

Kochen mit Martina und Moritz vom 06.11.2021

Redaktion: Klaus Brock

Festessen mit Martinsgans – eine Spezialität vom Niederrhein

Vorspeise: Muschelcremesüppchen	2
Gänsebraten und Bratensauce	4
Golddukaten	7
Roter Chinakohl	8
Tranchieren und Anrichten	9
Dessert: Printensoufflé	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/festessen-martinsgans-100.html>

Festessen mit Martinsgans – eine Spezialität vom Niederrhein

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Gans zum Martinstag – sie ist zwar im ganzen Land bekannt und in vielen Gegenden Tradition, aber tatsächlich ist sie eine Spezialität vom Niederrhein. Hier sind Gänse typisch für die ganze Region, die immer berühmt war für ihre "weißen Weiden". Weiß wegen der riesigen Gänseherden, die sich auf den Wiesen tummelten und im Herbst als Festtagsbraten verspeist wurden und immer noch verspeist werden. Ein solches Festessen gönnte man sich um den 11. November, dem Martinstag. Eine schöne Tradition, die die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz heute wieder aufnehmen. Natürlich haben sich die beiden rund um den Gänsebraten ein komplettes Menü ausgedacht, mit dem passenden Wein. Und Martina und Moritz verraten eine Menge Tipps zum perfekten Gelingen.



Vorspeise: Muschelcremesüppchen

Ein Menü ist erst eins, wenn es nicht nur ein Dessert, sondern auch eine Vorspeise gibt. Um diese Jahreszeit besonders empfehlenswert: ein Muschelsüppchen. Miesmuscheln sind ja ein Klassiker am Niederrhein. Aber als Süppchen bekommt man sie nicht so oft.

Zutaten für 6 Personen:

- 1,5 kg Miesmuscheln
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- 2-3 Stangen Bleichsellerie
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ TL Fenchelpollen
- guter Schuss Sahne oder Schmand
- 1 Glas Weißwein
- Schnittlauch



Zubereitung:

- Die Muscheln aus der Packung nehmen und unter fließendem Wasser in einem Sieb gründlich ausspülen, bis nur noch klares Wasser aus dem Sieb läuft.
- In einen ausreichend großen Topf schütten.
- Zugedeckt zum Kochen bringen, ein paar Mal am Topf rütteln und die Muscheln einige Minuten dünsten lassen.
- Dann die Muscheln über einem mit Küchenpapier ausgelegtem Sieb abschütten. Den Sud auffangen.
- Nach dem Abkühlen die Muscheln aus ihrem Gehäuse zupfen.
- Für die Suppe Zwiebel, Möhre und Lauch in möglichst exakte kleine Würfel schneiden und in der Butter andünsten. **Tipp:** Am schnellsten geht das mit dem Gemüsehobel – zuerst in dünne Streifen schneiden, diese dann quer in kleine Würfel.
- Den aufgefangenen Muschelsud angießen und zugedeckt auf kleinem Feuer 20 Minuten weich köcheln.
- Erst wenn das Gemüse weich ist, den Weißwein angießen und eine Weile einkochen.
- Am Ende auch die Sahne oder einen guten Löffel Schmand zufügen.
- Alles miteinander ohne Deckel zu einem aromatischen Suppenfond kochen.

- Gut abschmecken, mit Salz und Säure, zum Beispiel mit einem Spritzer Zitronensaft.
- Die Suppe mit dem Mixstab glatt mixen.
- Erst dann die ausgelösten Muscheln darin erwärmen und am Ende reichlich Schnittlauch untermischen.

Getränk: einen würzigen Weißwein, z. B. einen trockenen Muskateller oder einen Apfelwein

Gänsebraten und Bratensauce

Martina und Moritz möchten so wenig Abfall wie möglich verursachen. Daher verwenden sie die komplette Martinsgans und verarbeiten sie zu Braten, Suppe, Sauce und Schmalz. Am besten ist natürlich eine frische Gans. Dafür vielleicht im Internet erst mal forschen, woher man sie beziehen kann, den Metzger fragen oder auf dem Markt nach einem Geflügelzüchter suchen. Ideal ist ein Vogel von rund 4 Kilogramm; um den zu verspeisen, muss man sich natürlich eine Runde Gäste einladen. Mindestens zu sechst sollte man schon sein; mit Vorspeise und Dessert reicht die Martinsgans auch durchaus für acht Personen.



Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 1 frische Gans von ca. 4 kg
- 1 große Zwiebel
- 1 dicke Möhre
- $\frac{1}{2}$ Sellerieknette oder 3-4 Bleichselleriestängel
- 1 Lauchstange
- 1 Apfel
- 1 Orange
- Petersilie
- ein paar getrocknete Stängel Beifuß
- Majoran
- Salz
- Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ l Weißwein

Zubereitung:

- Die Gans mit Küchenpapier rundum sauberwischen.
- Es werden alle Teile der Gans verwendet. Alles was nicht am Braten bleiben kann oder soll, in einen Suppentopf geben. Daraus wird eine Brühe, die man vielseitig verwenden kann.
- Die Flügelspitzen abschneiden und in den Suppentopf geben, zusammen mit je einem Stück Möhre, Zwiebel, Lauch und Sellerie.
- Auch den Hals, Magen und das Herz aus dem Innereienbeutel – der meist im Vogelbauch steckt – hinzufügen.
- Mit Wasser gut bedecken, Salz, Lorbeerblätter, Petersilienstiele zufügen und nach Belieben auch einige Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Piment.
- Langsam zum Kochen bringen.

- Den Schaum nicht abschöpfen, denn der hilft später die Brühe zu klären, vorausgesetzt, man lässt sie stets unter dem Siedepunkt ziehen.
- Die Brühe als Süppchen servieren oder einfach als Vorrat einfrieren und später zum Kochen verwenden.

Tipp: Die Leber schmeckt wunderbar als kleiner Leckerbissen aus der Hand. Dafür die Leber putzen und in einer Pfanne rasch anbraten. Am Ende etwas Majoran darüberstreuen und in Scheiben geschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt, auf ein geröstetes Brot geben. Etwas fein geschnittene Petersilie darüberstreuen und aus der Hand verspielen.

- Den Flomen, also das Gänsefett, aus der Bauchhöhle lösen und für das Gängeschmalz (s. u.) beiseitelegen.
- Für die Füllung Zwiebeln, Möhre, Sellerie, Lauch und Äpfel schälen und klein würfeln.
- Jeweils ein Drittel oder die Hälfte davon in einer Schüssel mit abgeriebener Orangenschale mischen, dabei die fein gehackten (von den Stielen gezupften) Kräuter zufügen.
- Alles salzen und pfeffern und in die Gans füllen.
- Die Gans rundum mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Küchenzwirn so zusammenbinden, dass sie ein kompakter Braten ist und nichts absteht, was sonst in der Ofenhitze verbrennen oder austrocknen würde.
- Die Gans schließlich auf ein Bett vom restlichen gewürfelten Wurzelwerk in einen Bräter oder auf ein tiefes Bratenblech setzen und alles in den Ofen schieben.
- Den Ofen auf 125 Grad Ober- und Unterhitze einstellen; Heißluft ist hier nur anfangs gut – später trocknet die umhergewirbelte heiße Luft den Braten zu sehr aus!
- Nach etwa einer Stunde etwas heißes Wasser über die Gans und das Wurzelgemüse gießen, damit nichts ausdörrt.
- Schließlich nach drei Stunden Weißwein über die Gänsebrust gießen, damit wir später eine würzige Sauce bekommen.
- Den Braten insgesamt 5 Stunden bei dieser niedrigen Temperatur garen, so bleibt das Fleisch zart und saftig.
- Erst zum Schluss für die letzten 10 Minuten nochmal kurz Gas geben, auf 250 Grad stellen oder sogar den Grill einschalten, damit der Braten eine schöne Kruste bekommt.

