

Gans mit Honigglasur und Kartoffel-Grieß-Knödel

Bio-Zutaten:

- 1 Gans, ca. 4kg
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 6-7 EL Honig
- 6 EL Olivenöl
- 900 ml Gemüsesuppe
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 4 Stunden

Den Backofen auf 170°C Heißluft vorheizen. Die Gans waschen, trocknen und die Innereien entfernen. Von innen und außen reichlich mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel und Birnen schälen, klein schneiden und die Gans damit befüllen. Die Gans dick mit Honig einreiben. Olivenöl in eine große Kasserolle geben. Die Hälfte der Gemüsesuppe hinzufügen und in den Ofen geben. Für 3 bis 3 ½ Stunden im Ofen garen. Alle 30 Minuten mit heißer Suppe angießen und mit dem Bratenfond übergießen.

Bio-Zutaten Knödel

- 750 g Kartoffeln, mehlig
- 40 g zerlassene Bio Butter
- 200 g Mehl, griffig
- 80 g Grieß
- 4 Eidotter
- Muskatnuss

Für die Knödel die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Noch heiß mit den restlichen Zutaten verkneten, mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Aus der Masse 12 Knödel formen und in Salzwasser unter dem Siedepunkt ca. 6-8 Minuten ziehen lassen.