



Gans easy – einfache Weihnachtsgans

Zeit gesamt
4h 20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gans, küchenfertig	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Orangen	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Zimtstange	5 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Orangenmarmelade	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Ofenrost, Küchenkrepp, Küchengarn, Zahnstocher

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gans gründlich waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Orangen und Äpfel waschen und in Stücke schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. In einer Schüssel Zwiebeln, Äpfel, Orangen, Thymian und Zimtstangen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gans von außen und innen intensiv mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Hälfte der Füllung in die Gans geben, restliche Füllung kühl stellen. Gansöffnung mit Zahnstochern und Bindfaden zuschnüren.
3. Gans mit der Brustseite nach unten auf einen Rost legen. Auf der mittleren Schiene in den Ofen geben. Darunter ein Backblech geben, das austretendes Fett und Fleischsaft auffängt. Im Ofen ca. 3–4 Std. goldbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Garzeit Gans umdrehen. Ab und zu mit etwas Fleischsaft bepinseln.
4. Etwa 25 Min. vor Ende der Garzeit Temperatur auf 220 °C (Grillfunktion) erhöhen. In einer Schüssel Orangenmarmelade mit 2 EL Fleischsaft verrühren. Gans mit Orangenmarinade bestreichen. Restliche Füllung auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Gans und Backblech mit Obst und Gemüse erneut in den Backofen geben und zu Ende garen.
5. Gans vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Zusammen mit geröstetem Obst und Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Steche mit einer Fleischgabel in den Schenkel der Gans. Tritt klarer Fleischsaft aus, ist sie gar.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1796 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	192 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	100 g