

---

## Gänsefett vielseitig verwenden

Beim Braten von Gänsen wird das überschüssige Fett oft entsorgt. Dabei ist es so vielseitig in der Verwendung. Ein paar Tipps:

- Gibt den Bratkartoffeln einen besonders **leckeren Geschmack**
- Bereiten Sie aus Gänsefett, Zwiebeln, Apfel, Salz und etwas Schweineschmalz ein eigenes Gänsefett zu und sie erhalten einen leckeren und **herzhaften Brotaufstrich**
- Gänsefett ist ein **bewährtes Hausmittel**, beispielsweise bei Erkältungskrankheiten
- bei Geschwüren oder Abszessen der Haut wirken Umschläge mit Gänsefett **schmerzlindernd und entzündungshemmend** - trotzdem sollten Sie natürlich einen Arzt darauf schauen lassen.

## Gänsefett selbstgemacht

### Zutaten:

500 g Gänsefett, abgeschöpft vom Gänsebraten

100 g ungesalzenes, reines Schweinefett

200 g Apfelwürfel

1 Zwiebel

weißer Pfeffer

### Zubereitung:

Gänsefett vom traditionellen Gänsebraten abschöpfen und in die Kühlung stellen. Schweinefett und Gänsefett in kleine Würfel schneiden (1x1 cm). Schweinefett in einem passenden Topf unter ständigem Rühren ausgehen lassen bis die Grieben goldgelb sind. Dann das Gänsefett zugeben und ebenfalls ausgehen lassen. Nun werden die Apfel- und Zwiebelwürfel zugefügt. Noch 30 min bei mittlerer Hitze ausbraten, bis die Zwiebeln goldgelb sind. Eine Prise Pfeffer hinzufügen und noch warm durch ein Sieb in kleine Steinguttöpfchen füllen.

*Quelle: Das Beste aus der Rhöner Küche | Saliervlag | Autor Alfred Most*



Foto: Daniela Hoch

### Rhöner Gänse-Griebenschmaus

Ein hofeigenes Produkt von Christians Erdbeer- und Geflügelhof in Mellrichstadt. Am liebsten mag Familie Hoch ihr Gänse-Griebenschmaus auf herzhaftem Holzofenbrot. Ihm geben die Gewürzmischung Gänse- und Enten-Krusti und die zart-knusprigen Grieben die besondere Note. Ihr Tipp für den winterlichen Gänsebraten: Geben Sie von dieser Köstlichkeit einen Löffel ins Blaukraut und runden Sie die Beilage damit geschmacklich ab.