

# **Hähnchenbrustfilet mit gebratenem, grünem Spargel**

Spargel kann man ja auf unterschiedlichste Art zubereiten. Normalerweise wird weißer Spargel geschält und in kochendem Wasser gegart. Grünen Spargel kann man auf die gleiche Weise zubereiten.

Traditionell serviert man Spargel mit gekochtem Schinken, Salzkartoffeln oder hellem Fleisch wie Pute oder Huhn.

Und ebenfalls traditionell gibt man entweder Sauce Hollandaise auf die Spargel. Oder zerlassene Butter oder Kräuterbutter.

Beim grünen Spargel kann man es sich meistens einfach machen, denn man muss ihn nicht schälen. Ich habe ihn grob zerkleinert und etwa 10 Minuten in Butter kräftig angebraten.

Dazu noch Hähnchenbrustfilets, die ich die letzten 5 Minuten einfach auf beiden Seiten mit anbrate.

Fertig hat man ein Frühlings-Gericht, passend zur Spargel-Saison.

---

[amd-zlrecipe-recipe:392]

# **Hähnchen-Oberkeulen mit Quinoa**

Als Hauptzutat habe ich dieses Mal Hähnchen-Oberkeulen gewählt. Hähnchenfleisch gibt es ja in den unterschiedlichsten

Versionen: Hähnchenschenkel, Hähnchenschenkel mit Rückenteil, Hähnchenkeulen, Hähnchenflügel, Hähnchenbrustfilet, Hähnchenbrustfilet-Teilstück usw. Nun, dieses Mal sind es Oberkeulen.

Als Beilage wollte ich ursprünglich Reis wählen. Aber da fiel mir die vor kurzem gekaufte Packung Quinoa im Küchenschrank auf und ich dachte, okay, dann wähle ich dieses Mal eben Quinoa.

Und dazu gibt es ein leichtes Weißwein-Sößchen, das ich aus einem Riesling bilde und in dem ich die Oberkeulen gare.

---

[amd-zlrecipe-recipe:384]

## **Putengeschnetzeltes in Sahne-Sauce mit Tagliatelle**

Ein leckeres Geschnetzeltes.

Zubereitet in einer Sahne-Sauce.

Das Gericht ist sehr würzig und aromatisch aufgrund des verwendeten, kleingewürfelten Schinkens.

Für etwas Schärfe sorgen rote Chili-Schoten.

Dazu als Beilage frische Pasta. Und zwar Tagliatelle.

Sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:352]

---

# **Putenfleisch mit Gemüse und Mi-Nudeln**

Putenfleisch. Asiatisch zubereitet. Mit Gemüse, das ich noch im Kühlschrank vorrätig hatte.

Dazu Mi-Nudeln.

Als Gemüse verwende ich Zucchini, Kohlrabi und Schnittbohnen.

Die Sauce bereite ich nur mit dunkler Soja-Sauce und Fisch-Sauce zu.

Für etwas Schärfe sorgen rote Chili-Schoten.

Ein wirklich sehr leckeres und würziges Gericht.

Und das asiatische Gericht ist natürlich sehr schnell zubereitet.

---

[amd-zlrecipe-recipe:350]

# **Putenfleisch in scharfer**

# Orangen-Sauce mit Basmati-Reis

Diesmal ein asiatisch anmutendes Gericht, das aber durchaus auch aus einer anderen Küche stammen kann.

Ich verwende Putenfleisch.

Dazu in Scheiben geschnittene Champignons.

Und kleingeschnittene Orangen.

Die Sauce bilde ich aus Orangensaft und etwas Rotwein-Essig.

Und um die Sauce süß-scharf zu machen, gebe ich kleingeschnittene rote Chili-Schoten in die Sauce.

Dazu Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:325]

---

# Hühnchen-Ragout mit Basmati-Reis

Ein Ragout. Mit Hühnchenbrustfilet. Und etwas Gemüse

Für das Gemüse wähle ich Rote Beete, Pastinaken, Zwiebeln und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus Gemüsefond und Ketjab-Manis.

Weitere Gewürze sind nicht notwendig, der Fond und die asiatische Sauce geben genügend Würze.

Das Gemüse ist nach der langen Schmorzeit sehr weich und zart.

Dazu als Beilage Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:314]

---

## **Putenrollbraten mit Bandnudeln**

Dieses Rezept möchte ich unbedingt mit Ihnen teilen. Ganz ein Gericht nach meinem Geschmack. Und nach dem Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.

Ein Putenrollbraten. Gefüllt mit Senf und Gurke.

Einfach auf allen Seiten kross angebraten.

Dann gegart in einer Weißwein-Sauce.

Als Beilage wähle ich Bandnudeln.



Der rohe Putenrollbraten

[amd-zlrecipe-recipe:307]

---

# Putenrollbraten mit Kartoffelspalten

Ich bereite einen Putenrollbraten zu. Gefüllt mit Senf und Gurke.

Ich brate ihn einfach in Öl an. Gebe einen großen Schuss Weißwein hinzu. Und gare ihn eine Stunde zugedeckt im Topf.

Dazu gibt es als Beilage Kartoffelspalten, die ich in der Friteuse frittiere.



Der rohe Putenrollbraten

[amd-zlrecipe-recipe:306]

---

# Überbackene Hähnchenschenkel in Kräuter-Käse-Sauce mit Basmati-Reis

Ein einfaches Gericht. Ich habe Hähnchenschenkel mit Rückenteil verwendet, damit man beim Essen mehr Fleisch zum Verzehren hat.

