

Enten-Keulen sous vide gegart

Für 4 Portionen

4 Entenkeulen 4 Scheiben einer Orange 4 kleine Rosmarin-Zweige
Salz, Pfeffer, Öl

Geräte-Technik:

Vakuuiergerät Sous-vide-Stick Pinsel

Die Keulen abwaschen, trocken reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für jede Keule einen Vakuuierbeutel verwenden. In jeden Beutel eine Keule, Orangen-Scheibe, Rosmarin-Zweige legen, vakuumieren und im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag den Garer auf 70°C vorheizen und die Keulen 4 Stunden sous vide garen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Keulen aus den Vakuu-Beuteln nehmen, auf den Grillrost legen, die Haut mit Öl bepinseln und für 10 Minuten (mit der Hautseite nach oben) im Backofen grillen.

Nach dieser Zeit nochmals mit Öl bepinseln und weitere 10 Minuten grillen - fertig (eventuell noch etwas salzen).

NN am 28. Dezember 2022