

**Kochtipp**  
vom  
**Metzger-**  
**meister**

SEIT **METZGER**  
**HILS** 1864  
EIN STÜCK HEIMAT



## **GÄNSEBRUST- BRATEN MIT POLENTA- PARMESAN- KLÖSSCHEN**

### **KÜCHENREZEPTE FÜR LECKERE SPEZIALITÄTEN**

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten plus Braten-Garzeit ca. 2,5 Stunden

Zutaten für ca. 6 Personen:

Bratschlauch, 4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 150g Knollensellerie, 4 EL Rapsöl, 4 Pimentkörner, 3 Wacholderbeeren, 4 Gewürznelken, 200 ml Pflaumenwein 2 Gänsebrüste auf dem Knochen (je ca. 800g), Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie, 250 ml Milch, 140g Polenta-Grieß, 30g Parmesan, 1 Ei, 400 ml Gänsefond, Sojasauce, evtl. Soßenbinder, etwas Thymian

#### **ZUBEREITUNG**

**1.** Backofen auf 160°C Umluft / 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schalotten und Knoblauch abziehen, in Spalten schneiden. Sellerie schälen, würfeln. Alles in 2 EL Öl anrösten. Gewürze im Mörser zerdrücken, zugeben. Mit Pflaumenwein ablöschen. Vom Fleisch die Haut ablösen, beiseite legen. Fleisch salzen, pfeffern, samt Würzsud in einem Bratschlauch füllen. Schlauch verschließen, auf ein Lech legen. Fleisch im vorgeheizten Backofen ca. 2,5 Stunden garen.

**2.** Für die Klöße die Petersilie hacken. 250 ml Wasser und 250 ml Milch erhitzen und salzen. Polenta einrühren, 5 Minuten quellen lassen. Käse reiben, unterrühren. Ei und 1 EL Öl mit Petersilie unterrühren. Masse etwas abkühlen lassen, dann daraus kleine Knödel formen. Klöße ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Herausheben, warm halten.

**3.** Haut in Streifen schneiden, in einer Pfanne ohne Fett kross rösten. Gänsebrüste aus Schlauch heben (Vorsicht: Dampf!), warm halten. Sud durch ein Sieb in einen Topf umfüllen. Gänsefond dazugießen, etwas einkochen. Sauce mit Sojasauce würzen und evtl. andicken. Klöße in 1 EL Öl anbraten. Fleisch aufschneiden, alles anrichten, mit Thymian überstreuen.

Beilagenempfehlung: Rahmsauerkraut mit Speck.

Interessiert? Fleischbestellungen unter

**07422 / 20527 Lauterbach**  
**07422 / 6468 Schramberg-Sulgen**  
**07729 / 1812 Tennenbronn**  
oder per Mail an  
**info@metzgerhils.de**

  / Metzger Hils

[www.metzgerhils.de](http://www.metzgerhils.de)