

# Rezept für Gänsebraten

Ein wichtiger Tipp noch, wenn sie sich unsicher sind was die Betriebsart(Umluft/Ober-Unterhitze) ihres Ofens angeht wählen Sie als Höchsttemperatur 160° C.

Ein Braten wird besser, wenn er langsam gegart wird. Die Faustformel ist pro 1 kg Gans eine 1 Stunde Garzeit.

## Zutaten:

- 1 bratfertige Gans (4–4,5 kg)
- Salz, Pfeffer
- 3 säuerliche Äpfel (z. B. Elstar oder Boskop)
- 1 Töpfchen Majoran
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1-2 TL Speisestärke
- Holzspießchen, Küchengarn

*Zubereitungszeit für den Gänsebraten: ca. 5 Stunden*

## Zubereitung

Schritt 1

Für den Gänsebraten den Hals der Gans abschneiden. Die Fettdrüse aus dem Sterz ausschneiden. Das gelbe Fett aus der Bauchhöhle entfernen. Gänsebraten von innen und außen waschen und trocken tupfen. Anschließend von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Schritt 2

Die 3 Äpfel für die Gänsebraten-Füllung waschen, vierteln und entkernen. 1 Töpfchen Majoran waschen und hacken. Mit den Äpfeln mischen und in die Bauchhöhle geben.

Schritt 3

Die Bauchöffnung des Gänsebratens mit den Fingern zusammendrücken und mit Spießen zustecken. Spieße von oben nach unten mit Garn umwinden, dabei das Garn nach jedem Spieß kreuzen und festziehen. Unten verknoten.

Schritt 4

Rest Halshaut, sofern noch vorhanden, auf dem Rücken des Gänsebratens feststecken. Beide Flügel mit Küchengarn so zusammenbinden, dass sie am Gänsebraten anliegen. Keulen ebenso zusammenbinden und verknoten. Backofen für den Gänsebraten vorheizen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2).

#### Schritt 5

2 Möhren und 2 Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Mit dem Hals und 1/2 l Wasser auf eine Fettpfanne geben. Gänsebraten auf ein Rost über die Fettpfanne setzen und im heißen Ofen 4–4 1/2 Stunden braten.

Eventuell noch 1/8 l Wasser auf die Fettpfanne gießen, dann Backofen hochschalten (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4). 3 EL Wasser und 1 TL Salz verrühren und den Gänsebraten ca. 15 Minuten vor Bratzeitende 2 x damit bepinseln.

**Tipp:** Ab und zu in die Keulenhaut stechen, damit Fett austritt.

#### Schritt 6

Den Bratensatz vom Gänsebraten durch ein Sieb gießen. Soßenfond in eine Fetttrennkanne gießen und so lange kalt stellen, bis sich das Fett an der Oberfläche gesammelt hat. Wer keine Trennkanne hat, stellt den Soßenfond 10-15 Minuten kalt und schöpft das Fett von der Oberfläche vorsichtig mit einer Soßenkelle ab.

Fettfreien Fond in einen Topf gießen und aufkochen. 1-2 TL Speisestärke mit 4 EL Wasser glatt rühren, in die Soße rühren und 2-3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.