

# Gänsekeule

## Zutaten: (für 2 Personen)

2	Gänsekeulen
	Salz und Pfeffer
1	Karotte
¼	Sellerieknolle
2	mittelgroße Zwiebeln
6 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Tomatenmark
300 ml	Rotwein
1 TL	getrockneter Beifuß oder Majoran
1	Lorbeerblatt
2	Pimentkorn
1 EL	Speisestärke
1 EL	Rotwein



## Zubereitung:

1. Von der Gänsekeule das überstehende Fett abschneiden und die Keulen von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Karotten, den Sellerie und die Zwiebeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Einen Bräter oder Topf mit 3 EL Sonnenblumenöl erhitzen. Die Gänsekeulen zuerst auf der Hautseite 3 Minuten knusprig und von der anderen Seite 1 Minute anbraten. Die Keulen herausnehmen und beiseitestellen.
3. Den Boden des Bräters wieder mit 3 EL Öl bedecken und darin das gewürfelte Gemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebeln) rundherum bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anrösten. Das Tomatenmark hinzugeben und 2 weitere Minuten anrösten.
4. Das Gemüse mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett reduzieren. Die Keulen nun wieder in den Bräter legen. Den Bräter mit Wasser auffüllen, sodass die Gänsekeulen etwa 3 cm mit Wasser bedeckt sind.
5. Beifuß oder Majoran, das Lorbeerblatt, die Pimentkörner und eine große Prise Salz hinzugeben und alles mit Deckel ca. 110 Minuten schmoren lassen. Da Gänsekeulen sehr fettig sind, sollte während des Schmorens immer wieder das sich ansammelnde Fett abgeschöpft werden. *Beifuß ist das typische Gewürz für Gans. Wenn du keinen Beifuß bekommst, kannst du auch Majoran stattdessen nehmen.*
6. Den Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Keulen mit einer Fleischgabel herausnehmen und auf ein Blech oder in eine Auflaufform legen. Die Keulen im Backofen für 10 Minuten knusprig nachbraten.
7. Währenddessen die Gewürze aus dem Bräter entfernen. Den Schmorfond mit dem Gemüse mit Hilfe einer Saucenkelle durch ein feines Sieb drücken. Die Sauce einmal aufkochen. Die Speisestärke mit dem Rotwein verrühren und in die Sauce einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gänsekeulen mit der Sauce servieren. Dazu passen selbstgemachte Kartoffelknödel und Rotkraut.