

Weihnachtsmenü-Planer

Gäste: _____ Vegetarisch / Allergien: _____



	HEILIGABEND Donnerstag, 24.12.	1. FEIERTAG Freitag, 25.12.	2. FEIERTAG Samstag, 26.12.
Vorspeise			
Hauptgang			
Beilagen			
Dessert			
Wird gekocht am			

EINKAUFSLISTE

FLEISCH UND WURST

OBST UND GEMÜSE

KARTOFFELN

KÜHLREGAL

VORRATSSCHRANK

BACKWAREN

GETRÄNKE

COUNTDOWN

- ☐ **Mitte November:** Gans oder Ente vorbestellen
- ☐ **1. Advent:** Menü und Gästezahl festlegen
- ☐ **Ab 14.12.:** Haltbares und Getränke kaufen
- ☐ **19./20.12.:** Rotkohl kochen, Soßengrundlage
- ☐ **22.12.:** Frisches kaufen, Gans abholen
- ☐ **23.12. morgens:** TK-Gans in den Kühlschrank
- ☐ **23.12. abends:** Kartoffelsalat, Dessert
- ☐ **24.12. bis 14 Uhr:** Brot holen, Läden zu bis 28.12.

Beispiel für 8 Personen

Zwei Vegetarier am Tisch, drei Tage, ein großer Einkauf am 22. Dezember



	HEILIGABEND Donnerstag, 24.12.	1. FEIERTAG Freitag, 25.12.	2. FEIERTAG Samstag, 26.12.
Vorspeise	Laugenbrezeln, Gewürzgurken	Feldsalat mit Birne und gerösteten Walnüssen	Gänsebrühe mit Grießklößchen
Hauptgang	Kartoffelsalat (2 kg) mit 18 Würstchen, 4 davon vegetarisch	8 Gänsekeulen; Nussbraten aus der Kastenform für 2	Ragout aus dem restlichen Gänsefleisch
Beilagen	Bauernbrot, Senf	Apfelrotkohl (1,5 kg), 16 Kartoffelklöße, Bratensoße und Pilzsoße	Gebratene Klößscheiben, Rotkohl vom Vortag
Dessert	Plätzchen vom Adventsteller	Bratäpfel mit Vanillesoße	Quarkspeise mit Sauerkirschen
Wird gekocht am	23.12. abends	Rotkohl 20.12., Bratäpfel 24.12., Keulen 25.12. ab 14 Uhr	25.12. abends

EINKAUFSLISTE

FLEISCH UND WURST

8 Gänsekeulen
(bestellt)

14 Wiener Würstchen

OBST UND GEMÜSE

Rotkohl, 1 großer
Kopf

Äpfel 2 kg, Birnen 3

Feldsalat 400 g,
Zwiebeln 1 kg

Champignons 500 g

KARTOFFELN

Festkochend 2 kg

Kloßteig für 16 Klöße

KÜHLREGAL

Butter, Sahne, Milch

Quark 1 kg, 4
vegetarische
Würstchen

VORRATSSCHRANK

Walnüsse,
Haselnüsse,
Marzipan

Sauerkirschen,
Gewürze

BACKWAREN

Bauernbrot, Brezeln
(24.12.)

GETRÄNKE

Rotwein, Saft,
Wasser

COUNTDOWN

- ☒ 12.11.: 8 Gänsekeulen beim Metzger bestellt, Abholung 22.12.
- ☒ 29.11.: Menü steht, 2 Vegetarier eingeplant
- ☒ 15.12.: Wein, Saft, Gewürze, Kloßmehl gekauft
- ☒ 20.12.: Rotkohl gekocht, in 2 Dosen eingefroren
- ☐ 22.12.: Keulen abholen, Frisches kaufen
- ☐ 23.12.: Rotkohl in den Kühlschrank, Kartoffelsalat
- ☐ 23.12. abends: Pilzsoße für die Vegetarier
- ☐ 24.12. vormittags: Brot, Bratäpfel füllen

Keulen statt ganzer Gans: kein Tranchieren, gut zwei Stunden im Ofen. Geflügel im Kern mindestens 2 Minuten auf 70 °C (BfR).

MENGEN NACH PERSONENZAHL Rohgewicht, Erwachsene

WAS	PRO PERSON	4 PERSONEN	6 PERSONEN	8 PERSONEN	10 PERSONEN	12 PERSONEN
1. FEIERTAG: BRATEN UND BEILAGEN						
Gans, ganz	600 bis 750 g	2,4 bis 3 kg	3,6 bis 4,5 kg	5 bis 6 kg	6 bis 7,5 kg *	7,2 bis 9 kg *
Oder Gänsekeulen	1 Keule (350 bis 500 g)	4	6	8	10	12
Oder Ente, ganz	ein Drittel Ente	2 Enten	2 Enten	3 Enten	4 Enten	4 Enten
Oder Rinderrouladen	1 bis 2 Stück	6	9	12	15	18
Rotkohl (roh)	150 bis 200 g	0,6 bis 0,8 kg	0,9 bis 1,2 kg	1,2 bis 1,6 kg	1,5 bis 2 kg	1,8 bis 2,4 kg
Kartoffelklöße	2 Stück	8	12	16	20	24
Bratensoße	100 ml	0,4 l	0,6 l	0,8 l	1 l	1,2 l
HEILIGABEND						
Kartoffelsalat	250 g	1 kg	1,5 kg	2 kg	2,5 kg	3 kg
Würstchen	2 Stück, ein paar mehr	8 bis 12	12 bis 16	16 bis 20	20 bis 24	24 bis 28

