

# Kober Hof

---

## Gänsekeulen

### Zutaten für 1 Person:

1 Gänsekeule  
etwas Majoran  
etwas Th  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Die Keule(n) würzen und etwas ziehen lassen.

Den Backofen auf 130° vorheizen die Keule(n) in eine passende Form geben, -sie sollen eng liegen- ab in den Ofen und nach 15 min die Temperatur auf 75° reduzieren, bitte mit Thermometer arbeiten.

Angaren geht mit Umluft dann besser.

So nach ca. 8-10 Stunden können sie raus.

Man kann sie natürlich auch direkt Übergrillen, nachdem man sie aus der Form (Bräter) rausgeholt hat.

Aus dem Bratensaft der sich bildet eine Soße ziehen.



Niedrig-  
temperatur

# Kober Hof

---