

Rezept

Apfel-Pflaumen-Sauce mit knusprigen Gänsekeulen

Ein Rezept von Apfel-Pflaumen-Sauce mit knusprigen Gänsekeulen, am 09.06.2026

Zutaten

2 Gänsekeulen (à ca. 500 g)	1 Zwiebel (ca. 100 g)
1 Möhre (ca. 60 g)	1 Stück Knollensellerie (ca. 100 g)
1 säuerlicher Apfel, z. B. Boskop (ca. 140 g)	1 EL Öl
1 EL Tomatenmark	200 ml kräftiger Rotwein, z. B. Cabernet Sauvignon
1/2 l Geflügelfond	Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	60 g weiches gemischtes Dörrobst, z. B. Pflaumen, Datteln, Apfelinge, Aprikosen
1 TL Speisestärke	getrockneter Beifuß
1 Stück Bio-Orangenschale (6-8 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1075 kcal

Zubereitung

- Den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen. Gänsekeulen trocken tupfen, falls nötig, von Federkielen befreien und beiseitestellen. Zwiebel schälen, halbieren und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse und den Apfel waschen, putzen, schälen und grob würfeln.
- Das Öl in einem Topf (20 cm Ø) erhitzen, Zwiebel- und Gemüswürfel einlegen und bei mittlerer Hitze 5 Min. rösten, dabei immer wieder umrühren. Tomatenmark einrühren, 1 Min. mitrösten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen, 2 Min. einkochen lassen, wieder einen Schuss Wein dazugießen und 1 Min. köcheln. Restlichen Rotwein und den Geflügelfond dazugießen und aufkochen lassen.
- Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Sauce samt Wurzelgemüse in eine ofenfeste Form gießen, Apfelwürfel dazugeben und die Gänsekeulen mit der Hautseite nach unten in die Sauce legen. Form auf das Ofengitter im Backofen (Mitte) stellen und die Keulen 1 Std. garen. Die Keulen wenden und in 1 Std. 30 Min. im Ofen weich schmoren. Das Fleisch sollte beim Einstechen schön weich sein, d. h., die Fleischgabel löst sich leicht vom Fleisch.
- Das Dörrobst in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill einstellen. Die Keulen aus der Sauce heben. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf (20 cm Ø) passieren, dabei das Gemüse gut durchdrücken. Das Fett mit einem Schöpfer abschöpfen und für die Gänsekeulen beiseitestellen.
- Die Sauce aufkochen lassen. Die Stärke mit einem Schuss kaltem Wasser glatt rühren, einrühren und die Sauce in 2-3 Min. sämig einkochen lassen. Das Dörrobst, 2 Prisen Beifuß und die Orangenschale in die Sauce legen und 2-3 Min. ziehen lassen. Dann die Orangenschale entfernen.

6. Währenddessen die Gänsekeulen auf das Gitter legen, mit einem Backblech als Tropfschutz darunter in den Backofen schieben (Mitte), mehrmals dünn mit Fett einpinseln und in ca. 3 Min. knusprig übergrillen.
-
7. Die Gänsekeulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.