



*Festliche Gänsebrust
(lässt sich gut
vorbereiten)*

Zutaten

- 1,6 kg Gänsebrust mit Haut
- 375 g Äpfel
- 300 g Zwiebeln
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Zweige Beifuß
- 200 g Schalotten
- 150 ml Portwein
- 2 EL Maggi Braten Saft (Dose) 1
- EL Pflaumenmus
- Etwas Salz

Zubereitung

- 1. Einen oder zwei Tage vorher: Gänsebrust gründlich waschen und trocken tupfen. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dickere Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. In einem Schnellkochtopf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Äpfel, Zwiebeln, Gänsebrust und Beifuß 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. Zubereitungszeit ohne Kochzeit.*
- 2. Am Tag der Zubereitung: Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Von der Gänsebrust 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.*
- 3. Für die Sauce: Während der letzten Bratzeit der Gänsebrust die Schalotten schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. In einem Topf 1-2 TL Gänsefett heiß werden lassen, die Schalotten darin anbraten. Mit Portwein ablöschen, die beiseite gestellte Kochflüssigkeit zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Bratensaft einrühren und ca. 5 Min. kochen lassen. Mit Pflaumenmus abschmecken und zu der Gänsebrust servieren.*

Nährwert-Anzeige

⌚ 80 Minuten

Energie 1,204
Kilokalorien

⊕ 5 Portionen

Protein 52 g

Kohlenhydrate 20 g

Fette 100 g