

## Gänse-Keule zubereiten

Für 2 Portionen

2 Gänsekeulen	Sonnenblumen-Öl	Salz, Pfeffer
250 g Sellerie	1 Karotte	1 TL Tomatenmark
3 Lorbeerblätter	250 ml Rotwein	Speisestärke

In einem Bräter etwas Sonnenblumenöl erhitzen und die Gänsekeulen von beiden Seiten kräftig anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Sellerie, Karotte schälen und in 2-3 cm große Würfel schneiden.

Die Gänsekeulen aus dem Bräter nehmen und beiseite legen. Im gleichen Bräter Sellerie, Karotte und Tomatenmark anbraten. Nach ein paar Minuten auch die Lorbeerblätter,  $\frac{1}{2}$  des Rotweins hinzugeben und einkochen lassen. Dabei den Bodensatz mit einem Holzlöffel lösen (das gibt der Soße den vollen Geschmack).

Wenn der Rotwein reduziert ist, den restlichen Rotwein hinzufügen und erneut einkochen lassen.

Die Gänsekeulen zurück in den Bräter legen und so viel Wasser hinzugeben, dass sie bedeckt sind. Den Deckel auf den Bräter setzen und bei niedriger Hitze 1,5 Stunden schmoren lassen. Das aufkommende Fett an der Oberfläche ab und zu mit einer Schaumkelle abschöpfen.

In den letzten 15 Minuten den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Gänsekeulen in einer Auflaufform 12-15 Minuten knusprig backen.

Die Soße aus dem Bräter sieben, den zerkochten Inhalt entfernen und die Soße mit etwas Speisestärke andicken. Abschmecken und fertig.

NN am 22. Dezember 2025