Weihnachtsmenü

FÜHL DICH SPORTGESUND

für 4 bzw. 8 bis 10
(4 Portionen bei Ente und Hähnchen, 8–10 Portionen bei Gans)

2 bzw. 6 Stunden
Ente und Hähnchen: 2 Stunden
Gans: 6 Stunden

694 kcal

31 g Eiweiß

43 g Fett

74 g Kohlenhydrate

Weihnachtliches Rezept für Gans, Hähnchen oder Ente mit Kartoffelknödeln & Blaukraut

Weihnachtsmenü

Weihnachtliches Rezept für Gans, Hähnchen oder Ente mit Kartoffelknödeln & Blaukraut

FÜHL DICH SPORTGESUND

Zutaten für Gans

(bzw. für Hähnchen oder Ente)

1 Gans (ca. 3,5 kg)

(bzw. 1 Maishähnchen oder Ente (ca. 1 kg))

6 große Kartoffeln

5 Karotten (toll sind Urkarotten)

2 Äpfel

2 große, rote Zwiebeln

2 säuerliche Äpfel

1 Handvoll frische Petersilie

etwas frischer Thymian

1 Flasche Rotwein (bzw. 1/2 Flasche)

2 Knoblauchzehen

1 Handvoll Rosmarin

2 Gewürznelken

500 ml Geflügelfond

2 Tassen Olivenöl (bzw. 1 Tasse)

2 TL Paprika edelsüß (bzw. 1 TL)

1 TL feines Meersalz (bzw. 1/2 TL)

Zubereitung

Die Gans, das Hähnchen oder die Ente mit Wasser waschen und mit einem Tuch gründlich abtrocknen. Umso trockener das Geflügel ist, umso knuspriger wird es später. Dann in eine hohe Porzellanform oder einen Bräter legen.

Jetzt die Kartoffeln, Karotten, Knoblauch und die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Die Äpfel vierteln und alles um das Geflügel in der Form verteilen. Wer möchte, kann das Geflügel auch füllen.

Thymian, Rosmarin und Nelken dazugeben. Anschließend den Rotwein und den Fond über das Gemüse gießen. Olivenöl mit Paprika und Salz verrühren und das Geflügel vollständig damit bepinseln. Anschließend im Backofen wie folgt garen:

Gans: Die Gans für 4,5 Stunden bei 120°C Ober-/Unterhitze garen und alle 30 Minuten mit dem Saft aus dem Bräter oder der Form übergießen. Die letzten 30 Minuten die Gans bei 140°C Ober-/Unterhitze, wenn möglich mit Grillfunktion von oben, fertig braten.

Hähnchen oder Ente: Das Hähnchen oder die Ente bei 140°C Ober-/Unterhitze für 45 Minuten garen und alle 15 Minuten mit dem Saft aus dem Bräter oder der Form übergießen. Die letzten 15 Minuten bei 160°C Ober-/Unterhitze wenn möglich mit Grillfunktion von oben, fertig braten.

SPORT 2000

Weihnachtsmenü

Weihnachtliches Rezept für Gans, Hähnchen oder Ente mit Kartoffelknödeln & Blaukraut

FÜHL DICH SPORTGESUND

Zutaten für für Kartoffelknödel & Blaukraut als Beilage

300 g mehlig kochende Kartoffeln
40 g Kartoffelstärke
etwas Salz, Pfeffer & Muskat
1 TL Weidebutter
500 g Rotkohl (Blaukraut)
1 EL Olivenöl
1/2 rote Zwiebel
1 süßer Apfel
1 EL Apfelessig
etwas Saft aus dem Bräter oder der Auflaufform
2 EL Rotwein
350 ml Wasser

Zubereitung

Während das Geflügel im Backofen ist, können die Beilagen zubereitet werden. Dabei sollten sie so zubereitet werden, dass sie gemeinsam fertig sind. Blaukraut und Knödel benötigen ungefähr eine Stunde Zubereitungszeit.

Dazu für die Knödel die Kartoffeln weich kochen, durch ein Sieb drücken und mit Stärke, Salz, Pfeffer, Muskat und Weidebutter verrühren. Knödel formen und in einem Dampfgarer für 20 Minuten dämpfen.

Für das Blaukraut den Rotkohl klein schneiden und in einen Topf geben.
Das Kerngehäuse aus dem Apfel entfernen. Die Zwiebel und den Apfel klein schneiden. Anschließend kurz in einer Pfanne im Öl andünsten und ins Kraut geben. Mit Saft, Apfelessig, Wasser und Rotwein für 30 Minuten weich dünsten.

Anschließend das Geflügel aus dem Backofen nehmen und mit Beilagen servieren.

SPORT 2000