

## Rezept

# Gänseschenkel mit Orangen-Rotkohl

Ein Rezept von Gänseschenkel mit Orangen-Rotkohl, am 09.06.2026

## Zutaten

2	Gänseschenkel (à ca. 400 g)	2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe		Salz
2	Lorbeerblätter	5	Pimentkörner
3 Zweige	Thymian	500 g	Rotkohl
3 EL	Öl		Pfeffer
1 Msp.	gemahlene Nelken	250 ml	Gemüsebrühe
50 ml	roter Portwein	1 EL	Balsamico Essig
1 EL	flüssiger Honig	3 EL	Orangensaft
1 EL	Crème fraîche		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal

## Zubereitung

1. Gänseschenkel in einen weiten Topf legen. Eine Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel vierteln, Knoblauch halbieren. Schenkel mit kochendem Wasser begießen, bis sie bedeckt sind. Zwiebel, Knoblauch, 1 TL Salz, Lorbeerblätter, Piment und Thymian zugeben. Aufkochen und 1 Std. köcheln lassen.
2. Rotkohl putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Zweite Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Kohl zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Nelken würzen. Brühe und Portwein zugießen, zugedeckt 45 Min. garen.
3. Backofen auf 200° vorheizen. Keulen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und in eine flache Auflaufform legen. Den Sud durch ein Sieb gießen und 100 ml davon auffangen. Beiseitestellen. Essig und Honig verrühren und die Keulen mit etwa der Hälfte bestreichen. Keulen im heißen Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 180°) ca. 20 Min. goldbraun braten. Nach 10 Min. mit restlicher Essigmischung bestreichen.
4. Rotkohl mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gänsekeulen aus dem Ofen nehmen. Bratensatz mit 100 ml Kochsud ablöschen, Crème fraîche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce dazureichen.