



Tipps zum Aufbewahren und zur Zubereitung von Gänsen und Enten

Wenn Sie das Geflügel im Kühlschrank bei 6°C bis 8°C aufbewahren, dann entfernen Sie bitte die Plastiktüte. Das Geflügel auf eine Platte oder in eine Schüssel legen und mit einem Tuch zudecken, sodass es nicht trocken wird. Bei einer Temperatur von 0°C bis 4°C kann das Geflügel auch in der Tüte bleiben.

Zur Zubereitung:

Nehmen Sie zunächst die Innereien (Leber, Herz und Magen) aus der Gans oder der Ente. Die Leber können Sie als Vorspeise verwenden, die weiteren Innereien bieten eine gute Grundlage für die Soße. Spülen Sie die Gans (oder Ente) unter fließendem Wasser innen und außen ab und tupfen Sie diese danach trocken. Die Gans/Ente von innen und außen salzen und pfeffern. Geben Sie den Hals ohne Fett in eine Pfanne (oder Topf) und erhitzen diesen. Danach den Kopf und die Füße dazu geben. Sobald alles angebraten ist, geben Sie nach Geschmack Suppengemüse und etwas Schwarzbrot hinzu und alles anrösten. Danach löschen Sie das Ganze ab und lassen es unter gelegentlichem Aufgießen einreduzieren. So bekommen Sie eine feine Soße, ohne dass Sie das Fett, das bei der Gans oder Ente heraus brät, verwenden müssen.

Die Gans wird besonders zart, wenn diese nach der Niedriggarmethode bei 100°C zubereitet wird. Sie können zum Bsp. die Gans am Vorabend gegen 23 Uhr bei 100°C in die Röhre schieben, so dass sie am nächsten Tag mittags fertig ist. Bei 100°C Ofentemperatur rechnet man pro Pfund eine Stunde. Legen Sie die Gans mit der Bauchseite in den Bräter und fügen Sie etwas Weißwein, oder Wasser, Zwiebeln und Karotten/Äpfel (grob gewürfelt), Beifuß, nach Geschmack weitere Kräuter oder Gemüse hinzu. Schieben Sie den Bräter dann zugedeckt in den Ofen. Wenn der Geflügelrücken gebräunt ist, drehen Sie die Gans um, so dass sie rundherum braun wird. Falls sich viel Flüssigkeit gebildet hat, dann diese bis auf einen kleinen Rest abgießen. Begießen Sie sie dabei ab und an mit dem Bratensaft. Ob der Braten fertig ist, erkennen Sie, wenn beim Anstechen klare Flüssigkeit austritt und sich die Haut an den Unterkeulen zurückzieht.