

Gänsebrust auf Orangensoße

Fleisch-Gerichte » Gänse-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1,2kg Gänsebrustfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 3 Zwiebel(n)
- » 4 EL Orangenmarmelade
- » 1,2kg Möhre(n)
- » 5 Salbeiblatt (-blätter)
- » 600g Kartoffel(n)
- » 1 Ei(er)
- » 1 EL Mehl
- » 2-3 EL Öl
- » 1 Orange(n)
- » 1-2 TL Stärke
- » 2 EL Weinbrand
- » 1 EL Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 1 1/2 Stunden braten. Zwiebeln schälen, vierteln. Marmelade erwärmen, mit 1/2l Wasser verrühren. Zwiebeln zufügen. Brust nach der Hälfte der Bratzeit nach und nach mit der Zwiebel-Mischung begießen.

2. Möhren schälen, waschen. In kochendem Salzwasser ca. 15min garen. Abtropfen lassen. Salbei hacken. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Mit Ei, Mehl und Salbei vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin unter Wenden kleine Röstis braten. Abtropfen lassen und warm stellen.

3. Orange schälen, so dass die weiße Haut entfernt wird. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Fleisch warm halten. Bratenfond durch ein Sieb gießen, Fett abschöpfen. Fond aufkochen. Stärke mit 3EL kaltem Wasser glatt rühren, zur Soße geben und kurz aufkochen. Orangenfilets darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken.

4. Möhren mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden. Fett erhitzen, Möhren darin schwenken. Gänsebrust aufschneiden. Mit Röstis, Möhren und Soße anrichten. Mit Salbei und Orangenscheibe garniert servieren.

Nährwerte: 670kcal/E28g/F38g/KH45g pro Portion

angelegt am: 26.01.2004

Rezept-Nr: 865

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke