

# Gänse-Keulen mit der perfekten Soße

## Für 4 Personen

1 Karotte	1 große Zwiebel	1 Apfel
3 Scheiben Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 Orange
1 EL Gänseschmalz	4 Gänsekeulen	Salz
1 TL Honig	1 Sternanis	1 Stange Zimt
2-3 EL Balsamico	2 Lorbeerblätter	3-4 Zweige Thymian

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.

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.

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. Die Gänsekeulen aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Die Soße durch ein Sieb passieren und in ein schmales Gefäß füllen.

Überschüssiges Fett mit einem Löffel abschöpfen. Die Soße nochmals durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.

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

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.

Gänsekeule auf einem Teller anrichten, mit Rotkohl, Knödeln und Soße servieren.

## 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 in gleicher Weise auch mit Entenkeulen machen.

Thomas Dippel am 22. Dezember 2025