

# Reis-Eintopf mit Hähnchenbrust, Bohnen und Speck in Weißwein-Sahne-Sauce



Ein sehr schmackhafter Eintopf

Diese Art von Eintopf habe ich bisher noch nicht zubereitet. Es ist ein Reis-Eintopf, aber verfeinert noch mit Hähnchenbrust, Speck und Bohnen.

Der Weißwein ergänzt sich gut mit dem Weißwein-Essig und der Sahne und verbindet sich damit zu einer köstlichen Sauce.

Ich würze nur ganz einfach mit Bohnenkraut, Salz und weißem Pfeffer.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Hähnchenbrust

- 150 g Bohnen
- 120 g Speck
- 1/2 Tasse Basmatireis
- trockener Weißwein
- 1 EL Weißwein-Essig
- 100 ml Sahne
- 1/2 TL Bohnenkraut
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Minuten | Garzeit 15 Min.

Bohnen grob zerkleinern. Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 10–15 Minuten garen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten.

Speck in kurze Streifen schneiden. Hähnchenbrust in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Speck darin 4–5 Minuten anbraten. Es sollen sich kräftige Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Hähnchenbrust dazugeben und ebenfalls einige Minuten mit anbraten. Bohnen dazugeben. Reis hinzugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Essig dazugeben. Sahne hinzugeben. Mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Eintopf in einen tiefen Teller geben und servieren.

---

# Pfannen-Allerlei



Leckerer Pfannengericht

Bei diesem Gericht könnte man auch sagen, dass es der Resteverwertung dient. Man kann vieles, was im Kühlschrank noch übrig ist, dabei verwerten.

Ich verwende als Fleisch eine halbe Hähnchenbrust und in Streifen geschnittenen Speck.

Als Pasta kommt eine halbe Packung Tortellini hinzu.

Als Käse habe ich noch Feta zur Verwertung. Der Feta löst sich beim Garen in der Pfanne auf und trägt so auch zur Würze des Gerichts bei.

Und als Gemüse Rosenkohl, Kohlrabi, Champignons, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer. Rosenkohl, Kohlrabi und auch Tortellini gare ich vor dem Anbraten einige Minuten in Gemüsefond.

Ich würze das Pfannengericht mit einigen Esslöffeln heller

Soja-Sauce, die mit Zitronensaft verfeinert ist.

*Mein Rat:* Da es ein Pfannengericht ist, das Gericht ruhig aus der Pfanne essen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- $\frac{1}{2}$  Hähnchenbrust
- 120 g Speck
- 100 g Fett
- 200 g Tortellini (mit Pilz und chinesischem Trüffel gefüllt)
- 8 Rosenkohlröschen
- $\frac{1}{4}$  Kohlrabi
- 2 weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- Petersilie
- 1 l Gemüsefond
- 3–4 EL helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft aromatisiert
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Rosenkohl und Kohlrabi putzen, Rosenkohlröschen halbieren und Kohlrabi in Würfel schneiden. Hähnchenbrust längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Rosenkohl, Kohlrabi und Tortellini hineingeben und 3–4 Minuten garen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust, Speck,

Champignons, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin einige Minuten kräftig anbraten. Rosenkohl, Kohlrabi, Ingwer, Tortellini und Feta dazugeben und ebenfalls einige Minuten kräftig anbraten. Mit Soja-Sauce würzen. Alles vermischen.

Petersilie über das Gericht in der Pfanne geben. Gericht in der Pfanne servieren.

---

## Zitronen-Hähnchenbrust mit Bulgur



Leckere Hähnchenbrust mit Bulgur

Diesmal eine Hähnchenbrust, in einer sauren Zitronen-Sauce zubereitet. Ich wollte ursprünglich die Hähnchenbrust tranchieren, jeweils eine dünnen Zitronenscheibe zwischen die Hähnchenbrustscheiben legen und die Hähnchenbrust in dieser Weise garen. Aber es war mir dann zuviel Aufwand.

Ich würze eine Hähnchenbrust mit Salz und buntem Pfeffer, brate sie an und lösche mit trockenem Weißwein ab. Dann kommt der Saft einer Zitrone hinzu.

Dazu gibt es als Beilage Bulgur.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenbrust (200 g)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Bulgur
- 1 Zitrone (Saft)
- trockener Weißwein
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Garzeit 10 Min.

