

Mais-Hähnchen-Brust Sous Vide

Für 2 Portionen

2 Maishähnchenbrüste	4 Zweige Thymian	2 TL Olivenöl
2 EL Butter	1 Schalotte	1 Orange

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Haut der Maishähnchenbrüste abziehen, in feine Streifen schneiden und auf die Seite stellen. Die Brüste salzen, mit den Thymianblättchen bestreuen und mit je einen Teelöffel Olivenöl vakuumieren.

(Hinweis:

Manche Vakuumiergeräte haben die Eigenschaft, Flüssigkeiten zu stark anzusaugen und verschweißen die Beutel anschließend nicht mehr richtig. Dafür empfiehlt es sich, das Olivenöl vorher einzufrieren oder die Hähnchenbrüste mit kalter Butter zu vakuumieren). Wasser in einem Topf auf dem Herd auf 60 bis 62 Grad erhitzen, die Beutel mit den Hähnchenbrüsten hineinlegen und anschließend samt Topf für 15 bis 20 Minuten in einen auf 80 Grad Umluft vorgeheizten Backofen stellen. (Die Höhere Temperatur im Garraum resultiert daraus, dass Luft ein schlechterer Wärmeleiter als Wasser ist.) Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Hautstreifen mit einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbraten, die Schalottenstreifen zugeben, einen Esslöffel Butter darin aufschäumen lassen und mit Orangenabrieb aromatisieren. In einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Butter aufschäumen lassen, die gegarten Hähnchen aus den Beuteln nehmen, von allen Seiten in der Butter anbraten und aus der Pfanne nehmen. In vier Scheiben tranchieren, auf zwei Tellern anrichten, mit der knusprigen Haut und den Schalottenstreifen bestreuen und mit der Orangenbutter beträufeln. (Wenn Sie kein Vakuumiergerät haben, nehmen Sie Salz, Olivenöl und Thymianblättchen mit zum Metzger, bei dem Sie die Maishähnchenbrüste kaufen, und bitten ihn, diese mit den Aromaten für Sie zu vakuumieren.)

Alexander Herrmann am 18. November 2014