

Hühnersuppe

Dies ist eine gehaltvolle Hühnersuppe mit Einlage. Und zwar mit Hähnchenbrust-Filet.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiteten Hühnerfond.

Als Einlage gebe ich Hähnchenbrust-Filet hinzu, das ich zuvor gare und dann in feine Streifen zerrupfe.

Eine wirklich sehr schmackhafte Suppe, die durch die Verwendung der selbst zubereiteten Hühnerbrühe sehr viel Geschmack hat.

Die Brühe salze ich, wie ich auch bei der Zubereitung des Fond mitgeteilt habe, erst jetzt beim Erhitzen der Brühe und schmecke sie dann ab.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:714]

Frittiertes Hähnchenbrust-Filet und Champignons-Gemüse

Ich hatte die Friteuse von deiner anderen Zubereitung noch auf der Arbeitsplatte der Küche stehen und bevor ich sie wieder in die Speisekammer zurückräume, dachte ich mir, kann man noch ein weiteres Gericht zubereiten.

Ich habe Hähnchenbrust-Filet gewählt. Ich schneide es in grobe Stücke. Und marinieren es vorher über Nacht in einer Marinade. Und frittiere die Filetstücke dann 3 Minuten in der Friteuse

bei 180 Grad Celsius.

Dazu gibt es ein kleines Champignons-Gemüse aus frischen, braunen Champignons. Verfeinert mit zuvor etwas glasig gedünsteten Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln. Kräftig mit Kreuzkümmel und Paprika gewürzt. Und mit einer schlotzigen Sauce, die ich aus Crème fraîche und Weißwein bilde.

[amd-zlrecipe-recipe:707]

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]

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]

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]

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]

Hähnchenbrustfilet und Jasmin-Reis mit Chardonnay- Sauce

Ich brate Hähnchenbrustfilets in Butter an und gare sie dann in Chardonnay.

Vorher würze ich die Filets mit Garam Masala und Salz.

Die Filets gelingen bei einer Garzeit von 15 Minuten genau à point, sie sind innen noch leicht rosé und saftig.

Als Beilage verwende ich Jasmin-Reis, der sehr knackig und nussig schmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:547]

Hähnchen-Innenfilet mit

Chicorée und Champignons

Ein asiatisches Rezept. Selbst kreiert. Ich weiß nicht, ob in der asiatischen Küche auch Chicorée verwendet wird. Aber er eignet sich gut dazu.

Als Hauptzutat verwende ich Hähnchen-Innenfilets, die ich nur quer in kurze Streifen schneide.

Dazu, wie erwähnt, der Chicorée. Und noch zusätzlich braune Champignons.

Die Sauce bilde ich aus einer fertigen Chili-Sauce, die auch Mango enthält. Und Fisch-Sauce. Ich verlängere sie mit einer Tasse Wasser, damit man bei diesem Gericht auch genügend Sauce zur Verfügung hat.

Als Beilage wähle ich wie schon des öfteren bei asiatischen Gerichten Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:520]

Hähnchenbrust mit Gemüse asiatisch und Basmati-Reis



Im Wok

Ich hatte Hähnchenbrustfilets vorrätig. Und diverse Gemüsesorten.

Dazu einen Bund frischer Koriander. Und diverse asiatische Saucen, aus denen ich mir für die Zubereitung eine aussuchen konnte.

Was bietet es sich sich mehr an als ein schönes asiatisches Gericht, im Wok pfannengerührt, zusammen mit Basmati-Reis zuzubereiten.

Und hier ist mir tatsächlich ein wirklich sehr leckeres und schmackhaftes asiatisches Gericht gelungen. Und auch die Chili-Sauce schmeckt sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:498]

Hähnchenbrust-Kürbis - Brokkoli-Pfanne

Ich bereite ein einfaches Pfannen-Gericht für eine Person für einen Fernseh-Abend zu.

Dazu verwende ich ein Hähnchenbrust-Filet. Und als Gemüse ein großes Stück Butternuss-Kürbis und ein halber Brokkoli.

Der Butternuss-Kürbis hat den Vorteil, dass man die Schale mitessen kann, er also bei der Zubereitung nicht geschält werden muss.

Ich würze kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich brate die Produkte für diese Zubereitung zwar einige Minuten kross an. Aber gare sie dann noch zusätzlich in einer Riesling-Sauce, damit dann auch tatsächlich der Kürbis gut durchgegart und weich ist.

[amd-zlrecipe-recipe:467]

Hähnchenbrust-Filet mit Brokkoli in Riesling-Sauce



Beim Garen ...

Heute habe ich das erste Gericht zubereitet, bei dem ich mein neues digitales Fleisch-Thermometer verwendet habe.

Ich habe Hähnchenbrust-Filets zubereitet, die ich mit geriebenem Gouda überbacke und in einer Riesling-Sauce gare.

Dazu gibt es Brokkoli-Röschen, die ich auch in der Riesling-Sauce gare und nur leicht salze.

Die Hähnchenbrust-Filets habe ich aus dem Kühlschrank genommen. Ich habe das Fleisch-Thermometer bei einem Filet an der Seite bis zur Mitte des Filets hineingeschoben.

Das digitale Fleisch-Thermometer zeigt mir für Hühnchenfleisch den Gargrad well done mit 85 Grad Celsius an. Das Innere des Hähnchenbrust-Filets hat 9 Grad Celsius.

Das Filet gart nun 20 Minuten in der Riesling-Sauce, bis das Innere des Filets die gewünschte Temperatur von 85 Grad Celsius erreicht hat und das Thermometer anfängt zu blinken und einen Alarmton von sich gibt.

Der Brokkoli ist nun natürlich auch schon gegart.

Ich richte das Filet auf einem Teller an und gebe die Brokkoli-Röschen dazu. Dann gebe ich etwas Riesling-Sauce über die Röschen.

Und siehe da, das Hähnchenbrust-Filet ist gut durchgegart, aber nicht trocken, sondern innen noch saftig. Genau so, wie es sein soll.

Das digitale Fleisch-Thermometer funktioniert somit sehr gut. Ich werde es demnächst bei anderen Fleisch-Sorten ausprobieren, vermutlich einem Puten- und einem Pferde-Braten.

[amd-zlrecipe-recipe:443]

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 Rießling bilde und in dem ich die Oberkeulen gare.

[amd-zlrecipe-recipe:384]

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]

Hähncheninnenbrustfilets mit Gemüse asiatisch

Hähncheninnenbrustfilets. Kleingeschnitten und im Wok angebraten.

Mit viel diversen Gemüsesorten.

Gewürzt mit Fisch- und Soja-Sauce.

Dazu Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:281]

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]