

Gänsebraten

Klassischer Gänsebraten mit Apfel-Orangen-Füllung, dazu eine reichhaltige Soße aus den Innereien und Wurzelgemüse.

Zeitaufwand

- Auftauen: 24 Stunden im Salzwasser
- Vorbereitung: ca. 30 Min
- Garen: 3 Stunden bei 140 °C Umluft + 3-5 Min unter Grill
- Soße einkochen: 2-2,5 Stunden
- **Gesamt: ca. 6-7 Stunden**

[Screenshot_20260602_014442.png](#)

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Backofen	Umluft
Brätergitter	Für die Gans
Backblech	Darunter stellen zum Auffangen
Topf	Für die Soße
Sieb	Für Fett und Soße
Schüssel	Für Gänsefett
Schneidebrett & Messer	
Küchenfaden & Nadel	Zum Zubinden

Zutaten

Zutat	Menge
Gefrorene Gans (mit Innereien)	1 Stück
Salzwasser	zum Auftauen
Apfel	1 Stück
Orange	1 Stück
Zwiebel	1 Stück
Wacholderbeeren	nach Geschmack
Piment	nach Geschmack
Beifuß (Salbei)	nach Geschmack
Wurzelgemüse (Möhren, Sellerie etc.)	nach Bedarf
Tomatenmark	1 Klecks
Mehl	nach Bedarf
Rotwein	nach Bedarf
Wasser	nach Bedarf
Speisestärke	zum Abbinden
Salz & Pfeffer	zum Abschmecken

Schritt-für-Schritt

1. Gans 24 Stunden vorher im Salzwasser auftauen lassen.
2. Die Innereien zur Seite stellen – daraus wird später die Soße.
3. Vom Innereien das Fett lösen und den Bürzel abschneiden.
4. Füllung vorbereiten: Apfel, Orange, Zwiebel, Wacholder, Piment und Beifuß in die Gans füllen.
5. Die Gans tackern (zustecken) und mit Küchenfaden zubinden.
6. Gans auf ein Gitter legen, darunter ein Backblech stellen.
7. Bei 140 °C Umluft für 3 Stunden in den Ofen schieben.
8. Innereien kleinhacken. Eine Flocke Gänsefett in einen Topf geben, die Innereien dazu und ca. 10 Minuten rösten.
9. Wurzelgemüse dazugeben und weitere ca. 10 Minuten rösten.
10. Ein Klecks Tomatenmark und etwas Mehl dazugeben, 1 Minute rösten.
11. Mit Rotwein ablöschen, reduzieren lassen und noch einen Schluck Rotwein dazugeben.
12. Wasser, Piment, Wacholder und Beifuß dazugeben. 2–2,5 Stunden bei kleiner Flamme einkochen lassen.
13. Nach 3 Stunden Backzeit: Das abgelaufene Fett aus dem Blech durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und kühl stellen (nicht im Ausguss entsorgen!).

14. Das Blech kurz sauber spülen – kein Fett mehr am Blech.
 15. Die Gans nochmals für 3–5 Minuten unter den Grill geben, bis die Haut knusprig ist.
 16. Die Soße durch ein Sieb geben und mit Speisestärke abbinden.
 17. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig.
-

☐☐ Tipps & Variationen

- Beifuß macht das Gänsefett bekömmlicher.
 - Das gerenderte Gänsefett eignet sich hervorragend zum Braten – niemals wegschütten!
 - Wenn das Blech vor dem Grillen nicht sauber ist, verqualmt der Ofen.
-

☐☐ Quelle

[YouTube Shorts — Gänsebraten](#)

Revision #2

Created 2026-06-01 23:33:03 UTC by Admin

Updated 2026-06-01 23:45:47 UTC by Admin