

Gekochtes Hähnchenbrustfilet

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer
2 Lorbeerblätter (optional)
1 Prise(n) Majoran (optional)

Hähnchenbrust zu kochen zählt zu den schonendsten Garmethoden. Da du kein zusätzliches Fett zum Garen dazugeben musst, kannst du viele Kalorien einsparen. Je nach Verwendung kannst du es einfach nur salzen oder weitere Gewürze wie Zimt, Lorbeer oder Korainder mit ins Kochwasser geben.

- 1 -

Hähnchenbrustfilet unter kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und am besten so in einen Topf legen, dass die Filets nicht überlappen.

- 2 -

Den Topf mit kaltem Wasser füllen, sodass das Fleisch komplett bedeckt ist. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter und Majoran hinzufügen. Nach Belieben mit weiteren Gewürzen, einem Schuss Wein

oder Knoblauch verfeinern (Knoblauchzehen dazu vorher schälen, leicht andrücken und im Ganzen mit in den Topf geben).

- 3 -

Das Wasser zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrige Stufe stellen und die Hähnchenbrustfilets bei geschlossenem Deckel 8-12 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Nach spätestens 12 Minuten den Topf vom Herd. Das Wasser sofort abgießen, damit die Hähnchenbrüste nicht noch weiter garen und trocken werden.