

Hähnchenbrust zubereiten – 3 Garmethoden für saftiges Filet



Kennst du das auch? Mal ist sie zu trocken, mal noch halbbruh – beim Hähnchenbrust zubereiten kann so einiges schiefgehen. Denn Hühnchenbrust enthält, wie andere Filets auch, kaum Fett und neigt daher dazu, schnell trocken zu werden. Zusätzlich wird der **gleichmäßige Garpunkt** durch die spezielle Form der Hähnchenbrust erschwert. Deshalb habe ich einige Zubereitungsmethoden für dich getestet und stelle dir heute meine **Top 3** vor:

- **Gebratene Hähnchenbrust**
- **Gekochte Hähnchenbrust**
- **Gegrillte Hähnchenbrust**

Der Schlüssel zum Erfolg ist ein exaktes Timing, die richtige Temperatur und das passende **Equipment**:

Greife beim Braten und Grillen daher immer auf **Gusseisen** zurück, so bekommt deine Hähnchenbrust eine goldbraune Kruste und leckere **Röstaromen**.

Kurzes Hähnchenbrust Know-how

Kerntemperatur

Die Kerntemperatur gilt nicht nur bei Rinder- und Schweinefilet als Indiz für den **perfekten Garpunkt**, auch bei Hähnchenbrust zubereiten. Allerdings fällt hier die Spanne für den richtigen Gargrad deutlich kleiner aus. Hier gibt es nur **einen richtigen Garpunkt**, nämlich **vollständig durchgegart** – ohne rohen

oder glasigen Kern.

- Die Kerntemperatur sollte zwischen **75 °C und 80 °C** liegen. Erst ab einer Garzeit von mindestens 10 Minuten bei mindestens 70 °C werden Salmonellen zuverlässig abgetötet.

Vorbereitung

Hier kommt es ganz auf die gewählte Garmethode, das Küchenequipment und den Verarbeitungsgrad an. Für gekochte und niedriggegarnte Hähnchenbrust verwendest du am besten ganze Filets mit Innenfilet, aber ohne Haut. Beim Braten und Grillen hast du wiederum die Wahl zwischen **mit oder ohne Haut**.



Ganze Hähnchenbrustkarkasse mit Haut.

Hähnchenbrustfilets an der Karkasse auslösen:

1. Hierfür setzt du mit einem scharfen Messer vorne am Mittelknochen an und schneidest mit einem glatten Schnitt am Knochen entlang Richtung Schenkel.
2. Abschließend gehst du immer etwas tiefer und löst das Brustfilet mit den Fingern nach und nach vom Knochen ab.
3. Wiederhole den Prozess auf der anderen Seite.

Hähnchenbrust zubereiten – 3 Garmethoden für saftiges Filet



Hähnchenbrust braten

Eindeutig der Klassiker unter den Garmethoden für Hähnchenbrust zubereiten. Doch gerade bei dieser Variante brauchst du besonders viel Fingerspitzengefühl, da du mit hohen Temperaturen arbeitest und die Filets schnell dazu neigen, trocken zu werden. Greif unbedingt zu einem **hitzebeständigen Fett wie raffiniertem Rapsöl oder Butterschmalz**. Ich persönlich brate aufgrund des guten Fettsäuremusters am liebsten mit Rapsöl und gebe erst zum Schluss ein paar **Flocken Butter** in die Pfanne. Lass übrigens besser die Finger von beschichteten Pfannen, sondern greif besser zu einer **Gusseisen Bratpfanne**. So erhältst du schöne Röststoffe und kannst dein Hähnchen gleichzeitig besonders **energiesparend** zubereiten.



Hähnchenbrust wird in Gusseisenpfanne gebraten.

Zutaten

Für 2 Portionen:

- 1 Hähnchenbrustkarkasse mit Haut
- 3 EL Rapsöl
- 1 frische Knoblauchknolle
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör:

- Gusseisen Bratpfanne

Zubereitung

Step 1: Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Step 2: Gusseisen Bratpfanne erhitzen, 1 EL Rapsöl hinzugeben und Brustfilets mit der Hautseite in die heiße Pfanne legen. Für ca. 4 Minuten knusprig braten. Restliches Öl in die Pfanne geben und Brustfilets wenden.



