

# Flugente (Gans)

## Zutaten für 6 Personen

- 1 Flugerpel (ca. 4,5 kg); 3 Esslöffel Salz; 400 ml Wasser
- 1 Apfel (geachtelt); 1 Zwiebel (geviertelt); 2 Knoblauchzehen; 3 Stengel Beifuß
- 2 Esslöffel Sojasoße; 2 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Stärkemehl oder heller Soßenbinder



## Zubereitung

Die Ente wird gewaschen, von Federnresten befreit und es werden die Fettdrüsen am Bürzel herausgeschnitten. Dann wird sie innen und außen kräftig mit Salz eingerieben und es werden Apfel, Zwiebel, Knoblauch, Beifuß und Innereien (Herz, Magen, Leber, wenn vorhanden) hineingestopft. Die Ente wird mit Rouladen-Nadeln verschlossen und mit etwas Wasser mit der Brust nach oben in eine Pfanne gegeben.

Die Pfanne wird zugedeckt in den auf ca. 150 °C erhitzten Backofen gestellt. Nach einer Stunde wird mit einer Gabel in besonders fetthaltige Stellen gestochen und etwas vom bereits ausgetretenen Fett über die Brust geträufelt (immer mal wieder wiederholen). Die Temperatur wird auf 180 °C eingestellt. Nach ca. 3 weiteren Stunden ist die Ente fertig.

In der letzten halben Stunde wird der Pfannendeckel abgenommen und die Ente bei 220 °C gebräunt. Dazu wird Sojasoße mit Honig vermischt und die Ente mit dieser Masse bestrichen. Die Ente wird herausgenommen und das Fleisch ausgelöst.

Das Fett wird weitgehend abgeschöpft. Am besten wird die Ente am Vortag zubereitet, das Fett kann dann leichter entfernt werden. Es kann für den Rotkohl und die Kloßfüllung genutzt werden. Die Soße wird mit Stärkemehl oder Soßenbinder ganz leicht angedickt.

## Zubereitungszeit

ca. 4½ Stunden

## Anrichtung

Mit

- Klößen (Füllung mit Weißbrotstückchen, die in Entenfett gebraten wurden) und
- Rotkohl (Schinkenwürfel in Entenfett anbraten, vorb. Rotkohl dazu, 1 Apfel, 1 Zwiebel mit 5 Nelken gespickt, nach einer Stunde Apfel und Zwiebel entfernen, mit Zucker und Salz abschmecken).

Wermut mit einem Schuss Zitrone passt dazu.

