

## Hähnchenbrust richtig zubereiten - von saftig bis knusprig



Hähnchenbrustfilet ist wohl so ziemlich das beliebteste Stück Fleisch. Doch sind wir mal ehrlich: meistens kommt es viel zu trocken und zäh auf den Teller. Das Problem: Beim Braten in der Pfanne (der wohl häufigsten Zubereitungsmethode) lässt sich die Temperatur nur schwer kontrollieren. Weil's schnell gehen soll, wird auf höchster Stufe gebraten. Das Ergebnis: ein faseriges, sprödes Stück Fleisch, das von einer echten Gaumenfreude ein gutes Stück entfernt ist.

Das muss doch besser gehen, dachte ich mir, und habe in der Küche mal ein bisschen rumexperimentiert und neben dem Braten 6 weitere Garmethoden getestet, um dem Geheimnis exakt auf den Punkt gegarter, zarter Hähnchenbrust auf die Spur zu kommen.

Folgende Methoden habe ich ausprobiert und nach Alltagstauglichkeit und den Garergebnissen bewertet:

- Hähnchenbrust aus dem **Backofen**
- **Gebratene** Hähnchenbrust
- **Gekochte** Hähnchenbrust
- **Gegrillte** Hähnchenbrust
- Hähnchenbrustfilet bei **Niedrigtemperatur** gegart
- Hähnchenbrust aus dem **Sous-vide-Garer**
- Hähnchenbrust aus dem **Beefeer**

Eines gleich vorneweg: Nach meinem Test werde ich mein Hähnchenbrustfilet wohl nie wieder einfach nur in die

Pfanne hauen.

Die Schlüssel zum Erfolg sind exaktes Timing und die richtige Temperatur - je nach Garmethode lässt sich diese besser oder schlechter kontrollieren. Wichtig ist, dass das Fleisch von innen noch saftig ist, dennoch aber vollständig gegart ist, da Hähnchenfleisch im Gegensatz zu Fleisch vom Rind oder Schwein nicht roh verzehrt werden darf.

Als Grundsatz beim Garen von Hähnchenbrustfilet gilt: Je heißer das Fleisch gegart wird, desto mehr Flüssigkeit verliert es. Darum ist Fingerspitzengefühl gefragt. Auch verändert sich die Textur des Hähnchenfleisches, je heißer es zubereitet wird.

### Hähnchenbrust aus dem Backofen



Hähnchenbrustfilet aus dem Backofen

**So funktioniert's:** Um deine Hähnchenbrust im Backofen zu garen, brauchst du eine Auflaufform oder einen Bräter, Butter und Backpapier...und einen Backofen, natürlich. Bei einer hohen Temperatur von 200 °C wird das Hähnchenbrustfilet dann 25 bis maximal 35 Minuten gebacken. Diese Zubereitungsmethode ist nicht besonders fettarm, da du die Auflaufform, das Backpapier sowie die Hähnchenbrüste mit Butter, Pflanzenöl oder Butterschmalz bestrichen werden. Das dazugegebene Fett sorgt für Geschmack und schützt das Fleisch vor der hohen Temperatur im Backofen.

## Hähnchenbrust richtig zubereiten - von saftig bis knusprig

**Darauf musst du achten:** Da das Filet im Backofen einer so hohen Temperatur ausgesetzt wird, ist das Backpapier dringend erforderlich, um es vor dem Austrocknen zu schützen. Wenn du deine Hähnchenbrust mit Haut zubereitest, kannst du das Backpapier weglassen, da der Fettanteil in der Haut das Filet genügend vor der Hitze schützt.

Am besten plattierst du deine Fleischstücke vorher leicht, damit sie überall gleichmäßig garen. Wichtig ist, dass du also alles gut einfettest und du das Backpapier direkt über das Fleisch legst, sodass sich die Form der Hähnchenbrüste abzeichnet und sich so wenig Luft wie möglich darunter befindet.

Wie bei allen Methoden ist die Einhaltung der Garzeiten unbedingt einzuhalten. Daher nimm dein Geflügel nach 30 Minuten aus dem Ofen und auch aus der heißen Auflaufform, um den Garprozess zu stoppen.

