

Rezept

Gänsebrust-Tandoori

Ein Rezept von Gänsebrust-Tandoori, am 09.06.2026

Zutaten

2 Gänsebrüste mit Knochen (je etwa 370 g)	1 Stück Ingwer (3 cm)
4 Knoblauchzehen	400 g cremiger Joghurt
je 1 TL gemahlene Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und rosenscharfer Paprika	Salz
	1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Die Gänsebrüste von der Fettschicht befreien. Das Fleisch mit einem Messer mehrmals etwa 1 cm tief einschneiden.

2. Ingwer und Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse zum Joghurt drücken. Alle Gewürze, Salz und Zitronensaft dazugeben und gründlich verrühren. Mischung über die Gänsebrüste gießen und diese über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3. Den Backofen auf 160° vorheizen. Gänsebrüste nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Im Ofen (Mitte, Umluft 140°) 45 Min. backen. Dabei einmal wenden, häufig mit der restlichen Marinade bestreichen.