



Gänsebrust mit Semmelknödeln und Rotkohl

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gänsebrust, tiefgefroren	600 g
Äpfel, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Salz	
Öl	4 EL
Rotkohl aus dem Glas	600 g
Rotwein, trocken	150 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Wasser	300 ml
Bratensauce, Pulver	3 EL
Semmelknödel-Mischung	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Gänsebrust am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Gänsebrust waschen, trocken tupfen und Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Gänsebrust kräftig salzen.
2. Eine Pfanne auf hoher Stufe fettfrei erhitzen und Gänsebrust auf der Hautseite ca. 5 Min. kross anbraten. Auf ein Backblech mit Backpapier setzen und im Ofen ca. 45 Min. garen.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln mit Apfel darin ca. 3 Min. anschwitzen. Rotkohl, 50 ml Rotwein und Lorbeerblatt zugeben und ca. 15 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.
4. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und übrige Zwiebelstreifen darin ca. 2 Min. anbraten. Mit 100 ml Rotwein ablöschen und mit Wasser auffüllen. Flüssigkeit aufkochen und Bratensauce-Pulver einrühren. Leicht köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kurz vor Ende der Garzeit in einem Topf Salzwasser zugedeckt aufkochen. Semmelknödel nach Packungsanweisung zubereiten.

6. Gänsebrust mit Semmelknödeln und Rotkohl auf Teller anrichten und mit Bratensauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	776 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	38 g