Step 3: Knoblauchknolle vierteln und zusammen mit den Kräuterzweigen in die Pfanne geben. Weitere 3 Minuten garen, Butter hinzugeben und durchschwenken. Gusseisenpfanne in den Ofen geben und für ca. 8 Minuten zu Ende garen.

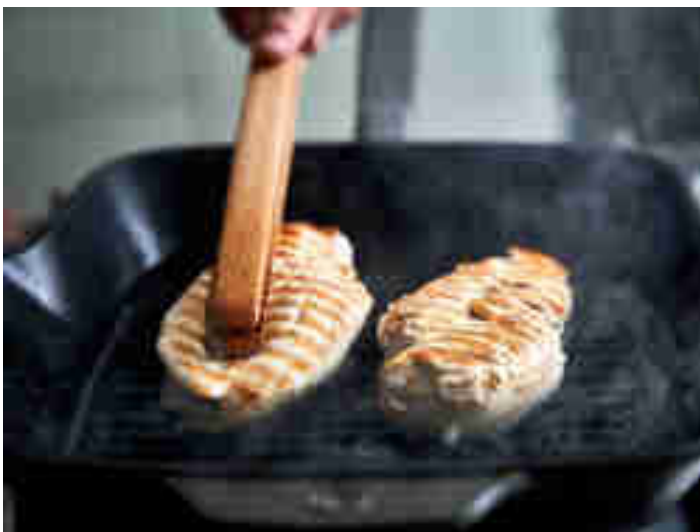
Hähnchenbrust zubereiten – 3 Garmethoden für saftiges Filet



Step 4: Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, anschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Ausguss der Gusseisenpfanne mit dem Bratensud begießen und servieren.

Gegrillte Hähnchenbrust

Gegrillte Hähnchenbrust gehört im Sommer einfach zum Hähnchenbrust zubereiten dazu. Durch die hohe Hitze um die 300 °C entsteht eine **knusprige, aromatische Kruste** – hierfür bedarf es allerdings viel **Fingerspitzengefühl**. Du möchtest nicht nur im Sommer grillen? Dann schnapp dir einfach eine **Gusseisen Grillpfanne** und hol dir die geliebten Röststreifen das ganze Jahr über. Optional kannst du deine Filets natürlich auch vorher marinieren, ein passendes Rezept habe ich dir natürlich mitgebracht.



Hähnchenbrust wird in einer Grillpfanne gegrillt.

Zutaten

Für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Balsamico-Marinade (optional):

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Honig
- 50 ml Aceto Balsamico
- 50 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör:

- Gusseisen Grillpfanne
- Stabmixer

Zubereitung

Step 1: Grillpfanne ohne Öl stark erhitzen.

Hähnchenbrustfilets abtupfen, rundherum mit Rapsöl bepinseln und in der Grillpfanne ca. 3 Minuten scharf anbraten. Mit einer Zange oder Pfannenwender leicht andrücken. Sobald sich die Filets lösen lassen, umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls 3 Minuten braten.



Step 2: Grillpfanne vom Herd nehmen und Filets mit der Resthitze zu Ende garen. Dabei die Filets noch einmal wenden und entgegengesetzt auf die Grillstreifen legen und 3 Minuten garen. Das Gleiche auf der anderen Seite

Hähnchenbrust zubereiten – 3 Garmethoden für saftiges Filet

wiederholen. Fertig sind deine gegrillten Hähnchenbrustfilets.



Step 3: Balsamico-Marinade herstellen (optional): Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Rosmarinnadeln von einem Zweig abzupfen, den anderen leicht andrücken. Bio-Zitrone waschen und Schale abreiben. Alle Zutaten – bis auf das Olivenöl – in einen Rührbecher geben, **Stabmixer** mit der Klinge hineinstellen und Olivenöl angießen. Nun auf höchster Stufe pürieren und den Stabmixer langsam nach oben ziehen, sodass allmählich eine Emulsion und somit eine homogene Marinade entsteht. Hähnchenbrust in Marinade mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Verfahre dann gemäß der Schritte 1 und 2.



