

Gänse-Braten mit Niedrigtemperatur

1 Gans, 4 kg	6 große Äpfel, geviertelt	3 große Zwiebel, geviertelt
5 große Orangen, geviertelt	4 Stangen Lauch, in Ringen	5 Möhren, große Stücke
1 Bund Beifuß	Honig, Salz	

Die Gans waschen, säubern und evtl. restliche Federreste mit der Pinzette entfernen. Die Gans von innen und außen salzen und auf ein tiefes Backblech oder in einen Bräter legen. Alle aufgezählten Zutaten, bis auf den Beifuß in einer großen Schüssel mischen. Eine Hälfte davon in die Gans stopfen, die Hälfte vom Beifuß mit hineingeben. Den Rest und den restlichen Beifuß um die Gans verteilen.

Die Gans einfach verknoten, indem links und rechts neben der Öffnung ein Loch geschnitten und jeweils das gegenüberliegende Bein durch das Loch gesteckt wird.

Gans im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 1 Stunde braten, dann mindestens 7-8 Stunden bei 80 °C garen; sie wird butterzart und bleibt saftig.

Die Gans vor dem Schlafengehen in die Röhre stellen; sie braucht dann nur noch 1/2 Stunde vor dem Essen im Backofen bei 180 °C aufgewärmt zu werden.

Wer mag, kann man die Gans auch nach 5-6 Stunden mit Honig einstreichen; das gibt eine gute Geschmacksnote.

Vor dem Servieren die Füllung entfernen, entweder verzehren oder entsorgen. Das Fett abgießen und aus dem Bratenfond eine feine Soße machen.

NN am 26. November 2024