

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Ein Vogel mit langer Familienhistorie  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726034>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ein Vogel mit langer Familienhistorie

Abgesehen von den Hühnervögeln hat kein Federvieh die Menschheit so beeinflusst wie die Entenvögel. Es gibt sie in vielerlei Formen, auch in Zeitungen. Hier aber soll die Ente als Delikatesse gelobt werden.



Bilder: Oliver Röth/Betty Bossi

W o eine Ente ist, da ist auch das Wortspiel: Ente gut, alles gut. Es ist so unvermeidlich wie die Überzeugung, zu einer Ente gehörte eine Orangensauce. Die Ente aber ist ein äusserst flexibles Geschöpf und hat noch einiges mehr auf Lager. Sie ist eines unserer ältesten Hausgeflügel, die Chinesen klemmen sie schon seit Jahrtausenden zwischen ihre Stäbchen.

Das Braten des Tiers ist aufwendig, dauert lange und braucht Übung. Die Stars der Haute Cuisine mit ihren Sternen und Punkten zeigen ihr Können gerne anhand einer schönen Ente. Man muss viel wissen, um alles richtig zu machen. Es fängt schon beim Einkauf an und bei der Frage: Männlein oder Weiblein? Letztere sind saftiger, Männchen, genannt Erpel, dafür etwas würziger.

Von September bis Februar ist die beste Zeit für die Barbarie-Enten. Im Frühling kommen die bretonischen Challans-Enten in den Ofen, die Favoriten der Kochstars. «Canettes» sind weibliche Entchen, die noch jünger als zwei Monate sind. Tiere, die älter sind als ein Jahr, können etwastranig schmecken.

Wie gesagt: eine Wissenschaft. Inzwischen hat sich der Handel auf unsere Bequemlichkeit eingestellt, und wir können Entenbrüste oder Entenschlegel einzeln kaufen. Die Brust ist ein gut handgrosses, dickes Stück Fleisch, das einseitig mit Fett und der Entenhaut bedeckt ist. Auf der Fettseite fängt man mit dem Braten an.

Alles keine Kunst. Drum kann man sich ganz aufs Würzen konzentrieren. Ein wenig Balsamico zur Sauce wirkt Wunder. Anstatt Orangen einmal Zitronen verwenden! Oder ein Sösschen aus Sojasauce, Ingwer, Sechuanpfeffer und Honig. Auch Curry schmeckt hinreissend zu Entenbrüstchen – ebenso wie ein Quänchen Sambal Olek mit Portwein abgelöscht und mit Sherryessig abgeschmeckt. Und das alles ist bestimmt keine Zeitungsente.



## Entenbrüstli auf Linsengemüse

### Hauptspeise für 2 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

#### Zutaten

2 Entenbrüstli (je ca. 180 g)

1 EL grobkörniger Senf

1 unbehandelte Orange, ½ abgeriebene Schale,  
½ Saft

½ TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

100 g Lauch

1 kleines Rübli

½ EL Olivenöl

100 g braune Linsen

2½ dl Wasser

1 TL Rosmarinnadeln

½ TL Salz

#### Zubereitung

→ Entenbrüstli ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, Fettschicht schräg 4 bis 5 Mal einschneiden.

→ Senf mit Orangenschale, 1 EL Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Entenbrüstli damit bestreichen.

→ Lauch in ca. 5 mm breite Ringe, Rübli in Würfeli schneiden. Öl erwärmen, Lauch, Rübli und Linsen andämpfen. Wasser dazugießen, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln.

→ Marinade von den Entenbrüstli abstreifen. Entenbrüstli mit der Fettschicht nach unten in eine kalte beschichtete Bratpfanne legen. Pfanne heiß werden lassen, Fleisch bei grosser Hitze ca. 5 Min. anbraten, bis die Fettschicht knusprig ist. Hitze reduzieren, Entenbrüstli wenden, ca. 5 Min. fertig braten.

→ Restlichen Orangensaft zum Linsengemüse gießen. Rosmarin fein hacken, beigeben, Linsengemüse salzen.

→ Anrichten: Entenbrüstli tranchieren (nach Belieben vorher Fettschicht entfernen), mit dem Linsengemüse anrichten, mit restlicher Orange garnieren.

#### Energiewert /Person:

ca. 1794 kJ/429 kcal (ohne Fettschicht berechnet)  
Fett 11 g, Eiweiß 40,8 g, Kohlenhydrate 32 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

## Was Ente bewirkt

### Allergien

Personen mit einer Hühnerei-Allergie müssen bei Ente vorsichtig sein, weil sie auch gegen Geflügelfleisch allergisch reagieren könnten. Allerdings gehört Entenfleisch zu den seltenen Allergieauslösern.

### Cholesterin

Entenfleisch ist fettreich und enthält viel Cholesterin, nämlich 70 mg Cholesterin pro 100 Gramm Fleisch. Bei cholesterinärmer Kost sollte man mit Entenfleisch also sparsam umgehen.

### Diabetes

Der glykämische Index von Entenfleisch liegt bei 0, was dieses Nahrungsmittel auf der «grünen Liste» für zuckerkrank Menschen erscheinen lässt. Es gibt für Diabetiker also keinen Grund, sich beim Essen zurückzuhalten.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Entenfleisch zur Vorbeugung und Behandlung von Bluthochdruck und Arteriosklerose verwendet. Zudem wird Entenfleisch wegen seiner Hochwertigkeit in der chinesischen Ernährungstherapie häufig bei Kindern und alten Menschen eingesetzt.

### Übergewicht

Entenfleisch kann von Hausenten oder Wildenten stammen. Hausenten haben sehr fettriges Fleisch. Das zeigen auch die 226 Kalorien sowie etwa 20 Gramm Fett pro 100 Gramm Entenfleisch. Menschen mit Übergewicht sollten diese Geflügelart also mit Vorsicht genießen. Und die zwar feine, aber sehr fettige Haut sollte man sowieso nicht verzehren.

### Verdauung

Ganz allgemein gilt Geflügelfleisch als leicht verdaulich. Ein weiterer Vorteil von Entenfleisch sind seine gesunden Inhaltsstoffe: So ist es zum Beispiel reich an B-Vitaminen sowie den Mineralstoffen Kalium und Eisen.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,  
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

**coop**