

Gänsebraten zubereiten – so wird deine Gans saftig & knusprig

VORBEREITEN

45
Min.

ZUBEREITEN

5
Std.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

Für den Gänsebraten

1 küchenfertige Gans (ca. 4-5 kg)
3 Gemüsezwiebeln
5 Äpfel
4 Zweige Thymian
50 g Walnüsse
2 Esslöffel Rapsöl
1/2 Teelöffel Zimt
100 ml Calvados
1 Orange (Bio)
Salz, Pfeffer

Für die Sauce

2 Gemüsezwiebeln
1/2 Knollensellerie
5 Möhren
400 ml Geflügelfond
200 ml Calvados (oder Apfelsidre)
2 Esslöffel kalte Butter
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Zahnstocher
Küchengarn
Gusseisen Bräter
Backblech / großer Bräter

O Weihnachtsgans, o Weihnachtsgans, wie passt du in den Bräter? Nur eine von vielen Fragen, wenn der knapp 5 kg schwere Vogel auf der Arbeitsplatte liegt. **Gänsebraten** ist eindeutig ein Gericht, welches nicht gerade jeden Tag auf meinem Plan steht. Ich wette, dir geht's da genauso!

Aber keine Sorge ... du und ich, wir stellen uns gemeinsam dem Küchenprojekt Gänsebraten: Wie komme ich an eine **gute Gans**? Was bedeutet **küchenfertig**? Wie **bereite** ich eine Gans **vor**? Welche **Füllung** kommt rein? Und wie **zerleg** ich den Klassiker mit der Knusperhaut, wenn er fertig ist? So viel vorweg: Die Zubereitung der Weihnachtsgans ist gar nicht so schwer.

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

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 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 zubereiten – so wird deine Gans saftig & knusprig

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 „Fettleberzeugung“. Nicht nur eine Qual für das liebe Federvieh. Auch an der übermäßig dicken Fettschicht und dem mickrigen Fleischgehalt wirst du nicht viel Freude haben.

5 Füllungen für deine Weihnachtsgans

Ob mit Äpfeln oder Trockenobst, die Füllung versetzt dem Fleisch zusätzliches Aroma und hält es schön saftig. Zusätzlich verhindert eine Füllung, dass die Gans während des Garens zusammenfällt. 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.
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. Beifuß wirkt übrigens besonders verdauungsfördernd und macht das fettige Mal bekömmlicher!
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.
5. **Die schnelle Nummer:** Einfach abwechselnd einen ganzen Apfel und eine Zwiebel zusammen mit Beifuß in den Gänsebauch geben.

Wie wird der Gänsebraten vorbereitet?

Der Gänsebraten landet meistens schon küchenfertig im Einkaufsbeutel. Das bedeutet: **Hals und Innereien** wurden entfernt und stecken in einem beiliegenden Tütchen. Du kannst sie entweder zu einem späteren Zeitpunkt zubereiten oder für die Sauce verwenden. Jetzt geht's aber um die eigentliche Vorbereitung – im Fachjargon auch „*Parieren*“ genannt.

Gans vorbereiten/ parieren

1. **Bauchfett entfernen:** Im Bauchraum – speziell an den Seiten – befindet sich viel überschüssiges Fett. Das kannst du ganz leicht mit den Händen auslösen. Gänsefett ist sehr schmackhaft und kann z.B. für **Gänseschmalz** aufbewahrt werden.
2. **Flügel stutzen:** Damit sich die Flügel während des

Gänsebraten zubereiten – so wird deine Gans saftig & knusprig

Garens nicht vom Körper abspitzen und verbrennen. Dafür die Haut am Gelenk einschneiden – zwischen den Gelenken brechen – und mit einem scharfen Messer Gelenkkopf- und Pfanne durchtrennen.

- 3. Fettdrüse/ Bürzel entfernen:** Das Fett der Bürzeldrüse ist **ungenießbar** und solltest du daher entfernen. Dafür den Bürzel großzügig am Knochen abschneiden – übrig bleibt jeweils rechts und links ein Fettpolster – diese nur noch mit einem Messer großzügig heraustrennen – fertig!
- 4. Federkiele entfernen:** Wenn du mit den Fingern über die Gänsehaut streichst, fallen dir vielleicht kleine, harte „Stäbchen“ im Gewebe auf. Das sind die **Federkiele**, die du mit einer Küchenpinzette oder Fischgräte einfach ziehen kannst.

Gans binden/ dressieren

Bevor es dann wirklich losgeht, kannst du die **Keulen und Flügel** noch mit Garn fixieren. Man spricht hier auch vom *„Dressieren“*. Das verhindert, dass sich die Gliedmaßen während des Garens vom Körper abspitzen und trocken werden.

- 1. Keulen:** Binde die Keulen mit einem Küchengarn fest zusammen.
- 2. Flügel:** Führe das Garn um die Brust herum zum Rücken, sodass die Flügel am Körper fixiert werden – überkreuze einmal am Rücken und für das Garn zur Brust zurück – fest verknoten – fertig!

Das Grundrezept für klassische Weihnachtsgans

Alle Zutaten bereit? Dann kann's jetzt endlich losgehen.

- 1 -

Küchenfertige Gans waschen und von Innen mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Für die Füllung Gemüsezwiebeln schälen und grob würfeln. Äpfel entkernen und ebenfalls grob würfeln.

Thymianblätter von Zweigen zupfen und hacken. Walnüsse grob hacken und kurz im Bräter ohne Fett anrösten. Anschließend herausnehmen und beiseitelegen.

