

Gefüllte Weidegans

▪ traditioneller, saisonaler Genuss

Zutaten für 6 Portionen

1 Weidegans (ca. 3,5 kg)
 Salz und Pfeffer
 Rosmarin
 Majoran
 Butter zum Belegen
 5 EL Balsamicoessig
 1/4 l dunkles Bier
 2 EL flüssiger Honig

1/2 Zwiebel
 1 Apfel
 1 Orange

Fülle

6 altbackene Semmeln
 Milch nach Bedarf
 2 Eier
 Salz und Pfeffer
 Petersilie
 1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 3 EL Rapsöl
 80 g Steinpilze
 80 g Dörripflaumen

Nährwert je Portion

Energie: 842 kcal
 Eiweiß: 31,7 g
 Kohlenhydrate: 43,2 g
 Fett: 59,5 g
 Broteinheiten: 3,5 BE
 Ballaststoffe: 5,7 g
 Cholesterin: 212 mg

Kann auch mit Erdäpfelknödeln serviert werden!

WEINEMPFEHLUNG:
 Zweigelt



Fotos: S. Zösch

Zubereitung (ca. 4 Std.)

- Für die Fülle die Semmeln in Würfeln schneiden, mit Milch übergießen (Masse sollte nicht zu fest sein), Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie und Knoblauch dazugeben; Zwiebel in Öl anschwitzen, Pilze und Dörripflaumen dazugeben und unter die Masse heben.
- Die Gans mit den Gewürzen gut einreiben, füllen und mit Rouladennadeln schließen. Zwiebel, Apfel und Orange in Scheiben schneiden, alles in den Bratentopf geben, mit wenig Wasser angießen und die Gans ca. 15 Minuten im Rohr anbraten. Dann die Hitze auf 180 °C reduzieren und 3 Stunden weiterbraten. Immer wieder mit Bratensaft übergießen, mit Bier und Essig angießen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Honig bestreichen.

- Die Gans in einen anderen Topf heben und im Backrohr 30 Minuten bei ca. 60 °C ruhen lassen. Saft abseihen, Fett abschöpfen und mit Maizena binden.

thefoodloop@lace ersetzt umständliches Hantieren mit Küchengarn, Nadeln oder Zahnstochern. Die Gans nach dem Füllen einfach mit Hilfe des cleveren Silikonbandes mit integrierter Edelstahlnadel kinderleicht und sicher zunähen. Hitzebeständig für Pfanne und Backofen geeignet,

Preis: EUR 12,95
www.dolphin-innovations.de



„Ich koche gerne für meine Familie. Dabei achte ich besonders auf die Herkunft der Produkte.“

STECKBRIEF

Name: Maria Haberl
 Jahrgang: 1965
 Familienstand: verheiratet,
 2 Kinder
 Beruf: Bäuerin
 Hobbys: Fotografieren, Reisen,
 Weidegänse, Gart'n
 Lieblingspeise:
 traditionelle Hausmannskost
 Lieblingskochbuch:
 St. Martin Kochbuch.

Maria Haberl erlernte das Kochen in jungen Jahren während ihrer Ausbildung. In der Hauswirtschaftsschule Haidegg, in der Caritas- und in der Familienhelfer-Schule erhielt sie ein umfangreiches Basiswissen. Anschließend konnte sie ihre Kochkünste bei ihrer Arbeit als Familienhelferin festigen. Derzeit kocht sie für 5 Personen.

Die Biobäuerin liebt die traditionelle Hausmannskost und verwendet dabei viel Gemüse aus dem eigenen Garten. Wenn Maria Haberl „trendige Rezepte“ ausprobiert, hört sie meist von allen Familienmitgliedern: „Schmeckt echt gut, aber du brauchst das nicht mehr zu kochen.“

Bauernhof

Der Bauernhof liegt im steirischen Liesingtal. Maria Haberl betreibt mit ihrem Mann Bernhard den Bio-Bauernhof (93 ha Wald, 27 ha Wiesen und Acker) im Vollerwerb.

Die Gänse werden als Gössel im Frühjahr zugekauft, Anfang November geschlachtet und an vorgemerkte Kunden und an die gehobene Gastronomie verkauft.

Tiere am Bauernhof

50 Gänse
 95 Legehennen
 3 Hähne
 2 Schweine
 2 Entlebucher Sennenhunde
 4 Katzen

