



Gänsekeule an einer Orangen-Tomatensauce

Ein mediterranes Rezept mit vielen frischen Zutaten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Gänse- / Entenkeule
- 2 Orangen
- 1 Getrocknete Tomaten
- Halbe Knolle Knoblauch
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 50 gr. Butter
- 3 Salbeiblätter
- 1 Rosmarin
- 1 cl Weisswein
- 1 Sternanis
- ½ Zimtstange
- 1 Prise Zucker
- 1 Chilischote

Zubereitung:

Das Fleisch der Gänse- oder Entenkeule vom Knochen sezieren, etwas Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf allen Seiten scharf anbraten, Pfanne zur Seite stellen.

Die getrockneten Tomaten klein schneiden, Orangen filetieren und den Saft für die Sauce aufbehalten.

Für die Sauce etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Butter hinzufügen, ein halbes Stück Zimt und Sternanis begeben, Salbeiblätter kleinschneiden und in die Sauce einrühren, das Ganze mit etwas Weisswein ablöschen und die Sauce köcheln lassen. Filetierte Orangenstücke hinzufügen, Saft der filetierten Orangen und etwas Wasser in die Sauce beifügen. Anschliessend etwas frischer Chili und eine Prise Zucker reingeben. Die Sauce

weiterköcheln lassen und zum Schluss die Zimtstange und den Sternanis rausnehmen und die Sauce pürieren.

Fleisch aus der Pfanne nehmen, die übriggebliebenen Knochen in die Bratpfanne geben, Weisswein hinzufügen, köcheln lassen und anschliessend das ganze absieben und die Flüssigkeit in die Saucepfanne geben. Das Fleisch nochmals für 4 Minuten zurück in die Bratpfanne geben und auf niedriger Temperatur garen. Fleisch rechtzeitig rausnehmen, damit es innen noch schön rosa ist. Anschliessend das Fleisch in feine Stücke schneiden, auf einem Teller mit der Sauce schön anrichten und mit einer Rosmarinstange dekorieren.

Alle Rezepte finden Sie auf [Consumo.ch](https://www.consumo.ch).



Schauen Sie sich
das Video der
Kochsendung an.

