder Kirschsaff verwenden werden.
- Portwein hinzugeben. 50 Minuten bei offenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
- Pfefferkörner, zwei Scheiben Ingwer, zwei Orangenzesten und den Geflügelfond hinzugeben.
- Mit Wasser und dem Sud der geschmorten Pastinaken auffüllen und nochmal 10 Minuten köcheln lassen.
- Alles durch ein Sieb in einen Topf passieren. Sauce stärker erhitzen.
- **Tipp:** Sauce erst reduzieren, dann salzen, da sie sonst schnell zu salzig wird.
- Granatäpfel halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels über einer Schüssel herausklopfen.
- Die Hälfte der Granatapfelkerne zur Sauce geben und etwas mitköcheln lassen.
- Orangen auspressen und Saft hinzugeben, salzen und die restlichen Kerne hinzugeben.

## Orientalischer Spitzkohl

Am besten erst 10 Minuten vor dem Servieren des Essens zubereiten.

### Zutaten:

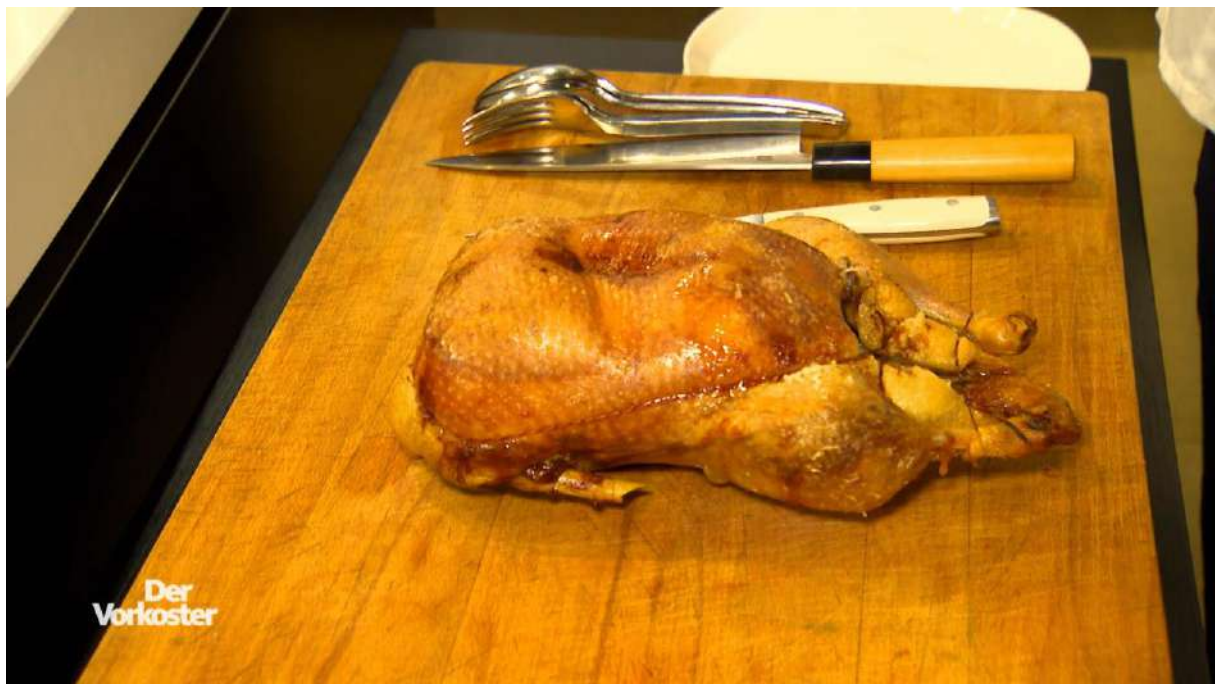
- 10 g Butter
- 50 g Mandelblättchen
- 25 g Pistazien
- 2 TL Curry
- 1 Spitzkohl
- 100 g Korinthen
- Salz
- eine Prise Zucker
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander

### Zubereitung:

- Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandelblättchen und Pistazien mit dem Currypulver darin anrösten.
- Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen, Spitzkohl längs halbieren, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden.
- Korinthen und Spitzkohl in die Pfanne geben und mit Salz und Zucker würzen.
- Minze und Koriander fein hacken und unter den Kohl heben.
- Tipp: Alternativ kann anstatt Koriander auch Petersilie verwendet werden.

## **Björn Freitags klassische Ente mit Semmelknödel- Pflaumenfüllung**

Björn kocht eine klassischere Variante der Weihnachtsgente, sie wird mit Semmelknödeln, Pflaumen und Nüssen gefüllt. Die typische Beilage, Rotkohl, peppt der Vorkoster mit einer ungewöhnlichen Spezialzutat auf.



