Gans in Orangensauce mit Rotkohl an Honigkartoffeln

Zeit gesamt
4h

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 8 Portionen

Gans, küchenfertig 4,2 kg	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Äpfel, rot	4 St.
Zwiebeln, gelb	4 St.
Majoran, getrocknet	
Rotwein, trocken	600 ml
Geflügelbrühe	800 ml
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	1 EL
Rotkohl, frisch	500 g
Zucker	1 EL
Orangensaft	200 ml
Speisestärke	2 TL
Honig	2 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 140 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gans innen und außen waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln. 3 Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. In einer Schüssel Äpfel und Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und Majoran vermengen, Gans damit füllen. Öffnung mit Holzspießchen zustecken und mit Küchengarn fixieren.

2. Gans mit der Brust nach unten in einen Bräter oder eine Auflaufform legen. 400 ml Wein und Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen ca. 180 Min. garen.

3. Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich garen.

4. Übrige Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin für ca. 2 Min. glasig dünsten. Rotkohl und 200 ml Wein zugeben und ca. 15 Min. einkochen lassen.

5. Gans aus dem Bräter nehmen und Flüssigkeit durch ein Sieb in die Schüssel geben. Gans wenden, erneut in den Bräter setzen und mit der Brust nach oben ca. 15–20 Min. unter dem heißen Grill im Ofen bis zum gewünschten Bräunungsgrad grillen. Mit einer Schöpfkelle Fett vom Bratensatz abschöpfen.

6. In einem Topf Zucker auf niedriger Stufe schmelzen und ca. 2 Min. karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen, abgegossenen Bratensaft zugeben und aufkochen. Mit Speisestärke bis zur gewünschten Konsistenz unter ständigem Rühren vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Kartoffeln mit dem Deckel abgießen, Honig zu den Kartoffeln geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gans aus dem Ofen nehmen, tranchieren und mit Rotkohl, Honigkartoffeln und Orangensauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1142 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	102 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	52 g