

Rezept

Sauerbraten von der Gänsebrust

Zutaten für 4 Personen

4 Stück Gänsebrust (sind in der Regel mit zwei Brüsten auf dem Brustknochen im Handel erhältlich, dementsprechend 2 Pakete á 1050 g kaufen)

4 Stück geschälte Möhren

1 Stück mittelgroße, geputzte Sellerieknolle

4 Stück mittelgroße Gemüsezwiebeln

1 Stange Lauch – den weißen geputzten Teil

10 Stück Wacholderbeeren

10 Stück Pfefferkörner

2 Stück Lorbeerblätter

0,5 l Rotweinessig bester Qualität

1 Flasche lieblicher Rotwein, gute Qualität

Tomatenmark

Evtl. Zucker oder Apfelkraut zum abschmecken

Zubereitung

Das Gemüse putzen und in ca. walnussgroße Stücke schneiden. Diese wiederum in heißem Öl leicht braun anbraten. Das Tomatenmark dazu geben und ebenfalls drei bis vier Minuten mitrösten. Dann mit der Hälfte des Essigs ablöschen und den Essig komplett reduzieren. Mit der verbleibenden Hälfte des Essigs ebenso verfahren. Jetzt die Hälfte des Rotweins dazu geben und ebenfalls komplett reduzieren. Danach dasselbe mit dem restlichen Rotwein vornehmen. Jetzt mit zwei Liter Wasser auffüllen, die Lorbeerblätter, Wacholder, Pfefferkörner dazu geben und diesen Fond mit Salz abschmecken. Aber nicht zu salzig abschmecken, da auch dieser Fond während des Garens der Gänsebrüste noch reduzieren wird.

Die Gänsebrüste aus der Packung nehmen, abwaschen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Danach die Oberfläche salzen und die Brustfilets vom Brustknochen leicht anheben und dieses Fleisch ebenfalls würzen.

Jetzt diese zwei Doppeltbrusthälften in den noch heißen Fond geben und eine gute halbe Stunde bei kleiner Hitze ziehen lassen. Danach die Brüste aus dem Fond nehmen und in ein Gefäß mit der Hautseite nach unten legen. Dieses Gefäß muss so groß sein, dass die Gänsebrüste gut hineinpassen, aber auch so klein sein, dass sie mit dem Sauerbraten Fond anschließend noch knapp bedeckt werden können. Jetzt den Fond auf die Gänsebrüste mit dem Gemüse aufgießen. Die Gänsebrüste sollten mit dem Gemüse ganz knapp mit der Kochflüssigkeit bedeckt sein. In einem vorgeheizten Ofen bei 145 Grad Umluft ca. 1,5 bis 2 Stunden fertig garen. Als Garprobe ein wenig in das Brustfleisch kneifen.

Rezept

Sauerbraten von der Gänsebrust

Dieses sollte auch bei leichtem Fingerdruck sich weich und gar anfühlen. Gegebenenfalls im Ofen weitergaren.

Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten, die Erste ist, ihr wollt die Gänsebrust direkt verzehren, dann entnehmt die Gänsebrüste, brecht die vorderen Gänsebrustknochen ab und lösen das Fleisch vom restlichen Brustbein. Jetzt erhaltet ihr ein an der Haut zusammenhängendes Doppelbrustfilet. Achtet darauf, dass ihr dieses mit vorsichtiger Sorgfalt macht, denn erstens ist das Fleisch heiß, zweitens dürft ihr es nicht zerreißen. Jetzt schneidet mit einem Messer in der Mitte dieser beiden Brüste die Haut durch. Diese vier einzelnen Brüste werden jetzt auf ein Backblech mit der Hautseite nach oben gelegt und dann im Ofen mit ca. 20 cm Abstand unter Ihrer Grillschlange knusprig gebraten. Achtet darauf, dass die Grillschlange nur leicht glühen darf. Das dauert ca. 15 Minuten. Während dieser Zeit gebt ihr die Sauce durch ein feines Sieb, entfetten sie und lasst sie noch ein wenig einkochen, bis ihr den gewünschten Geschmack erhaltet. Dabei evtl. mit Essig oder einer Prise Zucker, besser Apfelkraut und Salz erneut abschmecken. Diese Sauce dann leicht mit Mondamin binden.

Zweite Möglichkeit, ihr möchtet diese Brüste später oder an einem der nächsten drei Tage essen. Dann lasst die Brüste in dem Fond innerhalb der nächsten 5 bis 6 Stunden erkalten. Erst dann stellt ihr bitte das Gänsefleisch in dem Fond in den Kühlschrank. Am Tage des Verzehrs entnehmt die Brüste dem Fond und löst das Brustfleisch wie vorher beschrieben von den Brustknochen. Den Fond entfetten, erhitzen und durch ein feines Sieb gießen. Diesen Fond gebt ihr dann wiederrum in die Form in der ihr die Gänsebrüste gegart habt und erhitzt diese bei 80 Grad Umluft Temperatur für ca. 45 Minuten. Danach handelt ihr wie unter der ersten Möglichkeit beschrieben.

Als Beilage passen klassisch Kartoffelklöße, Apfelrotkohl und Apfelmus natürlich ganz hervorragend dazu.

Wir wünschen euch gutes Gelingen und einen guten Appetit.

Vielen Dank an das

