



Rezept für 10 Personen

Rosa gebratene Gänsebrust

Zutaten:

10	Gänsebrüste, schier
5 Zehen	Knoblauch
Einige Zweige	Beifuß
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Das Fett in Karos einschneiden, bis knapp über dem Fleisch
- Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, mittlere Temperatur
- Die Hautseite der Brust Salzen und sofort in der Pfanne anbraten, etwa 6-7 Minuten
- Die oben liegende Fleischseite kurz vor dem wenden salzen und sogleich anbraten, etwa 1-2 Minuten
- Ofen auf 75° vorheizen
- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und pfeffern
- In die Hautseite, mit einem kleinen Messer, einen kleinen Einstich machen und die halbierte Knoblauchzehe einstecken
- Den Beifuß zwischen die Brüste legen
- Im Ofen etwa 30-45 Minuten backen
- Bei 58°C-60°C Kerntemperatur ist die Gänsebrust medium gegart
- Eventuell nochmal kurz auf der Hautseite scharf anbraten