Hähnchenbrustfilet in Chips-Panade mit Erbsenspargel- und Rotkohl-Sprossen

Mit leckerem Sprossen-Gemüse

Ich habe da doch etwas gelernt. Für eine Panade für Schnitzel, Steak oder auch Hähnchenbrust kann man nicht nur Paniermehl verwenden.

Nein, auch Müsli – im Mörser fein gemörsert – und beliebige Chips – auch in einer Schüssel etwas fein gestoßen – lassen sich verwenden.

Bei den Chips kann man eine beliebige Sorte wählen. Hier sind es einmal Linsen-Chips mit Paprika-Gewürz.

Sie eignen sich sehr gut zum Panieren. Denn die Filets gelingen außen sehr kross und knusprig. Und innen, durch das leichte Nachgaren im Backofen, weich und saftig.

Als Beilage fungieren dann noch zwei Sprossensorten. Sprossen

vom Rotkohl und vom Erbsenspargel.

Beide separat in einer Pfanne nur in Butter kurz gedünstet und gesalzen und gepfeffert.

Fertig sind zwei schmackhafte und wohlbekömmliche Beilagen.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 1/2 Packung Linsen-Chips (mit Paprika-Gewürz)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- Olivenöl
- 200 g Rotkohl-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- 200 g Erbsenspargel-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20–25 Min.

Kross mit Chips-Panade gebraten

Backofen auf 140 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Chips in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mehl auf einem Teller verteilen. Auf einen zweiten Teller die verquirlten Eier geben. Und auf einen dritten Teller die zerkleinerten Chips.

Filets auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Filets nacheinander auf beiden Seiten durch Mehl, Ei und Chips ziehen.

Filets auf jeder Seite im heißen Öl einige Minuten kross anbraten.

Dann auf einem hitzefesten Teller 15–20 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Butter in zwei Pfannen erhitzen.

In jede Pfanne eine Sprossensorte geben, salzen und pfeffern und einige Minuten dünsten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Sprossen rechts und links der Filets auf die Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gefüllte Hähnchenbrust mit

Pommes frites

Lecker und kross

Hähnchenbrustfilet kann man auf unterschiedlichste Weise zubereiten.

In kurze, feine Streifen geschnitten, also als eine Art Geschnetzeltes, eignet es sich gut für eine asiatische Zubereitung im Wok.

Ansonsten kann man es frittieren oder braten.

Und wenn man wirklich schön große Filets hat, kann man diese auch sehr gut füllen, dann braten und in einer leckeren Sauce garen.

Für die Füllung verwende ich frisch geriebenen Parmigiano Reggiano, frisch kleingeschnittenen Basilikum und frischen Knoblauch. Von letzterem wirklich sehr viel.

Bei der Beilage hätte sich Gemüse oder auch Kartoffeln oder Pasta angeboten, da die Filets ja eine würzige Sauce liefern.

Ich habe jedoch die einfache Variante gewählt und schnell zwei Portionen Pommes frites in der Fritteuse frittiert.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 10 Knoblauchzehen
- 1/2 Topf frisches Basilikum
- ein großes Stück frischer Parmigiano Reggiano
- Gewürzsalz
- Soave
- Butter
- 2 Portionen Pommes frites
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 16 Min.

Lecker gegarte und gefüllte Hähnchenbrust

Basilikum kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein reiben und auch in die Schüssel geben.

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in die Schüssel geben.

Alles gut vermischen.

Filets auf jeder Seite gut mit dem Gewürzsalz würzen.

Filets mit einem sehr großen und scharfen Messer jeweils längs flach einschneiden und eine große, tiefe Tasche hineinschneiden.

Dabei nicht das Fleisch nach außen durchschneiden, damit nichts von der Füllung nach außen kommt.

Filets mit der Füllung mit einem Esslöffel stopfen. Eventuell mit einigen Zahnstochern zusammenstechen und -halten.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Filets darin auf jeder Seite 2–3 Minuten kross anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten garen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen. Pommes frites darin 3–4 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben. Zahnstocher entfernen.

Pommes frites dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierte Hähnchenbrustfilets mit frittiertem Romanesco im Teigmantel

Sehr lecker, würzige und knusprige Röschen

Hier ein Rezept für ein Gericht, das vollständig in der Fritteuse frittiert wird.

Frittiert man die Hähnchenbrustfilets eine korrekte Zeit in der Fritteuse, erhält man knusprige, aber noch saftige Filets.

Für die Romanesco-Röschen wollte ich ursprünglich einen Bierteig zubereiten.

