GANS ANDERS
mit orientalischer Fruchtsauce und warmen Rotkohlsalat.

35 Min. Zubereitungszeit
+50 Min. Backzeit

mittel Aufwand

Zutaten für: 4 Portionen

4 x	Best Moments Gänsebrustfilets mit Haut (à 400 g)
1	säuerlicher Apfel
50 g	Best Moments Medjoul Datteln
500 ml	Naturgut Bio Hühnerbrühe
400 ml	Orangensaft, frisch gepresst
25 g	Best Moments Orangenblütenhonig
etwas	Salz
1 Msp.	PENNY Zimt
1 Prise	PENNY Kardamom, gemahlen
90 ml	Wasser
1½–2 TL	Speisestärke

Für den Salat:

2 EL	Best Moments Olivenöl Cuvée
2 EL	Best Moments Fruchtessig Passions frucht
50 g	saure Sahne
2 EL	Naturgut Bio Ahornsirup
etwas	Best Moments Safran, gemahlen
1 Glas	Best Moments Rotkohl Orange (680 g)
1	rote Zwiebel
100 g	Möhren
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gefrorene Gänsebrustfilets in einen Bräter geben und ca. 70 Min. im heißen Backofen knusprig braten.

2. Apfel schälen, entkernen und würfeln. Datteln ebenfalls würfeln. Apfel- und Dattelwürfel, Brühe, Hälfte Orangensaft, Honig und Gewürze verrühren. Ca. 20 Min. vor Ende der Zubereitungszeit zum Fleisch in den Bräter geben und weitergaren.

3. Fleisch aus dem Ofen nehmen, den Bratensud durch ein Sieb in einen Topf gießen, Apfel- und Dattelstücke auffangen, beiseitestellen. Sud erhitzen. Wasser,
übrigen Orangensaft und Stärke verrühren. Dann mit einem Schneebesen in den heißen Sud einrühren, kurz aufkochen lassen. Apfel- und Dattelstücke wieder zugeben, würzen und abschmecken.

4. Für das Dressing Öl, Essig, Sahne, Ahornsirup und Safran verrühren. Rotkohl auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Dressing in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Rotkohl und Möhren zugeben, alles vermischen. Hitze ausstellen, Rotkohlsalat etwas ziehen lassen. Abschmecken. Gänsebrust aufschneiden, mit Sauce auf Tellern verteilen und mit warmem Rotkohlsalat servieren.

PENNY.