

Gänse-Keulen sous-vide gegart mit Orangen-Soße

Für 2 Portionen

2 Gänsekeulen	1 Orange	Thymian
Estragon	Rosmarin	

Für die Sosse:

Rotwein	Pfeffer	Muskatnuss
1 Zwiebel	Salz	Pfeffer, Rapsöl

Geräte-Technik:

Vakuuiergerät	Sous-vide-Stick	Pinsel
---------------	-----------------	--------

Die Gänsekeulen säubern. Je eine Keule mit Orangen-Stücken, Thymian und Estragon in einen Vakuumbbeutel stecken und vakuumieren. Die fertigen Pakete im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Beutel in den auf 80°C vorgeheizten Sous-vide-Garer legen und 5 Std. sous-vide garen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Keulen aus den Beuteln nehmen und den Saft für die Soße aufheben. Die Keulen mit Salz einreiben, die Haut kreuzweise etwas einschneiden, mit Öl bepinseln und für 20 Minuten auf dem Grillrost in den Backofen legen, damit sie Farbe bekommen. Unter den Rost eine Auflaufform stellen, um das Fett aufzufangen. Nach 10 Minuten noch einmal mit Öl einpinseln.

Inzwischen die gehackte Zwiebel glasig dünsten, mit Rotwein ablöschen und eindicken lassen. Den aufgehobenen Saft durch ein Sieb zu den abgelöschten Zwiebeln geben, kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und Muskatnuss würzen. Gegebenenfalls die Soße etwas eindicken.

NN am 28. Dezember 2022