

# Gänseschmalz mit frischem Majoran

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 15
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '15', 'yield' : '' });
```

Wenn es auf das Jahresende zugeht und Weihnachten naht, werden in Deutschland traditionell Gänse an Heiligabend gegessen. Jeder, der schon einmal eine Gans im Ofen gebraten hat, kennt die Menge an Gänsefett die im Bräter zurückbleibt. Anstatt das Fett zu entsorgen, verarbeiten viele es dann weiter mit einem Gänseschmalz Rezept. Gänseschmalz selber machen ist dabei gar nicht so schwer, wie manch einer jetzt denken mag, den Beweis liefert das hier vorgestellte Rezept. Anstatt Gänseschmalz für teures Geld zu kaufen, ist die das Herstellen des selbigen dank der bereits geleisteten Vorarbeit, nämlich dem Braten der Gans, ganz einfach und schnell erledigt.

Durch die beständige Hitze im Backofen wird das z.B. in der Gänsehaut vorhandene Fett in seiner festen Form verflüssigt und auf natürlichem Wege von der Gans getrennt. Es sammelt sich dann am Boden des Bräters um die Gans herum. Diesen Vorgang bezeichnet man im Allgemeinen auch als "auslassen".

## Haltbarkeit von Gänseschmalz

Einmal **selbst gemachtes Gänseschmalz** können Sie dann auch mühelos über Monate hinweg genießen, kühle Lagerung im Kühlschrank vorausgesetzt. Sollte das Schmalz dann irgendwann einmal ungenießbar werden, kündigt sich dies in der Regel mit einem intensiv unangenehmen Geruch für die Nase an. Das Fett wird dann ranzig - zeit es zu entsorgen.

## Die Sache mit dem Cholesterin

Für Menschen die einen zu hohen Cholesterinspiegel haben oder sich generell cholesterinbewusst ernähren sei noch erwähnt, dass der Verzehr von Gänseschmalz keineswegs so schädlich ist, wie es der Volksmund gerne verlauten lässt. Gänseschmalz enthält nämlich reichlich einfache ungesättigte Ölsäure und nicht die ungesündere gesättigte Fettsäure. Somit ist ein etwas ausgiebigerer Genuss, besonders zur Weihnachtszeit, vollkommen in Ordnung.

## Zutaten

- 250 g Gänsefett , zwangsläufig vom Gänsebraten anfallend
- 180 g Schweineschmalz
- 1 großer Boscop Apfel

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- Majoran
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

**Die Vorbereitungen:** Das Gänsefett in kleine Würfel schneiden und mit 1/4 l Wasser auskochen, auslassen, keine Farbe nehmen lassen.

### Schritt2

Die Zwiebeln schälen und mit den geschälten, den entkernten Äpfeln in kleine Würfel schneiden. Den Majoran zupfen und fein hacken.

### Schritt3

**Der Ansatz:** Das Gänsefett passieren, die "Grieben" entsorgen und mit dem Schweineschmalz mischen. Erhitzen und die Äpfel und Zwiebeln dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 20 - 30 min. zusammen köcheln lassen; die letzte Feuchtigkeit herauskochen.

### Schritt4

Zuletzt den gehackten Majoran dazu geben, auskühlen lassen.

### Schritt5

Die Äpfel und Zwiebeln werden sich am Boden absetzen.

### Schritt6

Darum, so lange das Schmalz noch warm ist, umrühren, damit sich alles gleichmäßig verteilt.

### Schritt7

In Steingut Töpfchen abfüllen, im Kühlschrank hält es sich wochenlang.

### Schritt8

**Serviervorschlag** Etwas frisches Gänseschmalz auf ein frisches Brot schmieren, mit etwas Salz und Pfeffer. Lässt sich auch gut zum Ansetzen von Rotkohl verwenden.

**Rezeptart:** Hamburgisch **Tags:** brotaufstrich, knusprigem brot, lecker, resteverwertung, rustikal, vielfach verwendbar

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gaenseschmalz-hausgemacht-frischem-mayoran/>