

"Matti-Niedertemperatur-Gans" (80°C !)



Füllung variiert, sonst ähnlich wie bei Matti:

<http://www.chefkoch.de/>

Zutaten:

1 Gans, ca. 5 kg (Gänse gibt es ab 4 kg)

4 Zwiebeln, klein bis mittel

2 Äpfel (möglichst Boskop, sonst Cox Orange oder Elstar)

400 g gewürztes Schweinemett (zur Sicherheit frisch, d.h. ohne Salmonellen wegen Niedertemperatur),

1 Ei

einige EL Hafer-/Schmelzflocken (oder Brotkrümel)

Beifuss (bindet Fett, macht fettes Essen bekömmlicher), Salz, Pfeffer, Soßenbinder

Preiselbeeren, Apfelmus, Maggi „Soße für Geflügel“, Apfelsaft, Kartoffeln, Rotkohl+3Äpfel, Bananen

Ca. 36h vor Backbeginn die tiefgefrorene Gans ohne Folie im Kühlschrank auftauen. Unter die Gans eine Auffangwanne für abtropfendes Wasser stellen.

Die meist verpackten Innereien aus der Gans entfernen. Gans auswaschen, Federkiele, Wachs (ggf. vom Entfedern an schlecht zugänglichen Stellen übrig), sichtbares Fett und Bürzeldrüse (am Hinterteil) entfernen. Nach 5min übriges Wasser aus Gans heraus gießen und innen und außen mit Haushaltspapier trocknen. Letzten Knochen der Flügelspitzen abschneiden und zusammen mit Hals auf Fettpfanne legen - das gibt etwas Soße hinterher.



Die Innereien - falls immer noch gefroren - in warmem Wasser auftauen und säubern und fein hacken (ob man die Leber wegwirft ist Geschmackssache). Zusammen mit 2 klein gehackten Zwiebeln, dem Mett, 1 Ei, einer Prise frisch gemahlenem Pfeffer, 1 EL Beifuss in einer großen Schüssel mischen. Um eine festere Konsistenz zu erhalten, Schmelzflocken dazugeben (Brotkrümel/Paniermehl tun es wohl auch) bis feste knetbare Masse erhalten wird.

2 ungeschälte Äpfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien. 2 Zwiebeln schälen und halbieren. Gans innen würzen (Gemisch aus 3 EL Salz, 2TL Pfeffer und 1 EL Beifuss). Gans am Halsende zunähen (*). Die Hälfte der Apfel- und Zwiebelstücke in die Gans drücken, dann Mettmasse fest hineindrücken und restliche Apfel- und Zwiebelstücke hineindrücken.

gewürfelten geschälten und entkernten Äpfeln ca. 25 min unter Rühren leicht kochen, (4 EL Fett von der Gans geben einen schönen Glanz), - in Pfanne auf Öl je Seite 2 min gebratene halbierte Bananen. Runde Seite zuerst nach unten erhält die Form.

- Apfelmus plus Preiselbeeren

(*) Heute nehme ich nur noch eine dicke Nadel mit Bratenschnur zum Zunähen.

(**) Herd auf 80°C stellen - aber mit zu kaufendem Braten-/Ofenthermometer überprüfen, denn in dem Temperaturbereich sind die Herdthermometer viel zu ungenau!

Mein Herd ist innen bei 75-85°C, wenn ich ihn auf 100°C stelle. Unter 76°C wird die Gans nicht gar und bleibt ungenießbar. Dazu gibt es Probleme mit überlebenden Salmonellen. Spitze von Bratenthermometer in Fett der Fettpfanne stecken, nicht in die Gans.

Schmorzeit bei anderen Gewichten:

3,5kg ->6,5h, 5kg -> 7-8h, 6,2kg- >9h, 6,8kg->11h).

(***) Matti-Tipp: Gans 1h vor Schlafengehen in die Röhre stellen, nach 1h auf 80°C. Wer morgens als erster aufsteht, stellt dann den Backofen ab. Die Gans bleibt dann im Backofen und man braucht sie nur noch ca. 3/4 Stunde vor dem Essen im Backofen aufwärmen, bei ca. 180° C.

Preise: 2009 13 €/kg für frische Gans (5,2 kg), 16 €/kg für Keulen (à 425 g) einzeln. 2010 Keulen leider schon 20 € pro kg! Gans selbst 13,06 €/kg. 2011 14 € und 25 €, 2012 15 € und 22 € für Keulen (à ca. 500 g). Ökoganse im Bioladen 2011 18,90/38,90 € pro kg, 2012 19,60/39,60 €.

Variante für 8 Personen: vier Keulen am Vortag (1+3,5 Stunden) braten. Dann die Gans wie oben beschrieben zubereiten und die Keulen $\frac{3}{4}$ Stunde vor Ende daneben legen. Das wären dann sechs Keulen und zweimal Brust = genug für 8 Personen und für zwei am nächsten Tag.

Im Internet gefunden, übertragen und schon das siebente Mal (2012) auch ausprobiert (Super!!) von Jürgen Schramm schrammii@web.de

