

Rezept

# Salat mit Gänsebrust

Ein Rezept von Salat mit Gänsebrust, am 10.06.2026

## Zutaten

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>1</b> Gänsebrustfilet ohne Knochen (ca. 450 g)  | Salz                             |
| Pfeffer  | <b>100 ml</b> trockener Weißwein |
| <b>150 g</b> gemischte Blattsalate (am besten junge Salat- und Gemüseblätter – etwa von Mangold, Spinat, Rote Bete, Rucola usw.) | <b>1</b> Granatapfel             |
|  | <b>1 EL</b> Zitronensaft         |
|  | <b>2 TL</b> Aceto balsamico      |
| <b>4 EL</b> Olivenöl   | <b>2 EL</b> Pinienkerne          |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Die Gänsebrust kalt abspülen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, aber nicht bis ins Fleisch schneiden. Die Gänsebrust auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Eine Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Gänsebrust mit der Haut nach unten hineinlegen und etwa 5 Min. anbraten. Dann wenden und kurz weiterbraten. Den Wein angießen und die Gänsebrust zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. schmoren.
3. Inzwischen die Salate verlesen, waschen und trocken schütteln. Den Granatapfel halbieren. Eine Hälfte in Stücke brechen und die Kerne zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Die zweite Hälfte auspressen. Den Saft mit dem Zitronensaft, dem Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl nach und nach zu einer cremigen Sauce untermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, beiseitestellen.
4. Den Backofengrill auf höchster Stufe anheizen. Die Gänsebrust mit der Haut nach oben auf den Rost über der Fettpfanne legen und mit etwa 10 cm Abstand unter die Grillschlangen schieben. Etwa 5 Min. grillen, bis die Haut knusprig ist. Die Gänsebrust in Alufolie wickeln und 5 Min. ruhen lassen.
5. Den Salat und die Granatapfelkerne mit der Salatsauce (bis auf etwa 2 TL) mischen und auf Teller verteilen. Die Gänsebrust aus der Folie wickeln und in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Salat anrichten, mit der restlichen Sauce beträufeln und mit den Pinienkernen bestreuen. Mit knusprigem Weißbrot servieren.