

Gänsebrust, kurzgebraten und pikant

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, 26.12.2016

- ◆ Für 2 Personen:
- ◆ Gänsebrust (ca. 900 g) von einer jungen Gans, am Knochen
- ◆ 2 EL grober Senf
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 gestrichener Teelöffel Pulver von einer getrockneten Pepperoni
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 2 EL Crème fraiche
- ◆ Pfeffer, Salz

Eine leichte und bekömmliche Variante der beliebten Festtagsgans: Von der Gänsebrust mit einem langen Filetirmesser die beiden Brusthälften von der Karkasse ablösen und in kaltem Wasser waschen. Speckschwarte vom Brustfleisch abziehen. Dann das Fleisch etwa parallel zur Faser in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.

Den groben Senf mit den kleingehackten Knoblauchzehen, dem Peperonipulver und dem Olivenöl zu einer Farce verrühren. In einer großen, sehr heißen Stahlpfanne die Speckschwarte (es genügt ein Viertel davon) auslassen. Dann darin die Gänsebruststreifen von beiden Seiten kurz von allen Seiten anbraten. Sofort vom Herd nehmen und die Senf-Farce darin mit dem Fleisch und dem noch heißen Fett verrühren. Auf kleinster Stufe wenige Minuten ziehen lassen. Das Fleisch soll innen rosig bleiben. Nun die Crème fraiche unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Dazu passen gebratene Scheiben von Semmelknödel oder Kartoffeln und Gemüse der Saison.



Gänsebrust enthält wie Rinderfilet oder Entenbrustfilet nur sehr wenig tierisches Bindegewebe, sogenanntes Kollagen. Es eignet sich daher hervorragend für die Zubereitung durch kurzes Anbraten in der Pfanne: außen knusprig, innen rosa. Um zart zu werden, braucht es (im Gegensatz zu den Keulen der Gans) nicht im Backofen über Stunden geschmort werden.