



## **Unser Rezeptvorschlag:**

### **Gänse- oder Entenbrustfilet aus dem Backofen**

#### **Benötigte Zutaten:**

*und eingeschnitten.*

*von uns vorbereitet, fertig gewürzt*

*1,2 – 1,8 kg Gänse oder Entenbrustfilets*

*Zutaten für 4 – 6 Personen*

#### **Zubereitung:**

*Zubereitung:*

*Die Filets auf der Hausseite in einer Pfanne mit ganz wenig Öl bei milder Hitze hellbraun anbraten. Danach auf ein Rost vom Backofen mit der Haut nach oben setzen. Ganz unten im Backofen ein Backblech einschieben und darüber den Rost mit Filets.*

*Bei 120 ° C (Ofentemperatur Heißluft) 25 – 35 Minuten gar ziehen lassen.*

*Anschließend im geschlossenen Ofen ca. 5 Minuten ruhen lassen.*

*Als Beilage empfehle ich Ihnen Majoran- oder Rosmarinkartoffeln und Feldsalat mit leichtem Sahnedressing.*

*Dieses Gericht habe ich mir überlegt, weil es wunderbar vorzubereiten ist. Die Filets können schon früher angebraten werden (1-2 Stunden, bevor die Gäste kommen) Die Kartoffeln (es empfehlen sich kleine festkochende Salatkartoffeln) gekocht und gepellt werden. Den Salat waschen, leicht schleudern und den Dressing vorbereiten. Die gepellten Kartoffeln können in einer gebutterten feuerfesten Form mit Majoran oder Rosmarin, mit den Filets erhitzt werden.*

*Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit wünscht Ihnen*

*Emmerich Schneck*

