

Gänsebraten, Holsteiner

94

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen:

Zutaten: (8 Portionen)
1 küchenfertige Gans (etwa 3,5 kg),
4 säuerliche Äpfel (am besten Boskop),
250 g dunkles Vollkornbrot,
100 g Backpflaumen ohne Stein,
frisch gemahlener Pfeffer,
etwa 4 EBI. Weinbrand (ersatzweise Apfelsaft),
Salz
2 Möhren
1 Zwiebel
1-2 EL Mehl.

Rezept: Die Gans innen und außen mit kaltem Wasser abspülen, gut trockentupfen. Für die Füllung die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Das Brot fein zerkrümeln, die Backpflaumen kleinschneiden und alles in einer Schüssel mischen. Pfeffer und Weinbrand dazugeben. Den Backofen auf 225 Grad/Gas Stufe 4 vorheizen. Die Gans innen mit Salz und Pfeffer würzen und füllen. Mit Holzspießchen und Band verschließen. Die Gans rundherum mit Salz einreiben und auf den Backofenrost legen. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden, die Zwiebel vierteln. Beides in die Fettpfanne geben. Rost und Fettpfanne darunter in den Backofen schieben und 30 Minuten braten. Dann auf 190 Grad/Gas Stufe 2-3 herunterschalten. Einen Viertelliter Wasser in die Fettpfanne gießen und die Gans drei Stunden weiterbraten. Zwischendurch immer etwas heißes Wasser in die Fettpfanne gießen. Die Haut an der Unterseite der Keulen während des Bratens mehrmals einstechen, damit das Fett ausbrät. Die Fettpfanne aus dem Backofen nehmen und das Fett vorsichtig abgießen (siehe Tip). Den Bratensatz durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und mit angerührtem Mehl binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

(pro Portion ca. 1100 Kalorien). Fertig in 4 Stunden.

Dazu: Salzkartoffeln und Rotkohl. Tip: Das erstarrte Gänseschmalz ist ein köstlicher Brotaufstrich