

Rezept des Monats Oktober

Entenbrust sous vide mit Mangosauce



Zutaten für 4 Personen:

Entenbrust vom Zintlhof
(bereits vakuumverpackt)
20 g Butter zum anbraten
1 große Mango
2 EL Reisweinessig
65 ml dunkle Sojasauce
1 EL brauner Zucker
2 TL Sambal Oelek
Salz



Zubereitung:

Ente sollte idealerweise leicht rosa serviert werden. Vor allem aber das beliebte Bruststück ist mager und neigt dazu, beim Übergaren trocken und zäh zu werden. Um das zu verhindern, ist es wichtig, mit einem Braten-Thermometer die Kerntemperatur direkt in der Brust zu messen.

Ähnlich wie beim schonenden Niedrigtemperaturgaren im Backofen wird das Fleisch hier bei möglichst geringer Temperatur erhitzt und damit vor dem Übergaren bewahrt. Der große Unterschied zum Backofengaren ist jedoch, dass die Zutaten beim Sous Vide-Garen in einer Vakuumverpackung verschweißt und anschließend im Wasserbad gegart werden, wodurch keine Flüssigkeit entweicht und das Fleisch im eigenen Saft gart und schön zart bleibt.

Die Entenbrust mit Hilfe eines Gerätes vakuumieren bzw. die bereits fertig gekauft vakuumierte Brust ins 58 Grad C warme Wasserbad für ca. 2 Stunden geben. Das geht nicht nur im Sous Vide-Garer, sondern auch in einem Topf Wasser, der mittels Thermometerkontrolle auf 58 Grad C im Backofen gebracht wird.

Für die Sauce die Mango schälen, entkernen und würfeln. Die Fruchtstücke anschließend zu einem feinen Mus pürieren. In einem Topf Sojasauce, Reisweinessig, Zucker und Sambal Oelek vermischen. Das Mango-Mus dazugeben und noch einmal gut verrühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Die Sauce nimmt nach und nach eine dunklere Farbe an. Nach 1 Minute Kochen die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und solange weiter köcheln lassen, bis die Entenbrust fertig ist.

Die Ente aus dem Wasserbad nehmen, abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Fettseite rautenförmig einschneiden und etwas salzen.

Eine Pfanne erhitzen und etwas Butter darin schmelzen. Die Brust mit der Fettseite nach unten in die Pfanne geben und solange braten, bis sie eine schöne Farbe bekommen hat. Anschließend kurz von der anderen Seite anbraten. Wenn die Kerntemperatur bei 63-66 Grad C liegt, ist die Entenbrust fertig. Dies kann man anhand eines Einstech-Thermometers ermitteln.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für 1-2 Minuten ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden zusammen mit der Mango Sauce auf dem Teller drapieren.

Guten Appetit!