

Der Vorkoster: Björn Freitags Martinsgans

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/der-vorkoster/der-vorkoster-martinsgans/

Zutaten für 6 Personen:

- 1 große Gans, frisch oder TK
- 2 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 1 Knolle Sellerie
- 1 Bund Beifuß
- 1 Prise Salz
- ¼ l Rotwein
- Balsamico Essig

Zubereitung:

Falls die Gans tiefgefroren ist, mindestens 24 Stunden im Kühlschrank auftauen lassen und unter fließendem Wasser abspülen. Das überschüssige Fett im Innern der Gans entfernen, daraus kann man Gänseschmalz machen.

Zuerst die Flügelknochen durchtrennen, die Flügel abschneiden und in einem Bräter mit etwas Öl anbraten. Zwiebeln, Karotten und Sellerie in grobe Stücke schneiden und in den Bräter geben. Fleisch und Gemüse anrösten, bis sie gut Farbe genommen haben.

Die Gans füllen:

Dazu zuerst von Innen salzen - nicht zu viel, sonst wird später die Sauce zu salzig. Anschließend mit Beifuß, einer geviertelten, ungeschälten Zwiebel und einem geviertelten Apfel füllen. Die Beine mit einem Garn fest nach oben binden, so fällt die Füllung nicht heraus. Von außen etwas salzen.

Die Gans auf das Röstgemüse in den Bräter legen. Den Bräter zur Hälfte mit Wasser füllen und auf dem Herd mit geschlossenem Deckel für 1 Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Den Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Gans im offenen Bräter für 2 Stunden im Ofen weitergaren. Die Gans aus dem Bräter herausheben und auf ein Gitterrost legen. Ein Backblech oder eine Schale im Ofen darunter positionieren, um die austretende Flüssigkeit aufzufangen. Garen, bis sich rundum eine goldbraune Kruste gebildet hat.

Für die Sauce den Bratensud mit dem Röstgemüse durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen. Etwas stehen lassen, bis sich das helle Fett vom dunklen Sud trennt. Das Fett nun vorsichtig mit einer Schöpfkelle abschöpfen.

Den Fond mit Rotwein und Balsamico Essig verfeinern und für 15-20 Minuten einkochen.

Zum Schluss die Gans tranchieren. Dabei mit der Keule beginnen, da sich so die Brust später leichter lösen lässt. Das Fleisch mit der Sauce servieren. Als Beilage sind Rotkohl und Klöße besonders beliebt.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster - Winter-Klassiker Geflügel 10.11.2017