



Mild-cremige Süßkartoffeln sind eine wunderbare Ergänzung zur knusprigen Ente und zum würzigen Rosenkohl. Wer lieber „normale“ Kartoffeln mag – auch dieses Püree passt hervorragend!  
Ihr Apotheker

*Michael Resch*



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

## Ente mal ganz anders

# Weihnachtsente mit Süßkartoffelpüree und Rosenkohl

Diese Ente als leichtere Alternative zur schweren Weihnachtsgans lässt sowohl Traditionalisten als auch Experimentierfreudige auf ihre Kosten kommen. Denn der knusprige Vogel landet mit köstlichen Beilagen auf dem Teller, die ein wenig anders als gewohnt zubereitet sind. Das würzig-cremige Süßkartoffelpüree verspricht ein ganz besonderes Geschmackserlebnis.

### Zutaten für 4 Personen

#### Für die Ente:

- 1 große Ente (2,5 kg)
- 320 ml Entenjus (als Fertigprodukt oder selbst zubereitet, siehe Kasten)
- Salz, Pfeffer

#### Für das Süßkartoffelpüree:

- 400 g orange Süßkartoffeln
- 200 g mehligte Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Rosmarinzwig
- 240 ml Milch
- 40 g Butter

#### Für den Rosenkohl:

- 400 g Rosenkohl
- 1 EL Entenschmalz
- 1 ½ EL Balsamessig
- 1 ½ EL Brühe
- 40 g Butter

### Zubereitung:

Backofen und darin einen schweren Bräter auf 230 Grad Umluft vorheizen. Ente so dressieren (binden), dass sie auf die Seite gelegt werden kann. Einen Liter Wasser in den Bräter gießen, Ente mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Minuten mit der Brust nach unten in den Bräter legen, dann auf die rechte Seite drehen, 30 Minuten braten, auf die linke Seite drehen, weitere 30 Minuten braten. Backofen auf Umluftgrillen stellen, die Ente auf den Rücken legen und 15-20 Minuten gar braten.

Währenddessen Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und würfeln, Knoblauchzehen ebenfalls schälen und zerkleinern. Rosmarin zupfen und hacken. Alles zusammen mit Milch ca. 20 Minuten weich kochen. Pürieren und mit Butter verfeinern.

Rosenkohl putzen und vierteln oder - noch besser - die einzelnen Blättchen abschneiden. Rosenkohl in einem großen Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken. Entenschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Rosenkohl kurz anschwanken, mit Balsamessig und Brühe ablöschen und kurz einkochen. 40 g kalte Butter in kleinen Stückchen unterschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenjus aufkochen, die Ente aus dem Ofen nehmen, auslösen und ruhen lassen. Die Keulen noch einmal 10 Minuten im Ofen nachbraten. Entenbrüste in Scheiben schneiden und mit Keulen, Rosenkohl, Süßkartoffelpüree und Entenjus anrichten.

Foto: Landesvereinigung der Bayrischen Milchwirtschaft

### Tipp für die Küche

Am besten wird die Entenjus natürlich, wenn Sie sie selber machen: Entenklein, d.h. Flügel, Kopf, Hals, Magen und Herz, in Öl oder Entenschmalz anbraten. Etwas gewürfeltes Röstgemüse kurz mitbraten, Tomatenmark zugeben und mit Rotwein ablöschen. Vollständig einkochen, gequetschte Pfefferkörner, Salbei und Lorbeer zugeben, mit Wasser knapp bedecken und 2 Stunden sanft kochen, durch ein feines Sieb gießen und um ca. die Hälfte einkochen, dabei immer wieder abschäumen.

