

retigo[®]

Anwenderhandbuch

- *Gänsezeit* -



www.retigo.de

Tradition und Ursprung

Traditionell beginnt die **Gänsezeit** am Martinstag, am 11. November und führt über die gesamte Vorweihnachtszeit teils bis in das neue Jahr hinein.

Zwischen **Martinsgans** und **Weihnachtsgans** gehen mit Abstand die meisten Gänse über die Theke und landen knusprig gebraten auf den Tischen - gerne im Ganzen als klassischer Gänsebraten, oft und gern gefüllt als Festtagsmahl.

Der Ursprung dieser Tradition ist nicht eindeutig geklärt, es finden sich zahlreiche Erklärungen für die Herkunft des Brauchs, unter Anderem folgende Varianten:

- Einer Sage nach rührt die Martinsgans vom Heiligen **Sankt Martin** her, der sich, wollte er doch nicht zum Bischof geweiht werden, in einem Gänsestall versteckte wo ihn die Gänse mit ihrem lauten Schnattern verrieten.
- Eine andere Erklärung rührt von der in Zeiten des Mittelalters am Martinstag fälligen **Lehenspflicht** her, die häufig in Form einer Gans dargereicht wurde, die dann anlässlich der Feiern am Martinstag gleich gebraten und verzehrt wurde.
- Im Römischen Reich war die Gans ein **hoch geachtetes Tier**, weil sie mit ihrem Geschnattere vor ungebetende Gäste warnte und die Hauseigentümer wussten, dass Gäste vor der Tür stehen. Aus diesem Grund war die Gans ein ganz besonderes Geschenk für die besten Freunde und Bekannten, das man gemeinsam verspeiste.
- Eine Legende aus dem Jahr 1588 berichtet, dass die englische Königin in der Weihnachtszeit zum Dinner einen Gänsebraten verspeiste mit ihrer Familie. Dabei erhielt sie die gute Nachricht, dass die **spanische Armada** bezwungen worden sei. Sie deutete es als gutes Omen, was sie dazu bewegte den Gänsebraten als Festtagsessen in Großbritannien zu etablieren, zum Fest der Freude und Liebe. Die Freude über den Sieg über die Armada begründete den Brauch der Weihnachtsgans.
- Bereits im Mittelalter war der **Weihnachtskarpfen** ein typisches Gericht, manchen mittelalterlichen Gourmets wurde er jedoch auf die Dauer zu fade. Dennoch wollte man sich nicht allzuweit von der christlichen Tradition entfernen und griff daher auf Wassergeflügel wie Ente und Gans zurück - teilten sie ja ihren Lebensraum mit dem Karpfen, konnte man den Traditionsverfechtern zumindest etwas entgegensetzen.

Letztendlich war es aber auch nur natürlich, vor Beginn der **Fastenzeit**, die teils heute noch im Advent abgehalten wird, als letzte Gelegenheit genau die Nahrungsmittel zu verspeisen, die im Anschluss tabu waren. Hierzu zählt insbesondere fettreiches Fleisch und Geflügel wie die Gans, zumal sich auch Teile davon als **Konfit** weit über die Fastenzeit hinaus haltbar machen liessen. Die Küken die im Frühjahr geschlüpft waren, waren nach 9 Monaten nun auch schlachtreif. Dass der Tierbestand, der sich nur schwer durch den Winter bringen ließ, ohnehin reduziert werden musste, passte nur zu gut zur Tradition des Gänsebratens, wie wir sie heute noch leben.



Qualität und Herkunft

Dass die Qualität des Geflügels - egal wie gut die Zubereitungsmethode gewählt ist - maßgeblich den Geschmack und das Ergebnis bestimmt, ist bekannt. Nicht zuletzt des Tierwohls wegen sollte man daher in Zeiten von Intensivmast, Stopfgänsen die mit Billiggetreide gemästet werden oder gar Lebendrupfung in jedem Fall zur **Biogans eines vertrauten lokalen Betriebs** greifen - idealerweise haben die Tiere hier Freilauf, können als Wassergeflügel sogar schwimmen und sich so bewegen und ernähren, dass auch ihr Fleisch in Struktur, Muskulatur und Zusammensetzung schmackhaft und gesund ist.



