



# Gänsebrust mit Orangensauce

Zeit gesamt  
55min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Gänsebrust, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Salz	
Tomatenmark	1 EL
Öl	3 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Rotwein, trocken	200 ml
Orangensaft	200 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	
Orangen	2 St.
Speisestärke	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Gänsebrüste am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Zwiebel halbieren und schälen. Gänsebrüste abwaschen, trocken tupfen, kräftig mit Salz würzen und im flachen Dampfgaraufsatz mit der Hautseite nach oben platzieren.
2. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Tomatenmark und Öl zugeben und 4 Min./Anbratstufe braten. Gemüsebrühe, Rotwein, Orangensaft, Lorbeerblätter und 1 TL Salz zugeben. Dampfgaraufsatz aufsetzen, verschließen und 45 Min./Dampfgarstufe garen.
3. Inzwischen Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden.
4. Nach Ende der Garzeit Gänsebrüste in Alufolie wickeln und ruhen lassen. In einer kleinen Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren. Übrige Flüssigkeit im Mixbehälter auf 400 ml abgießen und 5 Min./Stufe 2/100 °C aufkochen lassen. Währenddessen Speisestärke durch die Deckelöffnung einfließen lassen, bis die Sauce gebunden ist. Anschließend Orangenspalten unterheben und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gänsebrüste auf der Hautseite ca. 5 Min. kross anbraten. Orangensauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Gänsebrust servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Je nach Gewicht der Gänsebrüste kann sich die Garzeit etwas verkürzen oder verlängern. Dazu passt [Klassisches Kartoffelkloß-Rezept](#) und [Klassisches Rotkohlrezept mit Apfel](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	584 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	34 g