

Hähnchen-Oberschenkel mit Avocado-Paprika-Tomate-Gemüse

Hier bereite ich Hähnchen-Oberschenkel zu. Ich mariniere sie vor der Zubereitung über Nacht in einer Marinade aus Olivenöl, edelsüßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Dazu gibt es als Beilage eine Gemüse-Mischung aus Avocado, Paprika und Tomate. Diese würze ich mit getrocknetem Majoran. Und gebe Schmand für eine Sauce und Schlotzigkeit hinzu.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:702]

Puten-Gulasch und Fusilli Lunghi

Ich hatte von meinem letzten Rezept noch die Hälfte einer Putenoberkeule übrig. Ich habe das Ganze etwas spielerisch aufgenommen und einfach daraus ein Puten-Gulasch mit Pasta zubereitet.

Da dies aber ein neues Rezept ist, will ich hier die original Zubereitung im Ganzen nicht verschweigen.

Leckeres, lange geschmortes Puten-Gulasch. Mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Champignons.

Die Sauce bilde ich aus einer Mehlschwitze, die ich mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker würze.

Die Sauce hätte vom Geschmack her auch die eine oder andere Chilischote vertragen. Auch die Zugabe von Senf wäre eine Option. Aber sie war auch so zubereitet sehr lecker.

Dazu als Beilage italienische Pasta, und zwar Fusilli Lunghi.

Lecker und schlotzig.

[amd-zlrecipe-recipe:665]

Putenoberkeule und Kartoffelklöße

Das ist wieder einmal ein so richtig schlotziges Gericht, mit selbst zubereiteten Kartoffelklößen und viel leckerer Sauce.

Kross gebratene Putenoberkeule ohne Knochen. In einer Mehlschwitze geschmort. Zusammen mit Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Champignons. Fein gewürzt mit rosenscharfem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Die frisch zubereiteten Kartoffelklöße passen einfach hervorragend zu diesem Braten.

Zusammen mit der sehr leckeren Sauce ergibt es ein wunderbares Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:664]

Putensteaks und Brokkoli

Einfache Putensteaks. Mit scharfem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt.

Dazu frischen Brokkoli. Lecker.

Ich habe vor einiger Zeit tiefgekühlten Brokkoli ausprobiert. Er schmeckt nicht sehr gut, es fehlt ihm einfach an Frische und Knackigkeit, wie ihn der frisch zubereitete Brokkoli hat.

Ich verwende bei der Zubereitung auch nicht den Strunk der Brokkoli-Köpfe. Denn zwei Brokkoli-Köpfe für zwei Personen ist schon eine Menge an Gemüse.

Dieses Gericht ist eigentlich sehr gesund, wenig Fleisch, dafür aber sehr viel frisches Gemüse.

[amd-zlrecipe-recipe:648]

Hähnchen-Oberschenkel und Wurzel-Stampf

Ich esse Hähnchen-Oberschenkel sehr gern. Weil mehr Fleisch an ihnen ist als an normalen Hähnchenschenkeln.

Hier bereite ich sie einfach in Butter gebraten und in einer Sauce aus Soave zu.

Dazu gibt es als Beilage Stampf aus Wurzeln.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:645]

Pute, Gemüse und Penne Rigate

Hier bereite ich ein Gericht mit Putenfleisch, verschiedenen Gemüsesorten und etwas Pasta vor.

Für diese Art der Zubereitung reicht mein Vorrat an Penne Rigate gerade noch aus.

Das Putenfleisch schneide ich in kurze Streifen.

Das Gemüse zerkleinere ich grob. Nur Zwiebeln und Knoblauchzehen werden kleingeschnitten.

Ich würze mit rosenscharfem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und Zucker. Und bilde ein kleines Sößchen aus einem Schuss Soave für die Pasta.

[amd-zlrecipe-recipe:644]

Entenschenkel und Spinat

Ich verwende Entenschenkel mit Rückenteil, so hat man beim Verzehr etwas mehr Fleisch.

Ich gare die Entenschenkel in einer Pfanne mit Deckel 20 Minuten in Soave, so werden die Schenkel zwar durchgegart, sind aber innen noch leicht rosé.

Man isst den Entenschenkel übrigens am besten, indem man den Knochen an den beiden Gelenken auseinanderbricht. So kann man am besten das Fleisch ablösen.

Spinat braucht viel Knoblauch. Also gebe ich insgesamt 10 Knoblauchzehen zum Spinat.

