



Lackierte Gänsebrust mit Bratnudeln und Pak Choi

Von Mario Kotaksa

Zutaten (für vier Portionen)

Lackierte Gänsebrust

4 Gänsebrüste
Salz, Pfeffer
4 EL Honig
1 EL Sojasauce
1 EL Hoisin-Sauce
Ingwer
1 Zehe Knoblauch
1 Chili
1 EL Reisessig

Bratnudeln

100 g Austernpilze
2 Karotten
1 EL Sesamöl
2 Stangen Frühlingszwiebeln
Salz
Sternanis
Currypulver
2 EL Sojasauce
200 g Pak Choi
1 EL Hoisin-Sauce
1 Zitrone
250 g Mie Nudeln, vorgekocht und gekühlt

Zubereitung (circa 20 Minuten, ohne Garzeiten)

Die Gänsebrüste zunächst mit der Hautseite nach unten in zwei Finger hoch Wasser etwa drei Minuten kochen. Dann lässt sich die Haut sauberer einritzen. Das Wasser wegschütten, die Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Vorsichtig die Haut der Gänsebrust einschneiden, das Fleisch hierbei nicht verletzen. Rundherum salzen und pfeffern, dann in der Pfanne knusprig anbraten.

In der Zwischenzeit Honig, Sojasauce und Hoisin-Sauce in einen Mixbecher geben. Den Knoblauch sowie Ingwer hineinreiben, die Chili fein schneiden und mit Reisessig dazugeben. Mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Gänsebrüste auf ein Gitter mit Fettwanne geben, mit dem Lack bestreichen und bei 180 Grad Celsius etwa 30 Minuten durchgaren lassen. Während der Backzeit etwa alle zehn Minuten mit dem Lack bestreichen.

In der Zwischenzeit die Bratnudeln zubereiten. Hierzu vorher gekochte und abgekühlte Mie-Nudeln verwenden. Die Austernpilze grob zerteilen und in der schon zuvor verwendeten Pfanne bräunen. Auf einem Teller beiseitestellen, dann die Karotten zerkleinert in die Pfanne geben sowie etwas Sesamöl. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mitbraten. Salzen, Sternanis grob zerstoßen und mit Currypulver und Sojasauce dazugeben. Zu den Austernpilzen auf den Teller geben. Dann den Pak Choi in breite Streifen schneiden, salzen, in der Pfanne etwas zusammenfallen lassen und mit Hoisin-Sauce würzen. Zitronensaft hinzufügen und die übrigen Gemüse vom Teller wieder dazugeben, ebenso die vorgekochten Nudeln. Gut durchschwenken und die Nudeln leicht anbraten.



Die Gänsebrüste in breite Tranchen schneiden und auf einem Bett aus Bratnudeln servieren.

Nährwerte pro Portion:

645 kcal – 37 g Fett – 40 g Eiweiß – 37 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.