Artikel vom 28.05.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 08:33 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/goldene-gaensebrust-mit-honig-senf-glasur

Goldene Gänsebrust mit Honig-Senf-Glasur



Foto: Karin Schieban

Zutaten:

1 kg Gänsebrustfilet

Marinade:

100 g Honig

80 g Senf

120 ml Balsamico-Essig

1 EL Öl

1 EL Paprikapulver (edelsüß)

Salz

Pfeffer

Für den Römertopf:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

15 cm Lauch

125 ml Brühe

125 ml Weißwein

Salz

Pfeffer

1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Honig, Senf, Balsamico, Öl, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Eventuell im Wasserbad etwas erwärmen, damit sich der Honig besser auflöst. Die Gänsebrust rundum mit der Marinade einreiben, in eine verschließbare Form legen und mindestens zwei Stunden, am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag den Römertopf samt Deckel 30 Minuten in kaltem Wasser wässern. Zwiebeln grob hacken, Knoblauch leicht andrücken und Lauch in Scheiben in den Römertopf geben, mit Brühe und Weißwein aufgießen und leicht salzen und pfeffern. Die

marinierte Gänsebrust auf das Gemüsebett legen. Den Römertopf schließen und in den kalten Ofen stellen. Bei 220 °C Ober-/Unterhitze etwa 1 Stunde garen, die letzten 15 Minuten ohne Deckel bräunen. Die Gänsebrust aus dem Topf nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Den gesamten Inhalt des Römertopfs durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Den Sud bei mittlerer bis hoher Hitze offen 10 bis 15 Minuten einkochen lassen, 1 TL Speisestärke in kaltem Wasser anrühren, in die kochende Sauce geben und kurz aufkochen. Je nach gewünschter Note mit etwas Honig oder einem Spritzer Balsamico abrunden. Mit Salz und Pfeffer fein abschmecken und servieren.

Karin Schieban