

Michael Kempf

Freitag, 11. November 2016

Gänsekeule mit Porter-Bier, Spitzkohl und Ingwer

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Gänsekeule

2	rote Zwiebeln
1	Karotte
80 g	Staudensellerie
2 EL	Gänseeschmalz
4	Gänsekeulen
2 EL	Ketchup
300 ml	Porter-Bier (dunkles Bier mit malzigem Aroma)
200 ml	kräftige Geflügelbrühe
3 Zweige	Beifuß
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Honig
2 EL	kalte gesalzene Butter



Für den Spitzkohl

1 EL	Walnüsse
1 Kopf	Spitzkohl
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz
5 g	Ingwer, frisch
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Strunk und die Wurzel der Zwiebeln entfernen und diese mit der Schale achteln. Die Karotte schälen und grob schneiden. Den Sellerie gut waschen und ebenfalls grob schneiden.
3. In einem Bräter das Gänseeschmalz erhitzen und die Gänsekeulen darin von allen Seiten anbraten, dabei die Fleischseite nur kurz anbraten und die Fettseite länger anbraten, um das Fett auszulassen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen.
4. Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Ketchup zugeben und mit anrösten. Mit 250 ml Porter und der Brühe ablöschen. Dann die Gänsekeulen mit dem Beifuß wieder einlegen und den Bräter mit einem Deckel verschließen. So die Keulen im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. (Die Keulen

sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)

5.

Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen und anschließend herausnehmen. Dann den Schmorfond nochmal aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce so lange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6.

Für den Spitzkohl Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

7.

Die äußeren unschönen Blätter vom Spitzkohl entfernen, Kohl halbieren und den Strunk ausschneiden. Dann den Kohl in sehr feine Streifen schneiden.

8.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Spitzkohl zugeben, salzen und kurz bissfest andünsten.

9.

Ingwer schälen, fein reiben und zum Kohl geben. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Zuletzt die Walnüsse untermischen.

10.

Beim Backofen die Grillfunktion oder maximale Oberhitze einstellen.

11.

Rest Bier mit etwas Salz und Honig verrühren. Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Bei sehr starker Oberhitze die Keulen knusprig grillen. Ab und zu mit dem Bier einpinseln, sodass die Haut schön kross wird.

12.

Kurz vor dem Servieren die gewürfelte kalte Butter mit einem Schneebesen in die Sauce rühren.

13.

Den Spitzkohl auf den vorgewärmten Teller anrichten, die Gänsekeulen aufsetzen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 583 kcal / 2440 kJ

10 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 46 g Fett