* Gänse über 6 kg sind selten: ab 10 Personen zwei Gänse oder eine Gans plus Keulen. Enten à 2 bis 2,5 kg. Kartoffelsalat aus etwa gleich viel festkochenden Kartoffeln. Kinder schaffen meist einen Kloß. Bratensoße lieber reichlich, sie wird am 26. fürs Ragout gebraucht. Werte pro Person aus dem Beitrag, für 4 bis 12 Personen hochgerechnet und gerundet.

AUFTAUEN IM KÜHLSCHRANK

WAS	GEWICHT	DAUER	AUS DER TRUHE FÜR DEN 25.12.
Ente	2 bis 2,5 kg	ca. 1 Tag	spätestens 24.12. morgens
Gans	4 kg	ca. 1,5 Tage *	23.12. morgens
Gans	5 kg	ca. 2 Tage	23.12. morgens
Gans	6 kg	ca. 2,5 Tage *	22.12. abends

Das BfR veröffentlicht keine Auftautabelle. Richtwert aus dem Beitrag: rund 1 Tag je 2,5 kg; die mit * markierten Zeilen sind danach berechnet, mit etwas Puffer. So rät das BfR (Pressemitteilung 18/2021): ausgepackt, abgedeckt, in einem Gefäß, das das Tauwasser auffängt. Verpackung und Tauwasser sofort weg, Gans nicht waschen, nur trockentupfen. Verpasst? Keulen aus dem Kühlregal statt lauwarmem Wasser.

GAREN

WAS	OFEN	ZEIT
Gans 4,5 bis 5 kg	160 bis 170 °C	3 bis 4 Stunden
Gänsekeulen	laut Rezept	gut 2 Stunden
Rinderrouladen	am Vortag schmoren	am 25. aufwärmen

Gar ist Geflügel bei mindestens 70 °C im Kern, 2 Minuten lang (BfR). Thermometer an die dickste Stelle der Keule.

Zum Schluss kurz höhere Hitze für knusprige Haut. Dann 15 Minuten in Alufolie ruhen lassen und eine halbe Stunde Puffer einplanen.

OFENPLAN 25.12. Essen um 17 Uhr, Gans 5 kg, ein Ofen

23.12.	Morgens: tiefgefrorene Gans in einer Schüssel in den Kühlschrank.
24.12.	Eingefrorenen Rotkohl in den Kühlschrank, Bratäpfel füllen und abgedeckt kühlen.
12:30	Ofen auf 160 bis 170 °C vorheizen.
13:00	Gans in den Ofen, ab und zu mit dem Bratfett begießen.
16:00	Kern messen. 70 °C erreicht: kurz höhere Hitze für die Haut. Sonst weiter, der Puffer reicht bis 16:30.
16:30	Spätestens jetzt: Gans heraus, in Alufolie ruhen lassen. Klöße ins Wasser, Rotkohl langsam erwärmen, Soße aus dem Bratensatz.
16:45	Gans tranchieren. Bratäpfel in den frei gewordenen Ofen (Zeit laut Rezept), sie garen während des Hauptgangs.
17:00	Essen. Mit 8 Keulen statt ganzer Gans: Keulen ab 14 Uhr in den Ofen, der Rest bleibt gleich.

HYGIENE: DIE ZAHLEN

- **Kühlschrank:** höchstens 7 °C, besser unter 5 °C.
- **Rohes Geflügel:** alles, was Verpackung oder Tauwasser berührt hat, mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen.
- **Gar:** mindestens 70 °C für 2 Minuten.
- **Warmhalten:** mindestens 60 °C an allen Stellen.
- **Reste:** in flache Schalen verteilen, innerhalb weniger Stunden unter 7 °C abkühlen, im Kühlschrank lagern und in 2 bis 3 Tagen essen.
- **Aufwärmen:** überall mindestens 70 °C für 2 Minuten.
- **Rotkohl:** gekocht und portioniert hält er eingefroren mehrere Monate.

Quellen: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Pressemitteilung 18/2021 und „Fragen und Antworten: Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt“ (Stand 22.08.2024). Mengen und Zeiten: Beitrag „Weihnachtsmenü planen“ auf olivi.ca.