

### **Gans:**

4 Portionen

800 g Gans, Brust

100g Apfel

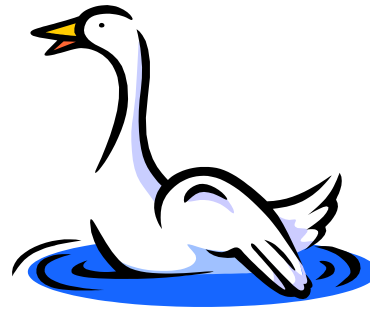
2 mittelgroße Zwiebeln

200 ml Rotwein

50 g Butter

wenig Salz, Pfeffer

viel Beifuss



	kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Phosphor mg	Kalium mg
Gesamt	2014,08	184,30	98,90	66,29	2585,60	2927,90
Pro Portion	<b>503,00</b>	<b>46,00</b>	<b>24,80</b>	<b>17,00</b>	<b>646,00</b>	<b>732,00</b>

Die Zwiebeln klein schneiden, gemeinsam mit Beifuss in Butter anrösten, dann die Gänsebruststücke ebenfalls kurz anbraten. Mit **wenig Salz** und Pfeffer würzen. In eine entsprechende Form für den Backofen geben. Den gerissenen Apfel dazugeben und mit Rotwein aufgießen. Bei 150° ca. 45 min. fertig braten.

Als Beilage eignet sich z.B Rotkraut und Semmelknödel oder das untenstehende Kürbisrezept ohne Kräutertopfen.

Nährwertangaben aus: Nährwertberechnungsprogramm Nuts, BLS Version

### **Gebratene Kürbiswürfeln mit Kartoffeln und Kräutertopfen:**

4 Portionen

500 g festkochende Kartoffeln

500 g Kürbis (Muskat- oder Hokkaidokürbis)

2 Knoblauchzehen

100 ml Gemüsebrühe

2 Eßlöffel Apfelsaft

1 EL Petersilie, frisch oder tiefgekühlt

Olivenöl zum Braten

Etwas Chillipulver, wenig Salz, Pfeffer

150 g Kräutertopfen

100g Sauerrahm



	Kcal	Eiweiß g	Fett g	KH g	Phosphor mg	Kalium mg
Gesamt	907,91	29,64	35,87	112,44	566,16	3953,50
<b>Pro Portion</b>	<b>227,00</b>	<b>7,35</b>	<b>9,00</b>	<b>28,11</b>	<b>141,51</b>	<b>988,40</b>

**Die Kartoffeln geschält geschnitten in viel Wasser kochen.** Kartoffeln abseihen und Kochwasser wegschütten. Den Kürbis schälen, entkernen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Kürbis mit dem zerdrückten Knoblauch anbraten und mit etwas Chillipulver bestreuen, mit Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen und zugedeckt ca 20 min. garen. Mit reichlich Petersilie, **wenig Salz** und Pfeffer würzen. Den Kräutertopfen und den Sauerrahm verrühren und zu den Kartoffeln servieren.

Nährwertangaben aus: Nährwertberechnungsprogramm Nuts, BLS Version