

Rezept der Woche: Gänsebrust mit Apfelspalten

1. Den Backofen vorheizen.
Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

2. Gänsebrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Das Fleisch von den Knochen lösen. Den äußeren Fettrand etwa 1 cm breit abschneiden. Die Haut 2–3-mal etwa ½ cm tief einschneiden.

3. Gänsebrüste mit Salz und Pfeffer würzen, dann evtl. in 2 Portionen mit der Hautseite nach unten in einer großen Pfanne etwa 10 Minuten anbraten. Anschließend wenden und die zweite Seite etwa 5 Minuten anbraten. Fett abgießen.

4. Zwiebeln abziehen, klein würfeln, ebenfalls in die Pfanne geben und kurz andünsten. Mit etwas Fond ablöschen und zum Kochen bringen. Gänsebrüste herausnehmen und mit der Hautseite nach oben in eine Fettpfanne legen. Den Fond hinzugeben. Nelken und Beifuß hinzufügen. Die Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen (untere Schiene) schieben. Die Gänsebrüste etwa 3 Stunden garen.

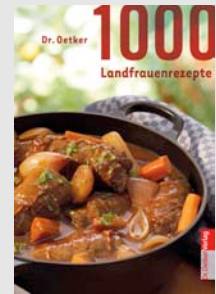
5. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel abspülen, vierteln und entkernen. Apfelveiertel nochmals durchschneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Apfelspalten hinzugeben, mit Zucker und Zimt bestreuen und etwa 5 Minuten dünsten. Frühlingszwiebel-scheiben und Sahne hinzugeben. Apfelspalten warm halten.

6. Nach etwa 2 ½ Stunden Garzeit der Gänsebrüste den Backofengrill einschalten. Die Gänsebrusthaut 6–10 Minuten knusprig braun grillen. Die Gänsebrüste aus der Fettpfanne nehmen, eventuell in Scheiben schneiden, mit den Apfelspalten und Frühlingszwiebelringen auf einer großen Platte anrichten. Mit abgespülten und trocken getupften Rosmarinstängeln garnieren.

Beilage: Kartoffelpüree.



999 weitere leckere
Rezepte gibt es in
unserem Buch **1000**
Landfrauenrezepte:



6 Portionen – pro Portion: E: 57 g, F: 61 g,
Kh: 25 g, kJ: 3675, kcal: 878

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: etwa 3 Stunden

Zutaten

3 Gänsebrüste mit Haut (je etwa 1 kg)
Salz
gem. Pfeffer

3 Zwiebeln
600 ml Geflügelfond
7–8 Gewürznelken
1 ½ TL Beifuß
1 ½ Bund Frühlingszwiebeln
6 rote Äpfel
60 g Butter
3 EL brauner Zucker
gem. Zimt
4–5 EL Schlagsahne

einige Stängel Rosmarin