

Gebratene Gänsekeule mit Wirsing**Zutaten für 4 Personen**

- 4 Gänsekeulen

Für den Kochsud:

- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Gewürznelken
- 10 Pfefferkörner

Für das Gemüse:

- 1 kg Wirsing
- Salz, Pfeffer, Pflanzenöl, Butterschmalz

Zubereitung

Für den Kochsud das Gemüse waschen und putzen bzw. schälen und in grobe Stücke schneiden, bis auf die Zwiebel. Die lassen Sie ganz und spicken sie zwischen die Zwiebelschichten mit den beiden Gewürznelken.

Alles zusammen mit den Pfefferkörnern und einem Liter Wasser in einem Topf aufsetzen, der groß genug für die Gänsekeulen ist, und aufkochen. Salzen und die Gänsekeulen einlegen, dann soviel Wasser dazu gießen, das alles knapp bedeckt ist. Wieder aufkochen und die Keulen 45 Minuten leicht köcheln, Hitze abschalten und die Keulen noch weitere 30 Minuten im Sud ziehen lassen.

Die Keulen aus dem Kochsud nehmen, das Gänsefleisch in möglichst großen Stücken von den Knochen lösen, abkühlen lassen.

Den Wirsing vierteln und den inneren Strunk herausschneiden, dann die Blätter in ca. 3 x 5 Zentimeter große Streifen schneiden. Die Streifen in etwas Butterschmalz anbraten, salzen und pfeffern. Ca. 150 ml Kochsud dazu gießen und solange dünsten, bis die Blätter weich, aber noch etwas bissfest sind.

Das Gänsefleisch mit Butterschmalz anbraten, bis es leicht bräunt, etwas salzen und pfeffern. Dann auf die Wirsingstreifen legen und servieren.

Guten Appetit!

Rezept: Helmut Gote