Beilagen und Füllungen

Die Zubereitungsformen des Gänsebratens variieren je nach Region genauso wie die Füllungen und Beilagen, mit denen er gereicht wird:

- klassisch bekannt ist der mit Äpfeln, Zwiebeln oder auch Maronen gefüllte Braten, dazu Blaukraut und Kartoffelknödel, gewürzt wird mit Majoran und Beifuß.
- In Norddeutschland findet man häufig Grünkohl und Kartoffeln als Begleitung.
- In Schweden passt Apfelmus und Rosenkohl mit Kartoffeln zum Braten.
- Im Elsass wird die Gans mit einer Bratwurstmasse gefüllt und mit Sauerkraut serviert.
- In Belgien begleiten Dörrobst und Brot das Geflügel, Belgisch Bier findet seinen Platz in der Sauce.



Tipp und Wissenwertes

Vor dem Garen kann gerne der **Flügel** abgeschlagen werden mit einem sehr scharfen Bein- oder Schlagmesser, gerne vor dem ersten Gelenk. Der Flügel selber hat kaum Fleischanteil und kann je nach Zubereitungsmethode sehr dunkel werden - besser werden die Flügelenden daher für die Sauce oder zur Schmalzherstellung verwendet.

Die Gans wird **tranchiert** oder portioniert, teilweise auch am Tisch vor den Gästen.

Es empfiehlt sich, das Schlüsselbein am Halsansatz zu entfernen, dies ermöglicht ein einfaches Tranchieren.

Meistens werden die Tiere **ausgenommen** geliefert, dennoch sollte überprüft werden, ob nicht noch Teile von Lunge oder Niere enthalten sind, da diese einen unangenehmen Geschmack erzeugen können.

Der **Hals** ist für die Saucenherstellung aufgrund seines hohen Knochenanteils und dunklen Fleisches sehr gut geeignet. Alternativ kann man ihn aber auch, ähnlich wie bei der Ochsenschwanzsuppe, zur Herstellung einer feinen **Gänsehalsuppe** (klar oder gebunden) verwenden. Auch selbstgemachtes **Schmalz**, **Pastete** oder ein feines **Konfit** sind Produkte, die man Gästen auch zum Mitnehmen im Glas anbieten kann.

Füllen oder nicht füllen..

Das Füllen des Gänsebratens hat mehrere Vorteile - zum Einen dient die Füllung natürlich als Beilage und wird zum Fleisch gereicht, aber auch das Fleisch selbst entfaltet je nach Füllung ein anderes, besonderes Aroma. Verzichtet man jedoch auf die Füllung und gart man die Gans klassisch, ist es durchaus empfehlenswert, diese mit einer leeren, gesäuberten Glasflasche ohne Etiketten in der passenden Größe "zu füllen" - der Flaschenhals zeigt hierbei in Richtung Hals des Tieres (bzw. bei der gefüllten Variante verwendet man nur wenig Füllung und setzt dann die Flasche ein). Die Flasche erhitzt sich und führt dazu, dass die Schenkel schneller durchgaren und verhindert so das oft gefürchtete Ergebnis von noch nicht fertig gegarten Schenkeln bei zu trockener Brust. Dieser "Trick" ist bei der NT- oder Nachtgarmethode natürlich nicht nötig, da die lange Garzeit bei niedriger Temperatur automatisch für ein gleichmäßiges Ergebnis sorgt.

Wann ist die Gans gar?

Idealerweise ist Ihr Kombidämpfer mit einem **Kerntemperaturfühler** ausgestattet, der in die dickste Stelle am Schenkel gestochen wird. Beim klassischen Garen liegt der Zielfwert für ein gutes Ergebnis (mürbe - durch) bei 75-80 °C. Beim Garen bei niedriger Temperatur wird ein geringerer Wert angesetzt, siehe auch die nachstehend beschriebenen Prozesse. Ist kein Kerntemperaturfühler vorhanden, lässt sich über eine einfache Methode feststellen, ob die Gans gar und zart ist: Man sticht mit einem dünnen spitzen Messer an die dickste Stelle von der Keule bis zum Knochen ein, anschließend tritt Fleischsaft aus der Stichwunde:

“Ist der Saft klar, ist die Gans gar. Hat der Saft von Trübseligkeit brauch` s noch Zeit“

Da eine Gans viel eigens Fett beinhaltet und hauptsächlich die Keulen und die Brust gegessen werden, empfiehlt es sich die Gans auf der Brustseite liegend in einem tiefen Behälter unter Zugabe von etwas Feuchtigkeit zu garen. Das Fett gelangt in den Behälter und führt dazu, dass die im Fett liegenden Teile konfiert werden - eine ideale Zubereitungsmethode. Vor dem letzten Schritt, dem aufkrusten bei hoher Temperatur, wendet man die Gans und setzt sie auf einen Gitterrost. Ist das Wenden aufgrund der Zubereitung vieler Gänse unpraktisch oder nicht möglich, ist es natürlich auch kein Problem, die Gänse direkt zu Beginn auf Gitterroste zu setzen und das Fett mit Auffangbehältern zu sammeln.

