

Vincent Klink
Gänsebrust mit Orangen und Zimt

Donnerstag, 20. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Gänsebrust

3	Schalotten
1 EL	Butterschmalz
2	Gänsebrustfilets mit Haut
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
350 ml	Rotwein
1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
2 EL	Rosinen
1 TL	gemahlener Zimt
1 TL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)
etwas	brauner Zucker

Für die Schupfnudeln

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2 TL	Koriandersamen
4	Eigelb
50 g	Mehl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Schmortopf im heißen Butterschmalz anschwitzen.
2. Gänsebrüste kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach oben auf die Schalotten legen. Dann so viel Rotwein angießen, dass das Fleisch mit Wein bedeckt ist, die Haut jedoch nicht.
3. Die Gänsebrustfilets zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei sollte immer genügend Wein im Topf sein, evtl. noch etwas Wein nachgießen.
4. In der Zwischenzeit für die Schupfnudeln Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.
5. Inzwischen für die Sauce die Orange und Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Je ½ TL Schale abreiben.
6. Dann die Zitrusfrüchte großzügig schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
7. Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.

8. Nach 30 Minuten Schmorzeit abgeriebene Orangen- und Zitronenschale, Rosinen, Zimt und 1 Msp. grob gemahlene Pfeffer unter den Schmorfond mischen. Alles zugedeckt weitere 15 Minuten köcheln lassen.
9. Für die Schupfnudeln Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Heiße Kartoffeln durch eine Presse drücken. Rasch die Eigelbe untermengen. Etwa 50 g Mehl und Koriander untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
10. Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen.
11. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Schupfnudeln darin einige Minuten ziehen lassen. Aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.
12. Prüfen, ob die Gänsebrüste weich gegart sind: Lässt sich eine Fleischgabel leicht aus dem Fleisch ziehen, Gänsebrustfilets aus dem Topf nehmen, ansonsten nochmals ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
13. Den Backofengrill oder Oberhitze des Backofens auf mittlere Stufe vorheizen.
14. Weich gegarte Filets aus dem Topf heben. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Backofengrill knusprig braten.
14. Den Rotweinfond durch ein feines Sieb passieren, entfetten und nochmals aufkochen. Fond mit Mehlbutter binden.
15. Die Fruchtfilets unter die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
16. In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Schupfnudeln darin warm schwenken.
17. Gänsebrustfilets in Tranchen aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu die Schupfnudeln servieren.

Pro Portion: 965 kcal / 4025 kJ

41 g Kohlenhydrate; 36 g Eiweiß; 67 g Fett