Rezept für die perfekte Weihnachtsgans (geht auch bei Ente)

Wie lang braucht eine Gans? Und wie ist das eigentlich mit dem Stromverbrauch? Welche Beilage passt am besten zum Gänsebraten? So viele Fragen und Sternekoch Alexander Herrmann hat alle Antworten.

Was braucht man für einen Gänsebraten/ Entenbraten?

- 1 Gans (ca. 3 bis 6,5 kg) oder Ente
- Pflanzenöl
- Salz
- Frisch gemahlenen Pfeffer
- Gewürze (Beifuss, Majoran, Salbei)

Für die Füllung (optional)

- 2 säuerliche Äpfel (am besten Boskop)
- ein Bund Beifuss
- 2 große Zwiebeln
- Salz und Pfeffer

Wie bereitet man die Gans (Grundvariante) für den Ofen vor?

- Die Gans unter fließend kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und ggf. mit einer kleinen Zange die Federkiele ziehen.
- Die Haut mit einem kleinen Schuss Öl beträufeln, salzen, pfeffern und mit den Gewürzen deftig einreiben. (In der Grundvariante weiter ohne Füllung)

Gans 2.0 - Rezeptvariante mit Füllung: Gans aus dem Backofen gefüllt mit Äpfeln und Zwiebeln

Weiter geht´s mit der Zubereitung eines gefüllten Gänsebratens - für Kenner und Profis. Mit anderen Worten: Gans 2.0. Mein Rezept verwendet Äpfel und Zwiebeln für die Füllung. Man kann Gänse aber auch mit anderen Zutaten, wie z.B. Maronen, Hackfleisch, etc. füllen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Beifuss sollte immer dabei sein, damit die Gans gut verträglich ist. Salbei ist ein weiteres mögliches Gewürz, um eine Füllung zu verfeinern.

- Die Zwiebeln abpellen und vierteln. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
- Zwiebeln, Äpfel mit Pfeffer, Salz und den Gewürzen (z.B. Beifuss) mischen und anschließend in die Gans füllen.
- Mit einem Kochgarn oder Metallspießen die Öffnung fest verschließen

- Anschließend **ringsum straff mit temperaturbeständiger Frischhaltefolie (Mirowellenfolie) einwickeln** - so Alexander Herrmann.
- Den Backofen auf 70°C Umluft vorheizen, die eingewickelten Gans mit der Brust nach oben auf ein Backgitter in die Mitte des Backofens schieben und ein Backblech in die unterste Schiene des Backofens schieben und 22 Stunden bei 70°C Umluft garen.
- Anschließend die Gans aus dem Ofen nehmen, aus der Folie packen und etwas abkühlen lassen.
- Den Fleischsaft, der sich in der Folie gesammelt hat in einen kleinen Topf gießen, aufkochen lassen und durch ein feines Sieb passieren.
- Die gegarte Gans nach dem Abkühlen in frische Frischhaltefolie wickeln um sie 2-3 Tage im Kühlschrank aufzubewahren oder bis zu 4 Wochen einfrieren zu können.
- Zum Finalisieren, den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen und wieder ein Backgitter in die Mitte und ein Backblech in die unterste Schiene des Ofens schieben.
- Die Gans auspacken und mit der Brust nach oben auf das Backgitter schieben und bei 230°C Umluft 25-30 Minuten knusprig garen. Anschließend herausnehmen, 2 Minuten auf dem Schneidebrett stehen lassen, dann vom Knochen lösen, portionieren und servieren.

Für die Sauce (eigener Ansatz):

2 Stk. Gänsekeulen
1 kg Wurzelgemüse (Karotte, Knollensellerie, Zwiebel)
2 l Geflügelbrühe Gänsefleischsaft (der beim Garen in Folie entstanden ist)
1 Stk. Orange
1-2 Stangen Zimt
1-2 Stk. Kartoffel, mehligkochend
1 Prise Lebkuchengewürz
Pflanzenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Die Gänsekeulen mit etwas Salz würzen und in einem Bräter oder einem Topf, mit wenig Öl, bei mittlerer Hitze, ringsum anbraten. Das Wurzelgemüse putzen, ggf. schälen, in grobe Stücke schneiden, zu den Keulen geben und mit anbraten.
- Wenn alles etwas Farbe bekommen hat, mit Geflügelbrühe bedeckt auffüllen, den intensiven Gänsefleischsaft, der bei der Gans angefallen ist, zugeben und das ganze 1-1,5 Stunden bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und erneut aufkochen
- Die Kartoffel schälen und mit einer feinen Reibe in die kochende Sauce reiben, bis diese zur gewünschten Konsistenz gebunden ist. Alternativ kann die Sauce auch mit Mehlbutter gebunden werden.
- 1-2 Stangen Zimt, sowie Saft und Abrieb der Orange zugeben, das Ganze mit Salz, Pfeffer und ggf. einer Prise Lebkuchengewürz abschmecken, vom Herd nehmen, ein paar Minuten ziehen lassen, dann die Zimtstangen herausnehmen und die Sauce servieren.

Welche Beilage passt am besten zum Gänsebraten?

Maronen als Beilage, selbst gemachte Kartoffelknödel oder Serviettenknödel und selbst gemachtes Blaukraut und zum Nachtisch Schokoladenmousse

ICH WÜNSCHE GUTES GELINGEN, viel Spaß und natürlich guten Appetit.

Ich Hobbykoch Carsten Hauschild aus seiner Smokerecke Carstens BBQ.

http://www.smokerecke-carstens-bbq.de/

https://www.youtube.com/user/TheKochgott

Eine Gans bei 70°C Umluft 22 Stunden garen - ist das noch zeitgemäß?