Die Sauce bilde ich aus trockenem Weißwein, frischen Kräutern

wie Rosmarin, Salbei und Thymian und geriebenem Gouda.

Die Hähnchenschenkel überbacke ich noch ein wenig, indem ich geriebenen Gouda auf sie gebe.

Die Sauce gelingt sehr lecker und schmackhaft.

Als Beilage wähle ich Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:294]

---

## **Putenoberkeule mit Buschbohnen im Speckmantel**

Ein Gericht, das man durch als Sonntags- oder Festtagsessen zubereiten und servieren kann.

Die Putenoberkeule wird nach einer Stunde Schmoren im Backofen sehr zart.

Die Sauce gelingt sehr gut und wird zu einer richtig dunklen Bratensauce.

Und die Buschbohnen als Beilage, gehüllt in einen Speckmantel, schmecken natürlich sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:292]

---

# **Hähnchenschenkel mit Cocktail-Tomaten in Rotwein- Sauce**

Hähnchenschenkel. Scharf angebraten.

Gegart in einer Rotwein-Sauce mit Cocktail-Tomaten.

Ich gare die Schenkel zugedeckt für 10 Minuten in der Sauce.  
Dann noch 5 Minuten unzugedeckt, um die Sauce etwas zu  
reduzieren.

15 Minuten reichen, um Hähnchenschenkel durchzugaren.

---

[amd-zlrecipe-recipe:279]

---

# **Gebratenes Entenbrustfilet mit Mungobohnenkeimlingen, Austernpilzen und Champignons**

Dies ist mein diesjähriges Festtagsessen zu Weihnachten.

Gebratenes Entenbrustfilet. Mit einem Gemüse aus  
Mungobohnenkeimlingen, Austernpilzen und Champignons.

Ich brate die Filets jeweils auf beiden Seiten für 2 Minuten kross an. Dann lasse ich sie ihn etwas weißwein noch zugedeckt in der Pfanne etwa 10 Minuten garen. Damit erhält man ein Filet, das zwar durchgegart, aber innen noch ganz leicht rosé ist.

Die letzten 5 Minuten gebe ich das Gemüse in die Pfanne und gare es mit. Die restliche Gardauer reicht aus, um das Gemüse zu garen.

Wie ein Spruch unter Köchen so schön lautet, kocht man immer mit dem Wein, den man auch zum Essen servieren würde. Deswegen lösche ich die Filets mit etwas Silvaner ab.

---

[amd-zlrecipe-recipe:272]

## **Putenoberkeule mit Paprika-Champignons-Gemüse und Salzkartoffeln**

Ich hatte eine große Putenoberkeule gekauft, natürlich mit Knochen und gute 1,4 kg schwer. Diese hatte ich nach dem Einkauf halbiert und beide Stücke eingefroren. Einen Teil davon habe ich vor kurzem mit Gemüse und Pasta zubereitet. Und da die Putenoberkeule und alle Beilagen sehr gut geworden sind und gemundet haben, bereite ich nun den zweiten Teil der Keule zu. Mit dem gleichen Gemüse, jedoch mit Salzkartoffeln.

Die Putenoberkeule ist nach 2-stündigem Schmoren im Bräter in Rotwein-Sauce butterzart und zerfällt von alleine.

[amd-zlrecipe-recipe:252]

---

# Putenoberkeule mit Paprika-Champignons-Gemüse und Penne Rigate

Ein Gericht wie gemacht für mein Foodblog. Nudeln, Fleisch und Sauce. Dazu noch ein schönes Gemüse als Beilage.

Für den Braten wähle ich eine Putenoberkeule. Ich mariniere sie mit einer Marinade, die ich schon an Hähnchen- und Entenschenkeln erprobt und für gut befunden habe. Sie besteht aus Olivenöl, dunkler Soja-Sauce, Honig und Pul biber.

Ich gare die Putenoberkeule 2 Stunden in einer Rotwein-Sauce im Bräter im Backofen. In der Sauce gare ich gleichzeitig das Paprika-Champignons-Gemüse.

Als Geschmacksgeber gare ich noch einige Schalotten und Knoblauchzehen im Ganzen in Schale mit, die ich nach dem Garen herausnehme.

Dazu gibt es als Beilage leckere Penne Rigate.

[amd-zlrecipe-recipe:253]

---

# Hähnchenschenkel mit Wurzeln

Ein einfaches Gericht. Schnell zubereitet.

Ich wähle Hähnchenschenkel mit einem Rückenstück, denn da ist mehr Fleisch dran.

Als Beilage wähle ich Wurzeln, und zwar Bio-Mini-Wurzeln oder auch als Snack-Wurzeln bezeichnet. Ich schäle sie nicht, denn es sind Bio-Wurzeln. Und ein kleiner Stielansatz vom Wurzelgrün schadet auch nicht und kann mitgegessen werden.

Das Ganze in einem schmackhaften und aromatischen Weißwein-Sößchen.

---

[amd-zlrecipe-recipe:248]

---

# Hähnchen-Brustfilet mit Champignon-Reis

Dieses Mal habe ich mir es einfach gemacht und ein leckeres Essen zubereitet, das in 10 Minuten fertig ist.

Ich würze einfach zwei Hähnchen-Brustfilets und brate sie in Butter in der Pfanne an. Mit Weißwein ablöschen, Deckel drauf und einige Minuten noch garen lassen.

Währenddessen kocht in einem kleinen Topf Reis, in den ich die letzten Minuten kleingeschnittene Champignons hinzugebe und

mitgare.

Das richte ich auf zwei Tellern an und verteile die leckere Weißwein-Sauce noch über den Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:247]