



Gänsebrust mit Kartoffel-Walnuss-Püree



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 728 kcal/3045 kJ
Eiweiß: 41,8 g Fett: 46,7 g
Kohlenhydrate: 34,4 g

Zubereitungszeit:
1 Stunde 25 Minuten

Zubereitung:

1. Gänsebrust mit Salz und Pfeffer einreiben. Im Bräter erst Hautseite, dann Fleischseite anbraten. Bratfett abgießen. Zwiebeln pellen, würfeln und kurz mit anbraten, dabei mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Brühe angießen. Offen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) 50-60 Min. schmoren. Wenn nötig etwas Wasser angießen.
2. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 25-30 Min. kochen. Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei die Milch unterarbeiten. Butter in Flöckchen mit einem Schneebesen unterrühren. Walnüsse grob hacken, rösten und unter das Püree ziehen. Nach Belieben Chilischote in Ringe schneiden, in heißem Öl kurz andünsten und untermengen.
3. Gänsebrust aus dem Fond nehmen und warm stellen. Fond entfetten und durchsieben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren. Zum Fond geben und unter Rühren aufkochen.
4. Gänsebrust aufschneiden, mit der Sauce und dem Püree anrichten. Dazu als Beilage Rosenkohl reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Gänsebrustfilets
- Salz, Pfeffer
- 2 große Zwiebeln
- 1 EL Zucker
- 400 ml Hühnerbrühe (Instant)
- 2 – 3 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 EL Speisestärke

Für das Püree:

- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 100 ml Milch
- 30 g Butter
- 50 g kalifornische Walnüsse
- nach Belieben 1 kleine rote Chilischote
- + 1 TL Öl