Rezept von Björn Freitag für 5-6 Personen:

### **Zutaten für den lauwarmen Rotkohlsalat mit Kokosraspeln:**

- 1 Rotkohl
- ½ Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 EL Kokosessig
- 40 g Kokosnuss-Stücke
- 5 EL Walnussöl (alternativ: Haselnussöl)

### **Zubereitung:**

- Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und diesen halbieren. Kohlhälften mit der Schnittfläche auf ein Brett legen und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk aussparen.
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

- Rotkohlstreifen in einen großen Topf mit Rapsöl geben und diese bei mittelstarker Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, außerdem Kokosessig hinzufügen.
- Nach ca. 5 Minuten Zwiebelwürfel dazugeben und mit anbraten. Den Rotkohl unter gelegentlichem Rühren so lange braten, bis das Wasser herausgekocht ist. Währenddessen die Kokosstücke fein hacken und in den Rotkohl rühren.
- Zum Schluss den gar gekochten Rotkohl mit Walnussöl verfeinern, einige Minuten ziehen lassen und lauwarm servieren.



## Semmelknödel-Pflaumenfüllung

### Zutaten:

- 250 ml Milch
- 3 altbackene Laugenbrötchen
- 100 g weiche Backpflaumen (alternativ Datteln oder Aprikosen)
- 100 g gekochte Maronen
- 50 g Walnüsse
- 2 Eier
- 3-5 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Milch in einem Topf leicht erhitzen.
- Laugenbrötchen in dünne Scheiben schneiden.
- In einer ausreichend großen Schüssel Milch, Laugenbrötchenscheiben, Backpflaumen, Maronen, Walnüsse und 2 Eier zu einer Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Bindung Semmelbrösel verwenden. (Alternativ können anstatt Pflaumen auch getrocknete Datteln oder Aprikosen verwendet werden.)

## Entenbraten mit Sauce

### Zutaten für die Ente:

- 1 frische Pekingente mit Hals (ohne Innereien)
- 2 EL Rapsöl
- 1-2 EL Salz

### Zutaten für die Sauce:

- 1 Möhre
- ¼ Knollensellerie
- ½ Gemüsezwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 ml Geflügelfond

### Zubereitung:

- Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Flügel und Hals von der Ente abschneiden und zunächst beiseitelegen. Eventuell Fettschwarten entfernen.
- Ente mit Wasser ausspülen, dann salzen und mit Semmelknödelmasse stopfen. Mit einer Dressiernadel und Küchengarn zunähen, sodass die Füllung beim Braten nicht herausquillt. Auch die Haut der Ente mit Salz einreiben.
- In einer Pfanne mit Rapsöl Entenflügel und -hals scharf anbraten.
- Möhre, Knollensellerie und Zwiebel schälen. Möhre in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knollensellerie grob würfeln. Staudensellerie waschen und in grobe Stücke schneiden.
- Geschnittenes Gemüse in die Pfanne zu den gebratenen Entenflügeln und -hals geben und ca. 10 Minuten lang schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Fettwanne ca. 1 cm hoch mit Wasser auffüllen (beispielsweise eine ausreichend große Auflaufform). Den Pfanneninhalt in die Fettwanne geben und ein ausreichend großes Gitter auflegen. Die gefüllte Ente auf das Gitter setzen und für ca. 80-90 Minuten im Ofen backen.
- Nach ca. 60 Minuten die Ente im Ofen wenden, sodass auch die Haut an der Unterseite knusprig wird. Nach weiteren 10 Minuten die Fettwanne für die Zubereitung der Sauce aus dem Ofen nehmen. Für die letzten 10-20 Minuten die Ente auf dem Gitter bei 230°C Grillfunktion fertig garen.
- Die Bratflüssigkeit aus der Fettwanne durch ein Sieb in einen Messbecher passieren. Das aufgefangene Gemüse und die gebratenen Entenstücke beiseitestellen.
- Mit einer Kelle das Fett von der Bratflüssigkeit abschöpfen: Dafür die passierte Bratflüssigkeit 5 Minuten lang stehen lassen. Das Fett setzt sich oben ab und lässt sich dadurch besonders leicht abschöpfen.

- Dann die Bratflüssigkeit ca. 15-20 Minuten in einem Topf köcheln lassen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren. Wer besonders viel Sauce mag, kann noch Geflügelfond dazugeben.
- Ente aus dem Ofen nehmen und tranchieren. Zuletzt die Füllung aus der tranchierten Ente herausholen und zusammen mit der Sauce und dem warmen Rotkohlsalat servieren.