



Gans vorbereiten

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 8 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Gans, küchenfertig 4,2 kg | 1 St. |
| Salz | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

Küchenpapier, Küchengarn, Zahnstocher

1. Die Gans auf den Rücken legen und die Seiten der Bauchhöhle nach außen wölben. Das Gänsefett auf beiden Seiten herausziehen und abschneiden.
2. Mit einem scharfen Messer Fettdrüse abschneiden.
3. Gans gründlich abwaschen und trocken tupfen. Anschließend innen und außen kräftig mit Salz einreiben.
4. Die gewünschte Gänsefüllung in den Bauchraum geben und mit Holzspießchen verschließen. Küchengarn an den Flügeln fixieren und über den Körper ziehen. Küchengarn über die Gelenke der Keulen führen und diese fest zusammenbinden, sodass sie eng am Körper anliegen.
5. Die Gans nach Belieben weiterverarbeiten, z. B. [Schnelles Weihnachtsgans-Rezept](#).
Info: Gänseinnereien eignen sich hervorragend für die Basis von Saucen. Dafür Gänseklein in einer Pfanne scharf anbraten und zusammen mit Suppengrün und Gänsefond einkochen lassen.

Das Gänsefett kann im Backofen oder in einer Pfanne auf niedriger Stufe zerlassen werden. Mit Apfelstückchen verfeinert kann dies zu Gänseschmalz weiterverarbeitet werden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 830 kcal |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| Eiweiß | 95 g |
| Ballaststoffe | 0 g |
| Fette | 50 g |