

Gänsebrust - mariniert

für 2 Personen

Jetzt im November findet man beim Metzger bisweilen 1 Brusthälfte ohne Knochen, ca 400 g, gerade so ausreichend für 2 Personen.

Die Hautseite rautenförmig einritzen (ohne das Fleisch zu ritzen!) und mit einer Marinade einreiben. Dazu verrührt man in einem Schüsselchen:

1 EL Honig
1 EL Öl
Gemahlener grüner Pfeffer o.ä.
6 zerstoßene Wacholderbeeren
Salz

Einige Stunden, besser noch über Nacht, zugedeckt kühl stellen.

Mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne/Bräter geben und dann kross anbraten. Wenden und die Fleischseite kurz kross braten. Einige Schalotten, längs halbiert, mitbraten.

Pfanne/Bräter in Backofen bei 160° ca 45 bis 60 Minuten stellen.

Fleisch auf eine Platte geben und bei 80° im Backofen ruhen lassen.

In der Zwischenzeit überflüssiges Fett aus der Pfanne abgießen. Den verbliebenen Bratensatz mit 1 Glas Rotwein ablöschen und ca ¼ l Hühnerbrühe zugeben. Auf ca die Hälfte reduzieren lassen, salzen pfeffern und mit wenig Mehl (1 TL) binden. Abschmecken!

Die Gänsebrust in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit der Soße servieren.

Beilagen, schnell – einfach – schmackhaft: fertige Semmelknödel (in Beutelchen) und Rotkraut aus dem Döschen.

Guten Appetit!