

Jörg Sackmann

Dienstag, 17. Dezember 2013

Hauptgang: Geschmorte Gänsekeule mit gebratenen Orangen und Kartoffelnudeln. Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Gänsekeulen

4 Gänsekeulen
1 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie
1 Karotte 1 Stange Lauch
200 ml Erdnussöl
400 ml Geflügelfond
Etwas Salz
Etwas schwarzer Pfeffer
3 Stiele Thymian
1 Stiel Rosmarin



Für die gebratenen Orangen

3 Knoblauchzehen
2 Zitronengras
2 EL Ingwer
4 Schalotten
40 ml Orangenlikör
2 EL Zucker
40 ml Balsamico Essig
400 ml kräftiger Rotwein
1 Bio-Orange
1 TL Butter
1 Stange Lauch
Etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffelnudeln

500 g Kartoffeln
75g Mehl
1 TL Grieß
1 Eigelb
Etwas Salz, Muskat
50 g Butter
1 EL Thymian, gehackt

Zubereitung

Für die Gänsekeulen

Gänsekeulen abspülen. Zwiebel, Staudensellerie, Karotte und Lauch schälen, bzw. putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gänsekeulen in einem Bräter auf der Hautseite in Erdnußöl anbraten, klein geschnittenes Gemüse zugeben und kurz mit rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Geflügelfond auffüllen, so dass der Bräterboden ca. 2 cm hoch bedeckt ist. Gänsekeulen ca. 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen. 30 Minuten vor Garzeitende Thymian- und Rosmarin zugeben.

Die Gänsekeulen sollten weich und goldbraun knusprig gegart sein. Die Flüssigkeit soll fast verdunstet sein, bis fast nur noch das Gänsefett übrig ist. Das Fleisch mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen. Den Gänseansatz passieren.

Für die Kartoffelnudeln

Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen, abgießen und pellen. Kartoffeln durch eine Presse drücken. Mit Mehl, Grieß und Eigelb zu einem Teig verarbeiten und würzen. Teig zu einer Rolle formen und in 1 cm große Stücke schneiden, kurz rollen und flach drücken. Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Wenn sie an die Oberfläche steigen sind sie gar. Nudeln herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter, Kochfond und Thymian aufkochen und die Nudeln damit glasieren.

Für die Orangen

Knoblauch schälen und fein hacken. Vom Zitronengras die äußeren Blätter und holzigen Enden entfernen. Zitronengrasinneres klein schneiden. Ingwer und Schalotten getrennt voneinander schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Orangenlikör und Zucker zu einem Sirup einkochen, Balsamico zugeben und aufkochen. Rotwein zugeben, erneut aufkochen und Zitronengras, Ingwer, Knoblauch, und Schalotten einrühren und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Gänsekeulenfleisch zugeben und alles ca. 10 Minuten weiter kochen lassen. Passierten Gänsefond untermischen. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Orange abspülen, trockenreiben und dick schälen. Orange in Spalten schneiden und in einer ofenfesten Pfanne, in 1 EL Butter anbraten. Im Ofen ca. 15 Minuten garen. Lauch putzen und in 1cm große Rauten schneiden. In Salzwasser kurz blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit den Orangen unter das Ragout geben und würzen. Für die Kartoffelnudeln Butter schmelzen. Thymian untermischen. Nudeln darin schwenken und mit Salz und etwas Muskat würzen.

Das Gänseragout abschmecken. Mit Kartoffelnudeln in vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 1040 kcal / 4351 kJ 49 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 71 g Fett