

## Martinsgans

Der winterliche Klassiker nach Björn  
Freitags Familienrezept.

### Zutaten für 6 Personen:

- Eine große Gans (tiefgefroren oder frisch)
- 2 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 1 Knolle Sellerie
- 1 Bund Beifuß
- 1 Prise Salz
- ¼ l Rotwein
- Balsamico Essig



### Zubereitung:

- Falls die Gans tiefgefroren ist, mindestens 24 Stunden im Kühlschrank auftauen lassen und unter fließendem Wasser abspülen.
- Zuerst die Flügelknochen durchtrennen, die Flügel abschneiden und in einem Bräter mit etwas Öl anbraten. Anschließend Zwiebeln, Karotten und Sellerie in grobe Stücke schneiden und in den Bräter geben. Fleisch und Gemüse anrösten, bis sie gut Farbe genommen haben.
- Das überschüssige Fett im Innern der Gans entfernen. (Daraus kann man noch Gänseschmalz machen).
- Nun die Gans füllen. Dazu zuerst von innen salzen - nicht zu viel, sonst wird später die Sauce zu salzig. Anschließend mit Beifuß, einer geviertelten, ungeschälten Zwiebel und einem geviertelten Apfel füllen. Die Beine mit einem Garn fest nach oben binden, so fällt die Füllung nicht heraus. Von außen etwas salzen.
- Nun die Gans auf das Röstgemüse in den Bräter legen.
- Den Bräter nun zur Hälfte mit Wasser füllen. Auf dem Herd mit geschlossenem Deckel für eine Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Nun die Gans im offenen Bräter für zwei Stunden im Ofen weitergaren.
- Die Gans aus dem Bräter herausheben und auf ein Gitterrost legen. Ein Backblech oder eine Schale im Ofen darunter positionieren, um die austretende Flüssigkeit aufzufangen. Garen, bis sich rundum eine goldbraune Kruste gebildet hat.

- Nun die Sauce zubereiten. Den Bratensud mit dem Röstgemüse durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen. Etwas stehen lassen, bis sich das helle Fett vom dunklen Sud trennt.
- Das Fett nun vorsichtig mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Den Fond mit Rotwein und Balsamico Essig verfeinern und für 15 bis 20 Minuten einkochen.
- Zum Schluss die Gans tranchieren. Dabei mit der Keule beginnen, da sich so die Brust später leichter lösen lässt.
- Das Fleisch mit der Sauce servieren. Als Beilage sind Rotkohl und Klöße besonders beliebt.