



Gänsekeule mit Orangensauce und Mandelreis



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. ⌚
+ 2 Std. 15 Min. Backzeit

Je Gänsekeule: 3340 kJ, 799 kcal, 15 g Kohlenhydrate,
51 g Eiweiß, 60 g Fett, 4 g Ballaststoffe

Je Portion Reis: 930 kJ, 222 kcal, 24 g Kohlenhydrate,
7 g Eiweiß, 11 g Fett, 3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du den Ofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Die Möhren und den Sellerie schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Gänsekeulen auf beiden Seiten salzen.

Step 2:

Eine große Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Gänsekeulen mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und ca. 7 Minuten knusprig anbraten. Dann die Keulen kurz wenden und anschließend nebeneinander in einen großen Bräter oder eine Auflaufform mit der Hautseite nach oben legen.

Step 3:

Gieße das ausgetretene Gänsefett aus der Pfanne, gib die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinein und dünste sie glasig. Anschließend die Möhren- und Selleriewürfel, sowie den Rosmarin dazu geben, kurz weiter anschwitzen. Dann mit dem Mehl bestäuben und verrühren.

Step 4:

Alles mit dem Orangensaft ablöschen und kurz köcheln lassen. Anschließend gibst du den Geflügelfond dazu und lässt alles drei Minuten weiter köcheln. Mit Sojasauce, Honig und Pfeffer abschmecken.

Step 5:

Die Sauce zusammen mit der Zimtstange nun zu den Gänsen in den Bräter geben und diesen in den Ofen schieben. Die Gänsekeulen zwei Stunden und 15 Minuten lang im Ofen garen, dabei immer wieder mit Bratensaft begießen. Falls die Keulen am Ende noch nicht knusprig sind, nochmals eine Prise Salz auf die Keule geben und mit Oberhitze oder der Grillfunktion deines Ofens einige Minuten bräunen.

Step 6:

Während die Gänsekeulen im Ofen schmoren, kannst du dich um den Mandelreis kümmern. Dazu kochst du den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bis er gar ist. Während der Reis kocht, röstest du die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne goldbraun an. Ist der Reis fertig, musst du ihn nur noch mit den Mandelplättchen vermengen und servieren.

Zutaten

Menge

Für die Gänsekeulen:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
200 g	Knollensellerie
4	Gänsekeulen (à 400 g)
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Mehl
150 ml	Orangensaft, frisch gepresst
400 ml	Geflügelfond
3 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
1	Zimtstange

Für den Mandelreis:

400 g	Basmatireis
	Salz
100 g	Mandelplättchen