

## Martinsgans - ganz klassisch



POINTS® Wert: 12,5  
Portionen: 8  
Zubereitungsdauer: 30 min  
Garzeit: 210 min

Das Martinsgans-Essen gehört für viele im November einfach dazu. Hier finden Sie die schlanke Variante aus der Weight Watchers Küche.

### Zutaten

- ⊙ 1 Gans, ca. 4 kg
- ⊙ Salz
- ⊙ Pfeffer
- ⊙ Majoran
- ⊙ 14 kleine Äpfel
- ⊙ 4 Zwiebel
- ⊙ 6 Schalotten
- ⊙ 1500 g Rotkohl Konserve
- ⊙ 3 Blatt Lorbeer
- ⊙ 1 EL Wacholderbeeren
- ⊙ 800 ml Geflügel Fond, bevorzugt Gänsefond
- ⊙ 100 g Trockenpflaumen, gewürfelt
- ⊙ 50 ml Wein, trockene und leichte Sorten, bevorzugt Rotwein
- ⊙ 1 TL Süßstoff, flüssig
- ⊙ 8 Kartoffelklöße, verzehrfertig (Fertigprodukt)
- ⊙ 1 unbehandelte Orange, in Spalten
- ⊙ 1 Hand voll Kräuter

### Anleitung

Gans innen und außen mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben.

Je 4 Äpfel und Zwiebeln würfeln und Gans damit füllen.

Gans verschließen, mit Küchengarn verschnüren und mit der Brustseite nach oben auf einen Rost über eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne setzen. Bei 200 °C ca. 2,5 Std. garen. Gans während des Bratens immer wieder mit Flüssigkeit aus der Fettpfanne übergießen und mit einer Nadel mehrfach einstechen.

2 Schalotten würfeln und in 1 EL Flüssigkeit aus der Fettpfanne anbraten. 2 gewürfelte Äpfel, Rotkohl, 2 Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zugeben und ca. 25 min. garen.

100 ml Fond mit 4 gewürfelten Schalotten ca. 2 min. köcheln. Trockenpflaumen, Majoran und Lorbeerblatt zufügen, mit Rotwein und restlichem Fond ablöschen und ca. 20 min. köcheln. Lorbeerblatt entfernen, Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.

Kartoffelklöße nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Gans mit Apfel- und Orangenspalten und frischen Kräutern garnieren. Mit Rotkohl, Sauce und Klößen servieren.

**Tip:** Wenn Sie die Gans ohne Haut genießen, sparen Sie den POINTS Wert 5 pro Portion.