Rezept

# Gänsebrust-Tandoori

Ein Rezept von Gänsebrust-Tandoori, am 27.05.2025

## Zutaten

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