

Gänsebrust sous-vide

Gans einfach. Ha, von wegen! Wer kennt das nicht? Die Gans will einfach nicht zart werden. Gerade Gänsebrust neigt dazu in einem trockenen Desaster oder einer zähen Katastrophe zu enden. Rosa Gänsebrust sous-vide hat auch nicht das gewünschte Ergebnis gebracht. Wenn die Brust 2 Stunden bei 75°C im Thermalisierer badet, ist zwar die Kerntemperatur erreicht, aber man bekommt die Haut in der heißen Pfanne nicht kross genug und das Fleisch ist zäh, wie bei einem alten Schwein.

So bin ich zurück zur Niedergarthemperatur-Methode in Kombination mit dem sous-vide Garverfahren gewechselt. Klassischerweise wickelt man die Gänsebrust mit Knochen, also 2 Brüste, mit mehreren Lagen Frischhaltefolie ein und gart sie dann bei trockener Hitze im Backofen bei 80°C für 10 Stunden. Dann wird die Haut noch im heißen Ofen aufgeknuspert und fertig ist eine- sicher nicht mehr medium gebratene – aber schön weiche Gänsebrust mit krosser Haut.

Diese Methode habe ich ein wenig abgewandelt

- Gänsebrust vakuumieren
- Bei 80°C für 10 Stunden ins Wasserbad
- Brust aus dem Wasser nehmen
- Backofen auf 220°C vorheizen
- Gänsebrust 30 Minuten krossbraten
- Brust vom Knochen tranchieren und in feine Scheiben schneiden.

Beilagen

- Apfel-Rotkohl
- Gänsejus
- Kleine Kartoffelklöße
- Semmelbutter aus Pankowmehl
- Blattpetersilie
- Salz, Pfeffer
- Orangenabrieb
- Apfelchip

Anrichten

- Den Apfelrotkohl in der Tellermitte platzieren.
- Etwas Gänsejus darum angießen.
- Die Kartoffelklöße anrichten, mit der Semmelbutter nappieren und Petersilie bestreuen.
- Zwei Tranchen Gänsebrust auf dem Rotkohl anrichten.
- Mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb würzen !!!!!
- Mit Apfelchip dekorieren.