

Rezept

Gänsekeulen auf Ananas-Krautbett

Ein Rezept von Gänsekeulen auf Ananas-Krautbett, am 28.06.2026

Zutaten

4 Gänsekeulen (à ca. 400 g)	2 Knoblauchzehen
1/8 l Portwein (ersatzweise roter Traubensaft)	3 EL Honig
1 Tütchen Safran (ca. 1 g)	1 getrocknete Chilischote
Salz	Pfeffer
1 kleine Ananas (ca. 400 g)	2 kleine Zwiebeln
1 kg frisches Sauerkraut	200 ml Riesling (ersatzweise weißer Traubensaft)
200 ml Geflügelbrühe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1270 kcal

Zubereitung

1. Die Haut der Keulen mit einem scharfen Messer drei- bis viermal einritzen. Den Knoblauch schälen, durchpressen und mit Portwein, Honig und Safran in einen kleinen Topf geben. Die Chilischote anritzen, dazugeben und alles bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen.
2. Den Ofen auf 225° vorheizen. Die Keulen mit der Safranmarinade einpinseln, salzen und pfeffern, in einen Bräter legen und im vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 200°) 25 Min. braten.
3. Inzwischen die Ananas längs achteln, den Strunk herausschneiden, das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ananas und Zwiebeln mit dem Sauerkraut mischen.
4. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) herunterschalten. Die Keulen aus dem Bräter nehmen, Ananaskraut einfüllen, Wein und Brühe darüber gießen und die Keulen wieder darauf legen. In 40-45 Min. fertig garen, dabei eventuell gegen Garzeitende ein gefettetes Pergamentpapier über Kraut und Keulen legen. Dazu passen gebratene Schupfnudeln.