Gänsebrust mit Apfelsoße

Die delikate Gänsebrust mit fruchtig-würziger Apfelsoße ist ein wahrer Gaumenschmaus! Die zart gebratene Gänsebrust, mit herrlich krosser Kruste lässt sich ohne großen Aufwand zubereiten und so steht das Festessen mit nur wenigen Arbeitsschritten auf dem Tisch. Glutenfreie Semmelknödel und Blaukraut sind ideale Beilagen und können bestens zubereitet werden, während die Gänsebrust im Ofen ist.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei

Für 4 – 5 Personen

Für die Gewürzmischung:
1 TL Salz
je 1/4 TL Pfeffer, Majoran, Paprikapulver, gemahlener Kümmel, Rosmarin
je 1 Prise Piment, gemahlene Nelken

Weitere Zutaten:
2 Gänsebrust mit Knochen (à ca. 1kg)
2 Karotten
1/2 Stange Lauch
2 Äpfel
1/4 Sellerieknolle
1 Zwiebel
2 EL Speiseöl zum Anbraten
etwa 800ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
150ml Apfel- oder Orangensaft

3 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
Auf Wunsch: etwas Mais- oder Reisstärke zum Andicken der Soße

1. Alle Zutaten für die Gewürzmischung in eine Schüssel geben und mischen.
2. Karotten, Lauch, Äpfel, Sellerieknolle und Zwiebel waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Äpfel dürfen gerne mit Schale verwendet werden.
3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse-Apfel-Mischung in die Pfanne geben und unter rühren kräftig anbraten, bis sich Röstaromen bilden.
4. Die Gemüse-Apfel-Mischung in einen großen Bräter geben. Brühe, Apfelsaft, Lorbeerblätter und Salz zugeben und verrühren.
5. Die Gänsebrust waschen und trocken tupfen. Gänsebrust mit der Gewürzmischung gut einreiben, dann in den Bräter einlegen. Die Gänsebrust sollte gut in der Flüssigkeit liegen, die Haut der Gänsebrust muss nicht mit Flüssigkeit bedeckt sein.
6. Den Deckel auf den Bräter geben und den Bräter in den vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) einschieben. Die Gänsebrust für 2 Stunden braten.
7. Im Anschluss die Gänsebrust auf ein Backblech geben und bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 25 – 30 Minuten im Ofen backen, bis die Haut der Gänsebrust schön knusprig ist.
8. Unterdessen die Soße zubereiten. Das Fett mit einem Schöpflöffel abschöpfen. Die restliche Flüssigkeit samt der gegarten Gemüse-Apfel-Mischung pürieren und dann durch ein Sieb streichen, um alle gröberen Stückchen zu entfernen.
9. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Wunsch mit angerührter Speise- oder Reisstärke etwas andicken.

Beilage: glutenfreie Semmelknödel, Kartoffelknödel, Blaukraut.

Bild 1: Die Gemüse-Apfel-Mischung samt Brühe, Saft,

Lorbeerblätter und Salz in den Bräter geben.

Bild 2: Die gewürzte Gänsebrust einlegen.

rezepte-glutenfrei.de

rezepte-glutenfrei.de

rezepte-glutenfrei.de