



Marinierte Gänsebrust mit Honig-Lebkuchen-Glasur

Schritte: 13

Schwierigkeitsgrad: Schwer

Zutaten

20 Portionen

20	Gänsebrüste	12 EL	Sojasauce
12 EL	Honig	4 EL	Lebkuchengewürz
2,5 kg	gemischtes Wurzelgemüse (Karotten, Pastinaken, rote Beete)	10 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer		frischer Thymian zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Gänsebrüste in eine Schüssel geben und mit der Sojasauce, Honig und Lebkuchengewürz marinieren.
2. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, besser über Nacht.
3. Die Gänsebrüste aus der Marinade nehmen (die Marinade aufbewahren) und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.
4. Die Gänsebrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und auf mittlerer Hitze erhitzen.
5. Das Fett wird langsam aus der Haut ausgelassen und macht sie schön knusprig.
6. Nach etwa 10 Minuten, wenn die Haut goldbraun und knusprig ist, die Gänsebrüste wenden und weitere 5 Minuten braten.
7. Dann die Gänsebrüste aus der Pfanne nehmen und das Fett abgießen, und die Brüste in eine Auflaufform legen.
8. Die Marinade in die noch heiße Pfanne geben und zum Kochen bringen, etwas einkochen lassen, bis sie eine sirupartige Konsistenz hat.
9. Die Gänsebrüste mit der reduzierten Marinade bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 15-20 Minuten garen, bis sie durchgebraten sind.
10. Während die Gänsebrüste im Ofen sind, das Wurzelgemüse schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem Backblech verteilen.
11. Im Ofen rösten, bis es gar und leicht gebräunt ist.
12. Die Gänsebrüste aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.
13. Die Gänsebrüste mit dem gerösteten Wurzelgemüse anrichten und mit frischem Thymian garnieren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen**.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN