

Rezept

Gefüllte Gans mit Blaukraut

Ein Rezept von Gefüllte Gans mit Blaukraut, am 09.06.2026

Zutaten

1 Frühstücksgans (ca. 3,5 kg)	Essig
Salz	Pfeffer
1 säuerlicher Apfel (Boskop)	1 Zwiebel
2 EL helle Rosinen	2 TL getrockneter Beifuß
2 TL Kartoffelmehl, ersatzweise Speisestärke	1 kg Blaukraut (Rotkohl)
1 große Zwiebel	1 Apfel
2 EL Gänsefett (von der Brühe)	2 EL Zucker
2 TL Wacholderbeeren	3 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	Essig
Holzzahnstocher	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 980 kcal

Zubereitung

1. Die Gans waschen und trocken tupfen. Innen und außen mit etwas Essig abreiben, salzen und pfeffern. Mit der Brust nach unten in einen Bräter legen, mit ca. 1/2 l kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 1 Std. sanft kochen lassen. Gans herausheben, die Brühe abgießen und abkühlen lassen. Ofen auf 220° vorheizen.
2. Den Apfel schälen, vierteln und ohne Kerngehäuse klein schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und mit Apfel, Rosinen und Beifuß in den Gänsebauch füllen, die Öffnung zustecken und mit Küchengarn binden. Gans mit der Brust nach unten in den Bräter legen und offen im heißen Ofen (unten, Umluft 200°) ca. 1 Std. 30 Min. braten.
3. Von der Gänsebrühe das Fett abschöpfen, die Gans ab und zu mit etwas Brühe übergießen. Sobald die Oberseite gut gebräunt ist, die Gans wenden und weitere 1 Std. 30 Min. garen, regelmäßig mit Brühe (oder Wasser) begießen.
4. Inzwischen das Blaukraut putzen, in Streifen schneiden. Zwiebel und Apfel schälen und klein würfeln und in 2 EL Gänsefett andünsten. Zucker darüberstreuen und leicht bräunen. Blaukraut unterrühren und knapp mit Wasser bedecken. Salzen, Wacholder, Nelken und Lorbeerblatt hinzufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze knapp 1 Std. schmoren lassen. Kräftig mit Essig abschmecken.
5. Die Gans zum Schluss mit starkem Salzwasser bestreichen und die Haut knusprig braten. Aus dem Bräter heben. Bratfond mit etwas Wasser aufkochen. Kartoffelmehl mit kaltem Wasser anrühren, die Sauce damit binden.