

Klassiker aus der Tüte: Sous Vide Ente à l'orange

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

3,5
Std.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Ente à l'orange

2 Entenbrustfilet à 180 g
1 Orange
4 Knoblauchzehen
1 Schalotte
4 Thymianzweige
1/2 Esslöffel schwarze Pfefferkörner
1 Esslöffel Sherryessig
60 ml Rotwein
2 Esslöffel Butter
Salz

Besonderes Zubehör

Vakuamiergerät
Vakuamierbeutel
Sous-Vide-Stick

Klingt nach einem Angeber-Rezept. Ist es auch ein bisschen, aber eines der cleveren Sorte. Denn während das Ergebnis geballte Küchenexpertise ausstrahlt, ist die Zubereitung mit entsprechendem Equipment eigentlich gar nicht so schwer. Ich sage nur: Sous Vide! Entenbrust mit allerhand leckeren Zutaten eintüten, vakuumieren und im Wasserbad bei konstanten Temperaturen garen lassen.

- 1 -

Topf mit Wasser füllen und Sous-Vide-Stick auf 57 °C einstellen. Orange in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken zerdrücken. Schalotte schälen und vierteln.

- 2 -

Entenbrust mit Orangenscheiben, Knoblauch, Schalotten, Thymian und Pfefferkörnern in einen Vakuumbbeutel füllen. Beutel vakuumieren und im Wasserbad 2 1/2 Stunden garen lassen.

- 3 -

Entenbrust aus dem Beutel nehmen, restlichen Inhalt verwahren. Haut mit einem scharfen Messer einritzen. Pfanne erhitzen und Entenbrust auf der Hautseite ca. 30 Sekunden scharf anbraten.

- 4 -

Entenbrust aus der Pfanne nehmen und warm halten. Ausgelassenes Fett erhitzen und mit Essig und Rotwein ablöschen. Inhalt der Vakuumbbeutel dazugeben und ca. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

- 5 -

Sauce mit kalter Butter aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrust aufschneiden und mit Kartoffeln, Möhren und Sauce servieren.