

Wie du knusprigen Gänsebraten zubereitest

VORBEREITEN

45
Min.

ZUBEREITEN

5
Std.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

1 küchenfertige Gans (ca. 5 kg)
5 Zwiebeln
6 Äpfel
4 Zweige Thymian
100 g Walnüsse
1 Bio-Orange
250 g Butter
2 Esslöffel Pflanzenöl
1/2 Teelöffel Zimt
Salz, Pfeffer

Für die Sauce

200 g Knollensellerie
200 g Möhren
3 Zwiebeln
150 ml Apfelsidre
400 ml Geflügelfond
Speisestärke für die Bindung

Besonderes Zubehör

Schaschlikspieße
großer Bräter

○ Weihnachtsgans, o Weihnachtsgans, wie passt du in den Bräter? Ich habe von Entenbrust bis Rindergulasch schon

jede Menge Fleisch gekocht, gebraten und geschmort – aber der knapp 5 kg schwere Vogel auf der Arbeitsfläche macht mir ein bisschen Sorgen. „Kleiner gab’s nicht.“ sagt mir unsere Küchen- und Einkaufsfee Farina. DAS wird interessant.

Du und ich, wir stellen uns gemeinsam dem Projekt Gänsebraten: Wie kommst du an eine gute Gans? Welche Füllung kommt rein? Welche Beilagen passen dazu? Und wie zerlegst du den goldbraunen Klassiker, wenn er fertig ist? Soviel vorweg: Die Zubereitung der Weihnachtsgans ist gar nicht so schwer.

Weihnachtsgans, Martinsgans, Festtagsgans – der Vogel mit dem gewissen Etwas



Weihnachtsgans mit Apfelrotkohl und Kartoffelknödel

Im Vergleich zu Rind-, Schwein- oder Hühnerfleisch kommt die Gans relativ selten auf deutsche Speiseteller. Zu Sankt Martin und in der Weihnachtszeit ist die Nachfrage am höchsten, aber wieso eigentlich?

In der klassischen Sankt-Martins-Sage versteckte sich Sankt Martin in einem Gänsestall, um nicht zum Bischof ernannt zu werden. Die Gänse fingen prompt an zu schnattern und verrieten ihn. Sankt Martin wurde zum

Wie du knusprigen Gänsebraten zubereitest

Bischof ernannt und die Gans als Braten aufgetischt - zur Strafe für ihr Getöse.

Es gibt noch eine andere Erklärung: Ursprünglich galt die christliche Adventszeit auch als Fastenzeit. Und das 6 Wochen lang, bis sie an Heiligabend mit einem besonders fetten Leckerbissen ihr Ende nahm – dem Gänsebraten. Seither ist er in vielen Haushalten beliebte Tradition. Außer die Weihnachtsgans heißt Auguste wie in dem berühmten Filmklassiker. Da bekommt das Schnattertier einen Pullover angezogen und darf als Haustier einziehen.

Gänsebraten kaufen – worauf musst du achten

Was für eine Gans darf's denn sein? Qualität und ein gutes Gewissen beim Gänsekauf sind gefragt – haben aber auch ihren Preis. Tu dir, Landwirten und den Tieren einen Gefallen und verzichte auf Schnapperangebote. Informier dich beim (Bio-)Metzger deines Vertrauens nach **Herkunft und Haltung** der Gänse oder frag direkt beim Gänsebauer nach.

Auf diese Bezeichnungen solltest du beim Gänsekauf achten:

- **Bio-Siegel:** Genügend Auslauf, gesundes Futter, **kein Mästen oder Lebendrupfen** – die Anforderungen an Bio-Gänsebauern sollen ein artgerechtes Gänseleben gewährleisten.
- **Herkunftsland:** Lediglich ein Bruchteil der Nachfrage wird durch deutsches Gänsefleisch gedeckt. Häufig kommen die Tiere aus Polen oder Ungarn. **Polnische Hafermastgänse** werden in den letzten 3 Wochen vor der Schlachtung mit reichlich Hafer gefüttert, um dem Fleisch ein besonderes Aroma zu verleihen. „Stopfmast“ ist in Polen, anders als in einigen anderen Exportländern, verboten.
- **Alter:** Zu jung und ihnen fehlt Fleisch. Zu alt und sie schmecken zäh. Idealerweise sind die Schlachttiere zwischen **20 und 26 Wochen**
- **Haltung:** „**Bäuerliche Auslaufhaltung**“ oder „**bäuerliche Freilandhaltung**“ sind wichtige Kennzeichnungen und bedeuten, dass die Tiere auch auf die Weide durften.

