



Festliche Gänsebrust (lässt sich gut vorbereiten)

5 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

1,6 kg Gänsebrust (mit Haut)

3 Äpfel (Boskop)

300 g Zwiebeln

500 ml Wasser

1 TL Salz

2 Zweige Beifuß

Einen oder zwei Tage vorher:

gründlich waschen und trocken tupfen.

waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dickere Spalten schneiden.

schälen und in Spalten schneiden.

In einem Schnellkochtopf

mit

zum Kochen bringen. Äpfel, Zwiebeln, Gänsebrust und

zugeben. Schnellkochtopf verschließen und 45 Min. unter Druck kochen, zur Seite stellen, bis sich der Druck abgebaut hat. Den Topf öffnen, auf ein Gitter stellen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank bis zur Verwendung aufbewahren.

Am Tag der Zubereitung:

Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.

Von den Gänsebrüsten die ausgetretene und festgewordene Fettschicht abnehmen und beiseite stellen. Von der Kochflüssigkeit (meistens ist diese geliert) 350 ml abnehmen. Den Rest mit Äpfeln, Zwiebeln und Beifuß in eine Auflaufform geben. Die Gänsebrust mit der Haut nach oben hineinlegen und die Haut mit etwas Gänsefett bestreichen.

Mit

Alufolie

abdecken und im Backofen ca. 45 Min. garen.

Alufolie abnehmen. Die Gänsebrüste mit etwas von der Bratflüssigkeit begießen, mit

Salz

würzen und ca. 20 Min. braten. Sollte die Haut noch nicht knusprig sein, den Backofengrill unter Beobachtung dazu schalten.



200 g Schalotten

Für die Sauce:

schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. In einem Topf 1-2 TL Gänsefett heiß werden lassen, die Schalotten darin anbraten.

150 ml Portwein

Mit

ablöschen, die beiseite gestellte Kochflüssigkeit (350 ml) zugießen und zum Kochen bringen.

2 EL MAGGI Bratensaft

einrühren und ca. 5 Min. kochen lassen.

1 EL Pflaumenmus

Mit

abschmecken und zu der Gänsebrust servieren.

Dieses Rezept eignet sich hervorragend für Gäste, da es sehr gut vorbereitet werden kann. Sollten Sie es in einer größeren Menge zubereiten wollen, können Sie die Gänsebrust nacheinander im Schnellkochtopf garen und am Tag der Zubereitung auf einem tiefen Backblech wie beschrieben fertig stellen.

Natürlich können Sie die Gänsebrust auch direkt nach dem Kochen in den Backofen schieben, jedoch ist die Handhabung etwas schwieriger, weil das heiße Gänsefett abgeschöpft werden muss. Sollten Sie keinen Schnellkochtopf haben, beträgt die Garzeit im normalen Topf ca. 1 3/4 Std. Dafür wird dann mehr Wasser als 500 ml benötigt. Die Gänsebrust sollte knapp mit Wasser bedeckt sein.

Übrigens eignet sich das kaltgewordene Gänsefett sehr gut zum Verfeinern von Rotkohl oder Bratkartoffeln.

MAGGI KOCHSTUDIO
Ernährungsinfo:



Je Portion:

B: 5076 kJ (1213 kcal)

N: E: 52 g, KH: 21 g, F: 100 g