Bulgur nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Hähnchenbrust auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Einige Minuten garen. Sauce dabei etwas reduzieren. Abschmecken.

Bulgur auf einen Teller geben. Hähnchenbrust dazugeben. Sauce über dem Bulgur verteilen. Servieren.

---

# **Hähnchenbrust in Curry-Sauce mit Mie-Nudeln**



### Leckerer Nudelgericht

Diesmal Hähnchenbrust asiatisch zubereitet mit einer Curry-Sauce und verschiedenem Gemüse. Dazu gebe ich Mie-Nudeln.

Ich wähle diesmal eine ungewöhnliche Zubereitung, weil ich zu der Hähnchenbrust noch Sardellenfilets dazugebe. Die Sardellenfilets geben noch Würze zum Gericht, schmecken aber nicht besonders hervor.

*Mein Rat:* Diesmal kein Rat, es ist zwar ein asiatisch zubereitetes Gericht mit Curry und Fisch-Sauce und sollte in Schale und mit Stäbchen gegessen werden, aber als gemischtes Nudelgericht kann man es auch gern in einen tiefen Pastateller geben und so servieren.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenbrust (200 g)
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen

- 2 Lauchzwiebeln
- etwas frischer Ingwer
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons
- 8–10 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Weißwein
- 3–4 TL Curry-Pulver
- 2–3 EL Fisch-Sauce
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Wurzel schälen. Schalotte und Knoblauch grob zerkleinern. Ingwer und Wurzel in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern. Champignons in Scheiben schneiden. Sardellenfilets grob zerhacken.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Wasser abgießen.

Öl in einem Wok erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Wurzel darin anbraten. Lauchzwiebel, Champignons und Ingwer dazugeben und kurz mit pfannenrühren. Hähnchenbrust und Sardellenfilets dazugeben. Kurz pfannenrühren. Curry-Pulver dazugeben. Fisch-Sauce dazugeben. Einen großen Schuss Weißwein hinzugeben. Mie-Nudeln dazugeben und erhitzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

In einen tiefen Pastateller geben und servieren.

---

# Hähnchenbrust

# mit

# Lauchzwiebeln in Weißwein-Zitronen-Sauce und Reis



Leckere Hähnchenbrust mit Lauchzwiebeln und Reis

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht. Ich verwende nur Hähnchenbrust, und als Gemüse Lauchzwiebeln.

Ich bereite die Sauce aus Weißwein und Zitronensaft zu.

Dazu gibt es als Beilage Basmatireis.

Wer möchte, kann zusätzlich eine Peperoni für etwas Schärfe verwenden.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- Ingwer

- 4 Lauchzwiebeln
- trockener Weißwein
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und salzen und pfeffern.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Hähnchenbrust dazugeben und mit anbraten. Ingwer und Lauchzwiebeln ebenfalls dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Salzen und pfeffern.

Reis in einem tiefen Teller geben und Hähnchen-Lauchzwiebel-Mischung darüber geben. Servieren.

---

## Hähnchenbrust mit Chinakohl



Leckeres, asiatisches Gericht

Mit Chinakohl koche ich immer gerne. Vor allem bereite ich gerne panierte und frittierte Chinakohl-Röllchen mit unterschiedlichsten Füllungen zu.

Hier bereite ich Chinakohl asiatisch zu. Mit Hähnchenbrust. Mit nur vier Zutaten bereitet man hier ein schnelles, einfaches, aber schmackhaftes Gericht zu.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- $\frac{1}{2}$  Hähnchenbrust
- 3 Chinakohlblätter
- 2 EL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Hähnchenbrust in kurze Streifen schneiden. Chinakohlblätter quer in dünne Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenbrust und Chinakohl hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Sojasauce dazugeben. Etwas Wasser für mehr Sauce dazugeben. Verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben und Hähnchenbrust mit Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

---

## Hähnchenbrust in Sugo auf Fettuccine



Einfach zuzubereiten, aber sehr schmackhaft

Diesmal ein einfaches Gericht. Mit in kurze Streifen geschnittener Hähnchenbrust. Etwas Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Bei der Sauce habe ich es mir einfach gemacht. Ich habe von dem vor kurzem zubereiteten Tomatensugo verwendet. Und dazu eine Frischkäsezubereitung mit Paprika und Chili.

Der Saft einer Zitrone sorgt für etwas Säure.

Für bessere Essbarkeit und Gabelfreundlichkeit des Gerichts habe ich die langen Fettuccine vor dem Garen gedrittelt.

