



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Gänsebrust-Carpaccio mit Holundergelee und Linsensalat

Zutaten:

Gelee

40 ml Honigessig oder Apfelessig
120 ml Holundersaft (im Reformhaus erhältlich)
90 g Gelierzucker 2:1
1/3 Vanillestange
1 kleine Zimtstange
2 Nelken
2 Sternanis

Salat:

80 g Schalotten
4 EL Rapsöl

200 g rote Linsen
80 ml Gemüsefond
80 ml Orangensaft
1 Lorbeerblatt
40 g Macadamianüsse
1 EL Kastanienhonig
2-3 EL Apfelessig
4 EL Rapsöl, kaltgepresst

Fleisch

600 g geräucherte Gänsebrust

Pilze:

½ Bund Schnittlauch
250 g Pfifferlinge



Und so geht's:

Gelee: Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abtrennen. Zusammen mit Essig, Holundersaft, Gelierzucker sowie Gewürzen aufkochen lassen, dabei abschäumen. 3 Min. sprudelnd kochen, dann durch ein feines Sieb passieren und abkühlen lassen.

Salat: Schalotten abziehen, würfeln und die Hälfte davon in einem Topf in 2 EL Rapsöl anschwitzen. Die Linsen hinzufügen und mit dünsten. Mit Fond sowie Saft ablöschen, aufkochen lassen und zusammen mit dem Lorbeerblatt etwa 5 bis 8 Min. garen, dann das Lorbeerblatt entfernen.

Macadamianüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zusammen mit Honig sowie Essig zu den Linsen geben und den Salat mit kaltgepresstem Rapsöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch: Gänsebrust dünn aufschneiden und auf vier Tellern anrichten

Pilze: Schnittlauch fein schneiden. Pfifferlinge putzen, kalt abrausen, dann gut trocknen. Pfifferlinge in 2 EL Rapsöl anbraten, die restlichen Schalottenwürfeln hinzufügen und mitgaren, dann salzen.

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Die Pfifferlinge zusammen mit dem Linsensalat sowie dem Holundergelee auf dem Carpaccio anrichten.

TIPP: Man kann die Gänsebrust natürlich auch selbst räuchern.

Dazu benötigt man:

2 Gänsebrüste, ohne Haut à 300 g

Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

2 TL Rapsöl

50 g Räucherspäne, z. B. Buchenspäne mit Wacholder (z.B.: in Angelshops erhältlich)

Und so geht's:

Gänsebrüste von Haut sowie Fett befreien, salzen und pfeffern und in einer beschichteten Pfanne in einem Esslöffel Rapsöl bei mittlerer Hitze 5 bis 6 Min. rosa braten, dabei einmal wenden. Räucherspäne auf Alufolie in einem schweren Topf (z.B.: einem Wok oder gusseisernen Topf) sanft erhitzen, bis es leicht raucht, dann vom Herd nehmen. Die gebratenen Gänsebrüste auf einem Gitter über den Spänen platzieren, den Topf sorgfältig verschließen und 30 Min. im Freien räuchern. Später das Fleisch herausnehmen, dünn aufschneiden und auf vier Tellern anrichten.

Copyright: UFOP