

Ente Sous-Vide alla Gramue

Thema:	Sous-Vide aus der Gramue-Küche
Saison:	für festliche Momente zu zweit ❤️
Besonderheit:	auf eine Top-Qualität der Ente achten
Zu Beachten:	Sous-Vide ist nichts für den Fast-Food Junkie 😊

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 2 Personen)

300 g	Flugentenbrust
½	chinesischer Knoblauch
1	Zwiebel (rot)
1 EL	Mehl
300 ml	Brühe
100 ml	Rama Cremefine
200 ml	Weißwein (trocken)
1 EL	Tomatenmark
n.B.	Salz, Pfeffer und Öl
n.B.	Pfefferkörner (grün/eingelegt)

Für die Kürbis-Nockerln

200 g	Kürbis
½	chinesischer Knoblauch
350 g	Mehl
3	Eier
n.B.	Brühe
n.B.	Salz, Pfeffer
n.B.	Knoblauchpulver und Muskatnuss



Zubereitung

Die Entenbrust (ca. 3-4cm dick) mit Salz, Pfeffer würzen und mit Knoblauchscheiben einschweißen und ca. 2 Stunden (ca. 72°C) Sous-Vide garen. Danach die Haut einschneiden und beidseitig scharf anbraten (servierfertig).

Für die Pfeffersauce Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl anschwitzen. 1EL Mehl unterrühren, das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten und mit dem Wein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und die Brühe sowie das Rama Cremefine zugießen. Die grünen Pfefferkörner beimengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, einreduzieren lassen bis eine sämige Sauce entstanden ist.

In der Zwischenzeit für die Kürbisnockerln den Kürbis in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem feingehackten Knoblauch in der Brühe weichkochen, anschließend pürieren und auskühlen lassen. Danach gemeinsam mit dem Mehl, Eiern, sowie Salz Pfeffer (Knoblauchpulver bei Bedarf) und Muskatnuss zu einem zähen Teig verarbeiten. Die Nockerln mit einem Löffel abstecken und in kochendem Wasser solange ziehen lassen, bis diese oben aufschwimmen (ein paar Minuten).

Die Entenbrust in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Kürbisnockerln, der Pfeffersauce und gedünsteten Kohlsprossen servieren.

Gutes Gelingen und Guten Appetit

