

## Super saftig: Gänsekeule mit Rotkraut und gefülltem Bratapfel



### Doppelt gemoppelt...

Der Schmeck den Süden Wirt Georg Barta hat mich zu einer Gänsegarmethode inspiriert, die früher oft angewendet wurde, um super-saftige Gänsekeulen zu bekommen: Das Doppel-Gar-Prinzip. Dabei werden die Keulen zuerst dicht nebeneinander in einen passenden Topf gestellt. Die Knochen gucken nach oben. Dann wird mit sehr guter Gänsebrühe und etwas Wasser angegossen. Gerade so, dass das Fleisch schön bedeckt ist. In leicht siedender Brühe garen die Keulen 30 Minuten vor. Dies macht sie gleichmäßig zart und gibt der Brühe extra Kraft. Die aromatische Brühe brauchen wir für eine gute Soße, sagt Georg.

Das kräftige Aroma wird dann im Ofen erzeugt, denn darin backen die Keulen schön goldgelb fertig. Was für eine tolle Idee. Natürlich klappt das alles nur, wenn die Gänsekeulen eine entsprechende Qualität haben. Darum beim Einkauf darauf achten, dass das Fleisch aus der Region kommt. Schmeck den Süden halt...

## Zutaten

### Für 4 Personen:

- 4 Gänsekeulen (ca. 300-350 g)
- 1,5 Liter Gänse- oder Geflügelfond
- 4 kleine Äpfel
- 200 ml Glühwein
- 1 Zwiebel
- 800 g Rotkohl
- 25 g Gänseschmalz
- 250 ml Rotwein
- 100 ml Apfelsaft
- 3 EL Essig
- 50 g eingelegte Preiselbeeren oder Johannisbeergelee
- 50 g Marzipan
- 2-3 TL Speisestärke
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Sternanis
- 5. Gewürznelken
- 2 Zimtstangen
- Salz & Pfeffer
- Wer möchte: 2 EL Rosinen oder Cranberries

## Zubereitung

Die Gänsekeulen in einem kleinen Topf nebeneinander einschichten, so dass die Knochen nach oben stehen. Mit 1 Liter heißer Gänsebrühe plus 0,5 Liter heißem Wasser angießen. Darin die Keulen dann 30 Minuten bei geringer Hitze sieden lassen. Die Keulen herausnehmen und in eine Fettpfanne legen. Salzen und pfeffern.

Danach ca. 45-50 Min. im heißen Ofen bei 175°C Umluft goldbraun braten. **Tipp:** Dabei schon nach 15 Minuten mit Glühwein (mit 1 EL Tomatenmark verrührt) und 500 ml Gänsebrühe angießen. 1 Anisstern, 2 Nelken und 1 Zimtstange hinzugeben.

Die Äpfel mit einem Kerngehäuseaustecher austechen, mit Marzipan (da können Rosinen oder Cranberries eingeknetet werden) füllen und im Ofen ca. 30-40 Minuten mitbacken. Wenn die Bratäpfel goldbraun sind herausnehmen.

Den Rotkohl putzen und in dünne Streifenschnitten. Die roten Zwiebeln ebenfalls schälen und in Streifen schneiden. Beides in heißem Schmalz anbraten. Anschließend mit Wein, Apfelsaft und 250 ml Gänsebrühe ablöschen. Dann drei Nelken und 1 Zimtstange hinzufügen. Den Deckel aufsetzen und ca. 1 Stunde sanft köcheln lassen. Zum Schluss mit Essig und Gelee abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gänsekeulen herausnehmen und warm stellen. Den Fond, durch ein Sieb, in einen Topf gießen. Mit der restlichen Gänsebrühe aufkochen. Die Stärke mit 4 EL Wasser glattrühren und die Soße damit binden (ca. 2 Minuten kochen). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren die Gänsekeulen mit Soße, Kraut und Bratapfel anrichten. Dazu schmecken Serviettenknödel oder Kartoffelklöße.

**Tipp:** Wer möchte, bindet das Rotkraut mit etwas Stärke.