- **Finger weg von:** „Stopfgänsen“, „Frühmastgänsen“ oder Gänsen aus „Fettlebererzeugung“. Nicht nur eine Qual für das liebe Federvieh. Auch an der übermäßig dicken Fettschicht und dem mickrigen Fleischgehalt wirst du nicht viel Freude haben.

4 Füllungen für deine Weihnachtsgans



Orientalisch gefüllte Gänsebrust

Ob mit Apfelscheiben oder Backobst, die Füllung versetzt das Fleisch mit zusätzlichem Aroma und hält es schön saftig. Die Zutaten kannst du ruhig grob zerkleinern und entweder roh oder angeröstet verwenden.

1. **Die klassische Füllung:** Zwiebel, Äpfel, Walnuss und Thymian – damit liegst du nie verkehrt. Das dunkle Gänsefleisch kann ein wenig fruchtige Säure gut vertragen und wird durch Kräuterpower bekömmlicher.
2. **Weihnachtsfüllung:** Auch Maronen und Backpflaumen sind als Füllung für die Gans sehr beliebt. Ein halber Bund Beifuß und etwas Zimt runden den Mix ab.
3. **Italienische Füllung:** Knoblauch, Rosmarin, Pinienkerne, getrocknete Tomaten und ein wenig Weißbrot – schon schmeckt der Gänsebraten nach Weihnachten in Italien.
4. **Orientalisch:** Datteln, Feigen, Orangen, Mandeln, Zimt und etwas Sternanis zusammenmischen und das Geflügel duftet nach 1001 Nacht.

Wie du knusprigen Gänsebraten zubereitest

Übrigens: Nach dem Garen kannst du die Füllung zum Verfeinern deiner Bratensauce verwenden.

Wie wird der Gänsebraten vorbereitet?

Der Gänsebraten landet meistens schon küchenfertig in deinem Einkaufsbeutel. Das bedeutet: Hals, Bauchfett und Innereien wurden entfernt und stecken in einem beiliegenden Tütchen. Du kannst sie entweder wegschmeißen oder für die Sauce verwenden.

Wenn du über die Gänsehaut mit den Fingern streichst, fallen dir vielleicht kleine, harte „Stäbchen“ in dem Gewebe auf. Das sind **Federkiele**, die du mit einer Küchenpinzette einfach **auszupfst**. Zum Schluss kannst du noch die überlappende Haut und **Fettschicht** etwas **zurückschneiden**. Aber nicht zu viel, sonst lässt sich die Gans nach dem Füllen nicht so einfach verschließen. Danach kann's losgehen.

Das Grundrezept für klassische Weihnachtsgans

Alle Zutaten bereit? Dann kann's jetzt losgehen.

- 1 -

Für die Füllung Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Äpfel entkernen und ebenfalls grob würfeln. Thymianblätter von Zweigen zupfen und hacken. Orange waschen und Schale abreiben. Walnüsse grob hacken. Öl im Bräter erhitzen. Zwiebeln in das heiße Öl geben und 2-3 Minuten anschwitzen. Äpfel und Walnüsse hinzufügen und weitere 2 Minuten anbraten. Mit Zimt vermengen und beiseitestellen.



- 2 -

Backofen auf 160 °C vorheizen. An der Halsseite der Gans die Haut samt Fettschicht anheben und mit den Fingern vorsichtig vom Fleisch lösen. Stück für Stück vorarbeiten, bis die Haut an Brust und Keulen locker aufliegt. Achte darauf, dass die Haut nicht aufreißt oder komplett abgelöst wird. Du möchtest, dass sie wie eine Art Beutel Zutaten unter der Haut hält.



- 3 -

Orangenzesten abreiben. Abrieb und Thymian mit zimmerwarmer Butter vermischen. Butter mit den Händen zu kleinen Bällen formen. Butterball unter die Gänsehaut schieben. Mit der flachen Hand über die Haut streichen um die Butter gleichmäßig zu verteilen. Auf diese Weise sämtliche Butter verarbeiten



- 4 -

Gans von innen und außen salzen und pfeffern. Mit Apfel-

Wie du knusprigen Gänsebraten zubereitest

Nuss-Mix füllen.



- 5 -

Füllöffnung mit Schaschlikspießen oder Rouladennadeln verschließen. Für die Sauce Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Im Bräter verteilen, mit Öl, einem Drittel der Brühe und des Apfelcidres angießen. Gans auf das Gemüse legen und im Ofen ca. 60 Minuten braten.



- 6 -

Gartemperatur anschließend auf 180 °C erhöhen. Gänsebraten mit Fett begießen. Gänsefett abschöpfen und eventuell etwas Brühe und Cidre nachgießen. Weitere 3-4 Stunden garen lassen. Regelmäßig mit Fett begießen. Fertige Gans tranchieren und warm halten.



