

Gänsekeulen asiatisch



Zutaten

2 Gänsekeulen
1 Päckchen Mie Nudeln (250 g)
1 Glas Wok-Gemüse (180 g Abtropfgewicht)
400 ml Bratensoße
3 EL Asia Sweet & Sour Sauce
125 ml Orangensaft
100 ml Sherry medium-dry
100 ml Zwetschgenmus
1 gehäufter EL Sambal Manis
2 EL Honig
Salz
Pfeffer
Paprika
Majoran
Knoblauchsatz

Zubereitung:

Die Gänsekeulen waschen, trockentupfen und die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden, damit sich das Fett beim Schmoren lösen kann. Die Keulen mit Paprika, Majoran, Knoblauchsatz, Pfeffer und Salz würzen und bereitstellen.

In der Pfanne die Bratensoße anrühren. Die Zutaten wie Sambal Manis, Sweet & Sour Sauce, Orangensaft, Sherry, Zwetschgenmus sowie das abgetropfte Wok-Gemüse mit hinzugeben. Die Gänsekeulen oben auflegen und die Pfanne mit einem Deckel versehen. Bei niedriger Temperatur alles eine Stunde köcheln lassen und alle 15 Minuten die Keulen wenden.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 Grad vorheizen und den Gitterrost mit Alufolie auslegen und auf die mittlere Schiene schieben. Die Keulen aus der Pfanne nehmen und diese auf die Alufolie im Backofen legen und mit Honig bestreichen. Den Backofen schließen und die Keulen 10 Minuten bei Oberhitze knusprig braten. Die Soße mit geschlossenem Deckel auf der Herdplatte warm halten.

Die Mie Nudeln nach Anweisung in Salzwasser zubereiten, so dass sie etwa zeitgleich mit dem Hauptgericht fertig sind.