Gänsebrust mit Bohnen-Walnuss-Püree

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	736 kcal/ 3080 kJ		
Eiweiß:	58,4 g	Fett:	43,8 g
Kohlenhydrate:	31		

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

2	Gänsebrustfilets
	Salz, Pfeffer
2	große Zwiebeln
4 TL	brauner Zucker
1	Glas Geflügelfond (400 ml)
	Majoran- und Rosmarinzweige
2 – 3 EL	dunkler Balsamicoessig
2 – 3 EL	dunkler Soßenbinder*

Für das Püree:

1	Zwiebel
1	kleine rote Chilischote
1 TL	Olivenöl
2 Dosen	weiße Bohnen (à 240 g)
8 – 10 EL	Kochsahne
50 g	kalifornische Walnüsse
	Soßenbinder*

*kann je nach Hersteller Gluten enthalten

Zubereitung:

1. Gänsebrustfilets mit Salz und Pfeffer einreiben. In einem ofenfesten Bräter zuerst auf der Hautseite anbraten, wenden und die Fleischseite anbraten. Überschüssiges Bratfett abgießen. Zwiebeln pellen und würfeln. Zwiebeln ins Bratfett geben und kurz mit anschmoren, dabei mit dem Zucker bestreuen. Geflügelfond angießen und die Gänsebrust mit den Kräuterzweigen belegen. Filets offen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) 50-60 Minuten schmoren. Sollte zuviel Flüssigkeit verdampfen, noch etwas Wasser angießen.

2. Inzwischen für das Püree Zwiebel pellen und würfeln. Chilischote putzen, abspülen, fein hacken und die Kerne entfernen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Chili darin andünsten. Bohnen und Kochsahne zugeben und alles erhitzen. Bohnen mit einem Pürierstab zerkleinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse hacken, kurz rösten und unter das Püree ziehen.

3. Gänsebrustfilets aus dem Fond nehmen und warm stellen. Fond abkühlen lassen und das kalte Fett mit einem Löffel abnehmen. Fond aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken, Soßenbinder einrühren und ca. 3 Minuten köcheln lassen.

4. Gänsebrust aufschneiden und mit der Sauce und dem Püree anrichten. Dazu als Beilage Rosenkohl reichen.

Tipp: Statt Gänsebrust kann man auch Entenbrust verwenden. Die Bratzeit im Ofen beträgt dann nur ca. 15-20 Minuten.