Mein Rat: Die Sauce verträgt ein kräftiges Würzen mit Salz und Pfeffer.

Dazu passt ein wenig frisch geriebener Parmesan.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Hähnchenbrust (etwa 175 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL [Tomatensugo](#)
- 150 g Frischkäsezubereitung (Paprika und Chili)
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 300 g Fettuccine
- Parmesan
- Gewürz-Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenbrust in 2–3 cm lange, schmale Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls kleinschneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel kurz darin andünsten. Hähnchenbrust hinzugeben und mit anbraten. Tomatensugo dazugeben.

Frischkäsezubereitung ebenfalls hinzugeben. Dann Zitronensaft. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Verrühren und etwas köcheln lassen.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und Hähnchenbrust mit der Sauce darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

---

## Hähnchen-Fenchel-Eintopf



Herrlich duftender Eintopf

Oh, schon wieder ein Eintopf, und dies innerhalb weniger Tage. Dies ist auch ungewöhnlich für mich. Aber ich bin in dem Kochbuch „Reisehunger“, als ich die Rezension dazu schrieb, auch an diesem Rezept hängen geblieben. Dieses Gericht stammt aus Frankreich.



### Leicht scharfe Tomaten-Mayonnaise

Ich habe das Rezept natürlich abgeändert. Die Rouillette – eine Art scharfe Tomaten-Mayonnaise – bereite ich nicht in der Weise zu, dass ich das Olivenöl in einem dünnen Strahl mit dem Schneebesen mit den restlichen Zutaten verrühre. Ich habe sehr guten Erfahrungen damit gemacht, alle Zutaten in eine hohe, schmale Rührschüssel zu geben und mit dem Pürrierstab zu pürieren. Die Rouillette wird beim Servieren des Eintopfs entweder auf den Eintopf gegeben oder mit dem mitgereichten Baguette gegessen. Die Menge der Zutaten für die Rouillette ergeben eine größere Menge. Die Rouillette kann man aber auch mit anderen Gerichten servieren oder sie einfach gekühlt mit Brot oder Schrippen essen.

Ich habe den Eintopf auch nicht nur 15 Minuten gegart. Für mich muss ein Eintopf lange garen, damit er Geschmack bekommt. Daher bekommt er bei mir eine Garzeit von einer Stunde.



Feines Aroma

Der Eintopf hat nach dem Garen einen aromatischen Duft nach Fenchel, Zitrone und Thymian.

**Zutaten für 2 Personen:**

*Für die Rouillette:*

- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Tomatenmark
- 2 TL Weißweinessig
- 2 Eigelbe
- 125 ml Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

*Für den Eintopf:*

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Fenchelknolle

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Bio-Zitrone
- 2–3 Sardellenfilets (Glas)
- 125 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsefond
- 200 ml stückige Tomaten (Dose)
- 1  $\frac{1}{2}$  TL getrockneter Thymian
- 2 g gemahlener Safran
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
  
- Baguette

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std. 5 Min.

*Für die Rouillette:*

Knoblauchzehen schälen. Chilischote putzen. Beides kleinschneiden. Knoblauch, Chili, Tomatenmark, Essig, Eigelbe und Olivenöl in eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Mit dem Pürierstab pürrieren. Kräftig mit frisch gemahlenem Meersalz und Pfeffer würzen und abschmecken. In eine kleine Schale geben und im Kühlschrank kalt stellen.

*Für den Eintopf:*

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Fenchel putzen, Fenchelgrün beiseite legen. Fenchel längs halbieren, dann vierteln und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Hähnchenbrust längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Von der Bio-Zitrone 2–3 Streifen der Schale abschneiden und kleinschneiden. Sardellenfilets ebenfalls kleinschneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Gemüse, Kartoffeln und

Hähnchen scharf einige Minuten darin anbraten. Zitronenschalen und Sardellenfilets dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Dann Tomaten dazugeben. Thymian und Safran hinzugeben. Kräftig mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.



Im tiefen Suppenteller mit Rouillette und Fenchelgrün angerichtet

Kurz vor Ende der Garzeit Rouillette aus dem Kühlschrank nehmen. Fenchelgrün kleinschneiden. Eintopf abschmecken und in zwei tiefe Suppenteller geben. Rouillette mit einem kleinen Löffel portionsweise darüber verteilen. Mit Fenchelgrün garnieren. Servieren und Baguette dazu reichen.

