

Die perfekte Gänse-Brust

Für eine Gänsebrust:

1 Gänsedoppelbrust am Knochen 2 EL Honig Meersalz
grob geschroteter Pfeffer

Gänsebrust zubereiten:

Die Gänsedoppelbrust mit Meersalz einreiben und straff mit Frischhaltefolie (hitzebeständig, am besten Sous-vide-Folie) einpacken, bis die Brust richtig dicht umschlossen ist. Anschließend die eingepackte Gänsebrust auf einem Backgitter, auf der mittleren Schiene des Backofens, bei 70°C Umluft, 14 Stunden garen.

Es empfiehlt sich, ein Backblech in die unterste Schiene des Ofens zu schieben, um eventuell her-austropfende Flüssigkeit aufzufangen, falls die Gänsebrust nicht dicht genug eingepackt wurde. Nach dem Garen die Gänsebrust aus der Folie auswickeln. Dabei den entstandenen Fleischsaft auffangen, aufkochen und durch ein feines Sieb schütten.

Den Backofen jetzt auf 220-230°C Umluft vorheizen und die Gänsebrust auf einem Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens etwa 20-25 Minuten knusprig werden lassen.

Gänsebrust mit Honig:

Honig in einen kleinen Topf geben, Pfeffer hineingeben und zusammen gut warm werden lassen. Die fertigen Gänsebrüste aus dem Ofen nehmen, vom Knochen lösen, in Tranchen schneiden und mit dem Pfefferhonig einpinseln. Als Beilagen kann man Blaukraut (klassisch geschmort, oder auch als Salat), Klöße, Semmelknödel, Maronen etc. servieren.

Der beim Garen entstandene Fleischsaft eignet sich hervorragend als Basis für eine Sauce.

Alexander Herrmann am 25. November 2020