



Gänse-Edelpfeffer mit Pflaumenknödeln

Zutaten (für vier Personen)

720 g Gänsebrust mit Haut

¼ Bund Beifuß

100 g Zwiebelwürfel

1 EL Öl

2 EL Tomatenmark

1 ½ EL Maismehl

180 ml Traubensaft

200 ml Geflügelbrühe

250 ml Geflügelfond

120 g Karotten

120 g Sellerie

120 g Lauch

120 g Steckrüben

1 Packung Kartoffelknödelteig

8 Backpflaumen

3 EL Pflaumenmus

Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 60 Minuten)

Gänsebrust mit klein geschnittenem Beifuß einreiben und in grobe Blättchen schneiden.

In wenig Öl beidseitig anbraten. Auslauffett in ein kleines Schälchen abgießen.

Den Knödelteig nach Rezept verarbeiten. Knödel formen, mit dem Daumen eine Mulde eindrücken, klein geschnittene Backpflaumen und Pflaumenmus vermengen, in die Mulde füllen, gut ummanteln, wieder zu Knödel formen, in sprudelndes leicht gesalzenes Wasser einlegen und ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

Zwiebeln in heißem Öl glasig angehen lassen. Tomatenmark zugeben, mit einrühren. Mit Maismehl bestäuben, verrühren, mit dem Traubensaft angießen, mit Geflügelbrühe und Geflügelfond auffüllen. Die angebratenen Gänsescheiben zugeben, aufkochen und rund eine Stunde schmoren lassen.

Gemüse schälen, in grobe Stifte schneiden und zu den letzten 15 Minuten Garzeit zugeben und mit garen lassen. Etwas Auslauffett mit unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In tiefem Teller anrichten, Knödel mittig dazusetzen, mit restlichem fein geschnittenen Beifuß bestreuen.

Nährwerte pro Portion

1009 kcal - 67 g Fett - 40 g Eiweiß - 75 g Kohlenhydrate - 6 BE

Dieses Gericht ist gluten- und lactosefrei.