



KARIBISCH GEWÜRZTER TRUTHAHN SOUS-VIDE MIT ROTKOHLSALAT



Für 4 - 6 Personen

ZUTATEN

Für den Truthahn:
1,5 kg Puten Oberschenkel mit
Knochen
Karibik-Gewürz
(Gewürzmischung, siehe Rezept)

Für die Soße:
90 g Ketchup
50 g scharfer Senf
1 - 2 EL Honig
ca. 1 TL Karibik-Gewürz
1 Bio-Limette
1 - 2 EL brauner Rum

ZUBEREITUNG

Den Knochen komplett aus dem Putenfleisch auslösen.
Das Putenfleisch auf Haut- und Fleischseite großzügig mit
dem Karibik-Gewürz einreiben. Fleisch in einen Vakuumbutel
legen und auf Stufe 3 vakuumieren. Auf Einschubhöhe 2 in den
Dampfbackofen geben. Bei 70 °C Sous-Vide für 3 Stunden garen.
Ofen ausschalten und das Fleisch im geschlossenen Ofen noch
eine weitere Stunde nachgaren lassen.

Fleisch aus dem Beutel nehmen und in eine flache Garschale
legen. Den Bratenjus (es sollten ca. 200 ml sein) mit Ketchup,
Senf, Honig und ca. 1 TL Karibik-Gewürz aufkochen und zu einer
dicken Soße einkochen lassen. Mit Limettensaft, -schalenabrieb,
braunem Rum und eventuell Salz abschmecken.



KARIBISCH GEWÜRZTER TRUTHAHN SOUS-VIDE MIT ROTKOHL-WALNUSS-SALAT

ZUTATEN

Für den Rotkohl-Walnuss-Salat:

500 g Rotkohl
1 fein gehackte Schalotte
2 EL getrocknete Cranberrys
3 EL grob gehackte Walnüsse
2 EL Rapsöl
2 EL Walnussöl
2 - 3 EL Rotweinessig
etwas Limettensaft und
-schalenabrieb
2 - 3 Prisen Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer
100 g gewaschener Rucola
2 EL Korianderblättchen

Außerdem:

2 - 3 EL gute Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und den Strunk keilförmig ausschneiden. Den Kohl in sehr dünne Streifen hobeln. Die Kohlstreifen in einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten bis auf Rucola und Korianderblättchen mischen und mit Limettensaft, -schalenabrieb, Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Salat mehrmals kräftig durchmengen und 10 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Rucola zugeben und nochmals abschmecken.

Vor dem Servieren das Fleisch im vorgeheizten Dampfbackofen bei 275 °C Grillfunktion, auf Einschubhöhe 3 ca. 5 Minuten garen, bis die Oberfläche knusprig ist. Anschließend in feine Scheiben schneiden.

Geröstete Landbrot- oder Baguette-Scheiben dünn mit Mayonnaise bestreichen. Mit etwas Salat belegen, einige Scheiben Truthahn darauf drapieren, mit der warmen Soße beträufeln und mit Korianderblättchen bestreuen.

Tipp: Wer den karibisch gewürzten Truthahn Sous-Vide als Hauptspeise servieren möchte, kann dazu sehr gut einen Kartoffelstampf aus Süßkartoffeln reichen.