

Gänse-Keule vakuum-gegart

Für 4 Portionen:

4 Gänsekeulen 2 Orangen 2 Äpfel
Salz und Pfeffer

Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Orangen die Schale abschneiden und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Die Gänsekeulen, die Orangen und die Äpfel in Vakuumbutel geben und vakuumieren. Für 1 Tag in den Kühlschrank legen, damit die Gänsekeulen etwas durchziehen können.

Die Keulen mit dem Obst in den Vakuum-Garer geben und bei 70 Grad 6 Stunden ziehen lassen. Danach bei 80 Grad noch einmal 2 Stunden ziehen lassen.

Die Keulen aus dem Beutel nehmen, die Haut kreuzweise leicht einschneiden und bei 200 Grad im Backofen knusprig backen. Den Fond, die Orangen und die Äpfel in eine vorgefertigte Sauce geben, mixen und passieren.

Dazu schmecken Semmelknödel, Rotkraut und glasierte Maronen.

NN am 24. Dezember 2022