



Gänsebrust nach Carstens Art

zart und saftig bei 120°C

Backofen auf 120°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gänsebrüste mit kaltem Wasser waschen und anschließend trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin einreiben.

In eine Auflaufform oder die Fettpfanne des Backofens so viel Salzwasser geben, dass die Gänsebrüste mit der Hautseite nach unten knapp zur Hälfte eintauchen. Den Beifuß zerrupfen und über die Brüste geben. Mit der Hautseite nach unten 1,5 Stunden bei 120°C braten. Das Salzwasser bewirkt, dass die Haut nach dem Wenden schön knusprig wird.

Nach 1,5 Stunden das ausgetretene Fett abschöpfen und die halbierte Zwiebel, die geviertelten Äpfel und die nur grob zerkleinerte Karotte in das Salzwasser (gegebenenfalls auffüllen) geben und die Brüste – diesmal mit der Hautseite nach oben – auf das Obst und Gemüse legen, so dass die Brüste nicht mehr ins Wasser eintauchen. Jetzt verhindert das Wasser, dass das austretende Fett verbrennt und sorgt dafür, dass das Fleisch nicht austrocknet. Außer Apfel, Zwiebel und Karotte kann man alles unter die Brüste legen, was man als Füllung bei einer ganzen Gans verwendet – je nach eigenen Vorlieben.

Die Brüste nochmals 3,5 Stunden bei 120°C braten, dabei etwa jede halbe Stunde die Häute mit Salzwasser bestreichen. Gegebenenfalls gegen Ende der Zeit mit der Grillfunktion des Backofens für eine stärkere Bräunung der Haut sorgen.

Nach der Bratzeit die Gänsebrüste herausnehmen, das Fleisch auslösen und mit Alufolie abgedeckt im ausgeschalteten Backofen warm stellen.

Vom Bratensaft in der Auflaufform das Fett abschöpfen oder wegschütten, die restliche Soße mit einigen der mitgebackenen Apfelstücke pürieren, abschmecken und evtl. mit etwas in kaltem Wasser gelöstem Stärkemehl andicken.

Zu den Gänsebrüsten passen Klöße und Apfelrotkohl.



Zutaten für 4 Portionen:

2	Gänsebrüste
2	Äpfel
1	Zwiebel(n)
1	Karotte(n)
½ Bund	Beifuß, getrocknet
etwas	Rosmarin
etwas	Salz und Pfeffer
evtl.	Stärkemehl

Rezept von: sonics71

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 5 Stunden
Gesamtzeit	ca. 5 Stunden 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal