KOCHEN AUS LEIDENSCHAFT SEIT 1877

GAREN IM VAKUUM: SOUS-VIDE

ENTENBRUST MIT LORBEER-ÄPFELN UND SELLERIEPÜREE

Für 4 Personen

ZUTATEN

Für die Entenbrust:
2 Entenbrüste mit Haut
Schalenabrieb ½ Bio-Orange
fein gemahlene Piment- und Korianderkörner
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Selleriepüree:
1 Knolle Sellerie (ca. 500 g)
Schalenabrieb und Saft 1 Bio-Zitrone
150 ml Sahne
Kräutersalz
gemahlene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Entenbrüste sorgfältig parieren, dabei überschüssiges Fett und silbrige Haut auf der Unterseite entfernen. Die Hautseite kreuzweise einschneiden und mit Piment, Koriander, Pfeffer und Orangenschale würzen. Die Entenbrüste nebeneinander in einen Vakuumierbeutel geben und auf Stufe 3 vakuumieren. Das Fleisch für 4–8 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für das Püree Sellerieknolle schälen, in kleine Würfel schneiden, auf ein Blech legen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Bei Dampfgarstufe 100 °C ca. 20 Min. garen, bis die Selleriewürfel weich sind. Selleriestücke mit Sahne mit dem Pürierstab fein mixen, dabei ein wenig heißes Wasser dazugeben, so dass ein nicht zu festes Püree entsteht. Mit Kräutersalz, Zitronenschalenabrieb und Muskatnuss abschmecken.

Das Fleisch im Vakuumierbeutel in den Dampfbackofen geben und bei Sous-vide 58 °C 35 Minuten garen.

ENTENBRUST MIT LORBEER-ÄPFELN UND SELLERIEPÜREE

Für die Lorbeer-Äpfel:
knapp 1 TL schwarze Pfefferkörner
25 g Zucker
2 rote Äpfel
25 g Butter
4 EL frisch gepresster Orangensaft
4 frische Lorbeerblätter
Salz

In der Zwischenzeit Pfefferkörner in einer Pfanne trocken rösten, bis sie zu duften anfangen. Abkühlen lassen, dann grob mörsern. Äpfel waschen, trocknen und mit der Schale achteln, dabei das Kerngehäuse entfernen.

Zucker in einer beschichteten Pfanne goldbraun karamellisieren. Hitze fast völlig zurückschalten, Butter und grob gemörserten Pfeffer dazugeben. Apfelstücke in das Karamell legen, goldbraun andünsten, wenden und die Lorbeerblätter mit dem Orangensaft dazugeben. Ca. 2 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, die Äpfel sollten noch Biss haben.

Nach dem Sous-vide-Garen Fleisch aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen. Das Fleisch auf der Hautseite kurz hellbraun und knusprig braten. Umdrehen und die Fleischseite ebenfalls kurz anbraten. Entenbrüste salzen, kurz ruhen lassen, dann in Streifen schneiden und mit den karamellisierten Äpfeln und dem Selleriepüree servieren.

Tipp 1:
Die Selleriewürfel können mit wenig Zitronensaft beträufelt, mit der Sahne in einem großen Vakuumierbeutel bei Stufe 2 vakuumiert werden.
Sous-vide-Garen: 90 °C, 1 Stunde. Dann Püree wie oben fertig stellen.

Tipp 2: Hier passt auch der blitzmarinierte Apfel vom Marktstand im Wandelgang hervorragend dazu!