

# Aufgegabelt von Alexander Herrmann Gänsebrust mit Spitzkohlsalat und Salzkirschen

[br.de/br-fernsehen/sendungen/aufgegabelt/aufgegabelt-von-alexander-herrmann-gaensebrust-mit-spitzkohlsalat-und-salzkirschen-rezept-100.html](https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/aufgegabelt/aufgegabelt-von-alexander-herrmann-gaensebrust-mit-spitzkohlsalat-und-salzkirschen-rezept-100.html)



- 1 Gänse-Doppelbrust am Knochen
- 1-2 l Gemüsebrühe
- 4 Stk. Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 20 Stk. Salzkirschen
- 1/2 Kopf Spitzkohl oder junges Weißkraut
- 4-5 EL weißer Aceto Balsamico (oder Weißweinessig)
- 3-5 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 50 g Cashewkerne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung:

1. Die Cashewkerne in einer Auflaufform bei 160°C ca. 10-12 Minuten braun rösten, anschließend grob zerstoßen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen, Kohl in möglichst dünne Streifen schneiden, eine große Prise Salz und den Essig zugeben und mit den Händen gut durchkneten, damit die Zellstruktur des Kohls aufbricht und dieser mürbe wird. Jetzt Schnittlauch, Cashewkerne und Rapsöl dazugeben und nochmal

mit Salz, Essig, Pfeffer und ggf. einer Prise Zucker abschmecken.

2. Die Zwiebeln schälen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit der Gemüsebrühe in einen großen Topf oder Bräter geben.

3. Die Gänsebrust (Doppelbrust am Knochen) mit der Hautseite nach unten in den Bräter legen, ggf. mit etwas Brühe oder Wasser auffüllen bis die Gänsebrust vollständig bedeckt ist und für etwa 2 - 2,5 Stunden abgedeckt bei mittlerer Hitze auf dem Herd gar köcheln. Zwischendurch regelmäßig prüfen ob noch Flüssigkeit hinzugegeben werden muss, damit die Gänsebrust nicht mit der Haut am Boden des Bräters ansetzt. Anschließend herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen und die Gänsebrust vom Knochen lösen.

4. Die Gänsebrüste mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne ohne Fett langsam anbraten, damit sich das überschüssige Fett unter der Haut herausbrät. Wenn die Haut knusprig ist, die Brüste wenden, kurz von der Unterseite in aufschäumender Butter nachbraten, die Salzkirschen kurz mit hineingeben, durchschwenken, die Gänsebrüste herausnehmen, kurz ruhen lassen und in Tranchen schneiden.

5. Den Spitzkohlsalat auf dem Teller anrichten, die Gänsetranchen darauf verteilen und die Salzkirschen dazwischensetzen.

6. Für die Salzkirschen: 1l Wasser mit 30 g Salz aufkochen und abkühlen lassen. Frische Kirschen halbieren, entsteinen und mit der so erhaltenen 3% Salzlösung in Schraubgläser füllen und fest verschließen. Im Idealfall die Kirschen mit der Salzlösung vakuumieren und für mindestens 3-4 Wochen im Kühlschrank ziehen lassen.