

Hähnchenbrust sous vide

Quelle: [Facebookfanseite Kenwood CookingChef](#)

Nachgekocht von Gisela Martin

Zutaten:

400 g (Gramm) Hähnchenbrust (1 Stück)

0,05 L (Liter) Olivenöl

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer

je nach Geschmack etwas Zitronenabrieb

Zubereitung:

Hähnchenbrust mit Küchenkrepp trockentupfen und im Ganzen zusammen mit Olivenöl und Meersalz in einen Kochbeutel geben und vakuumieren.

Sollte kein Vakuumierer im Haushalt vorhanden sein, zuerst in Klarsichtfolie wickeln und dann in Alufolie.

2,5 Liter warmes Wasser in die Rührschüssel füllen, 65Grad und Intervallrührstufe 3, Fleisch für 1 h in den Kessel geben.

Nach dem Garen aus dem Kochbeutel nehmen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und rundherum in einer heißen Pfanne in Olivenöl kurz von allen Seiten rösten; danach portionieren.

Fazit: Funktionierte gut, Fleisch war butterzart. Vorsicht aber bzgl. Salmonellen, da diese erst ab 70 Grad abgetötet werden.

Hühnerbrust Sous vide gegart mit Süßkartoffelstampf und Petersilien-Pesto

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)