

Krosse Bauernente, dazu Zieglerfrühstück

Zutaten für 4 Personen:

Für die Ente:

2 - 3	Zwiebeln
3	Äpfel
1 EL	Getrockneter Majoran
1	Bauernente (ca. 1 kg)
	Salz, Pfeffer
150g	Möhre
150g	Knollensellerie
400 ml	Entenfond (aus dem Glas)
200 ml	Klarer Apfelsaft
2 – 3 EL	Zuckerrübensirup
	Küchengarn

Für das Landmannfrühstück:

375g	Kartoffeln
50g	Durchwachsener Speck
2	Eier
2 EL	Milch
63g	Schinken
¼ Bund	Schnittlauch
	Salz und Pfeffer nach Belieben



Zubereitung Bauernente:

Den Backofen auf 200° (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebeln mit den Äpfeln und dem Majoran in einer Schüssel mischen.

Die Ente innen und außen waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ente mit etwa der Hälfte der Apfel-Zwiebel-Mischung füllen und die Öffnung mit Küchengarn verschließen. Die restliche Füllung beiseite stellen.

Die Ente mit der Brust nach unten in einen Bräter setzen und im Backofen (unten, Umluft 180°) ca. 45 min. braten. Zwischendurch das austretende Fett abschöpfen.

Die Temperatur auf 180° (160° bei Umluft) reduzieren. Möhren und Sellerie schälen, würfeln und mit der übrigen Apfel-Zwiebel-Mischung in den Bräter geben. Den Entenfond und den Apfelsaft dazugießen und die Ente in ca. 1,5 Std. garen. Dabei die Ente gelegentlich mit dem Bratensaft übergießen.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Die Ente mit Zuckerrübensirup bestreichen, wieder in den Ofen schieben und weitere 25 – 30 min. garen.

Den Bräter wieder aus dem Ofen nehmen. Die Füllung aus der Ente zum Bratenfond in den Bräter geben. Die Ente warmhalten. Den Bratenfond offen bei mittlerer Hitze in ca. 5 min. um ein Drittel einkochen lassen. Alles durch ein Sieb in einen Topf drücken.

Die Sauce entfetten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erwärmen. Die Ente in Stücke zerlegen und mit der Sauce servieren. Dazu passen Kartoffelklöße und Apfelrotkohl.

Unsere krosse Bauernente und unser Landmannsfrühstück passen hervorragend zu Lippe, weil die Ente früher fast überall in Lemgo herumliefe bzw. jeder eine hatte.

Zubereitung Landmannfrühstück:

Kartoffeln waschen, 30 Minuten in der Schale kochen. Abschrecken, abziehen und kalt werden lassen, dann in Scheiben schneiden.

Speck kleinwürfeln, in der Pfanne anbraten. Die Kartoffeln zugeben, salzen und hellbraun braten. Eier mit Milch und Salz verquirlen. Schinkenwürfel dazugeben. In die Eiermilch mischen und über die Kartoffeln gießen. Das Bauernfrühstück ist gar, wenn die Eiermasse gestockt ist.

Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen und sofort servieren.

Das Zieglerfrühstück ist hervorragend in der Stadt Lage vertreten, weil Lage die Heimat der lippischen Wanderziegler ist und sie immer ein schnelles und preiswertes Essen brauchten.

