

GÄNSEBRUST MIT KARTOFFELPÜREE UND SAUERKIRSCHSAUCE

Zutaten für 4 Personen

- 2 Stück Gänsebrustfilets (à 300-400g)
- Sauerkirschsauce:
 - 3 Zweige Thymian
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 20 g Zucker
 - 200 ml kräftigen Rotwein
 - 50 ml Sauerkirschsafft
 - 200 g abgetropfte Sauerkirschen
 - 1 Zimtstange
- Kartoffelpüree:
 - 800 g mehligte Kartoffeln
 - Prise Salz zum Kochen und würzen
 - ca. 100 ml Milch
 - 50 ml Schlagobers
 - 2 EL Olivenöl
 - Prise Pfeffer
 - Muskat nach Belieben
- 2 EL rote Pfefferbeeren grob zerdrückt für die Dekoration
- Abschmecken

Zubereitung

- ✓ Für die Sauerkirschsauce - die Kräuter waschen und abtropfen lassen. Den Zucker in einer Kasserolle mit 1-2 EL Waller goldgelb karamellisieren lassen. Im Anschluss mit Rotwein und Sauerkirschsafft ablöschen. Kirschen, Kräuter und die Zimtstange hinzufügen, das Karamell loskochen und noch kurz köcheln lassen. Die Zimtsange entfernen und die Sauerkirschsauce abschmecken und abkühlen lassen.
- ✓ Kartoffeln schälen, in etwa gleich große Stücke würfeln und in einen Topf bedeckt mit Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen lassen. Abschließend abgießen. Die Kartoffeln zerstampfen oder durch eine Presse drücken. Die Milch mit dem Schlagobers und 2 EL Olivenöl aufkochen und über die Kartoffeln gießen. Alles zu einem Püree verarbeiten und anschließend mit Salz, Pfeffer, nach Belieben eine Prise Muskatnuss abschmecken.

- ✓ Den Backofen auf 140°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Gänsebrustfilets waschen, trocken tupfen und etwas Fett unter der Haut abtrennen. Die Filets nach Belieben auf der Hautseite gitterartig einschneiden, dabei das Fleisch aber nicht verletzen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer ofenfesten Pfanne das zuvor abgetrennte Gänsefett auslassen und die Gänsebrustfilets darin mit der Hautseite nach unten anbraten und bräunen. Nach ca. 2 bis 3 Minuten das Fleisch wenden und auf der anderen Seite anbraten. Die Pfanne in den Ofen stellen und die Filets ca. 15 Minuten fertig garen lassen. Die Filets herausnehmen und abgedeckt noch kurz ruhen lassen.

- ✓ Fertig zum Anrichten - Fleisch aufschneiden, mit Beilage nach Belieben und mit der Sauce servieren.

Tipp von Ingrid:

- Stimmt die Qualität, kann eigentlich kaum mehr etwas schief gehen. Kaufen Sie deshalb am besten eine einheimische Gans aus guter und artgerechter Haltung, wenn möglich direkt vom Bauern.

- Damit die Gans saftig bleibt, übergießen Sie sie während dem Braten jede halbe Stunde mit ihrem eigenen Bratensaft. Für eine knusprige Oberfläche sticht man die Haut öfters mit einer Gabel ein so kann überschüssiges Fett austreten.

Viel Spaß beim Zubereiten.

Eure Ingrid