



REZEPTE von der **BIENENMANUFAKTUR**

GÄNSEBRUST

FÜR 4 PERSONEN



Zutaten:

2 Gänsebrüste
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Zwiebeln
1 Petersilienwurzel
1 Möhre
20g Butter
10g frische Petersilie (1/2 Bund)
1 EL getrockneter Beifuß
500ml Gemüsefond
1 Orange (Saft)
1 TL Honig
3 EL Honigperlen Aronia

Und so gelingt's:

Gänsebrüste waschen, trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen. Zwiebeln, Petersilienwurzel und Möhren in grobe Stücke schneiden. Butter in einen Bräter geben. Zwiebeln, Petersilienwurzel und Möhren dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Gänsebrüste auf das Gemüse in den Bräter legen. Mit Beifuß würzen. Hälfte des Gemüsefonds angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C; Gas: Stufe 3) etwa 1,5 Stunden garen. Dabei ab und zu das Fleisch wenden und mit dem Fond bepinseln. Orange halbieren und 2 EL Saft auspressen. Orangensaft erwärmen und Honig darin auflösen. Mischung auf die Gänsebrüste pinseln und das Fleisch weitere 20–30 Minuten garen. Danach herausnehmen und warm stellen. Den Fond abgießen, abschmecken und nach Belieben mit Stärke binden. Das Fleisch fein filetieren, mit den Honigperlen garnieren und frisch servieren.

Guten
Appetit!