



## **In Honig und Koriander gebratene Ente mit zarten Karotten**



## **In Honig und Koriander gebratene Ente mit zarten Karotten**

für 4 Personen

Zubereitung : 25 Min.

Kochzeit : 45 Min. bis zu 1 Std.

### **Zutaten :**

- 1 Ente (Erpel oder Weibchen)
- 150 g Akazienhonig
- 600 g Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel gemahlene Korianderkörner
- 1/2 Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 20 cl trockener Weißwein

### **Zubereitung :**

- Karotten und Zwiebel waschen und putzen.
- Die Zwiebel kleinschneiden und Karotten schräg zuschneiden
- Die Ente mit einem Haushaltsband zusammenbinden und in ein feuerfestes Gefäß legen, dann den Honig, die Hälfte des Weißweins, den Koriander, die gepresste Knoblauchzehe hinzufügen sowie salzen und pfeffern.
- Die Ente bei 200°C in den Backofen geben und 45 Minuten oder je nach Größe backen.
- Die Ente regelmäßig mit ihrem Bratensaft begießen, damit diese nicht austrocknet.
- Während dessen die Zwiebel einige Minuten anbraten und den Weißwein, die Karotten, den Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer hinzugeben.
- 20 Minuten garen lassen und dann die Karotten zu Ente geben und die Garzeit fortsetzen.
- Falls nötig etwas Wasser hinzugeben.
- Ohne lange zu warten servieren.

### **Tipp :**

- Wenn die Ente auf einem Spieß im Backofen braten wird, gibt dies eine regelmäßige Bräunung und eine knusprige Haut, allerdings muss die Ente hierbei häufiger mit dem Bratensaft übergossen werden.