

# Gänseklein im Crockpot

© horst-ries.de

Gänseklein ist aus deutschen Speisezetteln fast verschwunden. Innereien werden verpönt als schwermetallbelastet, erhöhen den Harnsäurespiegel und führen zu Gicht – und was nicht alles sonst noch herhalten muss, um sich die Arbeit der Zubereitung zu ersparen und Nahrungsmittel zu vernichten.

Gänseklein ist ein köstliches Gericht und bei mir fast ebenso geschätzt, wie der Gänsebraten selbst.

Ich beschreibe hier die sächsische Machart als Eintopf mit Reis – besonders geeignet für die Zubereitung im CrockPot.

## Zutaten:

- Die Innereien der Gans, also Magen und Herz, sowie die Flügel und der Hals – früher wurden auch die gebrühten, abgezogenen und sauber geputzten Füße mit verwendet.
- Eine Möhre, eine kl. Petersilienwurzel, ein Stück Sellerieknolle, eine Zwiebel.
- 1 Lorbeerblatt, 8 Pimentkörner, gerebelten Beifuß, Salz.
- Eine handvoll Tiefkühlerbsen.
- 1 Tasse Reis – am besten Parboiled Rice

## Zubereitung:

Die sperrigen Flügel an den Gelenken zerteilen - ebenso den Hals in zwei Teile und das Klein in den Pot schichten (in den CrockPot passt auch - geradeso - das Klein von 2 Gänsen – soweit man hat).



Darauf gibt man das Wurzelwerk, die Pimentkörner, das Lorbeerblatt, 1TL Beifuß und 1 EL Salz.

Mit Wasser auffüllen bis ca. 1-2 cm unter den Rand – das wird etwa 1L sein.

Den Pot schließen und auf Automatik stellen und 7 Stunden garen lassen.

Dann mit einem Durchschlag die Brühe trennen und diese in einem Topf aufkochen.





In die Brühe gibt man 1 Tasse (ca. 110g – nicht mehr!) Parboiled Reis und lässt das Ganze auf kleiner Flamme etwa 15min ziehen.

In der Zwischenzeit wird das Fleisch von Hals und Flügeln gelöst und in mundgerechte Stücke geschnitten - Magen und Herz in Scheiben.

Das Wurzelwerk, auch die Möhre, wird weggeworfen. Es ist total ausgelaugt und schmeckt nach nichts. Darum nehme ich eine frische geputzte Möhre, schneide sie in feine Scheiben und dünste sie mit etwas Salz in Gänsefett (oder etwas Butter), bis die Farbe in Orange umschlägt.



Dann gebe ich eine handvoll Tiefkühlerbsen hinzu. Nach 10min weiterdünsten gebe ich das Gemüse und das Fleisch mit in den Topf und lass das Ganze aufkochen. Nun kräftig Muskat darüber reiben – abschmecken – wahrscheinlich wird noch Salz fehlen.

Nach weiteren 5 Minuten ist der Reis aufgequollen und das Gänseklein fertig zum Genuss.

Guten Appetit

\*

