



Ref. Newsletter 13/07

GÄNSEBRUST MIT GRANATAPFEL

Für 4 Personen

2 Gänsebrüste

150 ml Geflügelbrühe

1 Granatapfel

2 Esslöffel Granatapfelsirup

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Salbei, 1 Knoblauchzehe

Die Gänsebrüste mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebel achteln. Knoblauch und Salbei klein schneiden. Die Gänsebrüste auf der Fettseite etwa 6 Minuten braten. Wenden und kurz weiterbraten, dann das Fett aus dem Topf abgießen. Zwiebel, Knoblauch und Salbei zur Gänsebrust geben und anbraten und mit der Brühe angießen. Den Granatapfel halbieren, eine Hälfte der Samen auspressen und mit dem Sirup in den Topf geben. Salzen, pfeffern und zugedeckt 20 Min. braten. Aus der 2. Hälfte des Granatapfels die Kerne auslösen. Gänsebrüste in Scheiben schneiden, mit der Sauce auf den Teller legen und mit den Granatapfelkernen bestreuen.

Zum Martinitag am 11. November lebt der Brauch des traditionellen Ganslessen weiter. Gutes Gelingen wünschen Ihnen die Idyllic Places
<http://www.idyllicplaces.com/de/willkommen.html>