



FÜR
4 PERSONEN



VORBEREITUNG
20 MIN.



GARZEIT
25–30 MIN.



METHODE
PFANNE & OFEN



SCHWIERIGKEIT
EINFACH

Gänsebrust mit Honig-Orangen-Sauce

Saftig gebratene Gänsebrust mit knuspriger Haut, verfeinert mit einer feinfürchtigen Honig-Orangen-Sauce. Dazu passen Rotkohl und ein cremiges Kartoffelpüree – ein festliches Gericht mit regionalem Charakter.

Zutaten

Für die Gänsebrust

- 2 Gänsebrüste
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 TL frische Rosmarinadeln, fein gehackt
- 1 EL Butter

Für die Sauce

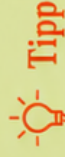
- 2 Orangen
- 1 EL Honig
- 100 ml Geflügel- oder Bratenfond
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 kleine Schalotte, fein gehackt
- 1 TL Maizena, optional

Zum Servieren

- Rotkohl
- Kartoffelpüree
- Frische Rosmarinzwige

Zubereitung

1. Die Haut der Gänsebrüste rautenförmig einschneiden, ohne ins Fleisch zu schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
2. Die Gänsebrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und bei mittlerer Hitze langsam auslassen, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Wenden und kurz anbraten.
3. In vorgeheizten Ofen bei 160 °C je nach Dicke 12–18 Minuten fertig garen. Danach 5 Minuten ruhen lassen.
4. Für die Sauce Schalotte in wenig Bratfett anschwitzen. Mit Orangensaft, etwas Abrieb, Honig, Senf und Fond aufkochen und leicht einkochen lassen. Nach Wunsch mit wenig Maizena binden. Die Gänsebrust in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.



Tipp

Die Gänsebrust schmeckt besonders fein, wenn sie vor dem Aufschneiden einige Minuten ruht. So bleibt das Fleisch saftig und die Haut schön knusprig.



Empfohlenes Zubehör

Pfanne ofenfest, scharfes Messer, Zitrusreibe