---

# Panierte Chinakohlrollchen mit Füllung



Man sagt zwar, weniger ist mehr ...

Die mit einer Fischfüllung gefüllten Chinakohlblätter, die ich nach einem Rezept von Peter von [Aus meinem Kochtopf](#) mit Änderungen vor einiger Zeit zubereitet habe, schmeckten wirklich sehr gut. Es war noch jede Menge Chinakohl vorrätig. Und einige Zutaten für eine schmackhafte Füllung auch. Was liegt also näher, nochmals gefüllte Chinakohlblätter zuzubereiten, diesmal mit einer gänzlich anderen Füllung?

Für die Füllung habe ich sehr klein geschnittene Hähnchenbrust verwendet. Und gemischte Waldpilze, die ich ebenfalls sehr klein geschnitten habe. Ich vermische das Ganze mit einer Frischkäsezubereitung mit Pfifferlingen. Da diese Zutaten vermischt aber eher aussehen wie ein Salat mit einem Joghurt- oder Mayonnaise-Dressing und somit zu wenig Bindung haben, gebe ich ein Ei für Bindung und eine feingeriebene,

getrocknete Schrippe für Festigkeit hinzu.

Vorrätig hatte ich auch noch rohen Schinken. Eigentlich bietet sich eher durchwachsener Bauchspeck zum Umwickeln der gefüllten Chinakohlrollchen an, aber ich habe einfach jeweils eine Schinkenscheibe längs auf jedes Chinakohlblatt gelegt, dann die Füllung darauf gegeben und die Blätter zusammengerollt.

Vermutlich habe ich zum Panieren das erste Mal selbst Semmelbrösel zubereitet, indem ich eine trockene Schrippe auf der Küchenreibe fein gerieben habe. Und die Panade mit diesen Semmelbröseln schmeckt nach dem Frittieren tatsächlich besser als mit dem fertigen, industriellen Produkt. Paniert habe ich ganz klassisch zuerst in Mehl, dann Ei, dann Semmelbröseln.

### **Zutaten für 10 Röllchen:**

- 10 Chinakohlblätter
- 10 Scheiben roher Schinken

### *Für die Füllung:*

- 200 g Hähnchenbrust
- 120 g gemischte Waldpilze
- 150 g Pfifferlinge-Frischkäsezubereitung
- 1 Ei
- 1 trockene Schrippe
- Salz
- weißer Pfeffer
  
- 1–2 EL Mehl
- 1–2 Eier
- 1 trockene Schrippe

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit jeweils 5 Min.

Hähnchenbrust in sehr kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und ebenfalls sehr klein schneiden. Beides in eine Schüssel

geben. Frischkäse dazugeben. Eine Schrippe mit einer Küchenreibe fein reiben und Semmelbrösel dazugeben. Ebenso das Ei. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles sehr gut vermischen.



Gefüllte Chinakohlrollchen vor dem Panieren und Frittieren

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Chinakohlblätter darin 3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und auf ein oder zwei große Arbeitsbretter geben. Dabei die Blätter jeweils gut auf dem Arbeitsbrett ausbreiten. Jeweils eine Scheibe Schinken längs auf ein Chinakohlblatt legen. Jeweils etwa 1 EL der Füllung in die Mitte eines Chinakohlblatts auf den Schinken geben. Die Füllung zu einer quaderförmigen Portion formen. Das Chinakohlblatt jeweils zuerst vom weißen Strunk her über die Füllung umschlagen. Dann den grünen Blattteil darüber schlagen. Der blanchierte und somit feuchte, grüne Blattteil eignet sich gut, um jeweils die Seiten des Chinakohlrollchens einzuschlagen. Er hält das Röllchen sehr kompakt und fest zusammen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen. Eine weitere Schrippe mit der Küchenreibe fein reiben. Auf drei Teller

jeweils Mehl, Ei und Semmelbrösel geben. Ei verquirlen. Nacheinander Chinakohlrollchen jeweils mehrmals durch das Mehl rollen, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel. Chinakohlrollchen vermutlich aufgrund der Menge der Chinakohlrollchen in mehreren Frittierdurchgängen in der Friteuse jeweils 5 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen. Alle Chinakohlrollchen zusammen auf dem Teller servieren.