**Bewertung:** Hähnchenbrust aus dem Backofen muss nicht zwingend bedeuten, dass sie trocken wird. Wenn du dich genau an die Garzeit hältst, kann ein gutes Ergebnis dabei herkommen. Allerdings tickt jeder Backofen etwas anders und somit kann die genaue Garzeit von Gerät zu Gerät variieren. Um super saftiges Fleisch zuzubereiten finde ich diese Garmethode daher etwas schwierig. Dennoch wird es schön zart. Durch die hohe Temperatur im Backofen verändert sich die Textur des Fleisches, sodass durch den leichten Flüssigkeitsentzug das Filet leicht fasern wird, was aber nichts Schlechtes ist. Im Gegenteil - die Textur und auch der Geschmack haben mich an den eines Grillhähnchens aus meiner Lieblings-Pommesbude erinnert – herrlich!

### Gegrillte Hähnchenbrust



Hähnchenbrustfilet grillen

**So funktioniert's:** Hähnchenbrust vom Grill ist natürlich im Sommer ganz vorne mit dabei. Wenn du mit Holzkohle grillst, bekommt das Fleisch ein herrliches Raucharoma und die hohe, trockene Hitze bis zu 300 °C sorgt dafür, dass eine sehr knusprige Kruste entsteht. Grillen bietet den Vorteil, ohne zusätzliches Fett garen zu können und durch das Feuer trotzdem einen besonders rauchigen Geschmack zu erzeugen. Nach nur wenigen Minuten ist dein Fleisch fertig und kann verputzt werden. Alternativ kannst du es natürlich auch auf dem Gasgrill oder in einer Grillpfanne zubereiten, dann fehlt allerdings das besondere Aroma der Holzkohle.

**Darauf musst du achten:** Die Hähnchenbrust ist beim Grillen sehr starker Hitze ausgesetzt, daher kann es sehr schnell viel zu trocken werden. Es ist deshalb wichtig, dass du sie vorher so plattierst, dass sie überall eine gleichmäßige Dicke hat. Nur so kann sie an allen Stellen gleichzeitig garen, ohne dass ein Teil schon zu trocken und ein anderer, dickerer Teil noch halb roh ist. Dazu kommt, dass du es unbedingt nach wenigen Minuten vom Grillrost nehmen oder über indirekter Hitze weitergaren solltest, damit es nicht zäh wird. Empfehlenswert ist auch, das Fleisch vorher einige Stunden zu marinieren. Die Aromen können so in die Fleischfasern einziehen, solange es noch roh ist. Bereits gegrilltes Fleisch nimmt Geschmäcker nicht mehr gut auf.

**Bewertung:** Bei dieser Art der Zubereitung nimmt das Filet einen unverkennbaren, rauchigen Geschmack an, den man sonst so nicht hinbekommt. Besonders im Sommer zu Baguette und Salat schmeckt es richtig gut. Saftig und zart wird es dadurch allerdings nur selten, denn

# Hähnchenbrust richtig zubereiten - von saftig bis knusprig

die starke Hitze des Grills ist schwer zu regulieren.

## Gebratene Hähnchenbrust



Hähnchenbrustfilet braten

**So funktioniert's:** Beim Braten geht es deiner Hähnchenbrust recht heiß an den Kragen. Das Fett in der Pfanne nimmt Temperaturen zwischen 160 und 200 °C an, daher ist die Garzeit bei dieser Methode besonders wichtig. Es gilt, die beste Kombination aus Garzeit und Temperatur zu finden, damit die gewünschte Kerntemperatur deines Fleisches bei möglichst geringer und nur kurzer Überhitzung der Außenbereiche erreicht wird. Es herrscht beim Braten ein starkes Temperaturgefälle, da die äußere Fleischschicht direkt starker Hitze ausgesetzt wird. Ist es außen schon gar, braucht es im Inneren noch etwas mehr Zeit, um die richtige Kerntemperatur zu erlangen. Die Brust wird außen also immer heißer und somit trockener.

**Darauf musst du achten:** Wichtig ist, dass du dein Fleisch zunächst leicht plattierst, sodass es gleichmäßig garen kann. Zum Braten eignet sich am besten Butterschmalz oder Sonnenblumenöl, da andere Pflanzenöle wie Olivenöl oder auch Butter schneller verbrennen. Um das Austrocknen und Zähwerden deiner Hähnchenbrüste zu vermeiden, ist genaues Timing bei der richtigen Temperatur also unabdingbar. Erhitze dein Fett bei mittlerer bis starker Hitze. Deine gleichmäßig dicken Filets solltest du dann von jeder Seite maximal 4-5 Minuten scharf anbraten. Am besten eignet sich eine unbeschichtete Bratpfanne, mit ihr können sich Röstaromen und die wichtige Kruste, die das Fleisch vor zu starkem Austrocknen schützt, bilden.

**Bewertung:** Diese Garmethode erweist sich als schwierig,

wenn es darum geht, schön saftiges, nicht zähes Fleisch zuzubereiten. Das Fett in der Pfanne nicht zu heiß werden zu lassen und das Fleisch genau im richtigen Moment aus der Pfanne zu nehmen, gelingt nicht immer. Durch die starke Hitzezufuhr wird die Hähnchenbrust in den meisten Fällen außen zu trocken, bis sie auch von innen gar ist und auch das Bindegewebe wird faserig. Wenn es mittags mal schnell gehen soll, um z.B. deinem Salat eine Fleischbeilage zu verpassen, ist diese Garmethode dennoch geeignet.

## Gekochte Hähnchenbrust



Hähnchenbrustfilet kochen

**So funktioniert's:** Wer bei seiner Ernährung auf die Kalorienzufuhr achtet, sollte seine Hähnchenbrust am besten kochen, da für diese Garmethode kein zusätzliches Fett benötigt wird. Diese Art der Zubereitung, bei der das Fleisch komplett mit Wasser bedeckt leicht köchelt, ist besonders schonend, da eine Hitzezufuhr von maximal 100 °C nicht überschritten wird. Die konstante, recht geringe Temperatur sorgt dafür, dass das Fleisch, anders als z.B. beim Braten, gleichmäßig ohne Temperaturgefälle von innen und außen gegart wird. Hinzugegebene Aromen wie Wein, Brühe, Knoblauch oder frische Kräuter verleihen der Hähnchenbrust dann Geschmack.

**Darauf musst du achten:** Da du dein Fleisch bei dieser Garmethode nicht vorher anbrätst, entstehen auch keine Röstaromen, die ihm zusätzlich Geschmack geben. Wichtig ist daher, das Fleisch ausreichend zu würzen. Kochst du die Hähnchenbrust nur in Wasser, wird das Ergebnis eher fad. Leider gibt das Fleisch neben seinem Geschmack auch einen Teil seiner wertvollen Nährstoffe an das Kochwasser ab. Solltest du also eine Suppe oder

## Hähnchenbrust richtig zubereiten - von saftig bis knusprig

einen Eintopf auf Grundlage des Kochwassers zubereiten, verlierst du sie nicht. Andernfalls könntest du das Wasser als Basis für eine leckere Sauce verwenden. Wichtig ist, dass du das Hähnchenfleisch nach 8 bis maximal 12 Minuten aus dem Wasser holst, um es nicht zu übergaren.

**Bewertung:** Das Fleisch wird schön saftig und zart. Es schmeckt nach den Aromen, die man mit ins Kochwasser gegeben hat, der Eigengeschmack der Hähnchenbrust tritt in den Hintergrund. Durch den Verlust des Hähnchengeschmacks und einiger Nährstoffe bin ich der Meinung, dass sich diese Garmethode vor allem dann eignet, wenn man das Fleisch samt Kochwasser für eine Suppe oder einen Eintopf verwendet. Ein Vorteil ist, dass man große Mengen Hähnchenbrust recht schnell garen kann.

### Hähnchenbrustfilet bei Niedrigtemperatur gegart



Hähnchenbrustfilet schongaren

**So funktioniert's:** Beim Schongaren wird die Hähnchenbrust keinen hohen Temperaturen (60 bis max. 80 °C) ausgesetzt, dafür die Garzeit verlängert. Ab 50 °C tritt das im Fleisch gebundene Wasser aus. Je heißer man gart, desto mehr Flüssigkeit verliert das Filet. Ab 70 °C verändert sich das Bindegewebe des Fleisches, sodass es mit steigender Temperatur zunehmend weicher wird. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke des Fleisches und liegt bei Hähnchenbrustfilet zwischen 15 und 20 Minuten.

**Darauf musst du achten:** Damit sich aromatische Röststoffe bilden, solltest du das Fleisch zunächst in einem Topf ganz kurz in heißem Fett anbraten. Achte dabei darauf, dass du die Filets nicht länger als eine Minute auf einer Seite anbrätst. Wichtig ist auch, dass du

die Hähnchenbrüste dann direkt wendest, die Hitzezufuhr stark reduzierst und den Topf mit einem Deckel abdeckst. Hier gilt: auf keinen Fall zwischendurch den Deckel heben, um nach dem Fleisch zu schauen. Denn für die perfekte Kerntemperatur ist es sehr wichtig, dass eine konstante Temperatur im Topf gehalten wird.

**Bewertung:** Schongaren tritt an die Stelle des Bratens, vermeidet aber eine ungleichmäßige Hitzezufuhr und somit das Austrocknen der Hähnchenbrust. Es kostet etwas mehr Zeit bei der Zubereitung und erfordert Geduld, nicht zwischendurch in den Topf zu schauen, doch das Ergebnis ist es wert! 20 Minuten ist eine vertretbare Garzeit für den Alltag, in der du schon deine anderen Zutaten zubereiten kannst. Das Fleisch hat durch das kurze Anbraten leichte Röstaromen und ist trotz leicht herausgebildeter Fleischfasern sehr zart und saftig. Kleiner Tipp: Du kannst es für mehr Würze vorher leicht pökeln. Dazu das Fleisch für 15 Minuten in kaltes Salzwasser mit beliebigen Gewürzen einlegen, abgießen, abtupfen, fertig.

### Hähnchenbrust aus dem Sous-vide-Garer



Hähnchenbrustfilet aus dem Sous-Vide-Garer

**So funktioniert's:** „*Sous vide*“ ist Französisch und bedeutet „unter Vakuum“. Bei dieser Art der Zubereitung wird das Fleisch in luftdichten Plastikbeuteln bei sehr niedrigen Temperaturen zwischen 60 und 70 °C in einem Wasserbad gegart. Die niedrige Temperatur erfordert eine Garzeit von mindestens 2 Stunden - so ist sichergestellt, dass die Kerntemperatur hoch genug ist und das Fleisch ohne gesundheitliche Bedenken verzehrt werden kann. Durch das Vakuum verliert das Hähnchenbrustfilet keine Flüssigkeit und bleibt dadurch

## Hähnchenbrust richtig zubereiten - von saftig bis knusprig

besonders saftig. Die niedrige, konstante Temperatur sorgt für einheitliches Garen des ganzen Filets.

**Darauf musst du achten:** Beim Sous-vide-Garen kannst du die Textur und die Saftigkeit deiner Hähnchenbrust genau bestimmen. Bei 60 °C und 2 Stunden Garzeit wird es besonders saftig - es bilden sich keine Fleischfasern heraus. Diese Konsistenz bekommt man mit keiner anderen Garmethode hin. Dann eignet sich das Fleisch aber am besten, um heiß serviert zu werden. Möchtest du dein Filet lieber kalt in einem Salat verzehren, solltest du es bei 70 °C für 2 Stunden garen. Das Gewebe der Hähnchenbrust zieht sich minimal zusammen, bleibt aber unvergleichlich zart und saftig. Unter Vakuum entfalten sich Gewürze viel stärker als unter normalen Bedingungen. Daher solltest du darauf achten, das Fleisch nicht zu überwürzen.

**Bewertung:** Diese Garmethode erfordert gute Planung und viel Zeit. Solltest du diese Zeit aber haben, lohnt es sich allemal, mit einem Sous-vide-Gerät zu garen. Das Fleisch wird unbeschreiblich zart und saftig. Wenn dir die Hähnchenbrust zu blass ist (sie ist nach dem Garen ganz hell/weiß), kannst du sie kurz für maximal 1 Minute pro Seite in der Pfanne anbraten. Ein weiterer Vorteil ist, dass du die Filets lediglich vakuumieren und das Gerät anstellen musst. Der Rest läuft ganz von alleine. Nach zwei Stunden nimmst du es aus dem Wasserbad und kannst es genießen. Ein Nachteil ist, dass sich diese Garmethode so gar nicht für den Alltag eignet. Wer hat mittags schon über zwei Stunden Zeit, sein Essen zuzubereiten? Dennoch: sehr empfehlenswert!

### Hähnchenbrust aus dem Beefer



Hähnchenbrustfilet beefen

**So funktioniert's:** Der Beefer ist was für echte Fleisch-Fans. Bei extrem starker Hitze von bis zu 800 °C bekommt das Fleisch eine besonders knusprige Kruste. Das Gerät wird mit Gas beheizt und arbeitet ausschließlich mit Oberhitze. So kommt die austretende Flüssigkeit der Hähnchenbrust nicht mit der Flamme in Kontakt und verdampft oder verbrennt nicht, sondern wird in der unter dem Rost stehenden Gastroschale aufgefangen und kann z.B. für eine Sauce verwendet werden. Das Hähnchenfleisch wird dann von jeder Seite 4 Minuten "gebeeft" und erhält ein besonderes, rauchiges Aroma.

**Darauf musst du achten:** Hähnchenbrust hat einen sehr geringen Fettanteil, daher kann es sehr schnell austrocknen. Wichtig beim Beefen ist, dass du die Filets auf die unterste Roststufe setzt, sodass sie so weit wie möglich vom Brenner entfernt sind. Auch bei dieser Garmethode solltest du die Fleischstücke am besten plattieren, sodass sie überall gleich dick sind und gleichmäßig garen können. Die sehr kurze Garzeit ist unabdingbar bei dieser Art der Zubereitung. Wenn du das Fleisch nur 1 Minute zu lange im Beefer lässt, wird es komplett zäh und trocken.

**Bewertung:** Wenn du ein echter Grill- und Fleischfanatiker bist, sollte der Beefer bei dir zuhause nicht fehlen. Allerdings kannst du mit großen, besonders dicken Steaks vom Rind oder vom Schwein das Gerät noch besser nutzen. Da man Hähnchenfleisch nicht roh verzehren darf, ist der besondere Garvorteil des Beefers (außen knusprig, innen rosa bis rare) nicht so von Bedeutung. Er verleiht dem Brustfilet ein tolles Aroma, doch durch die enorme Hitze wird es schnell ein bisschen spröde.

### Fazit: Die Gewinner-Garmethode(n)

Nach meinem Test all dieser Garmethoden, bin ich zu einem klaren Ergebnis gekommen – bzw. zu zweien: es gibt einen Geschmacks- und einen Alltagsieger.

Das Hähnchenbrustfilet wird definitiv mit Abstand am saftigsten und leckersten, wenn du es im Sous-vide-Garer zubereitest. Die Zartheit des Fleisches und die Intensität des Eigengeschmacks lassen sich mit keiner anderen Garmethode toppen. Egal ob ganz schlicht mit Zitrone, Knoblauch und Lorbeer im Vakuum gegart oder anschließend noch leicht angebraten –

## Hähnchenbrust richtig zubereiten - von saftig bis knusprig

Hähnchenbrustfilet aus dem Sous-Vide-Garer sollte jeder mal probiert haben.

Meine Gewinner-Methode für den Alltag ist das Garen bei Niedrigtemperatur. Es erfordert kein spezielles Equipment, kostet dich nur 20 Minuten und das Fleisch bekommt durch kurzes Anbraten eine leichte, knusprige Kruste und wird gleichmäßig saftig-zart. Das gute Gar-Ergebnis ist den kleinen zeitlichen Mehraufwand in meinen Augen definitiv wert. Da kommt die Blitz-Variante aus der Pfanne in Sachen Saftigkeit nicht ran.