Zubereitungsarten

Die verschiedenen Zubereitungsarten für einen Gänsebraten bzw. Gänseteile die hier betrachtet werden, stellen nur einen kleinen Teil der Möglichkeiten dar, wie sich Gänsefleisch verarbeiten lässt. Weitere Möglichkeiten und detaillierte Ausführungen finden sich in unseren Handbüchern zum Thema **Sous-Vide Garen, Konfieren** und **NT-Garen**. Für das Garen vieler Gänse im Ganzen empfiehlt sich die NT- oder Nachtgarmethode, die einen **zeitversetzten Produktionsprozess** möglich macht und gleichzeitig sehr schonend ist. Der Kombidämpfer kann auch über Nacht genutzt werden zum Vorproduzieren. Bis zur Ausgabe werden die gegarten Gänse **warmgehalten** und bei Bestellung dann **knusprig fertiggebacken**. Ist ein **Schnellkühler** oder Schockfroster vorhanden, kann diese Methode kombiniert werden mit dem Schockkühlen der gegarten Gänsebraten, die so mehrere Tage gekühlt haltbar sind. Das **schonende Regenerieren und anschließende Aufkrusten** liefert auch hier ein perfektes Ergebnis (man beachte hierbei die geltenden Normen und Vorschriften zum Cook&Chill Verfahren z.B. DIN 10536). Tipp: mit nur geringen Änderungen lassen sich alle Zubereitungsvarianten auch auf **Enten** übertragen.

Klassische Methode

Klassisches Garen des Gänsebratens mit wenig Farbgebung bei über 120 °C, Dauer ca. 3-4 Stunden.

Vor- und Nachteile: relativ kurze Garzeit aber höherer Garverlust. Warmhalten im Anschluss ist bedingt möglich, führt aber zu einem Austrocknen und sollte daher nicht zu lange erfolgen. Schockkühlen und zeitversetztes Servieren wird nicht empfohlen.

KLASSISCH							
Anbraten	Heissluft	0 %	200 °C	15 Min.	-	ja	 100 %
„Übergießen“	Dampf	-	99 °C	10 Min.	-	-	 50 %
Garen	Kombi-dampf	50 %	135 °C	60 Min.	-	-	 70 %
Farbe + Kern	Heissluft	0 %	140 °C	-	78 °C	-	 70 %
Optional: Warmhalten	Kombi-dampf	15 %	72 °C	∞	-	-	 40 %, getaktet

Niedertemperaturgaren

Garen bei einer Temperatur von < 120 °C, Dauer ca. 6-7 Stunden, anschließendes Aufkrusten. Vor- und Nachteile: schonendes Garen, wenig Garverlust. Optional kann vor dem letzten Schritt schockgekühlt und gekühlt gelagert, anschließend regeneriert und aufgekrustet werden. Ebenfalls optional kann vor dem Aufkrusten warmgehalten werden. Ein zeitversetztes Garen und Servieren ist ohne große Qualitätseinbußen möglich.

NT-GAREN							
Hygieneschritt	Kombi-dampf	10 %	120 °C	10 Min.	-	ja	 100 %
NT-Garen	Kombi-dampf	20 %	110 °C	-	74 °C	-	 40 %, getaktet
Optional: Schnellkühlen, lagern und Regenerieren	Kombi-dampf	40 %	135 °C	-	65 °C	-	 100 %
Optional: Warmhalten	Kombi-dampf	15 %	72 °C	∞	-	-	 40 %, getaktet
Überkrusten	Heissluft	0 %	235 °C	10 Min.	-	ja	 100 %



Langzeitgaren / Garen über Nacht

Garen bei 80 °C bzw. knapp über der gewünschten Ziel-Kerntemperatur für mindestens 10 Stunden, anschließend aufkrusten.

Vor- und Nachteile: ähnlich wie beim NT-Garen wird das Geflügel schonend über lange Zeit auf den gewünschten Kern gebracht, wie auch zuvor ist Schnellkühlen oder Warmhalten vor dem letzten Schritt möglich. Die Kapazität des Kombidämpfers wird voll ausgeschöpft.

GAREN ÜBER NACHT							
Hygieneschritt	Kombi-dampf	10 %	120 °C	10 Min.	-	ja	 100 %
Nachtgaren	Kombi-dampf	15 %	80 °C	> 10 Std.	-	-	 40 %, getaktet
Optional: Schnellkühlen, lagern und Regenerieren	Kombi-dampf	40 %	135 °C	-	65 °C	-	 100 %
Optional: Warmhalten	Kombi-dampf	15 %	72 °C	∞	-	-	 40 %, getaktet
Überkrusten	Heissluft	0 %	235 °C	10 Min.	-	ja	 100 %

Sous-vide Garen

Garen im Vakuum für mindestens 10 Stunden, anschließendes Aufkrusten.

