



Weihnachtsgans

Zutaten

- 3 kg Gans
- 375 g Äpfel
- 200 g Lauch
- 500 g Hackfleisch
- 50 g Semmelbrösel
- 250 g Speisequark, Magerstufe
- 1 TL Majoran
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 70 g Cashewkerne
- 7 EL Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel
- 6 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 350 ml Wasser
- 2 cm Ingwer
- 3 Päckchen Maggi Sauce zu Geflügel, 2er Pack, ergibt 2 x 250 ml
- etwas Zimt

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) vorheizen.
2. Gans innen und außen waschen, trocken tupfen. 2/3 der Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. Hackfleisch mit Semmelbrösel, Speisequark, Majoran, Oregano, 50g Cashewkernen und 4 EL MAGGI Würzmischung Nr. 3 in eine Schüssel geben, Apfelwürfel und Lauch zufügen und vermengen. Die Gans damit füllen und mit Rouladennadeln die Bauchöffnung verschließen. Die Flügel auf der Bauchseite mit Küchengarn zusammenbinden, damit sie beim Braten nicht verbrennen.
4. 5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl mit 3 EL MAGGI Würzmischung Nr. 3 verrühren und die Gans damit von allen Seiten einstreichen. Die Gans mit der Brustseite nach oben auf einen Bratenrost legen. Auf die Fettpfanne 150 ml Wasser gießen und unter den Bratrost schieben. Die Gans ca. 4 Stunden braten. Nach ca. 1 Stunde drehen und mit dem Bratenfond übergießen. Die Gans noch mehrmals mit dem Bratenfond begießen. Ca. 30 Min. vor Ende der Garzeit mit einer Nadel vorsichtig anstechen, dabei nur unter die Haut stechen. Nach Ende der Garzeit den Bratenfond mit 200 ml Wasser auf 750 ml ergänzen.
5. Die restlichen Äpfel waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
6. In einem Topf 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Apfel-, Ingwerwürfel und 20g Cashewkerne zugeben und ca. 3 Min. braten. Den

Bratenfond zugießen und zum Kochen bringen.

7. MAGGI Sauce zu Geflügel einrühren und aufkochen.
Mit Zimt würzen und abschmecken. Die Gans
tranchieren und die Füllung in Scheiben schneiden.
Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der
Sauce servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	21 g
Energie	1660 kcal
Fett	140 g
Protein	81 g

🕒 288 Minuten

⊕ 8 Portionen