

Gänsekeule aus dem Ofen mit Orangen

Zutaten | 4 Portionen

4	Gänsekeulen, gesamt ca. 1 kg
	Salz, Pfeffer
1 TL	Thymian
2 EL	Butterschmalz
4	Bio-Orangen
200-250 ml	Geflügelfond
8 cl	Orangenlikör
2 EL	Honig
4 Zweige	Thymian

Zubereitungszeit: 30 Min.; Garzeit: 2,5 Std.

Zubereitung:

- Keulen waschen und trockentupfen. Danach mit Salz, Pfeffer und Thymian gut einreiben und kurz einziehen lassen.
- Orangen waschen und trockentupfen. Zwei Orangen in Scheiben schneiden.
- Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen, Gänsekeulen hineinlegen und die Keulen von beiden Seiten gut anbraten.
- Die gebratenen Keulen in einen Bräter (mit Deckel) legen und die Orangenscheiben zwischen den Keulen verteilen.
- Von den restlichen beiden Orangen den Saft auspressen.
- Den Bratensaft in der Pfanne mit 200 ml Fond, dem Orangensaft und Orangenlikör ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Honig unterrühren und die Sauce kurz köcheln lassen.
- Die Keulen mit der Sauce übergießen und den Deckel auf den Bräter setzen und im vorgeheizten Ofen bei 160 - 180 °C Ober/Unterhitze für ca. 2 Stunden garen.
- Thymian waschen, trockentupfen. Den Deckel abnehmen und die Zweige über den Keulen verteilen.
- Keulen im Bräter ohne Deckel nochmals kurz weiterbraten lassen, bis die Haut knusprig ist. Ggf. etwas Fond nachgießen.
- Dazu passen Knödel und Rotkohl.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
168 kcal	12,7 g	3,9 g	22,9 g	18,2 mg