---

## **Pastete mit Hühner-, Schweine-, Rindfleisch und Wachsräupen**



Sehr schmackhafte Pastete

Diese Wachsrampen wollte ich anders als mit Gemüse und Pasta zubereiten. Ich kam auf die Idee, sie zu pürieren und mit anderem pürierten Fleisch und etwas Gemüse eine Pastete zuzubereiten.

Die Trennung der Wachsrampen vom Zuchtsubstrat und das Abtöten bitte bei [Wachsmaden roh](#) nachlesen.



Die Ausbeute

Die Ausbeute der Raupen ist nicht sehr groß. Bei einem Lieferbehälter mit 500 ml Zuchtsubstrat ergab es etwa 15 g Raupen. Ich habe etwa 30-40 Tiere gezählt.

Und im Vergleich zu 200 g Hähnchenbrust und 200 g Hackfleisch ist die Menge der Wachsrampen doch verschwindend gering. Sie liefern somit eher einen kleinen Beigeschmack zur Pastete.

Das Fleisch püriere ich mit dem Pürierstab. Dazu kommen sehr klein geschnittene Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Paprika.

Als Würze gebe ich gemahlene Kreuzkümmel und Pul biber hinzu. Gerade letzteres sorgt für eine gehörige Schärfe der Pastete.

Die Pastete war nach dem Backen leider etwas trocken. Vielleicht hätte ich doch etwas Olivenöl in die Pastetenmasse dazugeben sollen. Aber die Pastete bildet beim Backen eine große Menge Fleischsaft. Man serviert die Pastete am besten gleich heiß aus dem Backofen auf einem Teller mit dem Fleischsaft. Ich habe dazu Schrippen gereicht. Alternativ kann man die Pastete auch über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen und am darauffolgenden Tag ebenfalls mit Brot oder Schrippen reichen.

### **Zutaten:**

- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Hackfleisch (gemischt)
- 15 g Wachsraupen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 orange Minipaprika
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- weißer Pfeffer
- 10 frische Lorbeerblätter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. 20 Min. | Backzeit 1 Std.

Wachsraupen vom Zuchtsubstrat trennen. In einer Schale mit warmem Wasser vom restlichen Zuchtsubstrat säubern. Wachsraupen in einer Schale für etwa 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Lauchzwiebel und Paprika putzen. Gemüse sehr klein schneiden.

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden.



Fleischmasse vor dem Backen ...

Wachsräupen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Nacheinander zuerst Hähnchenbrust in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, dann dazu die Wachsräupen und schließlich dazu das Hackfleisch. Fleischmasse in eine große Rührschüssel geben. Gemüse dazugeben. Kreuzkümmel, Pul biber und Zitronensaft ebenfalls dazugeben. Kräftig mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Alles sehr gut mit einem Löffel oder Kochlöffel zu einer kompakten Masse vermischen.



... und die Fleischpastete nach dem Backen

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen. Lorbeerblätter auf dem Boden einer kleinen Auflaufform verteilen. Fleischmasse in die Auflaufform geben, verteilen und festdrücken. Alufolie über die Auflaufform legen und nach unten umschlagen. In eine mittlere Auflaufform etwas Wasser geben und die kleine Auflaufform hineinstellen, so dass die Fleischmasse im Wasserbad im Backofen garen kann. Für 1 Stunde auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.



Sehr lecker

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Alufolie entfernen. Pastete mit einem Pfannenwender aus der Auflaufform heben und auf einen Teller geben. Umdrehen und Lorbeerblätter entfernen. Wieder umdrehen. Fleischsaft auf den Teller geben. Pastete mit zwei Schrippen servieren.

---

## **Überbackene Hähnchenbrust im Speckmantel mit Kordelli**



Hähnchenbrust, Nudeln und viel Sauce

Ich erhielt ein Päckchen der Firma Bernbacher mit einer Packung Nudeln. Mit der Bitte um einen kurzen Bericht und, natürlich, eine Verkostung. An sich sind diese Nudeln, von der Sorte Kordelli, nichts Außergewöhnliches. Sie sind jedoch in Zusammenarbeit mit dem Sternekoch Alfons Schubeck entstanden. Die Produkte von Schubeck sind ganz akzeptabel, ich selbst habe einige Gewürzmischungen von ihm in meinem Gewürzregal stehen.

