

Gänsebrust in Frischhaltefolie

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 14 Stunden

Zubereitung

Gänsebrust abspülen und trockentupfen Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben und auf der Unterseite 1 – 2 Stängel Beifuss und 2 Orangenscheiben legen.

Fest in Frischhaltefolie einwickeln, mind. 3 Lagen und auf das Bratrost legen. Ein Blech darunter schieben damit evtl. ausgetretener Saft aufgefangen werden kann.

Backofen auf 70 Grad Umluft vorwärmen. Die Gänsebrust für ca. 10 – 12 Stunden garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in etwas Öl goldbraun anbraten und mit dem Zucker karamellisieren , mit dem Fond ablöschen und etwas einkochen lassen.

Honig mit Salz und Pfeffer vermischen, evtl. leicht erwärmen.

Nach Ende der Bratzeit die Brust auswickeln und dabei den evtl. ausgetretenen Bratensaft auffangen. Den Backofen auf 220 Grad hochdrehen. Die Brust vorsichtig vom Knochen lösen, auf der Haut mit dem Honig bestreichen und ca. 15 bis 20 Minuten überbacken.

Den Bratensaft zur Sauce geben und mit Mixstab fein pürieren, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Dazu passen Rotkohl und Kartoffelklöße.

Einkaufsliste

1 Gänsebrust mit Knochen
ca. 1 kg
Salz, Pfeffer und Beifuss
Bio-Orange
1 Glas Gänsefond alternativ
Hühnerbrühe (500 ml)
1 Zwiebel grob gehackt
1 EL brauner Zucker
2 EL Honig
1 EL Pfeffer grob gemahlen
½ TL Salz