

Frisch gekocht
Donnerstag, 01.09.2016



Rezept von Konstantin Filippou

Gans mit Kumquats

45 Minuten (ohne Backzeit) / aufwendig



Zutaten für 4 Personen

2 Gänsebrüste, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 500 g Kumquats (geviertelt), 2 Knoblauchzehen, 120 g Butter, 1 Zwiebel (fein gehackt), 4 EL Orangenlikör, 250 ml Hühnersuppe, 2 Lorbeerblätter, 225 g Basmatireis, 2 EL fein gehackte frische Petersilie, 1 EL fein gehackter Rosmarin, 1 EL fein gehackte Minze, 1 EL fein gehackter Thymian.

Zubereitung

Die Enden der Kumquats abschneiden und halbieren. In kochendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren.

Die Gänsebrüste auf der Hautseite einschneiden. Olivenöl mit Salz und Pfeffer erhitzen, die Gänsebrüste mit der Hautseite einlegen und langsam anbraten. Zwiebel, Knoblauchzehen und Kumquats zugeben und mitbraten. Lorbeer und Petersilie begeben und mit Suppe und Orangenlikör aufgießen. Danach die Gänsebrüste umdrehen, mit Butter bestreichen und im Rohr bei 180°C Umluft ca. 1 Stunde braten. Die letzten 10 Minuten bei Grillfunktion knusprig braten.

Den Basmatireis kochen und abseihen. Die Kräuter mit etwas Olivenöl und dem Reis vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die knusprig gebratenen Gänsebrüste in Stücke schneiden. Die Kumquats mit dem Bratensaft auf Tellern verteilen, den Reis darauf anrichten und die Gänsebrust darauf setzen.