

Rezept

Hähnchen-Burger Sous-Vide

Ein Rezept von Hähnchen-Burger Sous-Vide, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Steaks

| | | | |
|--------|-------------------------------|------|---------------|
| 2 | Hähnchenbrustfilets (à 220 g) | 1 | Knoblauchzehe |
| 200 ml | Buttermilch | 2 TL | Zwiebelpulver |
| | Salz | | Pfeffer |
| 4 EL | Rapsöl | | |

Für die Burger

| | | | |
|-------|-----------------------------|-------|-------------------------|
| 1 | Knoblauchzehe | 100 g | Mayonnaise |
| 2 EL | Chilisauce (z. B. Sriracha) | 1 TL | edelsüßes Paprikapulver |
| 150 g | Eisbergsalat | 1 | Gewürzgurke (Glas) |
| 4 | große Hamburger-Brötchen | 2 EL | Butter |

Außerdem

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| Sous-Vide-Gerät | Zip-Beutel (3 l mit Doppelverschluss) |
|-----------------|---------------------------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 40 g F, 32 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Das Sous-Vide-Bad auf 60° vorheizen. Filets waagrecht durchschneiden, jede Scheibe halbieren und in den Ziplock-Beutel legen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Buttermilch, Zwiebelpulver, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer verrühren und in den Beutel füllen. Den Beutel bis auf einen kleinen Spalt schließen und in ein Wasserbad tauchen, bis die Öffnung die Wasserkante erreicht. Dann ganz verschließen. Die Steaks zurechtschieben, bis sie nebeneinander liegen. Beutel in das temperierte Wasserbad legen und die Steaks ca. 2 Std. garen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Mayonnaise, Chilisauce und Paprikapulver verrühren und abgedeckt kühlen. Salat in dünne Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Gurke in 12 Scheiben schneiden, Brötchen halbieren.
3. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und die Steaks darin bei großer Hitze pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Auf einem Teller abgedeckt warm halten.
4. Butter in der Pfanne erhitzen und darin die Brötchen auf der Schnittfläche in 2-3 Min. goldbraun rösten. Die Böden mit je 1 EL Mayonnaise bestreichen, mit 3 Gurkenscheiben belegen und den Salat darauf verteilen. Je 2 Steaks darauflegen und mit je 1 EL Chilimayonnaise bestreichen. Die Deckel auflegen.