- 7 -

Für die Sauce, Bratensaft durch ein Küchensieb passieren. Gemüse zerdrücken, um möglichst viel Aroma aufzufangen. Sauce entfetten, aufkochen und mit Speisestärke andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps & Tricks für knusprigen Gänsebraten

Das zarte Gänsefleisch ist nur der halbe Spaß. Auch auf die knusprige, goldbraune Haut sind Gäste ganz versessen. Wenn sie denn auch wirklich kross ist. Denn unter der Gänsehaut wartet eine dicke Fettschicht, die erst mal wegschmelzen muss. Zum Glück gibt es da ein paar Tricks:

- **Bepinseln und einheizen:** Krosser und dazu goldig braun wird die Gans mit etwas Honig, Salz oder Sojasauce. Einfach gleichmäßig einpinseln und zuschauen, wie sie bräunt. Dafür am besten in den letzten 10 Minuten der Garzeit auf 220 °C erhöhen.
- **Haut einstechen:** Mit einer Gabel oder einer Messerspitze wird die Haut an der Unterseite der Keulen eingestochen, damit das Gänsefett abfließen kann. Aber Vorsicht! Wirklich nur die Haut und nicht das Fleisch einschneiden.
- **Gebutterte Haut:** Trick 17 für saftiges Gänsefleisch und krosse Hautseite – verteile eine dünne Schicht Butter unter der Haut. Dazu musst du die Fettschicht zunächst vorsichtig mit den Händen lösen. Dann einen kleinen

Wie du knusprigen Gänsebraten zubereitest

Butterball – gern auch mit Orangenabrieb und Kräutern gewürzt – unter die Haut schieben. Mit der flachen Hand und etwas Druck über die Haut streichen und die Butter gleichmäßig verteilen. Dabei die Keulen nicht vergessen! Im Ofen wird die Gänsehaut durch die heiße Butter zusätzlich gebraten.

Gänse S.O.S. – die häufigsten Fragen zum Gänsebraten



Geschmorte Gänsekeulen

Wie heiß und wie lange muss die Gans braten?

Ja, manche lassen ihren Gänsebraten direkt bei voller Hitze im Ofen schmoren. Aber meine Devise ist: Gib dem Federvieh doch ein bisschen Zeit. **Starte mit 160 °C und erhöhe die Temperatur mit jeder Stunde um ca. 10-15 °C.** Das Grand Final kommt in den letzten 10 Minuten bei 220 °C, wenn du die Haut ein letztes Mal mit etwas Bratensaft begießt. So kann das Gänsefett schmelzen, ohne dass der Braten verbrennt.

Pro Kilo werden **Pi mal Daumen 1 Stunde** veranschlagt. Heißt bei einer fast 5 Kilogramm schweren Gans: 4-5 Stunden Bratzeit.

Noch sanfter wird der Gänsebraten bei **Niedrigtemperatur** gegart. Da darf er **bei 80 bis 120 °C** garen, braucht aber auch gut und gerne **6-8 Stunden**, bis er fertig ist. Viel mehr tun, als zwischendurch mit Gänsefett begießen musst du nicht. Aber willst du wirklich so lange warten? Dann lass dich nicht stoppen.

Achte aber besonders hier auf die richtige Kerntemperatur, damit der Festtagsschmaus nicht halb rob serviert wird.

Rosa oder durch – wann ist die Gans gar?

Mit dem richtigen Gargrad ist das so eine Sache. Rosa-zartes Gänsefleisch ist für viele Gourmets ein Muss. Andererseits sollte Geflügelfleisch immer durchgebraten werden. Ansonsten könnten dir eventuelle Keime die Weihnachtstage mit Bauchweh und Magengrummeln verderben. Am einfachsten findest du den Gargrad mit einem Bratenthermometer heraus. Spitze des Thermometers zwischen Rumpf und Keule stechen und messen:

- Bei einer Kerntemperatur von 75-80 °C ist das Gänsefleisch noch rosa.
- Bei einer Kerntemperatur von 80-85 °C ist die Gans durchgegart.

Welche Beilagen schmecken zu Gänsebraten?

Du weißt ja: Erlaubt ist, was gefällt. Nie aus der Mode kommen selbst gemachter Rotkohl und Serviettenknödel. Oder wie wär es mit Herzoginkartoffeln und glasiertem Möhrengemüse? Oder gebratenem Rosenkohl und cremiger Polenta? Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie lecker.

Ganz schön fettig, geht das nicht kalorienärmer?

