

# Gans

## Zutaten:

- 1 Gans 4 bis 4,5 kg

### Füllung:

- 2 Zwiebeln
- Abrieb von einer Orange
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 2 g Beifußzweige
- 6 Wacholderbeeren
- 1 Prise Majoran

### Soße:

- 3-4 Äpfel
- 20 g Waldhonig
- 500 ml Rotwein, trocken
- 1 l Geflügelfond
- 12 Pfefferkörner
- Salz, Pfeffer
- Füllung der Gans
- Innereien (ohne Leber)
- Flügelspitzen
- Sonnenblumenöl
- Weizenstärke
- 100 g Möhren
- 50 g Sellerie
- 50 g Lauch

### Marinade:

- 50 g Honig
- 5 EL Wasser
- 3 EL Sojasoße
- 15 g Salz
- 1 EL Weißweinessig

# Gans

## **Zubereitung:**

### **Am Vortag:**

1. Die Gans mit Salz und Pfeffer würzen und mit den angegebenen Zutaten füllen.
2. Den Vogel nun mit der Brust nach oben 45 Minuten auf ein Gitterrost in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen geben.
3. In die Fettauffangschale noch ca. 500 ml Wasser geben.
4. Nach 45 Minuten den Ofen auf 80 °C regulieren.
5. Kerntemperaturfühler am Brustbein der Gans befestigen und bis zum Knochen in das Fleisch stecken.
6. Die Gans bei einer Kerntemperatur von 74 °C ca. 8-10 Stunden garen lassen.
7. Nach der Hälfte der Garzeit jeweils am Keulensansatz einen kleinen Schnitt setzen um das Austreten des Fettes zu unterstützen.

### **Marinade:**

1. Die Zutaten für die Marinade in einen Topf geben, erwärmen und gut verrühren. Alternativ kann auch Apfelsaft zum Überkrusten genommen werden.

### **Überkrusten der Gans am Serviertag:**

1. Die bei Niedrigtemperatur gegarte Gans mit der vorbereiteten Marinade einpinseln.
2. Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Gans ca. 3 ½ Stunden vor dem Servieren wieder mit der Brust nach oben für 45 Minuten auf ein Gitterrost in den Backofen geben.
3. In die Fettauffangschale noch ca. 200 ml Wasser geben.
4. Die Gans während der Backzeit mit der Marinade einpinseln.
5. Nach 45 Minuten den Backofen auf 80 °C regulieren. Den Kerntemperaturfühler am Brustbein der Gans in das Fleisch bis zum Knochen stecken und ihn auf 60 °C einstellen. Die Gans bis zum Erreichen der Kerntemperatur – nicht die Verweildauer der Gans im Ofen! Weiterhin die Gans ca. alle 30 Minuten mit Marinade einpinseln.
6. Nach Erreichen der Kerntemperatur den Ofen auf 180 °C erhitzen, die Gans wieder mit Marinade einpinseln und ca. weitere 30 Minuten im Ofen krusten, bis sie eine gleichmäßig knusprige und braune Oberfläche aufweist. Dabei weiter mit Marinade einpinseln. Die Kerntemperatur der Gans sollte nun wieder 70-75 °C erreicht haben. Die Gans ist fertig zum Servieren!

### **Soße:**

1. In einem Topf die Flügelspitzen und den Hals der Gans mit etwas Öl bei starker Hitze scharf anbraten.
2. Dann geputzte und kleingewürfelte Möhren, Sellerie sowie restliche Innereien hinzugeben und etwas bräunen lassen.
3. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Honig hinzugeben und alles karamellisieren lassen.
4. Die entnommene Füllung hinzufügen und unter Rühren anziehen lassen.
5. Mit Geflügelfond und Rotwein auffüllen und circa 60 Minuten auf 2/3 der Flüssigkeit ein reduzieren lassen.
6. Die Soße durch ein Haarsieb passieren und entfetten (die Fettaugen abschöpfen). Mit angerührter Stärke binden, mit Pfeffer und Salz abschmecken.