

## Langsam geröstete Ente mit Ingwer, Honig und Orange

### *Für 3–4 Personen*

#### Für die Ente

1 große Orange, in dünne Scheiben geschnitten  
Olivenöl  
1 Ente, mit Hals und Innereien (etwa 2 ½ kg)  
flockiges Meersalz  
gemahlener Pfeffer  
1 kleines Bund frischer Thymian

#### Für die Glasur

2 EL Honig, bevorzugt wilder Thymian-Honig  
2 TL frisch geriebener Ingwer  
10 kleine frische Thymianzweige

#### Für die Sauce

Olivenöl  
75 ml Brandy (oder Portwein)  
60 ml frisch gepresster Orangensaft  
1 EL helles, fruchtiges Gelee, wie Holunderblüten oder Aprikosen  
1 ½ TL frisch geriebener Ingwer  
1 TL frische Thymianblättchen  
½ TL Honig, bevorzugt wilder Thymian-Honig  
feines Meersalz  
gemahlener Pfeffer

Den Ofen auf 85 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Orangenscheiben in einem Bräter, groß genug für die Ente, ausbreiten.

Für die Ente in einer großen, schweren Pfanne bei hoher Hitze einen Schuss Olivenöl erhitzen und die Ente ein paar Minuten auf allen Seiten goldbraun anbraten. Die Ente auf die Orangenscheiben setzen und die Pfanne für die Sauce später beiseite stellen. Die Ente innen und außen mit flockigem Meersalz und Pfeffer würzen – dabei beides gut in die Haut hineinreiben – und mit einem Drittel des Thymians füllen, den Rest um die Ente herum verteilen.

Für die Glasur in einem kleinen Topf Honig, Ingwer und Thymian bei mittlerer Hitze erwärmen, bis er gerade flüssig wird. Den Sirup über die Ente gießen und in die Haut einreiben. 3 ½ Stunden im Ofen rösten, dabei jede Stunde etwas von dem Bratfett über die Ente gießen.

Während die Ente röstet, die Sauce zubereiten: In der Pfanne, in der die Ente angebraten wurde, bei hoher Hitze einen Schuss Olivenöl erhitzen. Hals und Innereien dazugeben und 2 Minuten anbraten. Mit der Hälfte des Brandys ablöschen und den Bratensatz abkratzen. Hals und Innereien herausnehmen, Orangensaft und restlichen Brandy angießen und zum Kochen bringen. Gelee, Ingwer, Thymian und Honig dazugeben und 1 Minute kochen lassen, dann in einen Topf gießen, abdecken und beiseite stellen.

Nach 3 ½ Stunden prüfen, ob die Ente gar ist, dafür in den fleischigsten Teil der Schenkel pieksen – es sollte nur klarer Fleischsaft austreten. Ein paar Minuten den Grill einschalten, bis die Haut goldbraun und teilweise kross ist.

Die Ente aus dem Bräter nehmen, abdecken und ruhen lassen, während die Sauce fertiggestellt wird. Das Fett aus dem Bräter abschöpfen, den Bratensaft zur beiseite gestellten Sauce geben und

zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 1–2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Brandy, Gelee und Honig abschmecken. Die Sauce weiter einkochen, falls sie konzentrierter sein soll.

Die Ente tranchieren und das Fleisch mit den Orangenscheiben und der Sauce servieren.