



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

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

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

## Einkaufszettel

### Gänsekeule mit Glühweinsoße und Cranberry-Rotkohl

- GEFRO Suppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Soße zu Braten
- 4 Gänsekeulen, à ca. 350 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 kleine Zwiebeln
- 200 ml Apfelsaft
- 1 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 finden Sie unter [www.gefro.de](http://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:** 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, bei mittlerer Temperatur, etwa 10 Minuten anbraten, damit das Fett austreten kann. Die Keulen wenden und von der anderen Seite ebenfalls anbraten.

In der Zwischenzeit 4 kleine Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebelwürfel zu den Keulen geben und 2 Minuten anrösten. Das ausgetretene Fett vorsichtig abgießen und die Keulen mit 200 ml Apfelsaft und 200 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen. Den Bräter in den Ofen geben (2. Einschub von unten) und etwa 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 2 Schalotten schälen und fein würfeln, die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. 80 g Marzipan mit den Schalottenwürfeln und dem Rosmarin verkneten.

Die Kerngehäuse der 4 Äpfel ausstechen und die Äpfel mit der Marzipanmasse füllen. Die Äpfel in den letzten 15 Minuten Garzeit zu den Keulen geben.

600 g fertigen Rotkohl mit 80 g frischen Cranberrys in einen Topf geben und erhitzen.

200 ml Glühwein mit 300 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 50 g GEFRO Soße zu Braten zugeben, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Keulen und die Äpfel aus dem Bräter nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf Tellern anrichten und mit dem Cranberry-Rotkohl und der Glühweinsoße servieren.