



Böhmische Flugente mit Blaukraut zum Friedenfelser Pils leicht

Ein Rezept von @unifood.coma



Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Ente, ganz
- 2 Äpfel, geviertelt, mit Schale
- 2 Zwiebeln, geviertelt, geschält
- Salz
- Pfeffer

Blaukraut

- 1 Kopf Blaukraut, in Scheiben
- 10 Wacholderbeeren
- 5 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 1 Zwiebel
- 8 EL Rotweinessig
- 150 ml Rotwein
- 150 ml Apfelsaft (oder Schorle)
- 2 Äpfel, geviertelt
- 2 EL Milchreis

Zubereitung:

Die Äpfel und Zwiebeln in die Ente füllen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben und im vorgeheizten Ofen bei 180°C für 3 Stunden braten. Danach zerlegen und anrichten.

Das Blaukraut mit den Zutaten in einem Bräter vermengen und kneten, bis das Knirschen aufhört. Den Bräter bei 150°C im Ofen vier bis 24 h garen lassen. Gegebenenfalls mit Wasser aufschütten damit es stetig bedeckt ist und nicht austrocknet.

Blaukraut wie Unifood:

Mein Blaukraut mache ich im schweren, schmiedeeisernen Topf morgens im Ofen und fülle alle 2 bis 3 Stunden Wasser nach, damit das Kraut immer bedeckt ist. Abends schalte ich den Ofen einfach aus und wiederhole den Prozess ein oder zweimal. Blaukraut braucht bei mir zwei bis drei Tage, kann aber schon nach einem Tag gegessen werden. Der Milchreis ist wichtig, da er das Kraut schön sämig macht.

