

Gefüllte Gans mit Singapur-Aromen und Wok-Gemüse

1 deutsche Hafermast-Gans aus Freilandhaltung ca. 3,5 - 4 Kg
2 l Wasser
30 g Ingwer, kleingewürfelt
1 unbehandelte Orange mit Schale, gewürfelt
1 Zwiebel, grob gewürfelt
3 Sternanis
2 Stangen Zitronengras, klein geschnitten
1 Lorbeerblatt
1 kleiner Bund grüner Koriander
2 TL Zucker
1 TL Salz
1/2 TL Fünfgewürzpulver
1/2 TL Ingwerpulver

Glasur:

10 g Malzzucker
2 EL Reissig
2 TL Mirin (süßer Reiswein)

Soße:

300 ml entfetteter Gänsebratfond
30 g Zucker
1 TL Austernsoße
je 3 EL Soja-Soße und Chili-Soße
1 TL Tamarinden-Paste
2 EL Sesam-Öl
1 EL Tapiokastärke

Nudeln:

Asiatische Mi-Nudeln
100 ml Geflügelbrühe

Wok-Gemüse:

1 Pack-Choi (oder Chinakohl)
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 große rote Chilis
1 gewürfelte Papaya oder Mango
150 g Shitake Gemüse-Pilze
100 g Mungobohnensprossen
1 EL Öl

Die Gans waschen und trockentupfen. Das Fett aus der Bauchhöhle entfernen und nur von innen mit Zucker, Salz, Fünfgewürzpulver und Ingwerpulver würzen. Den Malzzucker, den Reis-Essig und den süßen Reiswein - Mirin für die Glasur aufkochen.

In der Zwischenzeit den Ingwer, die Zwiebel und die Orange (samt Schale) klein würfeln.

In einer Schüssel mit dem Sternanis, dem Zitronengras, dem Lorbeerblatt und den Korianderzweigen vermengen. Diese Zutaten in die Gans füllen und zubinden.

Mit der Glasur die Haut vollständig von außen einpinseln. Für etwa eine Stunde kühl stellen, damit die Glasur antrocknet und in die Haut einzieht.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad das Wasser in die Fettwanne gießen und die Gans mit der Brust nach oben auf den Gitterrost setzen. Nach 15 Minuten erstmals die Gans mit dem Wasser der Fettwanne übergießen. Diesen Vorgang alle 20 Minuten wiederholen, bis der Garprozess beendet ist. Pro Kilogramm rechnet man ungefähr 40 Minuten.

Für die Soße den Bratfond der Gans passieren, entfetten. Zusammen mit dem Zucker, der Austern-Soja- und Chilisoße, der Tamarinden-Paste und dem Sesam-Öl aufkochen. Anschließend mit etwas Wasser die Tapiokastärke anrühren und die Soße binden.

Für das Wok-Gemüse Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden (nur das Helle verwenden). Die Chilis halbieren, die Kerne entfernen und fein würfeln. Die Papaya klein würfeln. Die Stiele der Shitake-Pilze entfernen und auch klein würfeln. Im Wok etwas Öl erhitzen und das Gemüse nacheinander anschwitzen. Mit der Gänsesoße ablöschen.

Als Beilage passen sehr gut die gekräuselten asiatischen Mi-Nudeln. Diese zwei bis drei Stunden vor dem Anrichten in kaltem Salzwasser einweichen. Kurz vor Fertigstellung des Gerichts etwas Geflügelfond aufkochen und die eingeweichten Nudeln darin erwärmen (sie dürfen nicht kochen).

Anrichten: Die Gans dünn tranchieren und warm halten. Nudeln mit einer Gabel zu einem Nest wickeln und in die Mitte des Tellers setzen. Gemüse in der Soße drumherum verteilen. Die tranchierten Gänsescheiben anlegen. Mit schwarzem Sesam bestreuen und mit frischem Koriander dekorieren.