

Rezept

Gänsebrust mit roten Linsen

Ein Rezept von Gänsebrust mit roten Linsen, am 09.06.2026

Zutaten

1 Gänsebrustfilet (ca. 500 g)	Salz
Pfeffer	2 EL Öl
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Butterschmalz	250 g rote Linsen
600 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian	1 Bund Petersilie
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.