



FREY @ HOME

Zubereitung Maishähnchenbrust

1. 2 Liter Wasser in einem Topf aufkochen.
Mit Thermometer: 2 Liter Wasser in einem Topf auf 60 °C erhitzen.
2. Die Maishähnchenbrust im Vakuumbbeutel in den Topf legen.
3. Das Wasser einmal kurz aufkochen lassen und bei niedriger Hitze etwa 15-20 Minuten ziehen lassen.
Mit Thermometer: Bei konstanter Temperatur von 60 °C etwa 30-35 Minuten ziehen lassen.
4. Die Maishähnchenbrust auspacken, auf Zewa legen und abtupfen.
5. Bestenfalls in einer Pfanne auf mittlerer Hitze in etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten.

Guten Appetit!