

Rezept

Gänsekeulen auf Fenchel-Rahm-Kraut

Ein Rezept von Gänsekeulen auf Fenchel-Rahm-Kraut, am 09.06.2026

Zutaten

2 Gänsekeulen (à 400 g)	1 TL Fenchelsamen
1/2 TL weiße Pfefferkörner	Salz
4 EL Anisschnaps (nach Belieben)	1 EL Öl
1 Dose Sauerkraut (425 g)	1 Zwiebel
1 Fenchelknolle mit Grün (ca. 180 g)	200 ml Geflügelbrühe
150 g Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 935 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Keulen abtupfen, Haut mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Fenchelsamen und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und mit 1 gestrichenen TL Salz mischen. Keulen damit rundum einreiben und mit der Haut nach oben in einen Bräter legen. 2 EL Anisschnaps und Öl verrühren und über die Keulen geben. Auf dem Rost im Ofen (Mitte) 45 Min. braten.
2. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, etwas ausdrücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fenchel putzen, Grün abschneiden und in kaltes Wasser legen. Fenchel grob raspeln. Keulen aus dem Bräter nehmen, das Fett bis auf 2 EL abgießen. Zwiebel im Bräter bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Fenchel, Sauerkraut, Brühe, Sahne und 2 EL Anisschnaps untermischen.
3. Keulen mit der Haut nach oben auf das Kraut setzen und im Ofen (Mitte) weitere 40 Min. schmoren. Fenchelgrün trockentupfen und hacken. Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Keulen auf dem Fenchel-Rahm-Kraut anrichten und mit Fenchelgrün bestreuen.