

GANS zwei Varianten von [Birgit Mayer-Lutz](#)

Ofen-Gans von [Michaela Fink](#) Original Aus der Sendung STERN TV

Sie brauchen:

eine frische Gans [meine hatte 5kg](#)

2 große Zwiebeln

Sonnenblumenöl

Salz und Pfeffer

[Schuhbeck Enten und Gänsegewürz und Salz zu gleichen Teilen mischen, Pfeffer](#)

2 Stangen Lauch

4 - 6 Möhren

ein kleines Stück Sellerie

frische Petersilie am Stiel

2 - 3 Lorbeerblätter

Außerdem:

großes, scharfes Messer

großes Schneidebrett

Küchenpapier

Zubereitung am Vortag:

[Den Gänsehals und die Innereien zur Seite legen und kühlen.](#)

[Kann für die Herstellung der Sauce verwendet werden.](#)

Die frische Gans von innen und außen gründlich mit heißem Wasser abwaschen und dabei abreiben.

Anschließend mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Federkiele mit einer Pinzette sorgsam entfernen, Bürzel abschneiden.

[Die saubere Gans von innen und außen mit der Würzmischung gut einreiben und pfeffern.](#)

[Vier zuvor in Öl mit Schale auf der Schnittfläche goldbraun geröstete Zwiebelhälften dazu geben, ebenso den Lauch, Möhren und Sellerie – jeweils in groben Stücken – sowie die Lorbeerblätter und Petersilie nach Geschmack.](#)

Mit der Brust nach unten in einen ausreichend großen Bräter legen.

Den Bräter bis zum Rand mit kaltem Wasser auffüllen, kurz aufkochen.

Danach sofort auf mittlere Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel insgesamt 30 Minuten köcheln lassen. Nach 20 Minuten die Gans so wenden, dass die Brustseite nun oben liegt. Den Herd nach den gesamten 30 Minuten abstellen und bei geschlossenem Deckel bis zum nächsten Tag stehen lassen.

Arbeitsschritte am Tag der Zubereitung:

Zeitplan: Je Kilogramm Gans müssen Sie etwa eine Stunde Garzeit im Ofen einrechnen, hinzu kommt etwa ½ Stunde, um die Gans vorzubereiten.

Habe ich weggelassen

Sie brauchen für die Füllung: x 1 große Stange Lauch x 3 - 4 Möhren x 1 - 2 säuerliche Äpfel (Elstar) x 1 kleines Stück Knollensellerie x frischen Majoran x für den Gänseschmalz außerdem Salz und zum Beispiel geröstete Zwiebeln

Für die Salz-Honig-Marinade (für eine knusprige Haut):

100 ml heißes Wasser

1 TL Salz x 1 EL Honig

Außerdem:

Kleine Einmachgläser für das Gänseschmalz

Großes Arbeitsbrett

Nadel, weißer Zwirn, Rouladen-Nadel und eine kleine, saubere Glasflasche, die in die Gans hineingeschoben werden kann.

Zubereitung:

Das Gänseschmalz, das sich auf der Oberfläche des Bratenfonds im Bräter abgesetzt hat, abschöpfen oder mit dem Saucentrenner und in einem Topf zur Seite stellen.

Die am Vortag abgekochte Gans vorsichtig aus dem Bräter nehmen und aufrecht ins Spülbecken stellen, so dass der Sud abtropfen kann. Nur abtropfen lassen, nicht abtupfen! Anschließend den Lauch waschen, Möhren und Sellerie schälen und alles in grobe Stücke schneiden.

Backofen auf 130 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Äpfel gründlich waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Die mittlerweile gut abgetropfte Gans mit etwa der Hälfte des vorbereiteten Gemüses, Apfelstücken und einem Stiel frischem Majoran an den Seiten auskleiden. Die gereinigte Glasflasche so in die Gans hineinschieben, dass der Flaschenhals aus dem Gänsehals herausragt. Jetzt die restliche Füllung hinzugeben und die Gans mit der Nadel und dem Zwirn zunähen.

Anschließend mit einer Rouladen-Nadeln großzügig von außen die Haut einstechen. Die Gans mit der Brust nach oben auf ein Gitter des Backofens legen und in den vorgeheizten Backofen schieben (mittlere Schiene). Das restliche, austretende Gänsefett mit einem Backblech auf der untersten Schiene auffangen. **Ich verwende einen Gansbräter und gare die ersten zwei Stunden mit der Brust nach unten bei geschlossenem Deckel**

Garzeit: Die Gans **etwa 1 Stunde je Kilogramm** Gewicht im Ofen garen, zwischendurch wenden. **130°C Umluft**

Wer sicher gehen möchte, dass die Gans den optimalen Garpunkt erreicht, kann dies mit einem Fleischthermometer überprüfen. Bei einer Kerntemperatur von 75 bis 80 Grad ist das Gänsefleisch rosa: medium.

Bei einer Kerntemperatur zwischen 90 und 92 Grad: well done Der Dorn des Bratenthermometers wird an der dicksten Stelle des Fleisches eingestochen und sollte nicht mit einem Knochen in Berührung kommen.

Etwa eine halbe Stunde vor Ablauf der Garzeit die Gans mit einem Gemisch aus 100 ml heißem Salzwasser (1 TL Salz/100ml) und einem EL Honig bepinseln. **Mit dieser Mischung pinsle ich die letzten zwei Stunden im Abstand von 30 Minuten immer mal nach. 45 Minuten vor Ende der Garzeit** Die Gans durchschneiden und auf ein Backblechlegen. **Jetzt den Ofen auf 180°C hochschalten** und bis zur gewünschten Bräune grillen. Die Gans zwischendurch immer wieder mit der Salz-Honig-Marinade bepinseln.

Gänseschmalz: Während die Gans im Ofen schmort, kann nach Belieben ein leckeres Gänseschmalz hergestellt werden: Den Topf mit dem abgeschöpften Gänseschmalz erhitzen, nach Geschmack salzen und eventuell noch Röstzwiebeln oder etwas geriebenen Apfel hinzugeben. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Alles in die vorbereiteten Einmachgläser abfüllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Innereien und der Gänsehals können für eine leckere Soße verwendet werden!

Dazu Knödel und Bratapfel

Bratapfel:

5 Äpfel

1 Glas Preiselbeeren

Butter

Mandelblättchen

Das Kernhaus vom Apfel ausstechen und mit Preiselbeermarmelade füllen.

Apfel mit Zitrone einpinseln damit er nicht braun wird. Mit Buttereinstreichen und Mandelblättchen darüber geben.

Nachdem die Gans geteilt wurden die Äpfel mit in den Ofen schieben.

Grün: SO habe ich es nicht gemacht

Blau: So habe ich es gemacht