Da ich keinen Alkohol trinke, hatte ich kein Bier zuhause. Also fiel dies zunächst einmal weg.

Ich entschied mich dann für eine normalen Pfannkuchenteig.

Und siehe da, die frittierten Röschen gelingen wunderbar knusprig und würzig. Sehr lecker.

Das werde ich sicherlich mit anderem Gemüse auch nochmal zubereiten.

Für zwei Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets (400 g)
- 1 Romanesco
- Fleisch-Gewürzmischung

Für den Frittierteig:

- 8 gehäufte EL Vollkornmehl
- 12 EL Milch
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Frittierzeit 13 Min.

Röschen des Romanesco abschneiden und in eine Schüssel geben.

Mehl in eine Schüssel geben. Milch dazugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Mit dem Schneebesen verrühren.

Filets auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Fett in der Friteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.

Filets darin acht Minuten frittieren.

Herausnehmen. Warmhalten.

Röschen zum Teig geben und gut darin wenden.
Röschen fünf Minuten frittieren.

Herausnehmen. Auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben.

Röschen dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierte Hähnchenschenkel mit Wurzel-Chips

Beides, Schenkel und Wurzeln, kross frittiert

Diese beiden Zutaten habe ich der Einfachheit halber beide in der Friteuse frittiert und zubereitet.

Ich habe es bisher wirklich nur sehr selten geschafft, Hähnchenschenkel so saftig, knusprig und lecker zuzubereiten. Aber sie gelingen in der Friteuse bei 170 °C in 12 Minuten wirklich hervorragend.

Die Wurzeln gibt es geputzt, geschält und in der Küchenmaschine fein gehobelt ebenfalls aus der Friteuse. Ich frittiere sie im Anschluss an die Schenkel noch zwei Minuten und sie werden dadurch sehr kross und knusprig.

Für 2 Personen

- 4 Hähnchenschenkel mit Rückenstück
- 4 Wurzeln
- Fleischgewürz
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 26 Min.

Schenkel auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Fett in der Friteuse auf 170 °C erhitzen. Schenkel in zwei Durchgängen genau 12 Minuten darin frittieren. Schenkel vom ersten Durchgang im Backofen warmhalten.

Währenddessen Wurzeln putzen, schälen und in der Küchenmaschine in feine Scheiben hobeln.

Nach dem Frittieren der Schenkel Wurzelscheiben noch für 2 Minuten in die Friteuse geben.

Dann Chips auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils zwei Schenkel auf einen Teller geben.

Chips dazu verteilen.

Schenkel noch mit etwas Salz nachwürzen.

Servieren. Guten Appetit!

Grill-Hähnchen-Teile mit Buschbohnen

Kross gegrillt

Hier habe ich es mir einfach gemacht.

Mein Discounter hatte eine Grill-Hähnchen-Teile-Packung im Sortiment.

Frisch in einer würzigen Paprika-Marinade mariniert.

Hähnchen-Flügel, -Keulen und -Oberschenkel.

Dazu gibt es als Beilage einfach gegarte Buschbohnen.

Sehr einfach, schnell zubereitet und lecker.

Für 2 Personen

- 1 kg Grill-Hähnchen-Teile (in Paprika-Marinade)
- 400 g Buschbohnen (1 Packung)
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Buschbohnen putzen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Öl in zwei Grillpfannen erhitzen und Hähnchen-Teile darin auf jeder Seite kross grillen.

Dann für 15 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Bohnen in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenen Wasser 10 Minuten garen.

Hähnchen-Teile auf zwei Teller verteilen.

Bohnen dazugeben. Leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Grill-Hähnchen-Teile mit gegrillten Paprika

Kross gegrillt

Hier habe ich es mir einfach gemacht.

Mein Discounter hatte eine Grill-Hähnchen-Teile-Packung im Sortiment.

Frisch in einer würzigen Paprika-Marinade mariniert.

Hähnchen-Flügel, -Keulen und -Oberschenkel.

Dazu gibt es als Beilage einfach Paprikastücke, die ich der Einfachheit halber auch in der Grillpfanne mitgegrillt habe.

Ich grille alle Teile in zwei Grillpfannen an und gare sie danach im Backofen noch nach.

Sehr einfach, schnell zubereitet und lecker.

Für 2 Personen

- 1 kg Grill-Hähnchen-Teile (in Paprika-Marinade)
- 3 rote und orangene Paprika
- Salz
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Paprika putzen und jeweils vierteln.

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Öl in zwei Grillpfannen erhitzen und Hähnchen- und Paprika-Teile darin kross angrillen.

Dann für 15 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Hähnchen-Teile auf zwei Teller verteilen.

