



## Saisonales von der Gans

### Gansleinmachsuppe mit Einlage oder mit Gebäck

- ist auch geeignet als Hauptspeise für die kühlere Jahreszeit (mit mehr Fleischeinlage) oder auch als Vorspeise. Die Gans weist einen beträchtlichen Fettanteil auf, welcher sich Großteils unter der Haut befindet. Das Gänsefett ist sehr aromatisch. Um den Geschmack zu intensivieren, kocht man die Suppe etwas länger. Bei der Suppe wird die Haut entfernt – wirkt kaloriensparend!

Deshalb kann die Gans auch gesund sein:

- Da die Gans zum Geflügel zählt, hat sie einen hohen Gehalt an den Vitaminen B 2 und B 6, die uns starke Nerven und Vitalität vermitteln.
- Der hohe Anteil am Spurenelement Zink sorgt für ein gutes Immunsystem und hilft gegen Erkältungen und hebt die Laune.
- Das Eisen und das Vitamin Niacin im Gänsefleisch liefern Energie. Hilfreich für erschöpfte Frauen mit der Doppelbelastung Beruf und Haushalt.
- Das Eiweiß hilft uns zu den Feiertagen, besser mit dem Stress der Verwandtenbesuche umzugehen.

### Ganslsuppe (für 8 Personen)

Gänseklein von zwei Gänsen (Innereien, Hals) oder 0,4 kg Bio-Gans  
300 g Wurzelwerk (Karotten, Petersilienwurzel, Sellerie)  
1 Zwiebel  
60 g Butter, 60 g Mehl  
Salz, Pfeffer, Majoran, 2 Lorbeerblätter, Muskatnuss  
etwas Paprika edelsüß, etwas Zitronenschale  
etwas Weißwein (trocken), 1 EL Essig  
3/16 Liter Obers, 1/2 Bund Petersilie gehackt



- Karotte, Petersilienwurzel und Sellerieknolle waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- Gänseklein oder Gänseteile mit Gemüse, Petersilie und den Gewürzen in kaltem Wasser zustellen und langsam 1 – 1,5 Stunden kochen
- eine helle Einmach zubereiten: Butter zerlassen, Zwiebel schälen, fein schneiden und darin rösten, mit Mehl und ev. wenig Paprika stauben
- die Suppe abseihen, eventuell durch ein Sieb passieren
- Innereien bzw. Gänsefleisch ablösen und klein schneiden
- Einmach zur Suppe geben und langsam einkochen lassen
- Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss würzen und mit einem Schuss Weißwein sowie Obers abschmecken,
- mit Gänsefleisch ergänzen und mit Petersiliengrün bestreuen.

### Bröselknödel (8 P.)

2 Semmeln (oder ca. 100 g Knödelbrot)  
50 g Butter oder Öl  
1 Ei  
1 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
50 g Brösel  
Wasser zum Kochen

- Semmeln einweichen, Petersilie fein hacken
- Ei mit Öl versprudeln und würzen
- Semmeln ausdrücken, passieren und mit den übrigen Zutaten zur Eimasse geben, mind. 10 min. ziehen lassen
- Kleine Knödel formen, ca. 10 min. in leicht wallendem Wasser offen kochen lassen.

### Salzstangerl: (ca. 40 Stk.)

750 g Weizenmehl,  
250 g Dinkel-Vollkornmehl,  
200 g Butter,  
60 g Germ,  
ca. 1 ½ TL Salz, ca. ½ l Milch  
1 Ei zum Bestreichen,  
Grobsalz, Kümmel, Mohn zum Bestreuen

- Germteig bereiten und gehen lassen
- In 3 – 5 Teile teilen und jeweils rund auswalken (wie einen Pizzaboden)
- in 8 Stücke (Segmente) schneiden
- Jedes Stück einrollen – dabei fest aufdrücken und die Stangerl so dünn und lang ausformen
- auf ein mit Papier belegtes Backblech setzen
- Backrohr auf 200 ° O/U vorheizen
- Stangerl gehen lassen
- mit Ei bestreichen und mit Salz und Kümmel, Mohn, ... bestreuen, mit kaltem Wasser besprengen
- ca. 25 Minuten backen

#### Enthaltene Allergene:

A glutenhaltiges Getreide, C Ei, G Milch oder Laktose, L Sellerie, N Sesam, O Sulfite

Rezepte: Ing. Renate Oberndorfer, BEd., MA