Zubereitung der Bratensauce:

- Dafür zunächst den gesamten Bratensaft der Gans in eine Kasserolle umfüllen.
- Alles Fett abgießen oder mit einer Kelle abschöpfen. **Tipp:** Ganz einfach ist es mit einer sogenannten Fett-Mager-Terrine, da braucht man den Bratensaft nur einzufüllen und abgießen.
- Das klare Fett entweder unters Gängeschmalz mischen (siehe Rezept) oder in ein Extratöpfchen abfüllen und zum Kochen verwenden, denn Gänsefett ist nicht nur besonders wohlschmeckend, sondern auch bekömmlich. Gänsefett ist ideal für Sauerkraut oder auch Bratkartoffeln.
- Den Bratenfond etwas einkochen und dann mit dem Mixstab aufmixen, damit das restliche Fett mit dem Bratenfond emulgiert und die Sauce cremig macht.

- Mit etwas Wurzelwerk lässt sich die Sauce andicken: einfach so viel mitmixen, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist.
- Zum Schluss nochmals abschmecken: Salz, Pfeffer und – wer mag, gibt einen guten Schuss Essig hinzu, der fördert die Bekömmlichkeit.

Gänseschmalz

Das schmeckt einfach immer wieder köstlich, z. B. auf geröstetem, mit Knoblauch abgeriebenem Brot.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Apfel
- Flomen
- Salz
- Pfeffer
- Majoran

Zubereitung:

- Alles klein würfeln, auch den Flomen in feine Würfel schneiden.
- In einer Kasserolle aufsetzen und leise köcheln, bis die Zwiebeln bräunen.
- Am Ende in ein irdenes Töpfchen füllen.
- Abkühlen lassen, bis es fast fest geworden ist, und dann kräftig aufrühren, damit die festen Bestandteile nicht alle am Boden liegen.

Golddukaten

Golddukaten sind eine Abwechslung zu den sonst üblichen Kartoffelklößen. Die Dukaten bestehen ebenfalls aus gekochten, heiß geriebenen und zum Teig verarbeiteten Kartoffeln. Aber diesmal formen wir kleine Taler daraus, die zuerst gesotten und dann in Butter golden geröstet werden. Die Kartoffeln müssen dafür noch heiß gepellt und durch die Presse gedrückt werden, genau wie für Gnocchi. Sie werden dann mit Eigelb, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat rasch zu einem Teig vermischt. Dabei kommt es darauf an, dass man die gerade richtige Menge Mehl verwendet: Zu viel macht den Teig fest und klebrig, zu wenig ergibt keine ausreichende Bindung. Deshalb den Teig rasch und nur mit den Fingerspitzen verarbeiten.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg mehlige Kartoffeln (Bintje, Datura, Irmgard, Aula etc.)
- 3 Eigelbe
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- ca. 200 g Mehl

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in ihrer Schale weichkochen, noch heiß pellen und durch die Presse in eine weite, flache Schüssel oder direkt auf das Arbeitsbrett drücken.
- Etwas auskühlen lassen, sodass man die Kartoffeln berühren kann.
- Die Eigelbe in die Mitte geben, salzen und pfeffern.
- Zunächst die Hälfte des Mehls darübersieben. Das Sieben ist wichtig, damit das Mehl Luft bekommt und sich besser mit den Kartoffeln verbinden kann.
- Mit den Fingerspitzen rasch zu einem Teig mischen, dabei so viel vom restlichen Mehl zufügen, bis wirklich nichts mehr klebt.
- Daraus eine Rolle formen, mit einem Durchmesser eines Zwei-Euro-Stücks.
- Davon halbfingerdicke Scheiben schneiden.
- Wichtig ist, dass man immer auf einer bemehlten Arbeitsfläche arbeitet, damit der Teig nicht festklebt.
- Jede Dukate sollte hauchzart von einem Mehlfilm überzogen sein.
- In reichlich Salzwasser garziehen lassen – das dauert ca. 10 Minuten. Auf keinen Fall sprudelnd kochen, unterhalb des Siedepunkts leise garen.
- Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einer Platte oder einem Ofenblech ausgebreitet abkühlen.
- Vor dem Servieren in einer großen Pfanne in Butter schwenken, dabei sanft rösten, bis sie golden braun sind.

