

## Hähnchenbrustfilet bei Niedrigtemperatur gegart

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets  
2 Esslöffel Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Mit dem schonenden Garverfahren zauberst du dir zarte Hähnchenbrustfilets. Ob als kalte Beilage in einem Salat oder warm z.B. in einem leckeren Pasta-Gericht - mit dieser Methode wird dein Fleisch auf jeden Fall saftig und lecker.

- 1 -

Hähnchenbrustfilet unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

- 2 -

Das Fleisch mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem Fleischklopper (alternativ: Nudelholz oder Pfannenboden) die dickeren Stellen leicht plattieren, sodass das Fleisch überall in etwa gleich dick ist.

- 3 -

Die Folie entfernen und das Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Einen Topf mit 2 El Olivenöl erhitzen (alternativ kannst du auch Butterschmalz oder ein anderes Pflanzenöl verwenden). Das Fett sollte wirklich heiß sein, bevor du das Fleisch hinzugibst. Überprüfen kannst du es, indem du einen Holzspieß oder -löffel in das Fett hältst. Sobald das Fett um das Holz herum kleine Bläschen schlägt, ist es heiß genug.

- 5 -

Die Hähnchenbrustfilets in den Topf geben und für 1 Minute scharf anbraten, ohne sie zu bewegen. Dann einmal wenden, den Herd auf die zweitniedrigste Stufe stellen, den Topf mit einem Deckel abdecken und 10 Minuten garen lassen. Wichtig ist hierbei, dass du den Deckel auf keinen Fall zwischendurch anhebst. So bleibt die Temperatur während der Garzeit konstant.

- 6 -

Nach den 10 Minuten den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch weitere 10 Minuten abgedeckt nachgaren lassen. Auch hier gilt: nicht zwischendurch den Deckel abnehmen. Danach hast du es geschafft: dein Hähnchenfleisch ist vollständig gegart, dennoch zart und saftig.