

Gänsebrust sanft gegart

Von: Beate Rothärmel

Portionen: 6

Zubereitungszeit: 4,25 Stunden

Kochzeit: s. Zubereitung

Zubereitung

Falls die Gänsebrust gefroren ist, sollte sie ca. 12 Stunden vor der Zubereitung aus dem Gefrierschrank in den Kühlschrank gelegt werden. Dort taut sie langsam auf, was für die Fleischqualität vorteilhaft ist. Zum Auftauen legt man die Gänsebrust am besten in den Bräter, in der sie auch zubereitet werden soll. Auf diese Weise wird das Tauwasser aufgefangen und landet nicht im Kühlschrank.

2-3 Stunden vor der Zubereitung die Gänsebrust aus dem Kühlschrank nehmen und bei Raumtemperatur abgedeckt lagern. Mit Küchenpapier werden die Gänsebrüste trocken getupft.

Die Gänsebrust mit der Knochenseite nach oben auf ein Schneidebrett aus Kunststoff legen und überschüssiger Haut und überschüssiges Fett mit einem scharfen Messer entfernen. Besonders dort wo der Hals der Gans war, finden sich solche Überschüsse. Die verbleibende Haut muss das Fleisch aber immer noch bedecken. Auch loses Knochenstück sind bei der Gelegenheit, wenn vorhanden, zu entfernen.

Den Apfelsaft in einem Kochtopf erwärmen. Den Ofen auf 100°C **Ober- und Unterhitze** vorwärmen. Die Gänsebrust von unten mit Majoran würzen und salzen. Beides auch zwischen die Knochen und Hautfalten streuen. Die Hautseite ebenfalls salzen, aber nicht mit dem Majoran bestreuen. Dieser verbrennt sonst und sorgt dafür, dass die Haut unansehnlich schwarz wird. Aus den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen. Die Gänsebrüste und die Äpfel in einen Bräter legen. Den Beifuß zu der Gans legen. Den erwärmten Apfelsaft angießen. Die Flüssigkeit darf dabei nur die Knochen berühren und nicht das Fleisch. Die Gans auf mittlerer Schiene in den Ofen stellen und für 1 Stunde garen. Innerhalb der zweiten Stunde die Temperatur langsam von 110°C auf 130 °C steigern. Nach ca. 1,5 Stunden beginnt Fett aus der Gans zu laufen.

In der dritten Stunde die Gänsebrüste alle 15 Minuten mit der im Bräter befindlichen Flüssigkeit übergießen. Wenn sich in dieser Zeit zu viel Flüssigkeit (Fett mit Apfelsaft) im Bräter sammelt, diese mit einer kleinen Kelle in einen Topf füllen. Es sollte sich immer nur so viel Flüssigkeit im Bräter befinden, dass nur die Knochen und nicht das Fleisch darinsteht.

Die Temperatur im Ofen innerhalb der dritten Stunde **langsam** auf 160°C erhöhen. Die Gänsebrust sollte mindestens 3 Stunden und maximal 3,5 Stunden im Ofen gewesen sein. Bei einer kürzeren Garzeit bleibt das Fleisch zu fest, eine längere Garzeit trocknet die Gans aus. Sollte die Haut zum Ende der Garzeit noch nicht knusprig braun

Einkaufsliste

3 Gänsebrüste auf dem Knochen

0,75 Liter Apfelsaft

3 Äpfel

Beifuß

Salz, Pfeffer

Majoran

geworden sein, die Ofentemperatur **kurzzeitig** auf 250°C erhöhen. Vorsicht, nun muss man sehr aufpassen, dass die Haut nicht verbrennt! Die Haut ist meist schon nach wenigen Minuten kross und braun.

Die im Topf gesammelte Flüssigkeit durch ein Sieb gießen, falls sich Beifuß darin befindet. Einen Teil der Mischung aus Apfelsaft und Gänsefett erwärmen und den Becher Crème fraîche zugeben. Die Mischung mit einem Pürierstab homogenisieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch dem Bräter entnehmen. Mit einem scharfen Messer den linken und den rechten Teil der Brust mit einem Schnitt abtrennen. In der Mitte verbleibt der Knochen, der die Brüste trennt. In Tranchen aufgeschnitten serviert sich die Gänsebrust besonders gut. Was passt besser dazu als Kartoffel- oder Semmelknödeln und Rotkohl.