Vor- und Nachteile: Diese Methode ist nur für Gänseteile, also z.B. Keulen oder Brüste zu empfehlen. Auch hier kann vorproduziert werden und natürlich lassen sich im Vakuumbbeutel tolle Aromen unterbringen. Ebenfalls ist auch hier die Kombination mit Schockkühlen möglich.

SOUS-VIDE GAREN							
Sous-vide garen	Kombi-dampf	50 %	75 °C	> 10 Std.	-	nein	 50 %, getaktet
Optional: Schnellkühlen, lagern und Regenerieren	Kombi-dampf	40 %	135 °C	-	65 °C	-	 100 %
Optional: Warmhalten	Kombi-dampf	15 %	72 °C	∞	-	-	 40 %, getaktet
Überkrusten	Heissluft	0 %	235 °C	10 Min.	-	ja	 100 %

Füllungen für Gänse von 4000-5000 Gramm

Gänsezeit heisst nicht, dass immer der gleiche Gänsebraten auf den Tisch kommen muss. Allein durch die bunte Vielfalt verschiedener Füllungen lassen sich die Gäste stets neu überraschen und begeistern. Nachstehend haben wir einige Varianten für Sie zusammengestellt, die eine köstliche Alternative zur klassischen Apfel / Zwiebel / Maronenfüllung bieten.

Broffüllung nach französischer Art

300 g	Baguettebrot gewürfelt
125 g	Zwiebeln grob geschnitten
75 g	durchwachsener Speck fein gewürfelt
10 g	Thymian frisch
30 g	Petersilie frisch
20 g	Gänseschmalz
10 g	Beifuss
	Salz, Pfeffer

Einen tiefen beschichteten GN-Behälter im Kombidämpfer vorheizen bei 200°C mit 20% Feuchtigkeit. Schmalz schmelzen dann lassen, danach die Zwiebeln ca. 2 mal 2 Minuten anschwitzen und wenden. Den Speck hinzugeben und weitere 2 Minuten schwitzen lassen. Den GN-Behälter aus dem Kombidämpfer nehmen und die restlichen Zutaten hinzugeben und umrühren, abdecken und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Sellerie-Maronen Füllung mit einem Touch Amalfiezitrone

300 g	Sellerieknolle, grob gewürfelt
200 g	Maronen ohne Schale
¼	Zitronenabrieb
3 Zweige	Rosmarin
20 g	Petersilie
	Salz, Pfeffer

Die Zitrone vor dem Abreiben heiß abwaschen, damit evtl. Rückstände gelöst werden und einige Bitterstoffe ausgelöst werden. Danach alles gut vermischen und würzen

Birnen Spekulatius Füllung

2 Stk.	kleine rote Zwiebeln
3 Stk.	Birnen
200 g	Spekulatius
200 g	Möhren
15 g	Beifuss
	Salz, Pfeffer

Alles in grobe Stücke schneiden, vermischen und würzen.



Kartoffel Ingwer Füllung

500 g	gekochte Pellkartoffeln ohne Schale
1 Stk.	Zwiebel, grob gewürfelt
60 g	frischer gehobelter Ingwer
10 g	Petersilie frisch
2 Stk.	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer

Alles gut vorsichtig verrühren und abschmecken

Trüffelüllung

200 g	Herbsttrüffel gehobelt
8 cl	Cognac
75 g	magerer Speck gewürfelt
100 g	Croutons
500 g	Champignon braun, angeschwitzt
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Trüffel in Cognac und Olivenöl einlegen für 30 Minuten, anschließend alles vermischen und würzen.

Dörrobst Staudensellerie Füllung

300 g	Staudensellerie
150 g	rote Zwiebeln
120 g	ältere helle Brotwürfel
200 g	Dörrobst Mix
100 ml	trockener Sherry
	Salz, Pfeffer

Dörrobst in Sherry einlegen für 30 Minuten, anschließend in grobe Würfel schneiden, den Staudensellerie ebenfalls grob würfeln. Anschließend alles gut vermischen und abschmecken.

Printen-Nuss-Dattelfüllung

3 Stk.	Bio-Limetten
150 g	Medjondattel ohne Kerne
200 g	Printen ohne Schokolade
100 g	Pekanuskerne
10 g	Beifuss
	Salz, Pfeffer

Alles in grobe Würfel schneiden und vermischen, abschmecken.