

Gänse-Keule Sous vide

Für 4 Portionen:

4 Gänsekeulen 2 Orangen 2 Äpfel
Salz, Pfeffer

Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden.

Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.

Die Gänsekeulen, die Orangenscheiben und die Äpfel in Vakuumbbeutel geben und vakuumieren.

Für einen Tag in den Kühlschrank legen, damit die Gänsekeulen etwas durchziehen können.

Die Keulen mit dem Obst in den Sous vide Kocher 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 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.

SiSa1995 am 16. Dezember 2021