



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## Hühnerbrust richtig zubereiten: Eine kurze Anleitung + Rezept

**Zubereitungszeit:** 10 min   **Kochzeit:** 30 min   **Gesamtzeit:** 40 min   **Schwierigkeitsgrad:** einfach   **Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 200 kcal

## **Zutaten für das Fleisch**

2 Stück(e) Brust vom Freilandhuhn

1 Esslöffel Olivenöl oder Bratbutter

Salz

## **Zutaten für das Gemüse**

300 g grüne Bohnen, küchenfertig

300 g Karotten geschält, geschnitten (in meinem Fall Babykarotten)

20 g Butter

Salz, wenig Zucker, Cayenne-Pfeffer, Zimt, Ingwerpulver

## **Zutaten für die Sauce**

150 g Sellerie geschält geschnitten

2 Chilis (ohne Kerne)

10 g Ingwer geschält, geschnitten

50 g Zwiebeln, geschält geschnitten

5 g Knoblauch geschält, geschnitten

2.5 Esslöffel Esslöffel Kejab Manis (indonesische Sojasauce)

300 ml Wasser oder selbst gemachte Brühe

vier Esslöffel Cashewmus (ich verwende das von MyProtein\*)

2 Esslöffel Rapsöl (kaltgepresst), oder Olivenöl

Salz, Gewürze

## Zubereitung

1. Ofen auf ca. 100-120°C heizen und Teller warm stellen
2. Einen kleinen Topf mit Deckel und Wasser zum Kochen auf voller Stufe aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, salzen und Bohnen blanchieren.
3. Eine passende kleine, schwere Bratpfanne auf mittlerer Hitze ca. 2-4 Minuten erwärmen. Tipp: Am besten eine schwere gusseiserne Pfanne oder wie in meinem Fall eine aus Kupfer\*.
4. Einen dritten kleinen Topf, für die Sauce, ebenfalls auf mittlerer Hitze erwärmen und direkt Gemüse, Öl und etwas Salz begeben. Das Ganze nebenbei andünsten. Wenn es beginnt, Farbe zu nehmen Ingwer, Knoblauch und Chili mitdünsten und mit Brühe oder Wasser ablöschen.
5. Anschließend die Sauce circa 20 Minuten köcheln lassen.
6. Wenn die Pfanne heiß ist (Zieltemperatur von 180 – 220°C), kurz mit einem Papiertuch und etwas Öl ausreiben. Die Hähnchenbrust mit Öl einreiben, salzen und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen.
7. Die Hähnchenbrust auf der Hautseite circa 7-8 Minuten kross braten, drehen und bei 120°C im Ofen auf einem warmem Teller ziehen lassen. Ziel ist eine Kerntemperatur von 72°C.
8. Den freien Topf von den Bohnen kurz spülen, trocknen und wieder auf mittlerer Hitze aufsetzen. Etwas Zucker einstreuen und trocken karamellisieren. Karotten, Butter begeben, etwas salzen und kurz schwenken.
9. Würzen, Flüssigkeit begeben und mit Deckel bissfest glacieren. Kurz bevor die Karotten fertig sind, Bohnen wieder begeben und mit Deckel wärmen. Achtung: Nur wärmen - wer nachher den Deckel länger als nötig darauf lässt, hat nachher graue Bohnen!
10. Sauce mit Stab- oder Standmixer fein pürieren und durch ein Sieb in einen Topf passieren. Mit Cashewmus, Sojasauce und Gewürzen nach Geschmack würzen, anschließend mit dem Deckel abdecken (sonst zieht die Sauce eine Haut) und warmstellen.
11. Jetzt das Essen auf die vorgewärmten Teller anrichten und genießen!

# Hühnerbrust richtig zubereiten – Anmerkungen und Erklärungen zur Vorgehensweise

**Was heißt “blanchiert”?** Die Bohnen werden gewaschen, der Strunk entfernt und anschließend in sprudelnd kochendem Salzwasser vorgegart, bis Sie beim Darauf-beißen nicht mehr quietschen. Anschließend im Eiswasser schnell abgekühlt und abgetropft. Ziel: das Ganze sollte sehr schnell vonstatten gehen.

**Blanchieren:** Wie mache ich das am besten und am schnellsten? 1 Liter Wasser in einem kleinen flachem Topf mit Deckel auf voller Hitze zum Kochen bringen. Anschließend die Bohnen begeben und den Deckel darauf, um es möglichst schnell zum Kochen zu bringen. Den Deckel entfernen und die Garzeit ab dem Zeitpunkt messen, an dem das Wasser wieder kocht. Garzeit ca. 2-5 Minuten, je nach Bohne, Vorliebe, Topf, Höhenlage und Hitzequelle. Nun die Bohnen schnell in Eiswasser abkühlen und abtropfen lassen, bis sie kalt sind.

**Eine hochwertige Pfanne** (beispielsweise aus Kupfer oder Gusseisen), wie ich sie in diesem Rezept verwendet habe, ist aus dem Grund sehr effizient, da sie die Wärme speichert und diese abgibt. Eine dünne, eher günstige Teflonpfanne kann das nicht.

**Woran erkenne ich, dass die Pfanne heiß ist?** Am Leidenfrost-Effekt: Einfach einen Tropfen Wasser in die heiße, trockene Pfanne geben. Wenn der Wassertropfen auf dem Dampf tanzt und so langsamer verdunstet, seit Ihr sicher über 160°C.

Woran erkenne ich, dass die Pfanne zu heiß ist? Die Pfanne raucht oder das Fett in der Pfanne raucht. Die Temperatur hat, je nach Fett, eine Temperatur von über 220 °C, den sogenannten Rauchpunkt, erreicht. Falls das passiert, Pfanne kurz auf die Seite ziehen Öl entsorgen, mit einem Papiertuch ausreiben und mit frischem Fett und der richtigen Temperatur weiter machen. Denn bei dieser hohen Temperatur entstehen Transfettsäuren, das wollen wir vermeiden.

Das war kurz und bündig, wie Du Hühnerbrust richtig zubereiten kannst – das Ergebnis kann sich sehen lassen!

Liebe Grüße und eine guten Appetit!