

Einfacher Entenbraten



kleinkindtauglich

diabetistauglich

Rezept für einen einfachen Entenbraten mit Äpfeln

Wenn ihr gerne Entenbraten esst, aber bisher immer die Zubereitung gescheut habt, dann solltet ihr jetzt weiterlesen. Einen leckeren Entenbraten selber zu machen ist nämlich gar nicht schwer.

Im Internet gibt es bereits ganz viele Rezepte für die verschiedensten Entenbraten mit leckeren Füllungen aus Hackfleisch, Nüssen oder Trockenfrüchten – weil ich euch mit familienkost.de aber einfache und alltagstaugliche Rezepte an die Hand geben will, braucht ihr für meinen Entenbraten nur 3 Zutaten: eine Ente, Äpfel und eine Zwiebel.

Zutaten für einen einfachen Entenbraten mit Apfelsauce:

- 1 Ente (etwa 3 kg)
- 1 Zwiebel
- 3 Äpfel
- Salz

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 150 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 165 Minuten



Entenbraten vorbereiten

Für euren Entenbraten braucht ihr einen großen Bräter. Wir verwenden einen [Bräter von Karcher*](#), der sich sowohl für den Backofen als auch für unseren Induktionsherd eignet.

Nehmt euch eure Ente und legt sie in den Bräter. Ob ihr eine frische oder tiefgekühlte Ente verwendet spielt keine Rolle, nur aufgetaut sollte sie sein.

Jetzt salzt ihr eure Ente von allen Seiten und verteilt auch etwas Salz in ihr drin. Außerdem stecht ihr sie rundherum etwas mit einer Rouladennadel ein, damit später das Fett abtropfen kann.

Wascht eure Äpfel ab, entfernt das Kerngehäuse und viertelt sie. Ebenso schält und viertelt ihr die Zwiebel. Verteilt die Apfel- und Zwiebelstücke rund um die Ente im Bräter. Dazu gebt ihr nun soviel Wasser, dass der Boden schwach mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Entenbraten im Ofen garen

Stellt euren Backofen auf 180°C ein und schiebt die Ente im offenen Bräter auf das mittlere Blech. Dort bleibt sie nun für etwa 90 Minuten. Ich schaue zwischendurch alle 20 Minuten in den Ofen und fülle etwas Wasser nach wenn der Boden nicht mehr bedeckt ist und beträufele die Ente mit der Bratflüssigkeit.

Nach diesen 1,5 Stunden erhöht ihr die Temperatur auf 225° C, so dass die Ente eine knusprige Haut bekommt. Wenn mir eine Seite der Ente gefällt, drehe ich sie um und lasse die andere Seite noch etwas bräunen. Nach insgesamt 2 -2,5 Stunden ist eure Ente dann fertig und ihr nehmt sie mit samt des Bräters aus dem Ofen. Zerteilt die Ente in 4 Stücke – das geht am besten mit einer speziellen [Geflügelschere*](#).

Apfelsauce für den Entenbraten zubereiten

Die Äpfel und die Zwiebel gebt ihr mit etwas Bratflüssigkeit in einen kleinen Topf. Wie viel Bratsud ich verwende entscheide ich danach, wie fettig er ist. Für den Geschmack reichen schon etwa 5 Esslöffel. Dann fülle ich etwa 300 ml Wasser in den Topf und püriere alles zusammen zu einer feinen Apfelsauce.

Diese Apfelsauce besitzt das wunderbare Aroma des Entenbratens und schmeckt recht süß. Wenn ihr eure Ente am Anfang ordentlich gesalzen habt, braucht ihr die Sauce gar nicht weiter würzen - das merkt ihr aber selbst beim Abschmecken am Besten.

Der einfache Entenbraten schmeckt ganz klassisch wunderbar mit [selbstgemachtem Rotkohl](#)

und [selbstgemachten Klößen](#) oder Kartoffeln.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Variationsmöglichkeiten

- Gebt ein paar **Trockenpflaumen, Orangescheiben oder Ingwerwürfel** mit in den Bräter
- Meine Oma würde sagen, dass an einen echten Entenbraten auch **Beifuß** gehört. Mit seinem feinherben Aroma gibt er dem Entenbraten den letzten Schliff und unterstützt auf natürliche Weise die Fettverdauung. Gebt einfach 2 Stängel Beifuß mit in den Bräter und passt auf, dass er nicht verbrennt, sondern immer etwas in der Flüssigkeit liegt. Am Ende streift ihr die Körner vorsichtig mit einer Gabel ab und verwendet sie für eure Apfelsauce.
- Bestreicht die Ente nach 90 Minuten mit **Honig**
- **Füllt die Ente** mit gewürzter Hackmasse, gewürfeltem Wurzelgemüse, zerdrückten Lebkuchen oder weiteren Äpfeln und Trockenfrüchten