

Sanft gebratene Gänsebrust mit Bratäpfel

Ideal für alle, die keine ganze Gans braten wollen.

Bei schwacher Hitze bleibt das Fleisch garantiert zart und saftig

Zutaten für 4 Personen:

1 Gänsebrust (ca. 1,4 kg; mit Haut und Knochen)
4 Zwiebeln
1 Töpfchen Thymian
4 Äpfel, mittelgroß (z.B. Cox Orange)
1 EL Mandelblättchen
3 Stiele Petersilie
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Gänsebrust waschen und trocken tupfen. Zwiebeln schälen und halbieren.

Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

1 TL Salz, 1 TL Pfeffer und Hälfte Thymian mischen.

Gänsebrust damit rundherum einreiben.

Gänsebrust und Zwiebeln auf der Fettpfanne des Backofens verteilen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 100°C / Umluft und Gas: ca. 80°C)

4 – 4 ¼ Stunden braten.

Inzwischen Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher entkernen.

Äpfel ca. 40 Minuten vor Ende der Bratzeit mit auf die Fettpfanne geben.

Mandelblättchen goldgelb rösten.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit Gänsebrust mit stark gesalzenem Wasser einpinseln und bei hoher Temperatur knusprig braten.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie und übrige

Thymianblättchen mischen.

Inzwischen Gänsebrust aus dem Ofen nehmen.

Fleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden.

Alles anrichten.

Bratäpfel mit Mandeln und Kräutermischung bestreuen.