

Rezept

Gänseschmalz mit Äpfeln und Zwiebeln

Ein Rezept von Gänseschmalz mit Äpfeln und Zwiebeln, am 28.06.2026

Zutaten

150 g ungeräucherter fetter Speck	50 g durchwachsener Räucherspeck
1 Zwiebel	250 g Gänseflomen (beim Metzger vorbestellen)
5 Zweige Thymian (ersatzweise 1 TL getrockneter)	5 Stängel Majoran (ersatzweise 1 TL getrockneter)
1 säuerlicher Apfel	Meersalz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à ca. 300 ml (12 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Beide Specksorten von der Schwarte befreien und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

2. Den Gänseflomen in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. auslassen. Sobald reichlich klares Fett ausgetreten ist, die Temperatur erhöhen und das Fett unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis die festen Bestandteile (Grieben) knusprig braun sind. Speck und Zwiebel in den ausgelassenen Flomen geben und bei milder Hitze ca. 5 Min. garen.

3. Thymian und Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Apfel vierteln, schälen und ohne Kerngehäuse in kleine Würfel schneiden. Den Thymian und den Majoran (bis auf ein paar Blättchen) sowie den Apfel unter das Gänsefett geben und ca. weitere 5 Min. miterhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Das Schmalz vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen. Dann in zwei Twist-off-Gläser oder einen Steinzeugtopf gießen, verschließen und vollständig auskühlen lassen. Kurz vor dem Erstarren nochmals durchrühren, damit sich Grieben, Zwiebel- und Apfelwürfel gleichmäßig verteilen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Majoran garnieren. Dazu passt Bauern- oder Nussbrot.