Der Knoblauch hat jedoch beim Anbraten ein wenig viel Hitze abbekommen und wurde leicht braun.

Geschmeckt hat das Gericht aber dennoch sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:638]

Puten Oberschenkel und Kroketten

Dieses Mal habe ich wieder Kroketten zubereitet und sie sind mir gut gelungen. Kein Wunder, ich habe nach den Erfahrungen in den letzten Tagen mit misslungenen Kroketten einfach auf ein Convenience-Produkt zurückgegriffen und habe tiefgefrorene Kroketten in der Friteuse frittiert.

Und dabei habe ich es mit den Kroketten fast zu gut gemeint, denn ich habe sie eine Minute zu lang frittiert, so dass sie wirklich sehr kross und fast ein wenig zu dunkel geworden sind.

Dazu einen leckeren Putenbraten aus dem Oberschenkel, angebraten mit Zwiebeln und Knoblauch, gewürzt mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Sauce aus Crème fraîche und Wasser. Sehr lecker!

Geflügel soll man ja durchgaren, da das Fleisch eventuell schädliche Bakterien enthält. Nun, ich habe den Puter Oberschenkel eine Stunde lang in der Sauce gegart, das Fleisch war danach durchgegart, aber noch ein wenig rosé und sehr schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:619]

Putensteaks und Stangensellerie-Gemüse in weißer Sauce

Dies ist einmal ein ausgefallen schlotziges Gericht, mit leckeren, würzigen Putensteaks und einem feinen Gemüse in einer schlotzigen, weißen Sauce, zubereitet aus Crème fraîche.

Ich brate die Steaks, mit Paprika, Salz und Pfeffer gewürzt, nur jeweils einige Minuten in Olivenöl an.

Für das Gemüse verwende ich kleingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch, die ich in Butter andünste. Dazu kleingeschnittener Staudensellerie. Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und reinem Wasser.

Das Gericht ist wirklich gut gelungen und hat mir hervorragend geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:618][amd-zlrecipe-recipe:618]

Hähnchen-Oberschenkel und

Bohnen - Gemüse

Ich bereite heute ein Gericht mit Hähnchen-Oberschenkeln zu. Dazu als kleine Beilage ein Gemüse mit Gartenbohnen.

Ich esse Hähnchen-Oberschenkel sehr gerne. Sie sind eine echte Alternative zum Hähnchenbrustfilet und haben sehr viel Fleisch. Ich würze sie nur mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer und gare sie nach dem Anbraten in einem Weißwein-Sößchen.

Ich zerteile die Bohnen nach dem Putzen einfach in grobe Stücke, gare sie in kochendem Salzwasser, würze sie mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker und gebe für mehr Geschmack etwas Bohnenkraut hinzu.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:614]

Hähnchenbrustfilets und Kartoffelspalten

Ein puristisches Gericht. Sehr wenige Zutaten. Sehr schnell zubereitet. Man benötigt nur zwei Pfannen.

Und eben alles sehr gut kross gebraten, Filets wie Kartoffeln.

Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:615][amd-zlrecipe-recipe:615]

Entenschenkel und Spargel mit Weißwein-Sauce

Es ist Spargelzeit! Der erste Spargel wird zubereitet. Hurra!

Allerdings fiel mir im Nachhinein ein, dass ich beim Spargel, den ich gekauft habe, gar nicht geschaut habe, aus welchem Herkunftsland er kommt. Es könnte also, das es ja erst Anfang März ist, durchaus sein, dass ich hier z.B. spanischen Spargel gekauft habe und die Saison in Deutschland eventuell erst beginnt. So genau habe ich mich da nicht informiert.

Aber egal. Spargel, die Königin des Gemüses.

Einfach geschält, die Spargelschalen separat für eine Spargelcreme-Suppe verwenden, den Spargel in Salzwasser kochen und leicht salzen.

Normalerweise gibt man ja auf den gekochten, leicht gesalzenen Spargel entweder Butterflocken oder eine frische, selbst zubereitete Sauce Hollandaise. Nun, in diesem Fall habe ich Entenschenkel scharf angebraten und in Weißwein gegart. Daher gebe ich die würzige und aromatische Weißwein-Sauce, die sich bildet, einfach über die Spargel. Lecker!

