

## Rezept: Gänsebraten mit Quittenfüllung

### 1. Gans bratfertig zubereiten:

#### Zutaten:

1 Gans aus Bio- bzw. Freilandhaltung (etwa 3,5 - 4,5 kg)  
1 Zitrone, unbehandelt  
frischer Ingwer, Thymian, Salbei  
Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Salz

#### Zubereitung:

Fettdrüse am Schwanzende der Gans herausschneiden und Gans von innen und außen gut abspülen.

Mehrere Liter Salzlake vorbereiten (2 EL Salz pro Liter Wasser).

Gans in einen Behälter geben und mit der Salzlake übergießen, so dass sie vollständig bedeckt ist.

Kräuter und Aromen nach Geschmack in die Salzlake geben: Zitronen- oder Orangenschalen, Ingwerscheiben, Thymian, Salbei, usw. Den Behälter abdecken und über Nacht kühl ruhen lassen (z.B. auf dem Balkon).

Dann Gans herausnehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen und außen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und geriebener Zitronenschale einreiben und nach Geschmack füllen.

### 2. Zubereitung der Füllung

#### Zutaten:

3 Quitten, mittelgroß  
2 Zweige frischer Thymian  
Beifußblättchen  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe



Weißwein  
2 EL Südtiroler Speck  
Toastbrot  
2 Zitronen, unbehandelt

### **Zubereitung:**

In einer Pfanne die gehackte Schalotte andünsten. Innereien der Gans kleinschneiden und mitbraten, gehackten Knoblauch hinzufügen.

Quitten waschen, trockenreiben und in Würfel schneiden (Kerngehäusen weglassen).

Toastbrot knusprig tosten und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Nach 7 bis 8 Minuten die Innereien mit Weißwein ablöschen, Quittenwürfel hinzugeben und weiter bei kleiner Hitze andünsten.

Vom Herd nehmen und Brotwürfel, die Hälfte des abgezupften Thymians und Beifußblättchen hinzugeben, mit geriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer bestreuen und gut vermischen.

Den Bauch der Gans mit der Füllung stopfen. Die Öffnung mit Streichhölzern verschließen und mit Küchengarn zunähen - unter dem Faden einige Lorbeerblätter fixieren. Restliche Thymian- und Beifußblättchen auf die Haut streuen.

### **3. Gans im Ofen braten**

#### **Zutaten:**

1 Suppengrün, alles in Stücke geschnitten  
Kräuter und Zitruschalen  
1 Lorbeerblatt  
1 geschälte und halbierte Schalotte  
Salz  
Honig

#### **Zubereitung:**

Den Gänsebraten mit der Brust nach oben auf ein Rost über eine Fettpfanne setzen. Die Fettpfanne mit etwas Wasser füllen.



Backofen auf die höchste Temperatur bringen, die möglich ist und die Gans ca. 30 Minuten backen, bis sie rundherum fast braun ist. Temperatur auf 80

Grad herunterdrehen, Suppengrünstücke, Schalotte, restliche Kräuter und Zitruschalen in die Fettpfanne geben, dann ca. 8 Stunden garen lassen.

Gegen Ende der Garzeit Haut mit einem Gemisch aus Wasser, Salz und Honig bestreichen und den Ofen kurz auf hohe Temperatur bringen oder den Grill einschalten, damit die Haut kross wird.

Dann Gänsebraten warmstellen, die Flüssigkeit aus der Fettpfanne einsammeln, filtern und mit Hilfe einer Kanne gut entfetten.

#### 4. Sauce zubereiten

##### Zutaten:

frischer Ingwer  
1 kleines Gals Apfelsaft  
1 EL Quittengelée  
1 TL heller Soßenbinder  
etwas Geflügelfond

##### Zubereitung:

Bratensaft mit etwas Apfelsaft vermischen und aufkochen, evtl. etwas Geflügelfond hinzugeben. Saucenbinder mit Hilfe eines Siebens darüber streuen, gut rühren, etwas geriebene Zitronenschale und geriebenen Ingwer hinzugeben und mit Quittengelée, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce vor dem Servieren gut schütteln.

Fleisch portionieren und mit der heißen Sauce beträufeln.

Zu dem Gericht passen Ofenkartoffeln und ein Feldsalat mit Granatapfelkernen.