

### Zutaten:

küchenfertige Gans  
(4,5–5 kg)  
Salz  
Pfeffer  
je 1 TL getrockneter  
Majoran und Beifuß  
2 Kartoffeln  
3 Äpfel  
1 Bund Suppengemüse  
2 Zwiebeln  
Sahne oder Crème fraîche  
nach Belieben  
Zahnstocher  
Küchengarn

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Gans innen und außen waschen, trocknen, innen mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Kartoffeln halbieren und mit den Äpfeln in die Gans geben (sie saugen das Fett auf und sind nicht zum Verzehr geeignet). Die Gans zubinden und außen salzen und pfeffern.

Die Gans mit der Brust nach unten in die Saftpfanne oder einen Bräter legen und 375 ml kochendes Wasser dazugießen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. garen (das Wasser sollte zu drei Vierteln verdampfen), dann die Gans umdrehen, Hitze auf 180° (Umluft 160°) reduzieren und die Gans weitere 2–2 1/4 Std. garen.

Das Suppengemüse putzen und grob zerschneiden, die Zwiebeln schälen und achteln. Beides zur Gans geben (sollte sehr viel Fett ausgetreten



sein, vorher etwas abschöpfen) und ca. 1 Std. weiterbraten, dabei ab und zu mit Bratenfett begießen.

1/8 l kaltes Wasser mit 1 TL Salz verrühren, die Gans damit bepinseln und 5–10 Min. braten (so wird die Haut knusprig). Gans aus dem Ofen nehmen. Bratensatz mit ca. 1/4 l Wasser ablöschen und mit dem Suppengrün durch ein Sieb passieren. Die Sauce nach Belieben mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern. Die Gans zerteilen und mit Sauce, Knödeln und Rotkraut servieren.



### Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Die Vorweihnachtszeit beginnt bei uns durch die Weihnachtsgänse schon im November. So genießen wir auch ohne Lebkuchen und Spekulatius bereits das entspannte und von Vorfreude durchleuchtete Weihnachtsgefühl. Nach unserem Scheunenzauber am 6. November sind wir auf Glühwein, Gänsebraten und Kekse backen eingestellt.

Unsere Gänse begeistern uns immer wieder. Die „dumme Gans“ ist in Wirklichkeit ganz schön schlau. Dies zeigt uns zum Beispiel der Flug der Wildgänse in energiesparender V-Formation. Durch diese Anordnung können sie den Kraftaufwand gegenüber einem ungeordneten Flug nahezu halbieren. Unsere Gänse sind Hausgänse, die ein weißes Federkleid haben. Diese stammen von der europäischen Wild- oder Graugans ab. Bereits die Römer züchteten die Gänse wegen ihres Fleisches, des Fettes und ihrer Federn. In Deutschland findet man heute 17 Gänserassen. Diese unterscheiden sich in Größe, Farbe



„Die Welt macht  
dem Menschen Platz,  
der weiß, wohin er geht.“  
Ralph Waldo Emerson

# Jetzt frisch

## Heidekartoffeln, Rot- und Rosenkohl zum Gänsebraten



sowie in der Lege- und Fleischzuwachsleistung. Wir halten auf unserem Betrieb Diepholzer Gänse. Diese sind relativ widerstandsfähig und somit für die Weidehaltung geeignet. Darüber hinaus verfügen sie über eine gute Futtermittelverwertung. Gänse sind generell sehr schlechte Futtermittelverwerter. Auf der Weide fressen sie kontinuierlich frisches Gras, welches ebenso kontinuierlich nahezu unverdaut wieder ausgeschieden wird. Die Gänse nehmen auf der Weide nur wenig Energie auf und lagern diese in Form von Fleisch oder Fett auch kaum ein. Aus diesem Grund bekommen die Gänse abends eine Extra-Ration Getreide. Darauf freuen sie sich und gehen gerne in ihr Nachtquartier. Nachts kann der Organismus das Kraftfutter in Ruhe verdauen und für das Körperwachstum nutzen. Am Tag bewegen die Gänse sich wieder viel, was eine feinmarmorierete Fleischqualität ergibt.

Bei der Gänsemast unterscheidet man zwischen der Kurz-, Mittel und Langmast. Nur die beiden letzteren werden in Deutschland praktiziert. Günstiges Gänsefleisch aus dem europäischen Ausland stammt häufig aus der Kurzmast. Diese Tiere haben in der Regel keinen Auslauf genossen

**TIPP** Bestellen Sie schon jetzt Ihre **Weihnachtsgans!**

**WINTERÖFFNUNGSZEITEN: HOFLADEN & CAFÉ MI-SO, 8-18 UHR**

und haben ein anderes Fett/Fleisch-Verhältnis als unsere Gänse. Unsere Diepholzer laufen 4-5 Monate auf der Wiese, bis sie ihr Schlachtgewicht erreicht haben. Sehr schwere Gänse mit einem Gewicht über 7 kg sind selten. Wir empfehlen auch für den Festtagsbraten statt einer sehr großen Gans lieber zusätzlich eine Brust oder zwei Keulen zuzubereiten. Davon haben Sie mehr, weil hier der Fleischanteil günstiger ausfällt.

Bei sämtlichen Fragen rund um unsere Gänse, die benötigten Mengen für das Weihnachts- oder Adventsmenü, sowie die Zubereitung stehen wir Ihnen gern zur Seite. Gänsebestellungen nehmen wir bereits seit August entgegen. Rund um das Fest muss schließlich an so vieles gedacht werden, da ist es beruhigend, wenn die Frage des Festmahls zeitig geklärt ist. Wir freuen uns, wenn Sie unseren Hofladen besuchen, sich von unserer Gänsehaltung überzeugen oder einfach unseren Hof kennen lernen möchten!

*Ihre Familie Vofß*

