

Geflügel

Gänsekeule mit Ananas-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

4 Gänsekeulen (ca. 1,5 kg)
400 ml Geflügelfond
750 g Rosenkohl
3 Schalotten
3 EL Pflanzenöl od. Pflanzenfett
1/2 Ananas (750 g)
2 Zweige Rosmarin
200 g Wildreismischung
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Ananas schälen, längs vierteln, vom Strunk befreien und klein schneiden.

Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Pflanzenöl bzw. Pflanzenfett in einem Bräter erhitzen und die Gänsekeulen rundherum gut anbraten.

Die Schalotten zufügen und mit braten, dann mit Geflügelfond ablöschen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 90 Minuten schmoren lassen. 30 Minuten **vor** Ende der Garzeit die Ananasstücke und den Rosmarin zugeben.

Inzwischen den Rosenkohl putzen, waschen, am Strunk kreuzweise einritzen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Die Wildreismischung nach Packungsanweisung zubereiten.

Die Gänsekeulen aus dem Bräter nehmen und warm halten. Den Schmorsud im offenen Topf etwas einkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Anschließend die Gänsekeulen mit Reis, Sauce und Rosenkohl servieren.

Statt Ananas kann man auch Pfirsiche oder Orangen benutzen.



www.clubfrohnleiten.org

www.clubfrohnleiten.org

A - 8130 Frohnleiten

