

## Gans, ganz einfach

Zutaten:

1 Gans (ca. 3 kg)

Salz

Äpfel

Beifuß (frisch)

¼ l Wasser

etwas Mehl

Die vorbereitete Gans von innen salzen, mit in Spalten geschnittenen Äpfeln füllen und nach Belieben Beifuß hineinstecken. Die Gans zunähen und mit der Brust nach unten in die Fettpfanne legen, auf die untere Schiene stellen und ¼ l Wasser angießen. Bei 220°C etwa 1 Stunde braten. Die Gans dann wenden und mit einer Nadel an den Seiten in die Haut stechen, damit das Fett austritt. Dann weitere 2 bis 2,5 Stunden bei 200°C gar braten. Zwischendurch Fett abschöpfen und die Gans mit Salzwasser bestreichen. Je nach Bräunungsgrad in den letzten 10 Minuten die Oberhitze erhöhen.

Die Gans herausnehmen und warmstellen.

Die Sauce zubereiten, entfetten mit Wasser verlängern, abschmecken und mit etwas Mehl andicken.

Guten Appetit



Foto: foodimare - Fotolia.com

SPARGELHOF  
**Bolhuis**

Quebborn 15, 22889 Tangstedt-Kringel, Tel.: 04193/754079