

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 23. Dezember 2015

Gänsebraten „Multi Kulti“

Rezept für 6 Personen

Zutaten

1	kleine Gans, ca. 3,5 kg
etwas	Salz
1 EL	Honig
1 TL	Kreuzkümmel,ganz
2-3 Kapseln	grüner Kardamom
200 g	Basmatireis
3 EL	Butter
2	Orangen, unbehandelt
2 EL	Zucker
8	Datteln (z.B. Sorte Medjool)
2 EL	Pistazien



Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Gans von innen und außen salzen, mit der Brust nach unten in einen großen Bräter legen. 500 ml Wasser mit etwas Salz, 1 EL Honig, Kreuzkümmel und zerdrückten Kardamomkapseln aromatisieren. Dann das Wasser in den Bräter füllen, die Gans sollte ca. 2 fingerbreit mit Wasser bedeckt sein. Die Gans im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen. In der Zwischenzeit 1l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten kochen lassen, dann abgießen und abspülen. In dem Topf 2 EL Butter schmelzen, Reis darauf geben und bei kleiner Hitze dämpfen.

1 Orange mit dem Sparschäler dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dann 100 ml Wasser, mit 3 EL Zucker zum Kochen bringen, die blanchierten Orangenschalen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie kandiert sein. Dann die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, anschließend die Fruchtfleits herauschneiden. Von der anderen Orange den Saft auspressen.

Die Datteln entkernen und würfeln. Pistazien grob hacken.

Die gegarte Gans aus dem Ofen nehmen, das Gewürzwasser im Bräter in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Die Brust und Keulen der Gans auslösen.

Das Fleisch von den Keulen lösen und in Stücke schneiden, mit den Datteln, Pistazien, kandierter Orangenschale und -filets unter den Reis mischen.

Die Haut der Gänsebrust mit etwas vom eingekochten Bratfond bepinseln und im Backofen, am besten unter Oberhitze, braun werden lassen.

Den restlichen Bratfond mit dem Orangensaft abschmecken und mit 1 EL Butter montieren und falls nötig binden.

Die Gänsebrust aufschneiden, mit dem Reis und der Sauce servieren.

Pro Portion: 948 kcal / 3973 kJ

49 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 54 g Fett