

# Gänsekeule mit Brezn-Knödel und Rotkohl

Gesamtzeit **105 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit **75 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**5.529,8 kJ / 1.315,1 kcal**

Fett: **43 g** Eiweiß: **91,4 g**  
Kohlenhydrate: **135,1 g**

## ZUTATEN

### 4 Portion(en)

#### Für den Rotkohl

- 1** Rotkohl (ca. 800 g)
- 2** Zwiebeln
- 2** Äpfel
- 300 ml** Orangensaft
- 100 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
- 2** Lorbeerblätter
- 3** Nelken
- 1** Zimtstange
- 6** Wacholderbeeren
- 1 EL** Zucker
- 100 g** Kirschmarmelade

#### Für die Gänsekeule

- 4** Gänsekeulen
- 1** Zweig Beifuß
- 200 ml** Orangensaft
- 200 ml** Gemüsebrühe
- 70 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
- 1 EL** Maisstärke

#### Für die Brezenknödel:

- 6** Laugenbrezen vom Vortag
- 150 g** Zwiebeln
- 200 ml** Milch
- 50 g** Butter
- 4 Prisen** Salz
- 1 Prise** Pfeffer (gemahlen)
- 1 Prise** Muskat (gemahlen)
- 3** Eier

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

- 1** Rotkohl (ca. 800 g) - **2** Zwiebeln - **2** Äpfel
- Für den Rotkohl

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Rotkohl der Länge nach vierteln und danach den Strunk herausschneiden. Die Viertel in möglichst feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, trocknen und reiben. Alles in einen großen Topf geben.

### Schritt 2

- 300 ml** Orangensaft - **100 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2** Lorbeerblätter - **3** Nelken - **1** Zimtstange - **6** Wacholderbeeren - **1 EL** Zucker - **100 g** Kirschmarmelade
- Die restlichen Zutaten mit in den Topf geben. Das Ganze zum Kochen bringen und bei milder Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Wenn das Rotkraut zart ist, den Topf vom Herd nehmen. Vor dem Servieren Lorbeerblätter, Nelken, Zimtstange und Wacholderbeeren entfernen.

### Schritt 3

- 4** Gänsekeulen - **1** Zweig Beifuß - **200 ml** Orangensaft - **200 ml** Gemüsebrühe - **70 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Maisstärke
- Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Gänsekeulen waschen und trocknen. Den Beifuß in einen Bräter legen und die Gänsekeulen darauf geben. Das Ganze für 15 Minuten in den Ofen schieben. Den Orangensaft mit der Gemüsebrühe und Kikkoman Sojasauce

mischen. Nach den 15 Minuten den Bräter mit dieser Flüssigkeit auffüllen und die Hitze auf 160 Grad reduzieren. Das Ganze ca. 45 Minuten garen lassen. Sollte sich die Flüssigkeit zu stark reduzieren, mit etwas warmem Wasser wieder auffüllen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen, den Sud passieren und in einen Topf geben. Den Bräter säubern und die Gänsekeulen wieder hineinlegen, um sie später wieder zu erhitzen. Die Maisstärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren. Den Sud zum Kochen bringen und die Stärke einrühren. Kurz köcheln lassen und vom Herd nehmen. Nun abgedeckt beiseitestellen und gegebenenfalls nachwürzen.

#### **Schritt 4**

**6** Laugenbrezen vom Vortag - **150 g** Zwiebeln - **200 ml** Milch - **50 g** Butter - **4 Prisen** Salz - **1 Prise** Pfeffer gemahlen - **1 Prise** Muskat gemahlen - **3** Eier

Für die Knödel

Die Brezen in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und sehr fein schneiden. Beides in eine große Schüssel geben. Die Milch mit Butter aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Milchmischung über die Brezen geben. Nun die Eier aufschlagen, dazugeben und alles gut vermischen. Das Ganze 15 Minuten ziehen lassen. Ca. 2,5 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und mit Salz abschmecken. Aus der Knödelmasse 8 gleich große Knödel formen, dabei mit angefeuchteten Händen arbeiten, damit man die Knödel nicht haften bleiben. Die Knödel ins Wasser geben und die Hitze etwas reduzieren. Sobald die Knödel an der Oberfläche schwimmen, aus dem Wasser nehmen.

#### **Schritt 5**

**2 EL** Honig - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Den Ofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen. Die Gänsekeulen in dem Bräter auf unterer Schiene in den Ofen schieben. Den Honig und die Kikkoman Sojasauce vermischen. Wenn die Gänsekeulen Farbe bekommen, regelmäßig damit bepinseln.

## **Schritt 6**

Die Sauce, das Rotkraut und die Knödel wieder erwärmen und mit den Gänsekeulen anrichten.