Rezept

Gänsebrust auf Rotkohlsalat

Ein Rezept von Gänsebrust auf Rotkohlsalat, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	Rotkohl
1	unbehandelte Orange
	Pfeffer
1 TL	Birnendicksaft
2 TL	scharfer Senf
	Salz
3 EL	Rotweinessig
4 EL	Rapsöl
1	Gänsebrust ohne Knochen (etwa 340 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Den Rotkohl waschen und vierteln, den Strunk herausschneiden und den Rotkohl fein hobeln. Mit Salz mischen und kräftig durchkneten.

2. Orange heiß waschen und abtrocknen, etwas Schale fein abreiben. Übrige Schale so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Häuten herausschneiden, würfeln. Saft auffangen und mit dem Essig, Pfeffer, Öl und Dicksaft gut verrühren. Unter den Rotkohl mischen und eventuell noch leicht salzen. Durchziehen lassen.

3. Den Grill des Backofens einschalten. Fettschicht der Gänsebrust rautenförmig einschneiden. Gänsebrust salzen und pfeffern, mit dem Senf einstreichen. Mit der Fettseite nach oben auf den Rost legen und 10 Min. grillen. Wenden, 8 Min. grillen.

4. Orangenstücke unter den Salat mischen, auf Tellern verteilen. Gänsebrust kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Gleich servieren.