Paprika-Teile dazugeben. Leicht salzen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchen-Oberkeulen mit Baby-Spinat

Mit leckerer, würziger Sauce

Ein reines Pfannengericht. Angebraten und gegart in der Pfanne mit Deckel.

Da Hähnchenfleisch ganz durchgegart sein soll, gare ich alles zusammen in zwei Pfannen jeweils mit Deckel 15 Minuten.

Dann sind die Oberkeulen zwar durchgegart, aber noch sehr saftig. Wie sie eben sein sollen.

Vor dem Garen der Oberkeulen mariniere ich sie noch eine Stunde in etwas heller Soja-Sauce, die ich dann auch beim Garen für Würze und etwas Sauce mit in die Pfanne gebe.

Zum Baby-Spinat passen natürlich auf alle Fälle noch Schalotten und Knoblauch, die ich aber schon beim Anbraten der Oberkeulen mit in die Pfanne gebe und mit anbrate.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchen-Oberkeulen (2 Packungen à 3 Stück)
- 200 g Baby-Spinat
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- helle Soja-Sauce
- Chenin blanc
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbreitungszeit 3 Min. | Garzeit 15 Min.

Oberkeulen auf allen Seiten mit der Soja-Sauce würzen und eine Stunde darin marinieren.

Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Butter in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen.

Oberkeulen im Kreis weit außen in die Pfannen legen. Marinade mit in die Pfannne geben. Schalotten und Knoblauch jeweils auf die Pfannen verteilen und in die Mitte geben.

Alles zugedeckt bei hoher Hitze 15 Minuten garen. In der Hälfte der Garzeit mit etwas Weißwein ablöschen.

Zwei Minuten vor Ende der Garzeit Spinat auf die beiden Pfannen verteilen und zugedeckt kurz garen lassen. Spinat dabei mit den Schalotten und dem Knoblauch vermischen.

Jeweils drei Oberkeulen auf einen Teller geben. Spinat auf die beiden Teller verteilen.

Sauce mit dem Esslöffel auf die Oberkeulen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchen-Unterkeulen mit Kirschtomaten

Saftige Unterkeulen

Ein reines Pfannengericht. Angebraten und gegart in der Pfanne mit Deckel. Ohne Zugabe von Flüssigkeit.

Da Hähnchenfleisch ganz durchgegart sein soll, gare ich alles zusammen in zwei Pfannen jeweils mit Deckel 15 Minuten.

Dann sind die Unterkeulen zwar durchgegart, aber noch sehr saftig. Wie sie eben sein sollen.

Die Kirschtomaten platzen beim Garen auf, die Flüssigkeit sammelt sich auf dem Boden der Pfannen und ergibt somit einen leckeren Sud.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchen-Unterkeulen (2 Packungen à 5 Stück)
- 300 g Kirschtomaten
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer

- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbreitungszeit 3 Min. | Garzeit 15 Min.

Unterkeulen auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen. Dann noch salzen.

Öl in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen.

Unterkeulen im Kreis weit außen in die Pfannen legen. Tomaten jeweils auf die Pfannen verteilen und in die Mitte geben.

Alles zugedeckt bei hoher Hitze 15 Minuten garen.

In der Hälfte der Garzeit Unterschenkel einmal wenden. Dabei auch die Tomaten salzen und pfeffern.

Jeweils fünf Unterschenkel auf einen Teller geben. Tomaten auf die beiden Teller verteilen.

Sud mit dem Esslöffel auf die Unterkeulen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchen-Oberkeulen auf Staudensellerie-Gurken-Gemüse

Leckere Hähnchenoberkeulen

Einfaches Rezept.

Einfach Hähnchen-Oberkeulen in der Pfanne braten.

Die letzten Minuten kleingeschnittenen Staudensellerie und Mini-Gurken dazugeben und mitgaren. Gemüse würzen.

Fertig. Einfaches Gericht. Wenige Zutaten. In wenigen Minuten fertig.

Wenn es einmal schnell gehen muss.

Für 2 Personen

- 6 Hähnchen-Oberkeulen (2 Packungen à 300 g)
- Fleischgewürzmischung
- 4 Stangen Staudensellerie
- 2 Mini-Gurken
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Chenin blanc
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 8 Min.

Schnittlauch kleinschneiden.

Gemüse putzen und quer in dünne Scheiben schneiden.

Oberkeulen auf beiden Seiten mit Gewürzmischung würzen.

Oberkeulen in heißem Fett in einer Pfanne mit Deckel auf jeder Seite vier Minuten kross braten.

