

Gänsebraten – bitte nicht zu heiss



Tipp von Esther Kern



Weihnachtsgans war lange eine Tradition, die eher bei den deutschen Nachbarn gepflegt wurde als bei uns. Doch seit einigen Jahren nimmt das Interesse daran auch bei Schweizern zu. Damit der Weihnachtsschmaus gelingt, gilt es vor allem eines zu beachten: Nicht zu heiss braten!

Meine erste Weihnachtsgans war leider eine Enttäuschung. Genau nach einem Rezept gekocht, musste ich der Tischrunde Fleisch servieren, das komplett ausgetrocknet war. Kein Wunder: Während des Bratens im Ofen war unglaublich viel Fett ausgetreten.

Jahre später wagte ich mich wieder an die Gans, diesmal mit einem Tipp der Frauen in der Tasche, die mir die Gans auch besorgt hatten. Die Fiechter-Schwestern, die in Zürich auf dem Markt bestes Fleisch verkauften, wussten nämlich, warum meine Weihnachtsgans nicht gelungen war: Ich hatte sie mit über 200 Grad viel zu heiss gebraten.

Die Fleischexpertinnen empfahlen mir, die Gans nur bei 120 Grad in den Ofen zu schieben, davor gibt



man heisses Wasser dazu. Beim Garen sollte man das Fleisch immer wieder mal mit Flüssigkeit übergießen. Erst am Schluss, nach fast fünf Stunden und einmal wenden, wird die Gans dann mit Grillfunktion knusprig gebraten. Daran habe ich mich seither gehalten und die Gans wird stets saftig. Füllen können Sie sie nach eigenem Belieben.

Übrigens: Wer keine Weihnachtsgans zubereitet, kann sich diesen Tipp auch beim Geflügelbraten zu eigen machen. Denn auch das Poulet bleibt saftiger, wenn man es nicht zu heiss, also beispielsweise nur bei 140 oder 160 Grad, im Ofen gart.