Ja, aber nicht mit Weihnachtsgans. Sie bringt im Vergleich zu Ente oder Brathähnchen den höchsten Fettgehalt mit. Wenn du dich an Weihnachten tatsächlich um Kalorien sorgst, solltest du auf mageres Wildfleisch oder Edelfisch umschwenken.

Aber weil der Vogel für dich zu Weihnachten einfach dazu gehört, solltest du während der Garzeit regelmäßig das ausgelassene Gänsefett abschöpfen und wegkippen. Damit die Gans nicht trocken wird, immer schön Flüssigkeit nachgießen – zum Beispiel Rotwein, Brühe oder Apfelsidre.

Das meiste Fett landet in der Basis für deine Sauce. Kein Problem. Du kannst sie mit einem einfachen Trick entfetten. Dafür brauchst du nur einen Gefrierbeutel und eine Küchenschere.

Wie du knusprigen Gänsebraten zubereitest

Passier die Bratenflüssigkeit erst durch ein feines Küchensieb, um Kräuter und Gemüse herauszufiltern. Zerdrücke das weiche Gemüse mit einem Saucenlöffel, damit die ganzen guten Aromen in deiner Sauce landen.



Prima Küchentrick für alle, die keine Fettkanne haben.

Füll den Bratenfond anschließend in einen großen Gefrierbeutel. Gut verschließen und kurz abwarten, bis sich oben die Fettschicht, unten der Bratensaft absetzt. Halte den Beutel über eine Schüssel oder Topf. Schneide eine kleine Ecke ab und lass den Bratensaft abfließen. Verschließe die Öffnung, sobald der ganze Saft raus und nur noch das Fett in dem Beutel schwimmt.

Und wie geht das jetzt mit der Sauce zur Ente?

Der Bratensaft ist die Basis deiner Sauce, die du mit zusätzlichem Fond, einem Schuss Wein und weiteren Gewürzen verfeinerst. Auch das Gänseklein – also Flügel, Hals und sonstige „Reststücke“ – können nochmal angebraten, abgelöscht und in der Sauce verwertet werden.

Keine Angst, wenn dir das passierte Sößchen am Ende etwas dünn erscheint. Einfach etwas Speisestärke einrühren, aufkochen und andicken lassen. Schon ist sie sämig.

Gänsebraten richtig tranchieren – so funktioniert's



Schnipp, schnapp - die Keule ist ab.

Du hast sie geputzt, Federkiele gezupft, gefüllt und im Ofen gebraten. Und jetzt? Wie zerlegst du die gebratene Gans in ihre Einzelteile? Leg die Gans auf den Rücken:

- Um die **Gänsekeulen** auszulösen, fühlst du mit den Fingern nach dem Gelenk und setzt dort den ersten Schnitt. Schneide um die Keule herum und leg das Gelenk frei. Zieh die Keule ein wenig zu dir und schneide das Gelenk durch. Das geht am einfachsten mit einer Geflügelschere.
- Um das **Bruststück** auszulösen, hältst du den Gänsebraten mit einer Fleischgabel fest und setzt möglichst nah am Brustbein den ersten Schnitt. Schneide am Brustbein entlang Richtung Keulen, bis du auf Widerstand stößt. Hier biegt sich das Brustbein ein wenig nach außen, wie bei einem einem Y. Dreh die Klinge leicht nach Innen, um dem Knochenverlauf zu folgen. Danach kannst du die Gänsebrust ein wenig wegziehen und nach und nach vom Knochen lösen. Anschließend in Scheiben schneiden und servieren.
- Die **Flügel**, der **Bürzel** (das Gänseschwänzchen) und die **Füllung** kann weg bzw. für die Sauce verwendet werden.

Hilfe, die Gans passt nicht in den Ofen!

Da hilft nur zerlegen und Keulen, Bruststücke und Co. einzeln zubereiten. In ihren Einzelteilen kriegst du die Gans nicht nur problemlos in den Backofen, sondern

Wie du knusprigen Gänsebraten zubereitest

kannst sie alternativ auch auf dem Herd in einem Bräter schmoren. Oder ab in den Bratschlauch und extra saftig zubereiten.

Für wie viele Personen reicht die Gans?

Mit Sättigungsbeilagen reicht eine **5-kg-Gans** für ca. **4-6 Personen**. Bei guten Essern solltest du etwas mehr Fleisch einplanen.

Weihnachtsgans für 2 Personen – lohnt sich das?

Ehrlich gesagt, nein. Dann lieber nur die Gänsekeulen oder Gänsebrust kaufen und zubereiten. Wer unbedingt einen ganzen Vogel machen möchte, kann auch auf Ente setzen. Gans und Ente sind nah verwandt und schmecken beide aromatisch. Die Ente ist nur ein wenig kleiner.