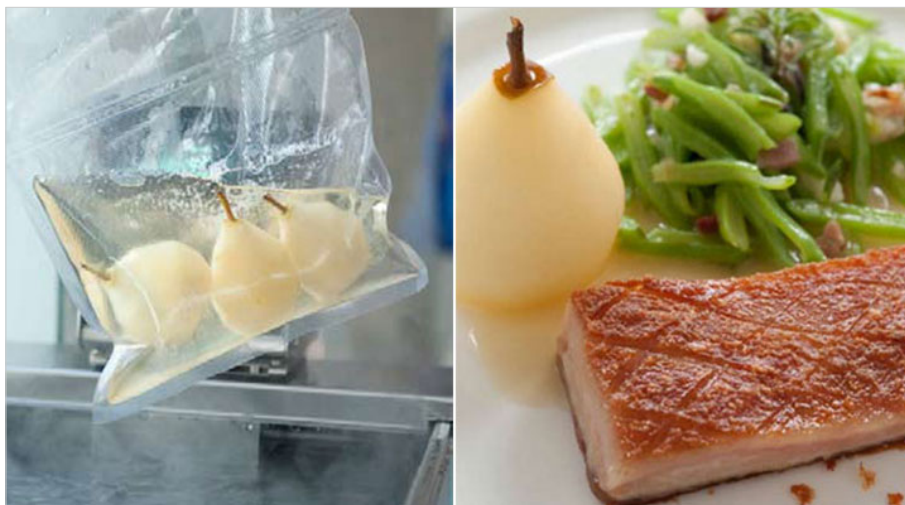


Bohnen, Birnen und Ferkelbauch Sous Vide

Autor: Effilee
Zubereitungszeit: 13 Stunden
Garzeit: 13 Stunden



Zutaten

Ferkelbauch (Sous Vide):

ca. 1 kg Ferkelbauch
80 g Salz
30 g Zucker
1 l Wasser
1 Sternanis
5 Pfefferkörner
1 kleine Karotte
½ Stange Lauch
1 kleine Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian

Birnen (Sous Vide):

4 Kochbirnen (kleine, harte Birnen)
½ l trockener Riesling
½ l Wasser
500 g Zucker

Bohnen:

300 g Schneidebohnen
Bohnenkraut

Außerdem:

1 kleine Schalotte, gewürfelt
20 g Speck, gewürfelt
½ Kochbirne, geschält und fein gewürfelt

Zubereitung

Bohnen müssen herkömmlich gegart werden, sonst verlieren sie die Farbe.

Ferkelbauch (Sous Vide):

Salz und Zucker mit etwa der Hälfte des Wassers erhitzen, bis alles aufgelöst ist. Mit dem restlichen Wasser aufgießen, Gemüse und Gewürze zugeben und gut kühlen. Den Ferkelbauch darin 12 Stunden marinieren.

Aus der Marinade nehmen, alle Gewürze und Gemüse abstreifen und trocken tupfen. In einem Sous Vide Vakuumbbeutel vakuumieren und bei 82 °C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 12 Stunden Sous Vide garen. Herausnehmen und in Eiswasser kühlen. Anschließend zwischen zwei Bleche legen und beschweren. Kühlen.

Auspacken. Das Gelee, das sich gebildet hat, beiseitestellen und aus dem Bauch gefällige Stücke schneiden. Die Haut rautenförmig einritzen.

Birnen (Sous Vide):

Einen Sud aus Wein, Wasser und Zucker herstellen. Die Birnen vorsichtig schälen, sodass der Stiel dranbleibt. In den Sud einlegen und in einem Sous Vide Vakuumbbeutel vakuumieren. Bei 82 °C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 50–60 Minuten Sous Vide garen.

Bohnen:

Die Bohnen entfädeln und schräg in etwa 5 mm breite Streifen schneiden. Mit dem Bohnenkraut in reichlich Salzwasser 5 Minuten garkochen, dann sofort in Eiswasser abschrecken. Beiseitestellen.

Fertigstellen:

Für die Sauce einige Schalottenwürfel anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und das Gelee vom Ferkelbauch zum Ablöschen dazu geben. Einige Minuten köcheln lassen, dann warm stellen.

Den Ferkelbauch auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett knusprig braun braten. Umdrehen und warm stellen.

Bohnen, Birnen und Ferkelbauch Sous Vide

Den Speck in einer kleinen Sauteuse kurz anschwitzen. Die Schalottenwürfel dazugeben, ebenfalls kurz anschwitzen. Die Bohnen und die Birnenwürfel dazugeben. Warm werden lassen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Dieses Rezept wurde uns freundlicherweise von EFFILEE aus der November / Dezember-Ausgabe 2010 zur Verfügung gestellt.