

Einfach. Gut. Bachmeier Knusprige Ente im Kopfsalat

BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/einfach-gut-bachmeier-knusprige-ente-im-kopfsalat-rezept-102.html



Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Ente (ca. 2,2 kg; küchenfertig)
- Salz
- Essig
- 80 ml Reiswein
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Honig
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 50 g gehackte Walnuskerne
- 50 g gehackte Kürbiskerne
- 1 EL Zucker
- 3 EL Reisessig
- Salz
- 2 Stiele Thai-Basilikum
- 1 Kopfsalat

Zubereitung:

1. Am Vortag die Ente innen und außen gründlich waschen. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen, Essig dazugeben (Verhältnis 10:1) und die Ente 5 Minuten blanchieren. Herausheben, trocken tupfen, eventuell noch sichtbares Fett ausschneiden und dabei etwas massieren, damit sich die Haut besser vom Fleisch löst. Die Ente auskühlen lassen. Inzwischen in einem kleinen Topf 100 ml Wasser aufkochen. 5 EL Reiswein, 1 EL Sojasauce, Honig, Zitronensaft, Speisestärke und ½ TL Sesamöl verrühren. Die Ente großzügig damit bestreichen und über Nacht kühl stellen.

2. Am nächsten Tag die Ente erneut mit Glasur bestreichen und die Glasur antrocknen lassen. Den Backofen auf 175 °C Umlu. vorheizen. In die Fettfangschale etwas Wasser geben. Die Ente auf das Backofengitter legen, mit der Fettfangschale darunter auf die mittlere Schiene des Backofens schieben und etwa 40 Minuten braten. Zwischendurch immer wieder mit der Glasur bestreichen.

3. Die Fettpfanne aus dem Ofen nehmen, entleeren, wieder in den Ofen stellen und die Ente weitere 20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Haut ablösen, entfetten und beiseitelegen. Das Fleisch von der Karkasse lösen und klein zupfen.

4. Das restliche Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Walnüsse und die Kürbiskerne darin anrösten, mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit dem Essig und dem übrigen Reiswein ablöschen und zum Entenfleisch geben. Mit Salz und restlicher Sojasauce abschmecken. Das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und untermischen. Vom Salat die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Die mittleren Blätter beiseitelegen. Die inneren Blätter unter den Entensalat heben. Den Entensalat in die mittleren Salatblätter füllen.

5. Die Entenhaut in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. In Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.