



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

Gänsekeule mit Glühweinsoße und Cranberry-Rotkohl

- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 EI GEFRO Brat- & Frittieröl
- 50 g GEFRO Soße zu Braten
- 4 Gänsekeulen, à ca. 350 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 kleine Zwiebeln
- 200 ml Apfelsaft
- 1 g Schalotten
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 80 g Marzipan Rohmasse
- 4 säuerliche Äpfel
- 600 g fertigen Rotkohl
- 80 g frische Cranberrys
- 200 ml Glühwein

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gänsekeule mit Glühweinsoße und Cranberry-Rotkohl

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 80 Minuten

Nährwerte pro Portion:

49,5 g Fett 41,2 g Kohlenhydrate 64 g Eiweiß 8,2 g Ballaststoffe
898 kcal Brennwert

Gänsekeule mit Glühweinsoße und Cranberry-Rotkohl:

1 Gänsekeulen anbraten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

4 Gänsekeulen (à ca. 350 g) mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Bräter erhitzen und die Keulen zuerst auf der Hautseite etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, damit Fett austritt.

Keulen wenden und auch die andere Seite anbraten.

2 Fond ansetzen & garen:

4 kleine Zwiebeln schälen und grob würfeln. Zu den Keulen geben und 2 Min. mitrösten.

Das ausgetretene Fett vorsichtig abgießen.

Mit 200 ml Apfelsaft und 200 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

Den Bräter auf den zweiten Einschub von unten in den Ofen schieben und ca. 45 Min. garen.

3 Apfel vorbereiten:

2 Schalotten fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken.

80 g Marzipan mit den Schalottenwürfeln und dem Rosmarin verkneten.

Die Kerngehäuse von 4 Äpfeln ausstechen und die Äpfel mit der Marzipanmasse füllen.

Sie in den letzten 15 Min. der Garzeit zu den Gänsekeulen geben.

4 Beilagen kochen:

600 g fertigen Rotkohl mit 80 g frischen Cranberrys in einem Topf erhitzen.

Für die Soße 200 ml Glühwein und 300 ml Wasser erwärmen, 50 g GEFRO Soße zu Braten einrühren, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Keulen und Äpfel aus dem Bräter nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf Tellern anrichten, Cranberry-Rotkohl dazugeben und mit der aromatischen Glühweinsoße servieren.

Tipps & Varianten

Tipp:

Damit die Gänsehaut besonders knusprig wird, die Keulen nach dem Garen kurz unter den Ofengrill schieben - aber dabei gut im Auge behalten!