

## Gans im Ganzen gebraten – mit Rotkohl und Mandarinspalten

Innereien-Beutel rausnehmen,  
das Fett aus der Gans entfernen,  
Flügel abschneiden (wenn nicht Liebhaber sie unbedingt essen möchten)  
Gans innen und außen mit Salz würzen, innen: zuerst Salz „reinwerfen“, dann mit der Hand verstreichen. Von außen und innen ebenfalls mit Pfeffer würzen.

Gans kann auf verschiedene Art gefüllt werden: Hackfleischbrät, Maronenbrät, oder wie heute puristisch: Äpfel, Zwiebeln, Majoran.  
Zwiebeln schälen, in grobe Würfel schneiden.  
Zwiebeln geben generell gutes Aroma zum Fleischwürzen ab. Äpfel geben ein wenig Süße und Säure ab (Orangen wären auch machbar, Viele empfinden dies aber zu sehr nach Zitrus schmeckend.)  
Äpfel in grobe Stücke schneiden wie sie sind, mit Schale und Kernhaus. Die Füllung dient uns nur für den Geschmack, wir werden sie nicht essen.

Äpfel, Zwiebeln und Majoran mischen, Gans mit der Mischung füllen.

Die Füllöffnung muss nun geschlossen werden. Entweder zunähen oder Schaschlikstäbchen quer stecken und Faden um die Schaschlikstäbchen „winden“. Vorteil gegenüber dem Nähen: geht schneller und hinterher können einfach die Stäbchen rausgezogen werden, der Faden ist dann von selbst frei und muss nicht, wie beim Zunähen aufgeschnitten und aus dem Fleisch ausgefädelt werden.

Die Gans wird auf 3 Hitzestufen gegart:  
Am Anfang für ca. 20 Minuten bei 180-190 °C mit trockener Hitze braten (also im Backofen Ober- und Unterhitze oder Heißluft). Ziel: Es entsteht Farbe.

Dann sehr viel Wasser (mind. ½ l) in eine feuerfeste Form unten in den Ofen geben und die Gans ca. 1 ½ Std. – 2 Std. bei 120-130 Grad mit Wasserdampf garen. Damit „kocht“ Gans quasi, aber die Fleischflüssigkeit in den Poren bleibt drin, weil ja genug Flüssigkeit im Innenraum des Backofens ist. Ziel: Gans wird gar.

Test, ob gar: leicht in Keule stechen (aber erst nach der oben angegebenen Zeit, sonst verliert Gans zu viel Fleischsaft). Ist austretender Saft weißlich, ist Gans gar.

AK ist Gegner von „Niederhitzegaren“ bei der Gans wegen der Mikroben, die sich sonst sehr wohl fühlen würden.

Danach nochmal bei 180 – 200 Grad bruzzeln, wieder ca. 20 Min. Ziel: Haut wird kross.

Davor die Haut der Gans mit einer Nadel einstechen, dann kann das Fett zwischen Haut und Fleisch rauslaufen. Das darf aber erst jetzt passieren. Würde es schon vorher gemacht, dann könnte das Fett seine Dämmwirkung zwischen Haut und Fleisch nicht mehr ausüben und das Fleisch würde trocken.

Gans zerlegen und servieren.

Die Gans kann auch am Vortag gemacht werden: Wie oben zubereiten, dann abkühlen lassen und zerlegen. Am nächsten Tag die Teile auf ein Backblech legen, bei 150 Grad Oberhitze (mit Grill) ca. 15 Min. im Ofen wärmen. Fertig.

## **Mandarinspalten zum Gänsebraten (passt auch zu Ente)**

Mandarinen schälen, hohe Pfanne aufstellen, Mandarinspalten in kalte Pfanne geben, ganz leicht erhitzen, Zucker drüberstreuen. Zucker soll nicht karamellisieren sondern er soll nur den Saft aus Mandarinen rausziehen. Nur ganz kurz ein wenig warm werden lassen. Dann vom Herd nehmen, zudecken und ziehen lassen. (Gleich machen, nachdem die Gans im Ofen ist, dann ist genug Zeit zum Ziehen bis serviert wird.)

## **Sauce zum Gänsebraten**

Falls kein Bratenjus vorhanden ist:

Topf mit Bratensaft / Bratensoße aus der Packung aufsetzen. Knochen dazu (z.B. Karkasse von Maispoularde. Eine Weile durchkochen lassen, dann durchsieben, abschmecken und über's Fleisch geben.