Gänsebraten mit Kartoffelpüree und geschmorten Äpfeln

Zubereitungszeit
4h

Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 6 Portionen

Zwiebeln, gelb	4 St.
Majoran, getrocknet	1 TL
Zucker	1 EL
Orangensaft	100 ml
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Butter	60 g
Milch	50 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

1.

Gans innen und außen waschen, trockentupfen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Äpfel waschen, halbieren und entkernen, Zwiebeln schälen und alles in grobe Würfel schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer und Majoran würzen und Gans damit füllen. Öffnung mit Holzspießchen zustecken und mit Küchengarn fixieren.

Gans mit der Brust nach unten in einen Bräter legen. Wein und Fond angießen und im vorgeheizten Backofen bei 140 °C 180 Min. garen.

Kartoffeln schälen und würfeln. In kochendem Salzwasser 20–25 Min. weich garen. Bratensatz aus dem Bräter durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Gans wenden und mit der Brust nach oben 15–20 Min. unter dem heißen Grill im Backofen bis zum gewünschten Bräunungsgrad grillen.

Mit einem Schöpflöffel Fett vom Bratensatz trennen. Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und Bratensatz zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Saucenbinder bis zur gewünschten Konsistenz andicken. Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen und mit Butter und Milch stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Gans aus dem Ofen nehmen, tranchieren und mit Füllung, Püree und Sauce servieren.

Auch Festtagsknödel und Blaukraut passen hervorragend dazu.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	246 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	9 g