

Rezept

Gänsebrust mit roten Linsen

Ein Rezept von Gänsebrust mit roten Linsen, am 29.04.2024

Zutaten

1 Gänsebrustfilet (ca. 500 g)
Pfeffer
2 EL Öl
2 Knoblauchzehen
1 EL Butterschmalz
600 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Thymian
2 EL Balsamico-Essig

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | Pro Portion Ca. 730 kcal

Zubereitung

- 1. Backofen mit ofenfester Form auf 80° vorheizen. Gänsebrust häuten, Fleisch kalt abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen, salzen und pfeffern. Im heißen Öl in einer Pfanne rundherum 6-7 Min. anbraten. Fleisch in die Form geben und 2 Std. im Ofen garen.
- 2. 30 Min. vor Ende der Garzeit Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Butterschmalz 3 Min. unter Rühren anbraten. Linsen dazugeben, 1 Min. mitbraten. Brühe angießen, Lorbeer und Thymian waschen und dazugeben. 10-12 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Petersilie waschen, Blätter hacken und untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
- 3. Thymian und Lorbeer entfernen, Linsen auf vorgewärmte Teller verteilen. Gänsebrust in Scheiben schneiden und darauf anrichten.