



# ALNATURA

*Sinnvoll für Mensch und Erde*

## Rezeptidee

### Gänsebraten



### Zutaten Für 10 Portionen

- 1 Gans (ca. 6 kg)
- 2 Bund Suppengrün
- 3 Zwiebeln
- 3 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- 1 Orange
- 4 Brötchen vom Vortag
- 600 g Alnatura Maronen
- 4 TL Alnatura Meersalz
- 2 TL Alnatura Schwarzer Pfeffer ganz
- 3 TL Alnatura Majoran gerebelt
- 1 l trockener Weißwein
- 350 ml Wasser
- 500 ml Hühnerfond
- 2 EL Orangenmarmelade
- 1 EL Alnatura Speisestärke

### Zubereitung: 1 Std. + 5 Std. Backzeit

**Gans vorbereiten:** Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Gans waschen, gründlich säubern und eventuell vorhandene Innereien in der Bauchhöhle entfernen. Gans auf dem Backofenrost über die Spüle legen und mit einer Schöpfkelle kochendes Wasser über die Gans gießen, dabei die Gans einmal wenden, dann gut abtropfen lassen.

**Füllung vorbereiten:** Die Hälfte des Selleries aus dem Suppengrün schälen und in 1 cm große Stücke würfeln. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Orange gründlich mit heißem Wasser waschen und mit Schale in 1 cm große Stücke schneiden. Brötchen in 1,5 cm große Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit den Maronen, 1 TL Salz, ½ TL frisch gemahlenem Pfeffer sowie Majoran in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.

**Gans füllen:** Die Gans an einer Seite mit Küchengarn zunähen, dann innen gründlich mit 2 TL Salz und 1 TL gemahlenem Pfeffer einreiben und dicht mit der Füllung befüllen. Gans mit dem Küchengarn ganz verschließen.

**Bratenfond ansetzen und Gans garen:** Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Suppengrün inklusive des restlichen Selleries putzen, waschen und grob in Stücke schneiden. Die übrigen 2 Zwiebeln schälen und grob würfeln. Gemüse, Wein, 250 ml Wasser und 250 ml Hühnerfond in einen Bräter oder eine große Auflaufform füllen und die Gans mit der Brustseite nach unten in den Bratenfond geben. Den Bräter mit der Gans auf den Gitterrost (unterste Schiene) setzen und 4,5 Stunden garen.



# ALNATURA

*Sinnvoll für Mensch und Erde*

## Rezeptidee

### Gänsebraten



### Zutaten Für 4 Portionen

#### Tipp:

Eventuell vorhandene Innereien können im Bratenfond mitgegart werden, sie geben der Sauce zusätzlichen Geschmack. Unbedingt vor dem Passieren herausnehmen.

Das übrige Gänsefett kann genutzt werden, um die Beilage, etwa Rotkohl, damit abzuschmecken oder Klöße oder Kartoffeln darin anzubraten.

Dazu passen Rotkohl und Klöße.

### Zubereitung: 1 Std. + 5 Std. Backzeit

#### Gans kross backen:

Nach der Garzeit Gans aus dem Ofen nehmen, aus dem Fond heben und den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze hochheizen (wenn vorhanden, mit zugeschalteter Grillfunktion). Gitterrost auf die Fettpfanne setzen, Gans mit der Brustseite nach oben auf den Rost legen, auf der untersten Schiene zurück in den Backofen schieben und 5 Min. backen. Inzwischen 1 TL Salz in 100 ml Wasser auflösen. Die Gans weitere 25 Min. kross backen, dabei alle 5 Min. mit Salzwasser bestreichen.

#### Sauce kochen:

Währenddessen den Bratenfond durch ein Passiersieb schütten und den Fond dabei auffangen. Kurz stehen lassen und einen Großteil des an der Oberfläche schwimmenden Gänsefetts abschöpfen. Das Gemüse mit einer Passiermühle oder durch ein Sieb in den entfetteten Bratenfond passieren. 100 ml des restlichen Hühnerfonds mit Orangenmarmelade fein pürieren und Speisestärke darin einrühren. Bratenfond und weitere 150 ml Hühnerfond 10–15 Min. auf dem Herd bei voller Hitze und offenem Deckel einköcheln lassen, dann die Stärke-Marmeladen-Mischung unter ständigem Rühren einrühren, bis die Sauce bindet.

Gans tranchieren und servieren