

Gänse-Keulen knusprig aus dem Backofen

Für 4 Personen

4 Gänsekeulen	80 g Zwiebeln	70 g Trockenpflaumen
1 Apfel	100 g Karotten	100 g Knollensellerie
4 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	3 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner	1 TL Piment	500 ml Wasser
Stärke, Salz		

Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Gänsekeulen auf Feder-Reste und Kiele untersuchen und diese mit einer Pinzette entfernen. Anschließend abtupfen und von allen Seiten salzen.

Tipp:

Wenn man die Gänsekeulen mit heißem Wasser übergießt, zieht sich die Haut zusammen und die Kiele lassen sich leichter entfernen.

Zwiebeln schälen und die Trockenpflaumen in grobe Stücke schneiden. Apfel, Möhren und Sellerie waschen und würfeln. Karotten, Sellerie und einen Apfel in grobe Stücke schneiden, Thymian, Rosmarin und die Gewürze dazugeben. Die geschnittenen Zutaten mit Kräutern und Gewürzen in eine Auflaufform geben.

Danach die Gänsekeulen darauflegen und das Wasser dazu gießen. Anschließend die Form für 2 Stunden in den Backofen schieben.

Wenn die Gänsekeulen weich sind, bei 100°C im Backofen auf einem Blech warmhalten.

Nun die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und in einem Topf auffangen. Die Zutaten in dem Sieb mit einem Löffel gut ausdrücken und das Fett mit einer Kelle abschöpfen.

Den Fond aufkochen, mit in kaltem Wasser gelöster Stärke binden und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

NN am 27. November 2024