

## Rezepttipp vom Küchenmeister Olaf Wendt

### Martinsgans klassisch

#### Zutaten:

1 Gans (ca. 4 kg), 2 Äpfel (entkernt, geviertelt),  
2 Zwiebeln (grobe Stücke),  
1 unbehandelte Orange (gewaschen, geviertelt),  
1 Möhre,  
Salz, Pfeffer,  
Lorbeer, Piment, Beifuß,  
Honig,  
Soßenbinder (braun)

#### Zubereitung:

Gans abbrausen, abtrocknen, von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung würzen und mit etwas Beifuß in die Gans geben. Gans schließen (mit Rouladennadeln, zunähen oder Keulen zusammenbinden). Rest der Füllung in den Bräter geben. Die Gans mit Brust nach oben und ca. 400 ml Wasser in den Bräter geben. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 3 bis 4 Stunden garen, gelegentlich mit Fond übergießen. Zum Schluss die Gans für eine schöne Kruste und Farbe mit etwas Honig-Salzwasser bepinseln und die Temperatur auf 210 °C erhöhen für ca. 10 bis 15 Minuten.

Gans entnehmen, ruhen lassen und tranchieren.

Danach Fond passieren, auffüllen und nachwürzen (mit etwas Apfelmus gelingt eine süß-säuerliche Würze) mit Soßenbinder abbinden. Gans vor dem Servieren noch einmal übergrillen, dadurch wird sie besonders knusprig.

Die Niedrigtemperaturvariante ergibt einen besonders saftigen Braten: Die Gans 30 min im vorgeheizten Ofen bei 210 °C, ab und zu übergießen, dann 8 bis 10 Stunden bei 80 °C im Ofen leicht zugedeckt garen.

Weitere Rezeptideen gibt es im Internet

[www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)

im Regional und Servicebereich.

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch  
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

