

Gänsekeulen in Apfelsauce

► **Gebratene Gänsekeulen**, Gänsebrust oder eine Weihnachtsgans mit fruchtiger Füllung essen Feinschmecker derzeit gerne. Denn so ein festtägliches Bratenstück hat – im Gegensatz zur Ente, die es ganzjährig frisch im Handel gibt – nur eine begrenzte Saison. Die Gans liefert mit 3 bis 6 kg Bratgewicht ein Fleisch mit besonderem Eigengeschmack. Mit einem Fettgehalt von etwa 17 Prozent am Gesamtgewicht gehört sie zu den eher fettreicheren Geflügelarten. Für das einzigartige Aroma und das zarte, saftige Fleisch sorgt das enthaltene Fett unter der Haut. Dessen Zusammensetzung ist besonders günstig, da es viele einfach ungesättigte Fettsäuren enthält, die durch einen positiven Einfluss auf den Blutholesterinspiegel einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten. Zudem liefert das Fleisch essenzielle Fettsäuren wie die Linolsäure und die Alpha-Linolensäure, die der Organismus regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen muss, da er sie nicht selbst herstellen kann. Aber auch das Eiweiß von Gänsefleisch ist biologisch hochwertig und kann vom Körper gut in eigenes Protein umgewandelt werden, um es zum Aufbau und Erhalt von Körperzellen und -strukturen zu verwenden.

Zubereitung

Die Gänsekeulen waschen und trocken tupfen. Den Honig in einem Topf erhitzen. 500 ml Apfelsaft und Weißwein angießen und etwas einkochen lassen. Nelken, Zimtstange, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Lorbeerblätter dazugeben, alles einmal aufkochen

lassen und mit Salz und Balsamico abschmecken. Den Sud abkühlen lassen, die Gänsekeulen über Nacht darin im Kühlschrank marinieren.

Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten kross anbraten, dann wieder herausnehmen und beiseite stellen. Den Backofen auf 150 °C (Umluft 130 °C) vorheizen.

Rote Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel im gleichen Bräter anbraten, mit etwas Sud ablöschen. Die angebratenen Keulen hineinlegen und im Backofen etwa eine Stunde schmoren. Zwischendurch immer wieder mit dem Sud begießen. Dann die Keulen aus der Sauce nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren.

Für die Sauce den restlichen Apfelsaft mit Zucker und Vanillemark einkochen, bis eine sirupartige Flüssigkeit entsteht. Die Apfelspalten dazugeben und abkühlen lassen. Die Apfelspalten und die Rosinen zu der passierten Gänsesauce geben und nochmals erhitzen. Die Gänsekeulen tranchieren, mit der Apfelsauce anrichten und mit Petersilienblättchen garnieren. Dazu passen Knödel.

Zubereitungszeit: circa 45 Minuten (plus Marinier- und Garzeit). Pro Portion circa 1.104 kcal/4.637 kJ, 36 g E, 54 g F, 70 g KH.

Quelle: „Unser Weihnachtskochbuch“, Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln, ISBN 978-3-625-13360-5, 9,99 Euro.

www.naumann-goebel.de

Am 11. November, dem Feiertag zu Ehren von St. Martin, hat traditionell die Gänsesaison begonnen. Verwöhnen Sie Ihre Kunden jetzt in der Vorweihnachtszeit mit einem festtäglichen Gänseschmaus in der Heißen Theke.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

Zutaten für 4 Personen

- 2 Gänsekeulen mit Knochen (à 500 g)
- 60 g Honig
- 650 ml Apfelsaft
- 250 ml Weißwein
- 6 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 50 ml Balsamico
- 30 g Butterschmalz
- 4 rote Zwiebeln, geschält und geviertelt
- 4 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
- 3 Äpfel, entkernt und geviertelt + 16 Apfelspalten
- 50 g Zucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 2 EL Rosinen
- frisch gehackte Petersilienblättchen (Garnitur)



Die Gänsekeulen in Apfelsauce sind zur Weihnachtszeit ein festliches Bratenstück in der Heißen Theke.