



Martinsgans mit Rotkohl

Bei unserer Gans mit schnellem Rotkohl ist Letzteres recht fix zubereitet, insgesamt beansprucht dieses Gericht aber doch etwas Zeit. Diesen Aufwand zu betreiben, ist es aber sowohl in geschmacklicher als auch in optischer Hinsicht wert. Wir zeigen, wie der perfekte Gänsebraten gelingt.



Garzeit: 160 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Passt zu: Merlot



Zubereitung



Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE GANS:

1	junge Gans
1	Birne
1	Apfel (säuerlich)
1	Bio-Orange
1	Zweig Beifuß (getrocknet)
4	Zimtblüten
10	schwarze Pfefferkörner
1 TL	Waldhonig
100 ml	Orangensaft
100 ml	Geflügelfond
1 Msp	Speisestärke

FÜR DEN ROTKOHLE:

1	Rotkohl	1 Handvoll	Rosinen
1 EL	Pflanzenöl	2 EL	Olivenöl
2 EL	Zucker	2 EL	Zitronensaft
1	Prise Zimt	20 g	Walnüsse
100 ml	Rotweinessig		Salz & Pfeffer

1/8

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

2/8

Gans säubern, waschen und abtrocknen. Anschließend von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

3/8

Apfel und Birne in grobe Stücke schneiden. Die Bio-Orange schälen und halbieren. Den Saft auspressen und für die Sauce beiseite stellen. Obststücke und Orangenschale in eine Schüssel geben.

4/8

Einen Zweig getrockneten Beifuß in die Schüssel geben. Das Ganze verrühren und die Gans damit befüllen. Anschließend die Hals- und Bauchöffnung mit Holzstäbchen und Küchengarn verschließen. Währenddessen 0,5 l Wasser aufkochen.

5/8

Das kochende Wasser auf das Grillblech gießen, die Gans auf den Grillrost legen und bei 160 °C Umluft 160 Minuten goldbraun braten und dabei mehrmals mit Bratfett übergießen.





Unser Wein-Tipp



Rotwein · USA · Merlot

Murphy-Goode Merlot California 2012

„Überzeugender Merlot mit 7 Monaten Fassausbau... Was die Murphy-Goode Winery hier für kleines Geld ins Glas bringt, ist schlicht genial!“ - Wine in Black

Guten Appetit!

Das ganze Rezept als Video finden Sie unter
<https://www.foodbarn.com/essen/rezepte/gans-mit-schnellem-rotkohl>

6/8

Die Zimtblüten und schwarzen Pfefferkörner in einen Mörser geben und fein zerkleinern. Das Ganze zusammen mit Waldhonig, Orangensaft und Geflügelfond sowie Speisestärke in einen Topf geben. Saucenansatz 60 Minuten ziehen lassen.

7/8

Währenddessen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rotkohl reiben, in die Pfanne geben und vier bis fünf Minuten andünsten. Zucker hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend eine Prise Zimt sowie Rotweinessig und eine Handvoll Rosinen hinzugeben. Das Ganze anschließend in eine große Schüssel füllen und mit Olivenöl sowie Zitronensaft und Walnüssen verfeinern.

8/8

Zum Abschluss Gänsefett aus dem Bräter zu dem Saucenansatz geben, passieren und mit Zitronensaft verrühren.

Sie ist der Star der festlichen Herbstküche: die Martinsgans! Und natürlich darf zu diesem köstlichen Jahres-Highlight der Rotkohl nicht fehlen, schließlich gilt auch in der Küche: „A Classic never goes out of style“! Das ruft nach einem vielseitigen Rotwein, der allen richtig gut schmeckt. Da kommt der Merlot vom Weingut Murphy Goode gerade recht, stammt er doch aus Amerikas Prestige-Region Kalifornien. Guten Appetit!

Notizen:
