

Hähnchenbrustfilet kochen in einem orientalisch gewürzten Kochsud aus Ingwer, Chili, Minze und Orangenfilets

Ist die Temperatur zu hoch und dein Hähnchenbrustfilet gart in sprudelndem Wasser, droht es zu trocken zu werden.

Also: Edelstahl-Kochtopf mit guter Wärmeleitung, der sich fein regulieren lässt.

Pluspunkt: Filets garen an allen Stellen gleichmäßig.

Tipp: Aromatisiere den Kochsud vor dem Garen

Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und auf Raumtemperatur bereitlegen.

Für den orientalischen Sud Salzwasser in einen Edelstahl-Topf geben und erhitzen.

Ingwer putzen und in Scheiben schneiden.

Chilischote entkernen und in Ringe schneiden.

Orange filetieren und in Scheiben schneiden.

Kardamomkapseln mit der flachen Messerseite andrücken und mit anderen Zutaten in den Topf geben.

Sud mindestens 5 Minuten köcheln lassen, dann die Temperatur herunterregulieren.

Minzzweige hinzugeben.

Hähnchenbrustfilets in den Sud legen und darauf achten, dass das Wasser nicht mehr siedet.

Edelstahl-Topf mit Deckel bedecken und Filets ca. 10 Minuten garen lassen.

Nach der Hälfte der Zeit Deckel abnehmen und Hähnchenbrustfilets wenden.

Hähnchenbrustfilets aus dem jeweiligen Sud nehmen, leicht abtupfen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