Würde es sich bei diesen Nudeln nicht gerade um solche handeln, die in nur drei Minuten gegart sind. Und bei denen man kein Kochwasser abgießen muss, weil sie bei richtiger Kochwassermenge dieses komplett aufsaugen. Um es also kurz zu machen: Fastfood-Nudeln. Denn, wie auf der Packung steht, sie sind schon vorgekocht. Es gibt sie in den Sorten Kordelli, Amorini, Mafaldinette, Gnocchi und Bandnudeln.

Ich bin ja kein Freund von Fastfood. Und von Fertiggerichten ja auch nicht. Zumal es diese Variante von Nudeln schon bei bestimmten Chinanudeln gibt, die in 2–3 Minuten fertig gegart sind. Und ich gerade in der letzten Zeit dazu übergegangen

bin, Pasta nicht mehr in kleinen Töpfen zu kochen – da habe ich von diversen Bekannten dazugelernt –, sondern in tatsächlich großen Töpfen, mit viel Wasser, denn Nudeln brauchen Platz. Nicht umsonst sagt man, pro 100 g Pasta – in etwa für eine Person – 10 g Salz und 1 l Wasser. Und nun 250 g Kordelli in 500 ml Wasser?

Ich habe die Nudeln nach Anleitung zubereitet, für 125 g Nudeln habe ich genau 250 ml Wasser verwendet. Ich war anfangs erstaunt, das kochende Wasser bedeckt die Nudeln nicht völlig, die obersten Nudeln garen sozusagen im Wasserdampf. Aber, was soll ich sagen? Nach 3 Minuten Garzeit ist das Wasser aufgesogen. Und die Kordelli sind gegart, essbar und schmackhaft. Sie erreichen jedoch nicht die Qualität und den Essgenuss von al dente gekochter, italienischer Pasta. Ich werde sie mir sicherlich nicht kaufen. Zu sehr bevorzuge ich eben echte italienische Pasta, nur aus Hartweizengrieß hergestellt, die in großen Töpfen mit viel Wasser und entsprechend Salz ihre – je nach Pastasorte – gute 6–12 Minuten kochen dürfen – und müssen –, damit sie al dente auf dem Teller landen.

Aber die Anekdote meines früheren, türkischen Lebensmittelhändlers darf hier auf keinen Fall fehlen. Er wollte einmal mit einem Freund ein Essen zubereiten und dazu Nudeln garen. Der Freund stellte einen Kochtopf auf den Herd und warf die Nudeln hinein. Ohne Wasser. Mein Lebensmittelhändler fragte ihn, „Was machst Du denn da?“. Der Freund antwortete, „So kocht man doch Nudeln, oder?“ Nudeln ohne Wasser zubereiten – das sollte mal wirklich jemand erfinden.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Hähnchenbrüste (etwa 360 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Scheiben Bauchspeck

- 75 ml trockener Weißwein
  - 75 ml Gemüfefond
  - 100 g geriebener Edamer
  - 2 Zweige Rosmarin
  - Salz
  - schwarzer Pfeffer
  - Butter
- 
- 125 g Kordelli

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Hähnchenbrüste längs aufschneiden, dass das Fleisch an einer Seite noch zusammenhängt. Innen mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen Rosmarinzweig mit dem hölzernen Zweig zum spitzen Ende der Hähnchenbrust hineinlegen, damit er nach dem Garen einfach wieder herausgezogen werden kann. Hähnchenbrüste zuklappen. Jeweils zwei Scheiben Bauchspeck quer auf ein Arbeitsbrett legen, eine Hähnchenbrust längs in der Mitte darauf legen und mit den Bauchspeckscheiben einwickeln. Beide Hähnchenbrüste nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und Fond dazugeben. Etwas köcheln lassen, dann die Sauce in die Auflaufform füllen. Hähnchenbrüste mit dem Käse bedecken. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineinschieben. Dann den Backofen auf 240 °C Grill umschalten, die Auflaufform direkt unter die Grillschlange schieben und für etwas Farbe den Käse noch kurz gratinieren. Hier gilt wie immer: Jede Sekunde dabeibleiben, das Gargut ist schnell angebrannt.



Auf dem Teller angerichtet

Kurz vor Ende der Garzeit 250 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Kordelli hineingeben. Genau 3 Minuten garen. Nudeln auf zwei Teller verteilen. Rosmarinzwige aus den Hähnchenbrüsten entfernen. Jeweils eine Hähnchenbrust auf einen Teller dazu geben. Von der Weißweinsauce mit zerlaufenem Käse über die Nudeln geben.