

Rezept

Gänsekeule mit Aprikosenjus

Ein Rezept von Gänsekeule mit Aprikosenjus, am 28.06.2026

Zutaten

6 Zwiebeln	8 Knoblauchzehen
4 rote Chilischoten	2 Zweige Rosmarin
8 Kaffir-Limettenblätter (Asienladen; ersatzweise 8 Streifen Bio-Limettenschale)	2 große Dosen Aprikosen (à ca. 475 g Abtropfgewicht)
4 Gänsekeulen (à ca. 500 g, frisch oder TK) 2-3 EL Honig	200 g passierte Tomaten (aus Dose oder Tetrapak)
2 TL getrockneter Thymian	5 zerdrückte Wacholderbeeren
800 ml Gänsefond (aus dem Glas) Pfeffer	250 g getrocknete Feigen Salz 3-4 EL Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1270 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln fein würfeln. Chilischoten, Rosmarin und Limettenblätter waschen. Aprikosen abgießen, abtropfen lassen und in Spalten schneiden.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Gänsekeulen waschen und trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden. Einen Bräter erhitzen. Die Keulen ohne Fett auf der Hautseite darin knusprig braun anbraten. Wenden und von der zweiten Seite anbraten. Herausnehmen, das ausgebratene Fett abgießen.
3. Die Zwiebeln im Bräter anrösten. Chilischoten, Rosmarin und Limettenblätter kurz mitdünsten. Passierte Tomaten, 2 EL Honig, Wacholderbeeren, Thymian und Knoblauch zufügen und weiterschmoren, bis sich am Topfboden ein dunkler Belag gebildet hat. Aprikosen und Feigen zugeben, den Gänsefond angießen und den Bodenbelag lösen. Die Keulen mit Salz und Pfeffer einreiben, mit der Hautseite nach oben auf die Früchte legen und offen im Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 1 Std. 20 Min. schmoren.
4. Den Backofengrill einschalten. Den Bräter herausnehmen und die Keulen auf das Ofengitter legen. Ein mit Wasser gefülltes Blech als Tropfschutz darunterschieben und die Keulen im Ofen (Mitte) in 20-30 Min. knusprig grillen.
5. Limettenblätter, Chilischoten und Rosmarin entfernen. Die Feigen herausnehmen und nach Wunsch halbieren. Das Fett mit einem Löffel abschöpfen und den Fond fein pürieren. Die Feigen wieder zugeben und die Sauce noch kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Essig abschmecken. Die Sauce zu den Keulen servieren. Dazu passen Kartoffel- oder Semmelknödel.