

Glasierte Gänsebrust

Zutaten:

- 1,5 l Wasser
- 3 Zwiebeln, grob gewürfelt
- 3 Möhren, in Stücke geschnitten
- etwas Beifuß
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 Zimtstange
- 100 ml Apfelsaft
- 800 g Gänsebrust mit Haut und Knochen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Saft einer Orange
- 5 EL Honig
- 400 ml Gänsefond
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Wasser, 2 Zwiebeln, 1 Möhre und etwas Beifuß in einem Topf aufkochen.

Die Gänsebrust waschen, trocken tupfen, in das kochende Wasser geben und etwa 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die restlichen Zwiebeln und Möhren, den Apfel, die Zimtstange und die Gewürznelken in die Fettpfanne oder ein tiefes Blech geben. Die Hälfte des Gänsefonds und den Apfelsaft angießen.

Die Gänsebrust auf das Gemüse setzen.

Im heißen Ofen ca. 1 Stunde braten bis sie weich ist, evtl. noch etwas von dem Gänsefond angießen.

Den restlichen Gänsefond zur Hälfte einkochen.

Für die Glasur den Orangesaft und den Honig verrühren.

Kurz bevor die Gänsebrust fertig ist, die Temperatur etwas hochdrehen und die Gänsebrust 2-3 Mal mit der Glasur einstreichen.

Gänsebrust auf ein Blech legen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.



Bratfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, den restlichen Bratsatz mit etwas heißem Wasser lösen und ebenfalls durchsieben.

Mit der Kelle das Fett abnehmen.

Den reduzierten Gänsefond zum Bratfond gießen, aufkochen und ca. 10 Minuten einkochen. Stärke in 3 EL Wasser glattrühren, in den kochenden Fond rühren, nochmals kurz aufkochen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.