

Klassiker aus dem Haus Schaaf seit 1995: Gebratene französische Gans (Gänse-Paket)

Zutaten für ein komplettes Paket für vier bis fünf Personen berechnet:

Eine französische Gans, roh ca. 2,9 bis 3,2 Kilogramm, gebraten ca. 1,9 bis 2 Kilogramm mit Knochen. 15 Kartoffelklöße á 70 Gramm, 900 Gramm Rotkohl, 0,5 Liter Soße, zwei frische Äpfel, Gewürze.

Energieberechnung für französische Gans mit Beilagen, zunächst bezogen auf je 100g. Die Daten beruhen auf Herstellerangaben und frei zugänglichen Quellen.* Pro Portion ca. 1750 kCal **

Art	Energie		Fett	KH	Eiweiß
Rotkohl	59 kcal	249 kJ	0.1 g	11 g	1,2 g
Gänseschmalz	883 kcal	3696.94 kJ	100 g		
Gänsefleisch	338 kcal	1414 kJ	31 g	0 g	16 g
Kartoffelkloß	294 kcal	433 kJ	1 g	65 g	6 g
Apfelkraut	257 kcal	1092 kJ	0.5 g	61 g	0,5 g
Weißwein	72 kcal	302 kJ	0.00 g	0.1 g	0 g
Bratensaft	453 kcal	1896.62 kJ	31 g	40 g	
Beifuß	42 kcal	177 kJ	0.80 g	5 g	4 g
Pfeffer	285 kcal	1192 kJ	3.30 g	52 g	11 g
Salz	0 kcal	0 kJ			
Soßenbinder	354 kcal	1482 kJ	0,1 g	87,7 g	0,4 g
Apfelmus	79 kcal	331 kJ	0,4 g	17 g	0,3 g
Schlagsahne	288 kcal	1207 kJ	30 g	3.2 g	3 g
Apfel	52 kcal	217 kJ	0.4 g	11.4 g	0 g
Bienenhonig	306 kcal	1283 kJ	0 g	75,1 g	0,4 g
Butter	748 kcal	3132 kJ	82,5 g	0,7 g	0,7 g

Verwendete natürliche Produkte, Fertigprodukte und mögliche Allergene

Unsere natürlich verwendeten Produkte enthalten, soweit es aus der oberen Liste nicht ersichtlich ist, folgende Stoffe: Schwefeldioxid, Sulfate, glutenhaltige Getreide, Milch und Milchprodukte.

Kartoffelklöße

Zutaten: Kartoffeln, Stärke, Speisesalz, Eiklarpulver, Stabilisator (Diphosphat), Backtriebmittel (Natriumcarbonat), pflanzliches Fett, Zwiebelpulver, Antioxidationsmittel (Natriummetabisulfit), Farbstoff (Riboflavin).

Apfelkraut

Der von uns verwendete Apfelschmaus enthält keine Farb- und Konservierungsstoffe und ist von Natur aus gluten- und laktosefrei. (Herstellerangabe)

Zutaten: Apfelkraut oder Äpfel, Zucker, Birnen, Geliermittel: Pektin, Säuerungsmittel: Milchsäure

Rotkohl

Zutaten: Rotkohl, Zucker, Brandweinessig, Speisesalz, natürliche Aromen (Herstellerangabe)

Soßenbinder

Zutaten: Speisestärke, Maltodextrin, Laktose, Farbstoff: Amoniak-Zuckerulör (Herstellerangabe)

Anteil an allen verwendeten Zutaten und deren Zusammensetzung, hier eine Durchschnittsangabe auf eine Portion berechnet, es werden sich Schwankungen aufgrund der Größe der Gans, deren anschließendem Zuschnitt (Brust oder Keule) und ihres individuellen Fett-Eiweiß-Verhältnisses ergeben können:

Gans (essbarer Teil, ohne mitgelieferte Karkasse und Bein- und Flügelknochen):

250 Gramm von der ganzen Gans mit Knochen (nicht zum Verzehr geeignet), 30 g Apfel i.d.R. Bospkop, 5 Gramm Beifuß, 4 Gramm Salz, 1 Gramm frischer gemahlener schwarzer Pfeffer, je 5 Gramm Butter und Honig (beide verwendet für die Kruste der Gans). Fleischangabe kann je nach Zuschnitt variieren.

Rotkohl:

120 Gramm Rotkohl, 10 Gramm Gänseschmalz, 40 Gramm Apfelmus, Salz, Pfeffer

Kartoffelklöße:

175 Gramm Kartoffelkloß, Salz

Soße:

80 ml selbst aus dem Bratenansatz, Bratäpfeln aus der Füllung und Gänse-Karkassen gezogener Gänsebratensaft (inklusive Trinkwasseranteil), 10 ml Weißwein, 10 g Gänseschmalz, 10 ml Sahne, 5 g Apfelkraut, 5 g Apfelmus, Salz, Pfeffer, 2 g Soßenbinder, Spuren von Beifuß, Butter und Honig.

**** Nährwert einer Portion mit ganzem Teil einer Gans, inklusive Knochen und einkalkuliertem Nachschlag bei 4 Portion pro Gans, ca. 730 bis 790 Gramm (Zuschnitt), das ergibt ca. 1750 kcal/ 7326.9 kJ pro Portion.**

* Die angegebenen Nährwerte entstammen im Wesentlichen dem Bundeslebensmittelschlüssel, der von der Bundeszentrale für Gesundheit und Verbraucherschutz herausgegeben wird. Die Nährwerte im Bundeslebensmittelschlüssel werden zum Teil durch verschiedene Analysemethoden ermittelt und zum größten Teil berechnet.