



**Choche  
& Gnüsse**  
mit David Geisser

## GEFÜLLTE ENTE MIT ORANGEN-BBQ-LACK

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

### ZUBEREITUNG

Die Ente zupfen und vor Gefiederresten befreien. Wasser und Salz vermischen bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. Die ganze Ente für 24 Stunden im Salzwasser einlegen, dies entzieht der Ente Schmutzstoffe sowie überschüssiges Blut. Entsprechend wird die Haut knuspriger und die Ente ist nicht nur oberflächlich, sondern komplett gewürzt.

Für den BBQ-Lack Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Alle anderen Zutaten bis und mit Tomatenpüree begeben, bei der Orange Saft und Zesten. 30 Minuten köcheln lassen bis die Konsistenz dickflüssig ist. Mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit von den restlichen Orangen die Zesten in eine Schüssel abreiben. Orangen nun mit einem Messer komplett rundum schälen, dass nur Fruchtfleisch übrigbleibt. Geschälte Orangen, Zwiebel und Apfel in grobe Würfel schneiden dazu geben. Rosinen begeben. Ente aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit der Orangen-Apfel-Masse füllen.

Ein Grillgitter auf ein Backblech geben, die Ente darauflegen und nicht mehr würzen. 1 Stunde und 20 Minuten bei 180°C im Ofen garen. Herausnehmen und mit dem Lack einpinseln. Den Ofen nun auf 220°C vorheizen und weitere 10 Minuten garen bis die Haut knusprig ist. Ente herausnehmen und nochmals mit dem BBQ-Lack komplett einpinseln. Zum Schluss nochmals 5 Minuten garen.

### EINKAUFLISTE:

#### ZUTATEN BBQ-LACK

- 1 ZWIEBEL
- 3 KNOBLAUCHZEHEN
- OLIVENÖL ZUM BRATEN
- 80 G TOMATEN KETCHUP
- 2 ORANGEN
- 60 G APFELSAFT
- 30 G APFELESSIG
- 1 TL HONIG
- 2 EL SOJASAUCE
- 1 TL WORCESTERSHIRESAUCE
- 1 TL SENF
- 1 EL TOMATENPÜREE
- SALZ, PFEFFER AUS DER MÜHLE
- PAPRIKAPULVER
- CAYENNEPFEFFER

#### ZUTATEN ENTE

- 5 L WASSER
- 200 G SALZ
- 1 GANZE ENTE, CA. 3 KG
- 1 ZWIEBEL
- 1 APFEL
- 2 ORANGEN
- 25 G ROSINEN

POWERED BY:



KOCHSTUDIO

