

Gänsebrust aus dem Ofenmeister



Zutaten

- 1 Gänsebrust auf Knochen
- 1 Apfel, entkernt
- 1 Zwiebel, geschält
- 2-3 Karotten, geschält
- 1 Knoblauchzehe
- Salz & etwas Paprikapulver
- 250 ml Wasser
- 250 ml Gänsefond
- 1 TL Pflanzenöl (Kein Olivenöl!)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Zucker
- 50 ml Rotwein
- 1-2 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Johannisbeergelee
- 2-3 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- 1 EL kalte Butter

Zubereitung

- Ofen auf **180°C O/U-Hitze** aufheizen.
- Apfel, Zwiebel, Karotte und Knoblauch grob würfeln, in den Ofenmeister geben und miteinander vermischen.
- Mit der Flüssigkeit aufgießen.
- Gänsebrust trocken tupfen. Ggf. sichtbares Fett noch entfernen. Sehr gut salzen und mit etwas Paprikapulver einreiben.
- Gänsebrust auf das Gemüse in den Ofenmeister legen.
- Mit Deckel für **2 Stunden** auf dem Rost, unterste Schiene in den Ofen geben.
- Nun den Garsud in eine Fettkanne geben, damit sich das Fett absetzen kann. 1-2 EL von der Apfel-Gemüse-Einlage abnehmen.
- Gänsebrust wieder auf das verbleibende Gemüse legen und ca. weitere **30 Minuten** garen.
- Bitte darauf achten, dass sie nicht schwarz wird, aber schön kross.
- Evtl. die letzten **5 Minuten** den Grill mit einschalten.
- In einem Topf das Öl erhitzen und darin das Tomatenmark anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, darin das Tomatenmark komplett auflösen und etwas einreduzieren lassen. Nun den Garsud (möglichst ohne Fett) angießen, Sojasauce, Gelee und 1-2 EL Apfel-Gemüse dazu geben. Alles pürieren und etwas einkochen lassen.
- In einem kleinen Glas die Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und peu à peu in die Sauce einrühren und somit eindicken. Die kalte Butter dazu. Das dickt auch nochmal etwas an und intensiviert den Geschmack! Sauce abschmecken.
- Die fertige Gänsebrust vom Knochen lösen und heiß servieren



Eva-Maria Möhrle
Selbst. Direktorin Pampered Chef®
Selbst. Beraterin Edelschmaus®
0177 747 11 71
info@evasgenusswelt.de