Ich würze die Entenschenkel nur mit rosenscharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Und brate die Schenkel kross auf jeweils beiden Seiten an und gare sie dann 15 Minuten in der zugedeckten Pfanne. Diese Zeit ist genau ausreichend für die Entenschenkel, die dadurch zwar durchgegart, aber saftig und innen noch leicht rosé sind.

Und unbedingt daran denken, die Sauce nicht zusätzlich würzen. Sie löst beim Garen die Röststoffe der angebratenen

Entenschenkel vom Boden der Pfanne und ist dadurch schon ausreichend gewürzt und sehr schmackhaft und aromatisch.

[amd-zlrecipe-recipe:600]

Hähnchenbrust, Fenchel und Salzkartoffeln

Hier habe ich nochmals Hähnchenbrust zubereitet, sie wie vor kurzem in kleine Würfel geschnitten und zusammen mit Schalotten und Knoblauch angebraten.

Als Sauce habe ich dieses Mal eine helle Mehlschwitze zubereitet, farblich passend zum hellen Fenchel und den hellen Salzkartoffeln.

Man bereitet ja Fenchel normalerweise als kleingeschnittenes Gemüse zu, das man in Salzwasser gart.

Nun, dieses Mal habe ich einfach die Fenchelknollen im Ganzen gegart. Und diese Zubereitung ergibt auch ein sehr wohlschmeckendes Gemüse.

Dazu einfach ein paar Salzkartoffeln.

Man hebt übrigens das Fenchelgrün unbedingt auf und wirft es nicht weg, denn damit garniert man das fertige Gericht auf dem Teller.

[amd-zlrecipe-recipe:584]

Hähnchenbrust und Süßkartoffel-Pastinaken-Stampf mit Weißwein-Sauce

Hier habe ich einmal Hähnchenbrustfilets anders als gewohnt zubereitet und sie einfach in kleine Würfel geschnitten.

Ich brate sie mit Schalotten und Knoblauchzehen, die ich kleingeschnitten und in Butter glasig gedünstet habe, kurz an und würze mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und lösche mit Soave ab, um eine leckere Weißwein-Sauce zu erhalten.

Man kann mit Süßkartoffeln und Pastinaken einen schönen Stampf zubereiten. Man schält sie einfach, schneidet sie klein, gart sie 10 Minuten in kochendem Wasser, schüttet dann das Kochwasser ab und stampft sie mit dem Stampfer klein.

Natürlich gibt man für mehr Geschmack noch etwas Butter dazu und würzt ein wenig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich würze die Hähnchenbrustfilets mit dem Kreuzkümmel kräftig. Den Stampf dagegen nur sehr wenig. So dass sich beides ein wenig ausgleicht und man ein leckeres Gericht hat.

Man drapiert den Stampf einfach kreisförmig auf zwei Tellern. Und gibt die Hähnchenbrustfilets mit der Weißwein-Sauce einfach in die Mitte.

[amd-zlrecipe-recipe:582]

Hähnchen-Unterschenkel und Pak Choi

Ein Hähnchen-Gericht. Mit Hähnchen-Unterschenkeln.

Ich brate sie in Butter in der Pfanne an und gare sie dann in Soave.

Gewürzt mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Man isst sie dann nach dem Servieren einfach aus der Hand, dafür benötigt man keine Messer und Gabeln.

In den letzten drei Minuten brate ich noch kleingeschnittenen Pak Choi in einer zweiten Pfanne, so dass ich auch noch eine Gemüse-Beilage habe.

Das Sößchen aus dem Soave gebe ich dann über den Pak Choi.

[amd-zlrecipe-recipe:560]

Putenbrustfilet, Champignons und Bandnudeln

Nachdem mir das Putenbrustfilet in Rotwein-Sauce in den letzten Tagen so gut geschmeckt hat und ich davon auch noch vorrätig hatte, habe ich es es einfach nochmals zubereitet. Diesmal auch mit Champignons. Aber als weitere Beilage Bandnudeln.

Die Sauce bereite ich, wie im anderen Rezept erwähnt, fast klassisch zu. Ich verwende einen guten Merlot. Und viele

Gewürze wie Sternanis, Pfefferkörner, Piment, Wacholderbeeren, Nelke, Kardamom, Chili-Schote und Lorbeerblätter, die ich in einem Gewürzsäckchen in den Merlot gebe und somit mit dem Filet mitgare. Es ergibt eine sehr wohlschmeckende Rotweinsauce, die nicht nachgewürzt werden muss.

[amd-zlrecipe-recipe:550][amd-zlrecipe-recipe:550]