

Gänse-Brust aus dem Backofen

Für 12 Portionen

250 ml Wasser	250 ml Apfelsaft	4 Gänsebrüste
200 g Knollensellerie	3 mittelgroße Zwiebeln	2 mittelgroße Karotten
3 mittelgroße Äpfel	1 EL Beifuß	4 TL Salz
Pfeffer		

Für die Bratensoße:

Bratensatz vom Gänsebraten	250 ml Wasser	Salz, Pfeffer
----------------------------	---------------	---------------

Die Gänsebrüste trocken tupfen und mit Salz (etwa 1 TL Salz pro Gänsebrust), frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer und Beifuß einreiben und mit der Hautseite nach oben auf ein tiefes Backblech legen. Wasser und Apfelsaft darauf gießen und das zerkleinerte Gemüse sowie Äpfel um das Fleisch herum streuen.

Die Gänsebrüste in einen kalten Ofen auf die mittlere Schiene stellen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 1 Stunde garen. Nach 1 Stunde etwas von der Sauce abschöpfen und auf jede Gänsebrust verteilen. Anschließend für eine weitere Stunde garen. Danach mit einem Esslöffel das überschüssige Fett vom Bratensaft abschöpfen und weggießen.

Nochmals etwas von der Sauce abschöpfen und auf jeder Gänsebrust verteilen. Erneut für weitere 30 Minuten garen. Dann den Backofen auf Grillstufe stellen, die Temperatur auf 200 °C erhöhen und die Gänsebrüste für 15 Minuten oder bis die Haut schön goldbraun ist, grillen. Es ist sehr wichtig, dass ihr das Fleisch im Auge behaltet, damit es nicht anbrennt.

Den Gänsebraten aus dem Bräter nehmen und warmstellen, während die Soße zubereitet wird.

Für die Soße etwa 250 ml Wasser in den Bräter gießen und dabei mit einem Schaber den Bratensatz vom Boden abkratzen. Nun den Bratenfond und das Gemüse in einen Topf gießen und bei mittlerer Hitze aufkochen. Danach einen Löffel nehmen und das Fett abschöpfen. Die Soße muss nicht püriert oder weiter gewürzt werden. Aber bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und fertig ist eine selbstgemachte Bratensoße.

Zum Servieren die Gänsebrust mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen, das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße und Beilagen nach Belieben servieren.

Zum Gänsebraten passen Kartoffelklöße, Semmelknödel (Serviettkloß), Wirsing, Blaukraut, Sauerkraut und Rosenkohl.

NN am 26. November 2024