



www.timskitchen.de

Gänsebrust Sous Vide

Zutaten für: 4 Personen

2	Stück	Gänsebrüste am Knochen (ca. 900g)
150	ml	Wasser
2	TL	Meersalz
2	Stück	Kartoffel



Zubereitungszeit ca.: 10,5 Stunden

Zubereitung:

Heizt euer Sous Vide Becken auf 75°C vor.

Die Gänsebrüste unter kaltem fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Nun gebt ihr jeweils eine Brust (2 Filets am Knochen) ungewürzt in einen Vakuumbbeutel, vakuumiert diesen und verschweißt den Beutel doppelt.

Gebt die beiden Beutel nun in das Sous Vide Becken und lasst die Brüste darin 10 Stunden garen.

Nach den 10 Stunden nehmt die Beutel mit den Brüsten aus dem Becken.

Die Brüste aus dem Beutel nehmen, dabei die Flüssigkeit auffange. Diese kann sehr gut für eine Sauce verwendet werden. Brüste mit etwas Küchenpapier trocken tupfen.

Eine Reine mit passendem Rost mit 150 ml Wasser befüllen. Die Brüste auf den Gitterrost legen, so dass die Hautseite nach oben schaut.

Die Kartoffeln gut abwaschen. Diese dienen als Abstützung für die Brüste, damit die Hautseite auf einer Höhe ist. Ihr könnt auch die Kartoffeln zuschneiden, dass sie eine gerade Auflagefläche haben und in der Höhe genau passen.

Stellt den Backofen auf Grillen (kleine Fläche, Stufe 2 von 3).

Das Meersalz mit wenig Wasser verrühren und die Haut der Brüste damit großzügig einpinseln.

Die Brüste für ca. 15 Minuten auf der mittleren Schiene (Auszug) in den Ofen schieben. Wenn die Brüste schön Farbe genommen haben, diese aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, dann auslösen, aufschneiden und servieren.

Guten Appetit!