

Gänsebrust aus dem Ofen



Zutaten für 4 Personen

2 kg Bioland Stautenhof Gänsebrust mit Knochen
3 TL Yellow Chicken Rub
5 unbehandelte Orangen
1 rote Zwiebel
2 EL Honig
250ml Gänse-/Geflügelfond
300ml Wasser

Wasser
trockener Rotwein
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Binden

Zubereitung

Den Backofen auf 170°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Gänsebrust gründlich mit dem Yellow Chicken Rub einreiben.

Etwas Wasser, ca. 1 cm hoch, in eine Auflaufform oder einen Bräter geben und die Gänsebrust mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Für 60 Minuten im vorgeheizten Backofen braten.

Die Brust anschließend wenden und weitere 90 Minuten im Ofen braten. Immer wieder mit dem Sud übergießen. Das ausgetretene Fett abgiessen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Orangen waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Beides in den Bräter geben und für weitere 30 Minuten braten. Während der letzten 10 Minuten den Honig auf die Gänsebrust streichen und die Ofentemperatur auf 200°C erhöhen und auf „Grillen“ umstellen. Die Gänsebrust im Anschluss aus dem Ofen nehmen und warm halten.

Den Bratensud durch ein Sieb in eine Pfanne abgiessen und mit ein wenig Wasser aufkochen. Mit einem guten Schuß Wein ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit Mehl abbinden.

Mit Apfelrotkohl und Rosmarinkartöffelchen servieren.

Guten Appetit!

Bitte beachten Sie, dass die Garzeiten je nach Backofen und Dicke des Fleisches variieren können.

Stautenhof
MEIN BIOHOF