



# Schnelles Weihnachtsgans-Rezept

Zeit gesamt  
4h 20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 6 Portionen

Gans, küchenfertig	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Orangen	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gans gründlich waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zwiebel mit Schale grob in Stücke schneiden. Orange und Apfel waschen und achteln. Thymian waschen und trocken schütteln. In einer Schüssel Zwiebel, Apfel, Orange und Thymian mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gans von außen und innen intensiv mit Salz und Pfeffer einreiben. Füllung in die Gans geben und die Öffnung mit Zahnstochern und Bindfaden zuschnüren.
3. Gans mit der Brustseite nach unten auf der mittleren Schiene auf ein Rost in den Ofen geben. Darunter ein Backblech geben, das austretendes Fett und Fleischsaft auffängt. Im Ofen ca. 3–4 St. goldbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Garzeit die Gans umdrehen.
4. Für eine knusprige Haut ca. 10–20 Min. vor Ende der Garzeit die Temperatur auf 220 °C (Grillfunktion) erhöhen. Ab jetzt auf jeden Fall bei der Gans bleiben, damit sie nicht verbrennt.
5. Gans vorsichtig aus dem Ofen nehmen und ganz oder zerteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Klassische Kartoffelklöße](#), [Kartoffelgratin](#) oder [Klassischer Rotkohl](#)

[mit Äpfeln und Zwiebeln.](#)

Der austretende Fleischsaft kann auch zur Sauce für die Gans zugegeben werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1148 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	128 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	67 g