

Saftiges Hähnchenbrustfilet aus dem Sous-vide-Garer

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Sous-vidé-Stick
Vakuümierer
Vakuümtüten

Diese Garmethode erfordert etwas Planung und Zeit, aber das Ergebnis ist es allemal wert! Zarter als aus dem Sous-vidé-Garer wirst du Hähnchenbrustfilet mit keiner anderen Zubereitungsmethode hinbekommen.

- 1 -

Einen Topf mit Wasser befüllen und Sous-Vide-Stick auf 60 °C vorheizen. Den Timer auf 2 Stunden einstellen.

- 2 -

Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

- 3 -

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in die Vakuümbeutel geben und diese mit dem Vakuümierer luftdicht verschließen.

- 4 -

Den vakuumierten Beutel in das Wasser geben und für 2 Stunden langsam garen lassen.

- 5 -

Nach Ablauf der Garzeit den Beutel aus dem Wasser nehmen und vorsichtig aufschneiden, um das Fleisch herauszunehmen. Je nach Verwendung kannst du es nun noch auf jeder Seite ganz kurz für ca. 1 Minute in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, um dem Hähnchenbrustfilet ein paar Röstaromen und eine knusprige Kruste zu verpassen. Dabei ist es wichtig, das Fleisch wirklich nur ganz kurz in sehr heißem Fett anzubraten, sonst übergarst du es und es wird trocken.