Roter Chinakohl

Roter Chinakohl sieht pfiffig aus und ist eine frische, sanfte Gemüsebeilage. Natürlich kann man den weißen Chinakohl ebenfalls so zubereiten.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Chinakohlkopf (ca. 1 kg)
- 2-3 EL Öl oder Gänsefett
- Salz
- Pfeffer
- Schale einer Bio-Orange
- eine gute Prise Chilipulver (nach Gusto)



Zubereitung:

- Den Kohlkopf längs vierteln, sechsteln oder, wenn er sehr dick ist, sogar achteln.
- Welke Außenblätter entfernen.
- Die Kohlsegmente in einer großen Pfanne im heißen Öl scharf anbraten, mit der Zange dabei weiter drehen, sodass er rundum Bratspuren bekommt.
- Wer mag, gibt kleine Speckwürfelchen hinzu – in jedem Fall aber reichlich abgeriebene Orangenschale.
- Den Kohl auf geringer Stufe einige Minuten dünsten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Wer mag, gibt noch eine Prise Cayennepfeffer hinzu.
- Den Kohl noch drei bis vier Minuten schmurgeln.

Tranchieren und Anrichten

Eine Gans zu tranchieren ist viel einfacher, als man denkt: zunächst die Keulen abtrennen, ebenso die Flügel mit einem Teil der Brust. Die restliche Brust ganz vom Knochen lösen und schräg in fingerdicke Scheiben schneiden und schließlich anrichten. Eine Portion mit je ein oder zwei Scheibchen Brust, Flügel oder Keule, etwas Chinakohl und einigen Golddukaten bestücken, Sauce darüber – und schon kann serviert werden.



Getränk: Ein reichhaltiger, kraftvoller Spätburgunder im bauchigen Glas, z. B. von der Ahr. Aber ebenso gut könnte man dazu auch einen Weißwein reichen – z. B. einen Chardonnay oder Grauburgunder aus Baden.

Dessert: Printensoufflé

Das Dessert klingt aufwändig, dabei ist es ganz einfach. Ein Soufflé aus Printen, denn Printen haben am Niederrhein Tradition.

Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 80 g weiche Butter
- 3 Eier
- 3 EL Zucker
- 80 g Edelbitter-Schokolade
- 80 g Printen
- 3 EL Milch
- 50 g geriebene Walnüsse
- 2 EL Himbeerlikör (alternativ Himbeer- oder Traubensaft)
- 1 Prise Salz
- Butter und Zucker für die Förmchen



Zubereitung:

- Die Butter schaumig rühren, die Eigelbe einzeln zufügen und einen Löffel Zucker hinzugeben.
- Die Schokolade in einem Topf (oder in der Mikrowelle) behutsam schmelzen.
- Die Printen reiben und in etwas Milch einweichen.
- Zusammen mit den gehackten Walnüssen und dem Himbeerlikör unter die Eiercreme rühren. Dann auch die geschmolzene Schokolade hinzugeben.
- Am Ende das mit einer Salzprise und dem restlichen Zucker steif geschlagene Eiweiß unterheben.
- Diese Masse in ausgebutterte und gezuckerte Förmchen (notfalls Espresso- oder Kaffeebecher) verteilen.
- Im Backofen bei 220 Grad Unterhitze und Wasserbad, also in der mit heißem Wasser gefüllten Fettpfanne etwa 20 Minuten backen. Falls Ihr Ofen sich nicht trennt einschalten lässt: Ober- und Unterhitze auswählen. Damit die Oberhitze gedrosselt wird, über die Soufflés ein zweites Blech schieben.
- Während die Soufflés backen, noch rasch eine Preiselbeersahne anrühren. Ganz einfach unter steif geschlagene Sahne Preiselbeerkompott rühren.
- Zum Servieren die Soufflés aus den Förmchen lösen und auf einem Klecks Preiselbeersahne anrichten.

Getränk: ein süßer Wein aus dem Burgenland