

## **Knusprig gebratene Gänsebrüstchen mit Wirsing**

für 4 Pers.

### **Gänsebrüstchen**

Zutaten:

2 Gänsebrüstchen je 850 g

Salz, Pfeffer, Paprika

ca. 1 EL Fett

1 Zwiebel

2 Karotten

1 Frühlingszwiebel

1 Apfel

Knochensud oder fertige Soße

### **Zubereitung:**

Die Gänsebrüstchen werden ca. 12 Stunden vor der Verarbeitung mit den angegebenen Gewürzen eingerieben.

Fett im Bräter erhitzen, die Gans mit der Brustseite nach unten kurz anbraten und anschl. wenden. Zwiebeln, Karotten und Frühlingszwiebel klein schneiden und dazugeben. Das Ganze dann für ca. 2 Stunden und 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben (Heißluft 175 ° C; andere 200 ° C). Nach ca. 30 Min. das Fett abschütten (aufheben, für den Wirsing), anschließend mit Knochensud oder Soße übergießen und Gänsebrüstchen wenden (alle 20 Min. wiederholen). Nach ca. 1 \_ Stunden Bratzeit die Apfelspalten zugeben. Während der letzten 20 Min sollen die Brüstchen nur noch mit Oberhitze garen, damit diese schön knusprig werden.

### **Wirsing:**

Zutaten:

1 Kopf Wirsing

3 - 4 EL Gänsefett

\_ Zwiebel

1 - 2 EL Mehl

Salz, Pfeffer, Muskat

**Zuerst den Wirsing waschen und in Salzwasser kurz blanchieren (ca. 5 Min.), dann abkühlen lassen und fein hacken. (Das Kochwasser aufheben) Das Gänsefett, klein geschnittene Zwiebel und Mehl in einem Topf erhitzen, den gehackten Wirsing und etwas Wirsingsud zugeben. Kräftig verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Als Beilage empfehlen wir Kartoffelklöße**