



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Gänsebraten zubereiten – Einfach und gelingsicher

Zubereitungszeit: 1 h **Kochzeit:** 6 h **Gesamtzeit:** 7 h **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 900 kcal

Zutaten

1 Stück(e) Bauerngans vom Hof

300 g Zwiebeln, geschält in groben Würfeln geschnitten

150 g Äpfel (Boskop) in grobe Würfel geschnitten

100 g Orange, nur Fruchtfleisch, in grobe Würfel

3 Zweig(e) Thymian

2 Zweig(e) Weißer Beifuß

Etwas Salz

Etwas Schwarzer Pfeffer

Zutaten für die Sauce

400 g Karotten, geschält, in grobe Würfel geschnitten

300 g Sellerie, geschält, in grobe Würfel geschnitten

400 g Zwiebeln, geschält, in grobe Würfel geschnitten

300 g Lauch, gewaschen, grob geschnitten

300 ml Weißwein

Wasser oder Geflügelfond

Stärke zum Abbinden

7 Stück(e) Wacholderbeeren

5 Blatt Lorbeerblätter

30 Stück(e) schwarze Pfefferkörner

15 Stück(e) weiße Pfefferkörner

4 Stück(e) Nelken

3 Stück(e) Pimentkörner

1 Teelöffel Ajowan Samen (Königskümmel)

0.5 Teelöffel Fenchelsamen

3 Scheibe(n) frischer Ingwer

1 Stück(e) Knoblauchzehen geschält, am Stück

4 Zweig(e) frischer Thymian

2 Zweig(e) weißer Beifuß (selbst angebaut, kaum im Handel erhältlich)

0.5 Stück(e) Bio Orangen-Schale (ohne das Weiße)

0.5 Stück(e) Bio Zitronen-Schale (ohne das Weiße)

Zubereitung - Vorbereitung der Gans

1. Die Gans innen und außen mit kaltem Wasser gründlich abspülen und mit Einwegpapier gut trocken tupfen. Dabei die Innereien und Fett, wenn vorhanden, aus dem Bauchraum entfernen und beiseitelegen

2.

Die Flügel abschneiden, sodass der letzte Knochen an der Karkasse dranbleibt. Das Gabelbein entfernen, wer es schafft, aber Achtung: die Verletzungsgefahr dabei ist etwas höher. Ansonsten einfach sein lassen.

3.

Die Zwiebel-Äpfel-Mischung gut mit Salz und Pfeffer würzen und in den Bauchraum der Gans füllen und die Gans mit hitzefester Schnur in Form binden (siehe Fotos).

4.

So vorbereitet wäre ein guter Zeitpunkt, die Gans am nächsten Tag nur noch in den Ofen zu schieben und folgende Arbeitsschritte erst dann auszuführen.

Zubereitung

1.

Einen Bräter heizen, in den die Gans ganz reinpasst, und in dem kalten Bräter das Fett aus dem Bauchraum der Gans auslassen.

2. Darin die Knochen und Abschnitte der Gans anbraten, bis sie Farbe nehmen (Innereien entweder separat oder direkt mit garen), dann Sellerie und Karotte, anschließend Zwiebeln und zuletzt den Lauch.

3. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen.

4. Die Gans in den Bräter setzten und zu ca. 2/3 mit Flüssigkeit angießen.

5.

Mit Deckel auf dem Herd zum Kochen bringen und den Ofen auf 180 °C heizen. Die Gans nach ca. 30 Minuten in den Ofen stellen und alles ca. 3-4 Stunden weich schmoren. Genaue Angaben sind schwer, weil nicht jede Gans gleich ist, aber wer alles auf dem Herd gut aufwärmt bevor es in den Ofen geht, gewinnt bis zu einer Stunde, die es sonst länger dauern würde.

6.

Die Gans immer wieder mal kontrollieren. Sie ist fertig, wenn man mit einer Fleischgabel, bei den Keulen, einsticht und sich die Gans durch ihr Eigengewicht selbst löst und nicht mehr angehoben wird.

7.

Dann die Gans rausnehmen und mit Alufolie eingepackt 45 Minuten bis zu 2 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen. Die Soße abpassieren und das Fett abschöpfen.

8. Wichtig: hebt das Fett auf zum Braten, das schmeckt super und wäre zu schade zum Wegwerfen. Bei meiner Gans habe ich ca. 1 Kilo Fett abgeschöpft.

9.

Jetzt entweder den puren Fond mit Stärke abbinden (Stärke mit kaltem Wasser oder Wein angerührt) oder mit dem Gemüse mixen, abpassieren und dann erst abbinden. Einmal mehr Nahrungsfasern, einmal weniger...

10.

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um Wasser für die Klöße aufzusetzen und das Rotkraut zu wärmen, während Du den Ofen auf 220 °C aufheizt und die Gans auf einem Bräter mit Gitter zum Bräunen in den Ofen gibst. Dies dauert ca. 30 Minuten. Dabei die Gans öfter mit Wasser oder Salzwasser-Lösung bespritzen (Sprühflasche) und kross backen.

11.

Nach dem Backen noch mal ca. 10 Minuten ruhen lassen und genießen. Wer das Gabelbein vorher entfernt hat, tut sich jetzt leichter, wer nicht muss etwas mehr zausen.

Tipps zur Nachbereitung

1.

Die Karkasse nach dem Essen noch mal auskochen z. B. als Basis für eine Suppe oder das nächste Geflügel.

2. Wer Reste hat, kann z. B. die Keulen mit etwas Flüssigkeit im Topf wärmen (5-10 Minuten) und noch mal knusprig backen.