

Gebratene Hähnchenbrust

Hähnchenbrust mit Haut und Knochen.

Das Hähnchenbrustfilet auslösen und parieren.

1. Backofen vorheizen – Heißluft etwa 140 ° C.
2. Die Hähnchenbrust würzen und mit Dunst leicht mehlieren.
3. Bei mittlerer Hitze etwa 8 bis 10 Minuten in der Pfanne braten:
In geklärter Butter (Butterschmalz) oder Öl/Buttergemisch
Mit Aromaten (Kräuter, Gewürze)
Zuerst auf der Hautseite
Öfter arrosieren (mit Bratfett übergießen)
4. Umdrehen und kurz weiterbraten.
5. Mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech legen.
Im vorgeheizten Backofen etwa 15-20 Minuten fertig garen.
6. Für eine knusprige Haut.
Kurz vor Ende der Garzeit den Backofengrill 2-3 Minuten zuschalten.
7. Vor dem Tranchieren kurz ruhen lassen.

Gefüllte Hähnchenbrust

Variante 1

1. Hähnchenbrust auslösen und parieren.
2. Das kleine Filet von der Brust lösen und zwischen zwei Folien vorsichtig flach plattieren.
3. Brust auf die Hautseite legen und schräg etwa 3 bis 4mal bis knapp zur Haut einschneiden.
4. Die vorbereitete Füllung in die einzelnen Taschen füllen.
Mit dem plattierten Filet abdecken.

Variante 2

1. Hähnchenbrust auslösen und parieren.
2. Das kleine Filet von der Brust lösen und zwischen zwei Folien vorsichtig flach plattieren.
3. Längs eine Tasche für die Füllung in das Brustfleisch einschneiden.
4. Eingeschnittene Tasche öffnen (evtl. leicht plattieren).
5. Vorbereitete Füllung in die Tasche füllen.
Taschenränder etwas über die Füllung ziehen, mit dem plattierten Filet abdecken.

**Füllungen – Paprikastreifen, Spinat-Feta, Käse und Speck/Schinken, Fleischfarce mit Kräutern ...
Die verwendete Füllung sollte nach dem Garen stabil und schnittfest sein.**