

# REZEPT FÜR IHRE WEIHNACHTSGANS VOM BIOHOF BOBBERT

## ZUTATEN

### Für die Gans:

1 schöne, fette Gans (ca. 5 kg – für 6 Pers.), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 4 ordentliche Prisen Beifuß, 2 gute Prisen getrockneter Majoran, 4 säuerliche Kochäpfel (z.B. Boskoop), 3 Lauchstangen, 1 Bund glatte Petersilie, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Möhre, 1/4 Sellerieknolle, ca. 1/2 l Wasser

### Für das Schmalz:

1 Apfel, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz

## ZUBEREITUNG

### Das Gänseschmalz:

Den Flomen (Gänsefett) zerkleinern und mit einem blättrig geschnittenen Apfel, einer in Ringe gehobelten Zwiebel und den gehackten Knoblauchzehen aufsetzen und auf milder Hitze etwa eine Stunde lang sanft köcheln. Salzen, pfeffern und durch ein Sieb in ein Vorratstöpfchen gießen. Die gerösteten Zwiebeln und Äpfel, die im Sieb aufgefangen werden (auffangen, damit das Schmalz nicht schimmelt!), schmecken am besten noch warm, auf frischem Bauernbrot!

### Der Braten:

Den Backofen auf **220 °C vorheizen**. Die vorbereitete Gans innen mit Salz, Pfeffer sowie je einer Hälfte von Beifuß und Majoran einreiben.

Die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien. Zwei der Lauchstangen putzen und in Ringe schneiden. Äpfel und Lauch in einer Schüssel mischen, dabei salzen, pfeffern und mit den restlichen getrockneten Kräutern sowie den abgezapften Petersilienblättern würzen. Diese Mischung in die Bauchhöhle der Gans stopfen, die Öffnung zunähen oder mit Zahnstochern zustecken.

Die Flügel unter dem Rücken verschränken, mit einem großen Stück Küchenzwirn die Gans dressieren, d. h. Flügel und Schenkel so an den Körper schnüren, dass nirgendwo etwas absteht und verbrennen kann.

Die Haut (nicht das Fleisch!) mit einer Gabel überall dort einstechen, wo man eine dicke Fettschicht darunter vermuten kann – so kann das Fett besser ausbraten, und die Haut wird schön knusprig. Die dritte Lauchstange, die Zwiebel, Knoblauchzehen, Möhre, Sellerie und Petersilienstängel waschen, kleinschneiden und vermischen. Auf die tiefe Fettpfanne des Backofens oder in einen gusseisernen Bräter streuen. Den Vogel mit der Brust nach oben daraufsetzen, und die Gans mit dem kochendheißen Wasser überbrühen.

In den auf 220°C vorgeheizten Backofen schieben und mind. eine halbe Stunde bräunen, auf **160 °C herunterschalten und weiterhin mind. dreieinhalb Stunden braten**. Dabei braucht man sich nicht um den Braten zu kümmern. Begießen oder Umdrehen ist nicht nötig. Nur ab und zu überprüfen, dass genügend Wasser in der Fettpfanne ist, damit das Gemüse nicht anbrennt.

Nach vier Stunden die Gans auf den Rost setzen, diesen auf ein Blech stellen. Die Gans mit stark gesalzenem Wasser einpinseln und in den ausgeschalteten Ofen schieben und ruhen lassen bis die Sauce fertig ist und serviert werden kann.

Für die Sauce den Bratensaft durch ein Sieb in einen Topf mit Ausgießschnauze schütten, das Wurzelgemüse im Sieb ausdrücken. Den Saft eine Minute stehenlassen, damit sich das Fett an der Oberfläche sammelt und man es in eine Schüssel abgießen kann. Den klaren Saft auf starkem Feuer sprudelnd einkochen. Dabei verbindet sich das restliche Fett mit dem Bratensaft wie zu einer Emulsion und ergibt eine gebundene, leichte Sauce.

### Tipps:

- ▶ Das in der Schüssel gesammelte Fett zum Gänseschmalz gießen oder den Rotkohl damit abschmecken.
- ▶ Alternativ können Sie die Gans auch mit Äpfeln, Maronen und Rosinen, getrockneten Pflaumen füllen.
- ▶ Nach dem Festschmaus kann das Gerippe der Gans im Dampfkochtopf mit Wasser (wie Suppenhuhn) ausgekocht werden. Sie können dies als Grundlage für einen köstlichen Linseneintopf verwenden.