



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Entenkeule in Orangensoße mit Schmoräpfeln und Klößen

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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

**Entenkeule in Orangensoße mit Schmoräpfeln und Klößen:** Den Backofen auf 150 °C vorheizen. 4 Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Bräter erhitzen und die Keulen darin rundherum kräftig anbraten. Mit 500 ml Wasser ablöschen, 1 Lorbeerblatt, eine halbe Zimstange und 1 Sternanis zugeben. Den Bräter mit einem Deckel abdecken und die Entenkeulen für ca. 1,5 Stunden im vorgeheizten Ofen schmoren.

In der Zwischenzeit die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse herauschneiden und die Apfelviertel jeweils in 3 Spalten schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten darin andünsten. 1 EL Mandelblättchen zugeben und kurz anrösten. Mit 2 EL Wasser ablöschen und etwa 3 Minuten bei mittlerer Temperatur schmoren. 1 EL Preiselbeeren untermengen und die Äpfel vom Herd nehmen. Aus dem Kloßteig 8 gleich große Klöße formen und diese nach Packungsangabe garen.

Den Schmorfond der Entenkeulen durch ein Sieb in einen Topf passieren, Schale und Saft einer halben Bio-Orange unterrühren. 25 g **GEFRO Soße zu Braten** einrühren, aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen.

1 EL Semmelbrösel in einer Pfanne anrösten, Butter zugeben und schmelzen. Die Äpfel nochmals erwärmen.

Die Entenkeulen mit den Äpfeln und den Klößen auf Tellern anrichten und mit der Orangensoße servieren.