



# Sous vide gegarte Gänsebrust mit Orangensauce

Zeit gesamt  
🕒 1h 40min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Gänsebrust, tiefgefroren | 600 g |
| Orangen                  | 2 St. |
| Rosmarin, frisch         | 5 g   |
| Öl                       | 1 EL  |
| Salz                     |       |
| Pfeffer, schwarz         |       |
| Gemüsebrühe              | 150 g |
| Speisestärke             | 2 EL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp, Monsieur Cuisine, Vakuuierer, Vakuuiererbeutel

1. Gänsebrust am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Vor dem Kochen Gänsebrust zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Orangen waschen, mit einem Sparschäler zwei etwa 5 cm lange Stück Schale abschälen, halbieren und Saft auspressen. Rosmarin waschen.
2. In den Mixbehälter 3 l heißes Wasser geben und für 10 Min./Stufe 1/60 °C erhitzen. Gänsebrüste waschen und trocken tupfen. Haut rautenförmig einschneiden, ohne dabei in das Fleisch zu schneiden. Gänsebrüste mit Rosmarin und Orangenschale vakuumieren. In den Mixbehälter Kocheinsatz einsetzen. Gänsebrüste in den Kocheinsatz geben, sodass sie mit Wasser bedeckt sind, und Sous-vidé/90 Min./70 °C garen.
3. Gänsebrüste aus den Vakuuiererbeuteln nehmen, Fleischsaft aufbewahren und Brüste trocken tupfen. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Öl in die Pfanne geben und Fleisch ca. 1 Min. kräftig auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Inzwischen in den Mixbehälter 200 ml Orangensaft, 50 ml Fleischsaft und Gemüsebrühe geben und 4 Min./Stufe 1/100 °C aufkochen. In einer Schüssel Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren. Mixbehälter erneut 2 Min./100 °C/Stufe 2 erhitzen und angerührte Speisestärke durch die Deckelöffnung geben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Zum Servieren Gänsebrüste aufschneiden und mit Orangensauce servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Gänsebrust kann auch in einem Gefrierbeutel gegart werden. Um den Beutel luftdicht zu verschließen, fülle eine Schüssel mit Wasser. Drücke den Beutel mit der Öffnung nach oben langsam ins Wasser. Das Wasser drückt nun langsam die Luft aus dem Beutel. Fahre fort, bis gerade noch die Öffnung aus dem Wasser reicht, und verschließe den Beutel mit einem Küchenclip.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 459 kcal |
| Kohlenhydrate  | 15 g     |
| Eiweiß         | 34 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 29 g     |