

## Entenbrust Sous Vide



- **Küche:** Französisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4 ', 'yield' : '' });
```

Das GekonntGekocht Rezept für **Entenbrust Sous Vide** begeistert nicht nur Hobbyköche und Liebhaber der gehobenen Küche.

Mit der Niedriggarmethode ist eine krosse, saftige Ente sogar für Kochanfänger mit wenig Erfahrung im Bereich des Möglichen. Hier sogar mit Geling-Garantie, sofern man die kleinschrittige Anleitung genauestens befolgt. Es gibt wenig besseres als eine perfekt gegarte Entenbrust, das wissen die Franzosen standesgemäß am besten. Hier gehört eine kross-knusprige Entenbrust zu den Klassikern der französischen Küche. Die berühmte französische Entenbrust à l'Orange beispielsweise spricht eine Vielzahl unserer Geschmackssensoren an und begeistert durch einzigartiges Aroma.

Die Kunst bei einer Entenbrust ist immer, das **Fleisch so zart wie möglich** und die **Haut so knusprig wie möglich** zu bekommen. Bei der Entenbrust Sous Vide gegart ist die Herausforderung problemlos zu bewältigen. Die Niedriggarmethode ermöglicht es außerdem, flexibel zu kochen. Gerade wenn Gäste kommen ist es sehr praktisch, dass nahezu alle Lebensmittel vorgegart, in Eiswasser abgekühlt oder im Kühlschrank aufbewahrt werden können. Das ist besonders hilfreich bei aufwendigen und edlen Menüs.

## Zutaten

- 4 Stücke Entenbrust ( Ev. auch Babarie Entenbrust)
- 1 EL Markenbutter
- 4 Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Orange, hiervon den Saft und etwas Abrieb
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Entenbrüste von Sehnen, Fett und übermäßiger Haut befreien und die Hautseite „gitterförmig“ einschneiden. Mit den Kräutern belegen, salzen, pfeffern und nebeneinander in den Vakuumbutel legen, einschweißen.

### Schritt2

In das auf 66°C erhitzte Wasser geben und je nach Gusto 30 - 35 min. dort lassen. Den Beutel aufschneiden und den Gar-Fond passieren. Absetzen lassen und das Fett abschöpfen. Mit dem Orangensaft und Abrieb mischen. Aufkochen, etwas auf die benötigte Menge reduzieren. Nach schmecken, ev. leicht mit Speisestärke binden, vor dem Servieren etwas braune Butter darüber geben.

### Schritt3

Die Entenbrüstchen nunmehr in schäumender Butter auf beiden Seiten 3 - 4 min. braten, bis besonders die Haut knusprig ist.

## Entenbrust Sous Vide: Sous Vide garen ist halb gewonnen

Mit der Entenbrust Sous Vide gegart ist man auf der sicheren Seite. Das Wort stammt, wie sollte es auch anders sein, aus dem Französischen: franz. „sous“=unter; „vide“=Vakuum. Vakuumgaren kann man in erster Linie Fleisch, aber auch Fisch und Gemüse lassen sich auf diese Weise wunderbar schonend garen.

**Vorteile** gibt es viele. Zum einen behält das Fleisch, in diesem Fall die Entenbrust, durch das Vakuumieren seine **Saftigkeit und Nährstoffe**. Hierdurch ist das Fleisch besonders aromatisch. Zum anderen kommt das Sous Vide Garen der **Fleischstruktur** zu gute. Durch das langsame Garen über einen längeren Zeitraum erzielt man die bestmögliche Zartheit des Fleisches. Die

Wassertemperatur ist dabei immer auch gleich die Kerntemperatur des Fleisches.

**Rezeptart:** Fleischgerichte, Geflügel **Tags:** entenbrust, für den besonderen anlass, köstlich, saftig, unkompliziert

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)610
- KH (g)0
- Fett (g)50
- Eiweiß (g)35
- Ballast (g)0

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/entenbrust-sous-vide/>