



Darf's ein bisschen Heimat sein?

Feine Gänsebrust im Niedergarverfahren

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

1 Gänsebrust, ca. 1 kg
2 säuerliche Äpfel – geschält, entkernt und in feine Spalten geschnitten
2 Zwiebeln – geschält und in feine Ringe geschnitten
2 Zweige Rosmarin
4 El Orangensaft, sowie die abgeriebene Schale einer Orange (unbehandelt)
4 El Portwein
250 ml Gänse- oder Entenfond
etwas Speisestärke
Salz und Pfeffer
1 Bratschlauch

Vorbereitung: 0,5 Stunden Ofenzeit: 6 Stunden

Heizen Sie Ihren Ofen auf 80°C vor und tupfen Sie die Gänsebrust mit Küchenkrepp von allen Seiten gut trocken.

Bereiten Sie ein ausreichend großes Stück Bratschlauch vor und beachten Sie dabei die Gebrauchsanweisung auf der Packung. Erhitzen Sie in einem kleinen Topf den Gänse- oder Entenfond und geben Sie sowohl den Orangensaft als auch den Portwein hinzu. Lassen Sie die Mischung kurz köcheln und ziehen Sie dann den Topf vom Herd.

Stechen Sie die Gänsebrust auf der Hautseite mehrmals ein und braten Sie das Fleisch mit der Hautseite nach unten in einem Bräter gut an, damit das überschüssige Fett herauslaufen kann. Danach auch von der anderen Seite ganz kurz anbraten und aus dem Bräter nehmen. Jetzt können Sie die Gänsebrust von allen Seiten gut salzen und pfeffern.

Legen Sie anschließend die Apfelspalten und die Zwiebelringe in den Bratschlauch, legen Sie die Gänsebrust mit der Hautseite nach oben auf die Apfel-/Zwiebelmischung und begießen Sie das Ganze vorsichtig mit der Flüssigkeit aus dem Topf. Legen Sie die beiden Rosmarinzwige hinzu und verschließen Sie den Bratschlauch gut.

Vergessen Sie bitte nicht, den Bratschlauch auf der Oberseite mehrmals leicht einzustechen, damit er nicht platzen kann. Nun schieben Sie das Ganze auf der mittleren Schiene in den Ofen, stellen am besten noch eine Fettpfanne unter das Fleisch und lassen die Gänsebrust für ca. 6 Stunden gar ziehen.

Nach Ablauf der Garzeit wird der Bratschlauch aus dem Ofen geholt und die Temperatur des Ofens auf 200°C gestellt. Nehmen Sie die Gänsebrust heraus, fangen Sie den Bratensaft auf und halten Sie sowohl die Apfelspalten als auch die Zwiebelringe warm.

Die Gänsebrust nun wieder auf den Ofenrost - mit der Hautseite nach oben – legen, und für ca. 15 Minuten kross backen. Damit die Haut ganz besonders knackig wird, 2-3-mal mit heißem Salzwasser überpinseln.

Entfetten Sie in der Zwischenzeit die Sauce – einfach durch ein Seih- oder Küchentuch in den Topf gießen – und lassen Sie sie aufkochen. Geben Sie abgeriebene Orangenschale hinzu und binden Sie die Sauce mit der Speisestärke auf die gewünschte Sämigkeit ab. Noch für ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit der aufgeschnittenen Gänsebrust, den Apfel-Zwiebelringen und Kartoffelklößen servieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.