

**Gänsebrust, Cranberry-Birne, glasierte Mini-Zwiebeln,  
Knödel und Rotkohl**

**Zutaten für (für 4 Personen):**

1 Gänsebrust mit Karkasse (etwa 900 Gramm)

Salz

Pfeffer

2 Zwiebeln

1 Karotte

1 Stück Staudensellerie

1 Petersilienwurzel

getrocknete Kräuter:

1 EL Majoran

1 Messerspitze Quendel

1 EL Beifuß

1 EL Oregano

2 Nelken

4 Wacholderbeeren, angequetscht

1 Lorbeerblatt

4 EL Sahne

2 EL Honig

**Für die glasierten Mini-Zwiebeln:**

300 g Mini-Zwiebel-Mix

(oder Perlzwiebeln)

3 EL Butter

2 TL Zucker

50 ml Weißwein

**Für die Cranberry-Birnen:**

2 Williamsbirnen

4 EL Cranberry-Gelee

½ Stange Zimt

2 TL Zucker

150 ml Weißwein



Knödel nach unserem Rezept „Semmelknödel“

Rotkohl – nach unserem Rezept „Rotkohl mit süß-sauren Kirschen“

### Zubereitung:

Bei diesem Rezept für Gänsebrust haben wir Kochbären darauf geachtet, dass nicht so viel Fett in die Soße kommt. Wir haben zum Garen der Gänsebrust unsere tiefe, beschichtete viereckige Pfanne mit Deckel verwendet. Die Gänsebrust wurde auf der Hautseite gut mit Salz und Pfeffer eingerieben. In die (noch kalte Pfanne) haben wir die gewürzte Gänsebrust mit der Hautseite nach unten eingelegt und dann die Pfanne langsam erhitzt. Dadurch wurde etwa eine Tasse Gänsefett ausgebraten. Das Gänsefett haben wir bis auf einen minimalen Rest in eine Tasse geleert. Damit kann man leckere Gänseschmalz-Brote machen, Bratkartoffeln braten oder zum Beispiel den Rotkohl anschwitzen. Im restlichen Gänsefett haben wir nun das gewaschene, geputzte und in Stücke geschnittene Gemüse angebraten und 10 Minuten schmoren lassen. Das Gemüse mit einem Liter kochendem Wasser ablöschen, die Gänsebrust mit der Karkasse nach oben auflegen, zudecken und in den Backofen schieben. Wenn die Flüssigkeit kocht, die Temperatur auf 160 °C Ober- Unterhitze zurückschalten.

Die Gänsebrust etwa 1 ½ Stunden schmoren lassen. Zwischendurch mit dem Bratensaft begießen.

Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, die Gänsebrust beiseite warm stellen, den Bratensaft aus der Pfanne durch ein Sieb in einen Soßentopf gießen. Die Gänsebrust nun mit der Hautseite nach oben wieder in die ausgewischte Pfanne geben und bei 200 °C im Backofen bräunen. In den letzten 5 Minuten vor dem Servieren mit Honig bepinseln.

Nebenher den Rotkohl nach unserem Rezept zubereiten. Die Birnen halbieren, schälen, Stängel und Kerngehäuse ausschneiden und im Weißweinsud mit Zucker und Zimtstange etwa 10 Minuten dünsten, herausnehmen und abtropfen lassen. Zum Servieren wird dann je Birnenhälfte in die Höhlung ein Eßlöffel Cranberry-Gelee gegeben. Die Semmelknödel vorbereiten, so dass sie ins siedende Wasser gelegt werden können wenn die Gänsebrust aus der Bratensoße kommt. Die Semmelknödel müssen etwa 20 Minuten ziehen. In dieser Zeit die Soße zubereiten und die Minizwiebeln glasieren. Für die Soße das Schmorgemüse gut durchdrücken, mit 4 EL Sahne verfeinern, nachwürzen und – wer mag – mit Soßenbinder oder Mehl andicken (wir haben darauf verzichtet).

Etwa 15 Minuten bevor die Semmelknödel fertig sind, Butter in eine Pfanne geben, Zucker dazu geben erhitzen und mit Weißwein ablöschen. Die geschälten Minizwiebeln hinein geben und bei großer Hitze und ständigem Schwenken die Minizwiebeln glasieren. Dabei karamellisiert der Zucker und der Weißwein verdampft.

Zum Servieren das Brustfleisch von der Karkasse lösen und die Gänsebrust in Scheiben schneiden. Auf vorgewärmten Tellern mit glasierten Minizwiebeln, Cranberry-Birnen und Semmelknödel anrichten. Etwas Soße über die Semmelknödel gießen. Restliche Soße und den Rotkohl getrennt dazu servieren (der Saft des Rotkohl macht sich nicht so gut in der Gänsebraten-Soße.)

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären.

© WWW.KOCHBAEREN.DE