



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Entenkeule in Orangensoße mit Schmoräpfeln und Klößen

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Entenkeulen, à ca. 300 g
- 500 g frischen Klobsteig, aus dem Kühlregal
- 2 rote Äpfel
- 2 EL Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Sternanis
- 1 EL Preiselbeeren
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Mandelblättchen
- 0,5 Bio-Orange, abgeriebene Schale und Saft
- 0,5 Zimtstange
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Entenkeule in Orangensoße mit Schmoräpfeln und Klößen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 100 Minuten

Nährwerte pro Portion:

57 g Fett 25 g Kohlenhydrate 49,1 g Eiweiß 4,3 g Ballaststoffe 807 kcal Brennwert

1 Entenkeulen vorbereiten & anbraten:

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. 4 Entenkeulen mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Bräter erhitzen und die Keulen rundherum kräftig anbraten.

2 Schmoren:

Mit 500 ml Wasser ablöschen. 1 Lorbeerblatt, eine halbe Zimtstange und 1 Sternanis zugeben. Deckel auflegen und die Entenkeulen ca. 1,5 Stunden im Ofen schmoren lassen.

3 Schmoräpfel zubereiten:

Äpfel vierteln, entkernen und in je 3 Spalten schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten andünsten. 1 EL Mandelblättchen zugeben und kurz anrösten. Mit 2 EL Wasser ablöschen und ca. 3 Min. schmoren. 1 EL Preiselbeeren unterheben und die Pfanne beiseitestellen.

4 Klöße garen:

Aus dem Klobsteig 8 gleich große Klöße formen und nach Packungsangabe garen.

5 Orangensoße kochen:

Den Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Schale und Saft einer halben Bio-Orange einrühren. 25 g GEFRO Soße zu Braten zugeben, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

6 Butterbrösel vorbereiten:

1 EL Semmelbrösel in einer Pfanne anrösten. Etwas Butter zugeben und schmelzen lassen. Die Äpfel bei Bedarf erneut leicht erwärmen.

7 Anrichten & Servieren:

Entenkeulen auf Tellern anrichten, Schmoräpfel und Klöße dazugeben. Mit der Orangensoße übergießen und servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders aromatische Soße kannst du zusätzlich einen kleinen Schuss Orangensaft oder etwas geriebenen Ingwer einrühren. Variante: Statt Klößen passen auch Kartoffelknödel oder Serviettenknödel hervorragend zu der fruchtigen Orangensoße.