



# Gänse- braten mit Backobst

Zutaten für 4 Portionen

4,5 kg küchenfertige Gans  
1 Zwiebel  
1 Orange  
300 g Trockenfrüchte, Mischung  
1 Apfel  
Salz  
1 TL Tomatenmark  
250 ml Rotwein, trocken  
750 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung

1. Die Gans mit der Grätenzange von Federkielansätzen befreien. Die Flügel am Gelenk abhacken, in circa 2 cm große Stücke hacken und bereithalten. Die Gans ggf. noch ausnehmen, falls dies nicht bereits beim Kauf inbegriffen war.

2. Die Gans auf einen Bräter legen und den Ofen auf 165 °C Umluft vorheizen.

3. Die Zwiebel pellen, die Orange schälen, den Apfel waschen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Das Obst und Gemüse zusammen mit dem Backobst und einer guten Prise Salz mischen und die Gans damit befüllen.

4. Die Gans für 3 Stunden in den Ofen geben. Nach 30 Minuten mit 500 ml Wasser übergießen. Anschließend alle 30 Minuten mit einer Kelle den ausgetretenen Bratensaft über die Gans gießen. Nach der Hälfte der Backzeit die Gans ggf. drehen, sodass sie eine gleichmäßige Bräune erreicht.

5. Die gehackten Gänseflügel in einen flachen Topf geben und mit etwas Rapsöl anrösten. Sobald die Flügelteile dunkelbraun sind das Tomatenmark hineingeben und für 30 Sekunden unter Rühren mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Den Soßenansatz einkochen lassen und ggf. mit etwas Kartoffel- oder Speisestärke binden.

6. Die Gans aus dem Ofen holen und mit einem Esslöffel das Backobst entnehmen. Die Gans zusammen mit dem Backobst auf eine Servierplatte anrichten und zusammen mit der Bratensoße genießen.

## Einkaufsliste

- 1 küchenfertige Bio Gans
- 1 Bio Zwiebel
- 1 Bio Orange
- 1 Bio Apfel
- 2 Packungen EDEKA Mischobst
- 1 Tube EDEKA Bio Tomatenmark
- 1 Flasche Bio Cabernet Sauvignon Pays D'OC
- 1 Glas EDEKA Bio Klare Gemüsebrühe