

# KNUSPRIGE GÄNSEKEULEN MIT DER PERFEKTEN SOSSE

Vorbereitungszeit 30 Minuten | Kochzeit 2 Stunden |

Leicht | 4 Personen



Knusprige und saftige Gänsekeulen mit Knödeln, Rotkohl und der perfekten Soße sind ein wundervolles Weihnachtsessen. Anders als eine Gans in Ganzen lässt sich dieses Gericht stressfrei zubereiten und liefert gleichzeitig eine schöne Soße mit. Gänsekeulen sind ein wahres Geschmackserlebnis und ein absolutes Festessen.

## Schritt 1

Karotte und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Apfel waschen und grob kleinschneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Knoblauch schälen und vierteln. Die Orange waschen und zwei Streifen von der Schale abschneiden. Den Rest der Orange auspressen.

## Schritt 2

Gänseschmalz in einer Pfanne leicht erhitzen. Die Gänsekeulen hinzufügen und auf der Hautseite langsam

anbraten. Auf der Fleischseite gut salzen. Wenn die Gänsekeulen Farbe bekommen haben, wenden, kurz auf der Fleischseite anbraten und auch die Hautseite salzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen.

### Schritt 3

Den Großteil des Gänsefetts aus der Pfanne in ein Gefäß schöpfen. Danach die Zwiebeln und Karotte in die Pfanne geben und anbraten, bis das Gemüse Farbe bekommen hat. Knoblauch und Honig hinzugeben. Gut umrühren. Anschließend den Apfel, Orange und Ingwer dazugeben. Zuletzt den Sternanis und Zimt hinzugeben. Mit Balsamico ablöschen und einreduzieren. Orangensaft, Lorbeerblätter und Thymian hinzugeben. Wenn alles eingekocht ist, mit Salz würzen und mit Brühe aufgießen. Die Gänsekeulen auf den Fond geben und mit Pfeffer würzen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei 160°C Umluft oder 180°C Ober- /Unterhitze für 1,5-2 Stunden im Ofen garen.

### Schritt 4

Die Gänsekeulen aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Die Soße durch ein Sieb passieren und anschließend in ein Gläser oder ähnliche schmale Gefäße füllen. Überschüssiges Fett mit einem Löffel abschöpfen. Die Soße nochmals durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.

### Schritt 5

Die Soße im Topf auf dem Herd einkochen. Anschließend mit Stärke abbinden und noch ein paar Minuten weiterkochen, bis der Stärkegeschmack verschwunden ist.

## Schritt 6

Etwas Gänsefett in einer Pfanne erhitzen. Die Gänsekeulen zuerst auf der Hautseite langsam knusprig anbraten, dann wenden und noch kurz auf der Fleischseite braten. Zwischendurch mit heißem Fett aus der Pfanne übergießen.

## Schritt 7

Gänsekeule auf einem Teller anrichten und mit Rotkohl, Knödeln und Soße servieren. Fertig ist die leckere Gänsekeule.

Guten Appetit!

\* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

### [Meine Pfannen und Töpfe\\*](#)

## Knusprige Gänsekeulen

### Tipps

Werden die Gänsekeulen am Vortag vorbereitet, am besten in eine Pfanne mit Fond und mit der Hautseite nach oben geben und im Ofen bei 200°C Umluft oder 220°C Ober- /Unterhitze für 15-20 Minuten schön braun werden lassen.

Die Gänsekeulen sind gar, wenn sie sich leicht eindrücken lassen, aber sie sollten noch nicht vom Knochen fallen.

Das Rezept lässt sich genauso auch mit Entenkeulen machen.

## Rezept für 4 Personen:

- 1 Karotte
- 3 kleine oder 1 große Zwiebel
- 1 Apfel
- 3 Scheiben Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Orange
- 1 EL Gänseschmalz
- 4 Gänsekeulen (am besten von Freilandgänsen)
- Salz
- 1 TL Honig
- 1 Sternanis
- 1 Stange Zimt
- 2-3 EL Balsamicoessig
- 2 Lorbeerblätter
- 3-4 Zweige Thymian

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.1 / 5. Anzahl der Bewertungen 132

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

**[Mein Backbuch\\*](#)**