Gekochte Hähnchenbrust

Nun zur schonendsten und gleichzeitig kalorienärmsten Garmethode. Das Knifflige dabei ist die **Temperatur**. Denn wenn dein Hähnchenbrustfilet in

sprudelndem Wasser gart, droht es zu trocken zu werden. Greif also am besten auf einen Edelstahl-Kochtopf zurück, der eine **gute Wärmeleitung** hat und sich fein regulieren lässt. Der große Pluspunkt dieser Art von Hähnchenbrust zubereiten ist, dass deine Filets im Sud gleichmäßig garen. Und auch auf Geschmack musst du nicht verzichten, durch einen aromatischen Sud bekommt das Fleisch einen fein-würzigen Geschmack. Meine **zwei Favoriten** habe ich dir natürlich ebenfalls mitgebracht.



Hähnchenbrust wird in einem würzigen Sud gekocht.

Zutaten

Für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
- Salz, Pfeffer

Variante 1 – Mediterraner Sud:

- 2 l Salzwasser
- 2 Zweige Oregano oder Majoran
- 3 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen

Variante 2 – Orientalischer Sud:

- 2 l Salzwasser
- 50 ml Limoncello (optional)
- 3 cm Ingwer

Hähnchenbrust zubereiten – 3 Garmethoden für saftiges Filet

- 1 Chilischote
- 1 Orange
- 5 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange
- 3 Zweige Minze

Besonderes Zubehör:

- Edelstahl-Topf

Zubereitung

Variante 1 – mediterraner Sud: Salzwasser in einem Edelstahl-Topf erhitzen. Kräuterzweige und Lorbeer hinzugeben. Knoblauchzehen pellen, mit der flachen Messerseite andrücken und mit ins Kochwasser geben. Aufkochen und mindestens 5 Minuten köcheln lassen, dann die Temperatur herunterregulieren.

Variante 2 – orientalischer Sud: Salzwasser und optional Limoncello in einen Edelstahl-Topf geben und erhitzen. Ingwer putzen und in Scheiben schneiden. Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Orange filetieren und in Scheiben schneiden. Kardamomkapseln andrücken und mit anderen Zutaten in den Topf geben. Sud mindestens 5 Minuten köcheln lassen, dann die Temperatur herunterregulieren. Minzzweige hinzugeben.



Orientalischer Sud

Step 1 – Vorbereitung: Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und auf Raumtemperatur bereitlegen.

Step 2 – Garen: Hähnchenbrustfilets in den jeweiligen Sud legen und darauf achten, dass das Wasser nicht mehr

siedet. Edelstahl-Topf mit Deckel bedecken und Filets ca. 10 Minuten garen lassen. Nach der Hälfte der Zeit Deckel abnehmen und Hähnchenbrustfilets wenden.

Step 3 – Servieren: Hähnchenbrustfilets aus dem jeweiligen Sud nehmen, leicht abtupfen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer gewürzt servieren.

Weitere Zubereitungsmöglichkeiten

Natürlich gibt es neben meiner Top 3 auch noch **weitere Varianten** für saftiges Geflügel:

Hähnchenbrust im Ofen

Hähnchenbrustfilet aus dem Ofen landet eindeutig auf meinem 4. Platz. Auch im Ofen kann dir das Filet zart und würzig gelingen. Du musst nur diese **3 Tricks** beachten:

Trick 1 – die richtige Auflaufform: Eine kleine Keramik-Auflaufform aus Steingut sorgt für eine **gleichmäßige Hitzeverteilung** und hält deine Filets durch den ausgetretenen Saft beim Garen **schön saftig**.

Trick 2 – Backpapier: Bedecke deine Filets in der Auflaufform luftdicht mit **Backpapier**, so trocknet die Oberfläche nicht aus und das Geflügel wird quasi unter dem Backpapier dampfgegart.

Trick 3 – die Würzung: Bestreiche deine Hähnchenbrust nach dem Garen mit einem **Würzöl**, so ist sie nicht nur zart, sondern auch schön würzig.

Hähnchenbrustfilet bei Niedrigtemperatur gegart

Beim Schongaren wird die Hähnchenbrust keinen hohen Temperaturen (60 bis max. 80 °C) ausgesetzt, dafür verlängert sich die Garzeit auf ca. 20 Minuten.

Darauf musst du achten: Damit sich aromatische Röststoffe bilden, solltest du zunächst die Filets in einem Edelstahl-Topf scharf anbraten. Achte dabei darauf, dass du die Filets nicht länger als eine Minute auf einer Seite brätst. Reduziere die Hitzezufuhr anschließend und bedecke den Topf mit einem Deckel. Danach heißt es nur noch warten.

Hähnchenbrust-Rezepte