

Gänsebrust in Schokoladensauce



Für die Gänsebrust in Schokoladensauce:

- 4 Gänsebrüste
- 250g Schalotten
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- Etwas Zucker
- 250ml Cranberrysaft
- 400ml Gemüsebrühe
- 75g Bitterschokolade
- 1-2 EL dunkler Balsamico-Essig
- 2-3 TL Speisestärke
- 25g Rosinen
- Pfeffer
- Salz

Für das Rotkraut und die Kartoffelknödel:

- 1 kg Rotkraut
- 1 Apfel
- Salz
- Pfeffer
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Öl
- 30g Honig
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Gemüsebrühe
- 200ml Orangensaft
- 1 TL Maisstärke
- 1 Pkg. Kartoffelknödelteig

Gänsebrust in Schokoladensauce

Saucenansatz: Die Schalotten schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl kurz anschwitzen. Den Zucker dazu mengen und schmelzen lassen. Das Tomatenmark mit anrösten und alles gut verrühren. Die Gemüsebrühe und den Cranberrysaft dazugeben. Für den säuerlichen Geschmack den dunklen Balsamico unterrühren.

Die Schokolade in Stücke brechen und in der Sauce schmelzen lassen. Die Zutaten circa zehn Minuten einkochen. Danach die Maisstärke mit etwas Wasser anrühren, zur Sauce hinzufügen und mit einem Schneebesen gut durchrühren. Mithilfe der Maisstärke wird die Sauce gebunden, das heißt sie wird etwas dickflüssiger. Für einen süßlichen Geschmack noch die Rosinen hinzufügen. Die Sauce mit einem Sieb abseihen, damit keine Klumpen übrigbleiben.

Die Gänsebrust vom Knochen lösen und salzen. Das Fleisch auf beiden Seiten scharf in der Pfanne mit Öl anbraten, bis es braun und knusprig ist. Danach das Fleisch eine halbe Stunde lang bei 80°C im Backrohr garen.

Rotkraut und Kartoffelknödel

Eine schnelle Beilage: Die geschnittene Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Danach das Rotkraut (aus der Dose oder Packung) gemeinsam mit den fein gerissenen Apfelstückchen hineingeben. Ebenso den Orangensaft, die geriebene Zitronenschale und ein wenig Honig hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen und danach etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Optional können zusätzlich noch Kartoffelknödel als Beilage serviert werden. Für Kartoffelknödel eignen sich mehligere Kartoffeln am besten. Die Kartoffeln kochen und schälen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Anschließend die Kartoffelfäden mit Kartoffelstärke und Salz vermengen und mit den Händen zu einem festen Teigklumpen kneten. Mit einem Messer den Teig in gleichgroße Stücke teilen und zu Knödeln formen. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zustellen. Die Knödel mit einem Lochschöpfer vorsichtig ins kochende Wasser geben. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.