Bei Norbert Endres von der Verbraucherzentrale Energieberatung nachgefragt. Ein wichtiger Punkt, der hier zu beachten sei ist: Wie alt ist Ihr Backrohr? Generell haben ältere Backrohre einen deutlich höheren Stromverbrauch.

Für häufiges Backen oder Braten ist ein A+++ Gerät, wegen der höchsten Energieeffizienz, die beste Wahl. Es gibt sogar Backrohre mit dreifach verglasten Hitzeschutztüren. Grundsätzlich gilt: Je besser die Isolation ist, desto geringer ist der Energieverbrauch, so Stromverbrauchberater Norbert Endres. In Hinblick auf die 22 Stunden Gans meinte Endres: Ein- oder zweimal im Jahr eine Gans mit Niedrigtemperatur zu garen muss kein schlechtes Gewissen verursachen. Der Verbrauch ist wirklich überschaubar.

Zeitplan für die Weihnachtsgans am 24.12.

- *Drei Wochen vor Weihnachten – jetzt können Sie Ihre Gans bestellen. Eine große Gans mit bis zu 6,5 kg reicht auf jeden Fall für 6-8 Personen.*
- *Woche vom 16.-22.12., Knödelteig für Kartoffelknödel oder Zutaten für Semmelknödel, Blaukrautkopf und die Zutaten für das Schokoladenmousse kaufen Sie am besten schon jetzt, bevor die Geschäfte zu voll sind.*
- *Ab Samstag, 21.12. können Sie die Gans auf 70°C vorgaren, die Soße machen und das Blaukraut vorbereiten. Montag, 23.12. können Sie die Schokoladenmousse vorbereiten.*
- *Dienstag, 24.12. morgens Teig für Semmeltaler vorbereiten, Kartoffelknödel drehen, dann zudecken und kühl stellen.*
- *24. Abends: Blaukraut langsam erwärmen und nochmal abschmecken, Soße erwärmen und nochmal abschmecken, Knödel aufsetzen und die Gans in den Herd. Das Schokoladenmousse mixen Sie dann auf, wenn Sie es servieren wollen.*

Hier einige Bilder von meinem Barten:

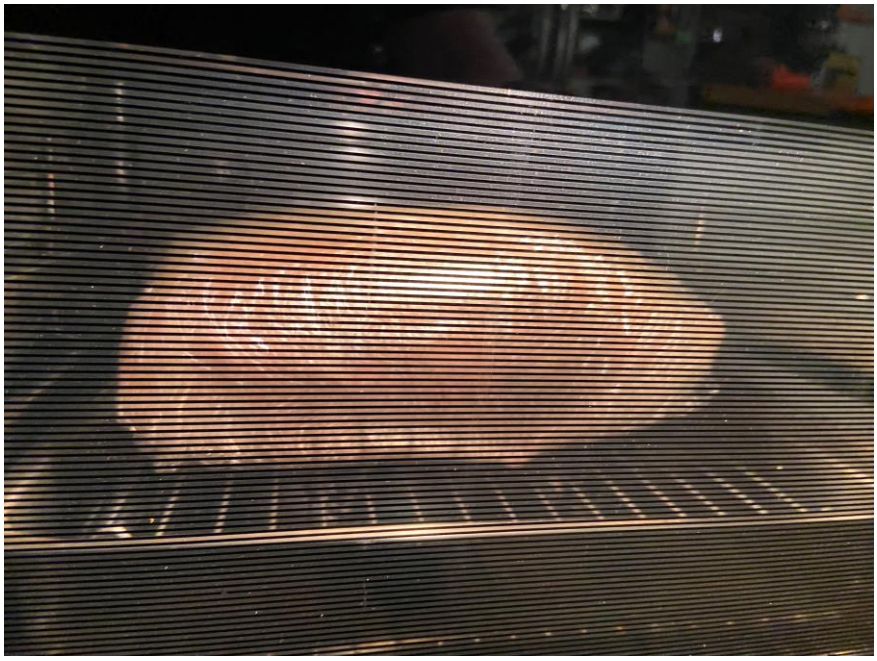

Bild 1: Gans im Ofen - eingewickel in hitzebeständiger Mirowellenfolie

Bild 2: Gans nach 22 Stunden aus dem Ofen und die Folie geöffnet.

WICHTIG: Eine Schale drunter, da die Sauce aufgefangen werden muss.

Bild 3: Fett (Gänseschmalz) und Bratfond trennen

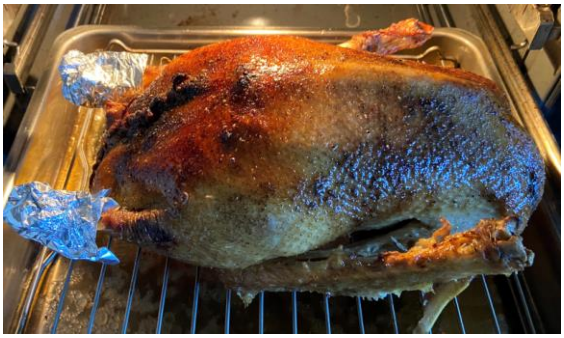

Bild 4: Beine mit Alufolie einwickeln und krossbraten

Bild 5: Gans tranchieren und servieren

Wichtigstes Produkt:

Toppits 2 in 1 Mikrowellenwellen- und Frischhaltefolie, 15 Meter, Breite 32.4 cm, Transparent