

Orientalisch gefüllte Gänsebrust auf Granatapfel- Walnußsoße mit Zitronenhumus, Falafel und mariniertem Rotkohl

Gefüllte Gänsebrust

1 Gänsebrust
4 Datteln
4 getrocknete Feigen
30g Rosinen
5 Walnüsse
2 EL Honig
3 getrocknete Pflaumen
Etwas frische Minze
Zimt
Kardamon
Cumin
Bockshornklee
Salz und Pfeffer

Die Gänsebrust abwaschen und abtupfen. In die Gänsebrust einen Schmetterlingsschnitt schneiden sodass auf einer Seite die Haut auf der anderen nur Fleisch ist. Die Haut Rautenförmig einschneiden.

Die Datteln, Feigen, Rosinen, Walnüsse und Pflaumen in einer Moulinette klein hacken und mit Honig und frischer gehackter Minze verrühren und mit den Gewürzen herzhaft abschmecken.

Die so Masse auf die Fleischseite der Gänsebrust streichen und die Gänsebrust nun zu einer Rolle so einrollen, dass die Haut die Außenseite der Rolle bildet. Die Gänsebrust nun fest in mehreren Lagen Frischhaltefolie einrollen und die Enden abbinden. Rolle nun bei 62 Grad 30 Minuten im Sous-Vide-Wasserbad garen. (Alternativ geht auch ein Wassertopf)

Die Rolle auspacken und kurz in einer heißen Pfanne von allen Seiten Kross anbraten. Aufschneiden und anrichten.

Granatapfel-Walnußsoße

2 EL Rapsöl
1 TL Zucker
300g Entenkarkassen und Abschnitte
1 Schalotte
5 Walnüsse
3cm Karotte
Stück Sellerie
Stück Lauch
1 Stück Zimtholz
Granatapfelmark
150g Granatapfelkerne
2cl Anisschnaps

150ml Hühnerbrühe
150ml Wasser
Koriander
Curcuma
Macisblüte
Lorbeerblatt
Granatapfelsirup
Salz, Pfeffer
Geh. Walnüsse

Rapsöl zusammen mit Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis der Zucker anfängt zu karamellisieren. Die Karkassen und Entenabschnitte hinzugeben und scharf anrösten. Die Zwiebeln, Karotte und das Zimtholz kurze Zeit später auch dazu geben und mitrösten.

Zum Schluß Sellerie, Lauch, Lorbeerblatt und Granatapfelmark zugeben und mit Anisschnaps flambieren. Mit Hühnerbrühe und Wasser aufgießen. Die zerdrückten Granatapfelkerne hinzugeben und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Soße abpassieren und Granatapfelsirup, Koriander, Curcuma, und Macisblüte zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor Schluß noch die gehackten Walnüsse hinzu geben.

Zitronenhumus

2 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1EL Olivenöl
400g über Nacht eingeweichte Kichererbsen (Alternativ aus der Dose)
300ml Geflügelfond
75ml Sahne
1 Zitrone
1 EL Sesampaste
1/2 Cumin
Salz und Pfeffer
Chili aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter und Olivenöl in eine Pfanne geben und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Die Kichererbsen abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben, kurz mit anschwitzen.

Etwa ein Drittel der Masse für die Falafel beiseite stellen

Den Rest mit Geflügelfond ablöschen und auf die Hälfte ein reduzieren lassen.

Die Sahne, Saft und Abrieb der Zitrone, Sesampaste, sowie Cumin zugeben. Die Masse mit dem Küchenstab fein pürieren , durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Falafel

1 Zurückgestellte Grundmasse vom Humus
Petersilie
Minze
Cumin
Koriander
Cayennepfeffer
Salz
1 Eiweiß
Rapsöl zum frittieren

Minzjoghurt:

1 Becher Türkischer Joghurt
Minze
Sumach

Petersilie und Minze hacken und zusammen mit dem Eiweiß zur Grundmasse geben, alles mit den Gewürzen abschmecken und im Mixer pürieren. Aus dem so entstandenen Teig kleine Kugeln formen. Diese Kugeln in heißem Öl ausfrittieren. Zusammen mit dem Minzjoghurt und Sumach anrichten

Marinierter Rotkohl

¼ Rotkohl
2 EL Weißer Basam-Essig
3 EL Hanföl
Salz und Pfeffer
1 TL Zucker
3 EL Apfelsaft

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Aus den übrig Zutatun ein Dressing herstellen und den Rotkohl mindestens eine Stunde darin marinieren.

Möhren in Rosenwasser

3 Stück Möhren
1 EL Butter
2 EL Rosenwasser
½ TL Koriander
½ TL Cumin
3 EL Orangensaft
3 EL Wasser
Salz

Die Möhren tournieren.

Aus Orangensaft, Wasser den Gewürzen und Rosenwasser einen Sud zubereiten und zusammen mit den Möhren und der Butter in eine Auflaufform geben und 15 Minuten im Dampfgarer garen. Die Möhren bis zum Anrichten bereitstellen.

Bulgursalat

2 EL Olivenöl
½ TL Bockshornklee
1 TL Curcuma
½ TL Cumin
1 Stück Zimtholz
2 grüne Kardamonkapseln
2 EL Paprikamark
400ml Gemüsebrühe
200g Bulgur
25g Sultaninen
25g Datteln
25g gehackte Mandeln
50g getrocknete Aprikosen
5 Blatt Minze
1 Zitrone

1 geh. TL Salz

½ TL Pfeffer

In einer Pfanne Olivenöl zusammen mit den Gewürzen Bockshornklee, Curcuma, Cumin, Zimtholz, grüne Kardamonkapseln und Paprikamark erhitzen. Bulgur hinzugeben und kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen.

Kardamonkapseln und Zimtholz wieder entfernen.

Sultaninen, Datteln, Aprikosen fein würfeln. Die Minze fein hacken und zusammen mit den Mandeln, Sultaninen, Datteln, Aprikosen, Zitronensaft und Abrieb zum Bulgur hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.