- 3 -

Rapsöl im Bräter erhitzen. Zwiebeln ca. 2-3 Minuten anschwitzen, Äpfel und Walnüsse hinzufügen und weitere 2 Minuten anbraten. Mit Zimt vermengen und mit Calvados ablöschen. Mit Orangenabrieb abschmecken.



- 4 -

Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Füllung in den Bauchraum der Gans geben.



- 5 -

Bauchraum vom Gänsebraten mit Zahnstochern in ca. 1 cm Abstand verschließen. Küchengarn am obersten Zahnstocher einfädeln, wie ein Schnürsenkel bis nach

Gänsebraten zubereiten – so wird deine Gans saftig & knusprig

unten binden und mit einem festen Knoten fixieren.



- 6 -

Für die Sauce Gemüsezwiebeln, Möhren und Sellerie schälen und sehr grob würfeln. Auf einem Backblech oder in einem großen Bräter verteilen und mit einem Drittel vom Geflügelfond und Calvados angießen. Gans auf das Gemüse legen und im Ofen ca. 60 Minuten braten.

- 7 -

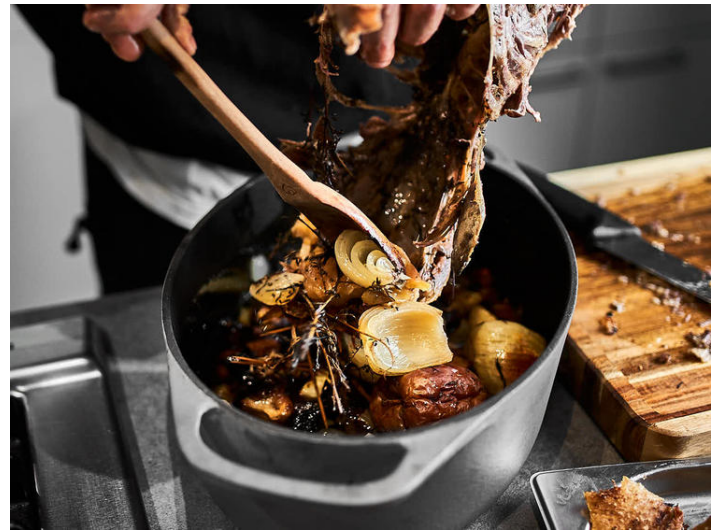
Gartemperatur für die Gans auf 180 °C erhöhen. Gänsebraten mit Fett begießen. Gänsefett abschöpfen und eventuell etwas Brühe und Calvados nachgießen. Weitere 3-4 Stunden garen lassen. Gans regelmäßig mit Fett begießen.

- 8 -

Fertigen Gänsebraten mit einem scharfen Messer tranchieren und warmhalten. Füllung herausnehmen und für die anschließende Sauce beiseitestellen.

- 9 -

Für die Sauce geschmortes Gemüse mit der Füllung und optionalem "Geflügelklein" im Bräter erhitzen. Ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.



- 10 -

Bratensaft durch ein Küchensieb passieren und Gemüse zerdrücken, um möglichst viel Aroma aufzufangen. Sauce entfetten und Bratensatz mit restlichem Fond und Calvados aufkochen. Einreduzieren lassen und mit kalter Butter oder Speisestärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 11 -

Gänsekeulen, -Brust und -Flügel mit Sauce und Beilagen deiner Wahl servieren. Dazu passen z.B. Apfelrotkraut und Kartoffelklöße.

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

Gänsebraten zubereiten – so wird deine Gans saftig & knusprig

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.

Gänsebraten richtig tranchieren – so funktioniert's

Du hast sie geputzt, Federkiele gezupft, gefüllt und im Ofen gebraten. Jetzt liegt sie da wunderschön und knusprig gebacken! Und jetzt? Wie zerlegst du die gebratene Gans in ihre Einzelteile? Leg die Gans auf den Rücken und dreh sie mit den Keulen zum Körper

- **Gänsekeulen** auslösen: Setze mit einem scharfen Messer großzügig am Schenkel an und setzt den ersten Schnitt. Schneide um die Keule herum, am Knochen entlang, bis zum Hüftgelenk. Zieh die Keule ein wenig zu dir und schneide das Gelenk durch.
- **Bruststück** auszulösen: Gans wieder mit Schenkeln zum Körper drehen, Gänsebraten mit einer Fleischgabel fixieren und auf beiden Seiten entlang des Brustbeins einen Schnitt setzen – bis zum Brustkorb. Schneide nun tief am Brustbein entlang Richtung Flügel, 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 langsam abklappen und nach und nach vom Knochen lösen. Jetzt nur noch das Flügelgelenk freilegen und durchtrennen. Das war's – du hast Brust und Flügel.

- **Flügel lösen:** Jetzt nur noch mit einem kräftigen Schnitt die Brust vom Flügel trennen. Die Brust kannst du in 2 - 3 Teile schneiden.

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.

Rosa oder durch – wann ist die Gans gar?

Mit dem richtigen Gargrad ist das so eine Sache. Rosaartiges 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:

Gänsebraten zubereiten – so wird deine Gans saftig & knusprig

- 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 schmeckt. Nie aus der Mode kommen selbst gemachter Rotkohl und Kartoffelklöße. Oder wie wäre es mit gerösteten Maronen? Oder gebratenem Rosenkohl und cremiger Polenta? Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie köstlich!

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, Fond oder Calvados**.

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:

1. Passier die Bratenflüssigkeit 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.
2. Füll den Bratenfond in einen großen Gefrierbeutel. Gut verschließen und kurz abwarten, bis sich oben die Fettschicht und 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 Gans?

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

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

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 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.