Die letzten drei Minuten Gemüse dazugeben und Zugedeckt mitgaren. Dazu mit einem guten Schluck Chenin blanc ablöschen.

Gemüse salzen und pfeffern.

Gemüse auf zwei Teller geben. Schnittlauch darüber verteilen.

Jeweils drei Oberkeulen darauf geben. Sößchen über die Oberkeulen geben.

Servieren. Guten Appetit!

Bier-Gulasch mit Bandnudeln

Mit leckeren Bandnudeln

Ein Gulasch mit Pils zubereitet.

Als Fleisch verwende ich ausnahmsweise Hähnchenbrustfilets, von denen ich noch vorrätig habe und die verbraucht werden müssen.

Die Gulasch-Sauce hat nach dem Schmoren einen leicht bitteren Geschmack nach Bier. Aber auch nach Geflügel.

Hähnchenbrustfilets auf Gemüse und Reismischung

Sehr würzig und lecker

Gewürzte, in der Pfanne gebratene Hähnchenbrustfilets.

Dazu ein leichtes Gemüse aus verschiedenen Zutaten.

Als Beilage vorgedämpfter Gemüse-Reis aus der Packung, den ich nur noch in der Mikrowelle fertig gare.

Bier-Gulasch mit Basmati-Reis

Mit würziger Sauce

Ein Gulasch mit Pils zubereitet.

Als Fleisch verwende ich ausnahmsweise Hähnchenbrustfilets, von denen ich noch vorrätig habe und die verbraucht werden müssen.

Die Gulasch-Sauce hat nach dem Schmoren einen leicht bitteren Geschmack nach Bier. Aber auch nach Geflügel.

Hähnchenfleisch mit chinesischen Pilzen in Tom-Kha-Kai-Sauce

Mit schmackhaften Pilzen

Ich liebe chinesische Pilze, in diesem Fall vor allem die Shiitake-Pilze. Dazu habe ich noch Mu-Err-Pilze verwendet, die auch sehr lecker sind.

Als Fleischzutat wähle ich Hähnchenbrustfilets, die ich in kurze Streifen schneide.

Die verwendete Sauce enthält Koskosnuss, Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras. Sie bringt somit ein leichtes Aroma von Kokosnuss mit und hat auch eine leicht säuerliche Note.

Die Fisch-Sauce liefert dann noch etwas Salzigkeit und einen Hauch an Fischgeschmack. Alles in allem schmeckt die Sauce wirklich exzellent.

Als Beilage dieses Mal Vollkorn-Basmatireis, der noch eine hellbraune Schale hat und relativ lange gegart werden muss. Aber er schmeckt wirklich exzellent.

Da Asiaten sicherlich keinen Vollkornreis zubereiten würden, richte ich dieses Gericht– auch wenn alle Zutaten original asiatisch sind – nicht in Schalen mit Essstäbchen an. Sondern wie gewohnt auf großen, flachen Tellern.

[amd-zlrecipe-recipe:1243]

Geflügel-Ragout fin mit Basmatireis

Ein Rezept für ein feines Ragout fin mit Geflügel, Geflügel-Mägen, Tofu und Champignons.

Ich bilde die Sauce aus Sahne, die ich mit Mehl verdicke. Und gebe für Aroma Weißwein-Essig hinzu.

Für mehr Säure sorgen auch die Kapern aus dem Glas, die ich mit etwas Einlegebrühe hinzugebe.

Als Beilage verwende ich Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:1139]

Hähnchenlebern mit Champignons in Toban-Djan-Sauce mit Basmatireis

Ein Innereien-Rezept. Das ich ab und zu gerne zubereite.

Ich verwende Hähnchenlebern.

Und dazu noch weiße Champignons.

Ich bilde die Sauce aus einer Toban-Djan-Sauce. Das ist eine asiatische, scharfe Chili-Bohnen-Sauce.

Und verlängere sie mit etwas Wasser.

Dazu gibt es als Beilage Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:1102]

Hähnchenherzen mit Soja-Sauce und Rote-Linsen-Pasta

Ein Innereien-Rezept.

Aber doch sehr wohlschmeckend. Denn gebratene Hähnchenherzen schmecken eigentlich immer gut.

Ich bilde die Sauce einfach aus etwas dunkler Soja-Sauce. Wer möchte, kann die Sauce gern auch mit etwas Wasser verlängern.

Ich habe die Pasta als Beilage zuerst einmal ausprobiert. Aber sie hat mit den roten Linsen ein merkwürdiges Mundgefühl, sie schmeckt mir nicht so besonders.

[amd-zlrecipe-recipe:1100]