

Reisbowl mit Hähnchenbrustfilet und Erbsensprossen in Chili- Knoblauch-Sauce

Wenn Sie bei Ihrem Discounter oder Supermarkt Sprossen jeglicher Art angeboten bekommen, sollten Sie zugreifen und diese kaufen. Damit und mit ein wenig Geflügelfleisch lassen sich sehr wohlschmeckende Bowls zubereiten.



Mit Sprossen und Hähnchenfleisch

Am besten gelingen diese, wenn Sie auch noch eine fertige asiatische Sauce aus dem Asien-Supermarkt vorrätig haben. In diesem Fall ist es eine Chili-Knoblauch-Sauce, die zum Einsatz kommt.

Die Zubereitung ist sehr einfach, das Ergebnis aber sehr

schmackhaft. Probieren Sie es aus. Sie werden überrascht sein.

Für 2 Personen:

- 300 g Hühnchenbrustfilet
- 200 Erbsensprossen (2 Packungen à 100 g)
- 2 EL Chili-Knoblauch-Sauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 1 Tasse Parboiled Reis
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 14 Min.



Leckere Reisbowl

Reis in doppelter Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser 14 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Hühnchenbrustfilet einmal längs halbieren, dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilet darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Sprossen dazugeben, alles vermischen und alles einige weitere Minuten garen.

Sauce dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Bowls verteilen.

Hähnchenbrustfilet mit Erbsensprossen darüber verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenfleisch mit Lauchzwiebeln und Reismudeln in Teriyakisauce



Diesmal passt es in eine Bowl ...

Sie essen gerne chinesische Nudeln oder auch Reissnudeln? Dann geht es Ihnen wie mir. Aber die Zubereitung dieser Nudeln ist mir manchmal etwas suspekt.

Bei diesen Reissnudeln habe ich mich einmal ausnahmsweise an die genaue Angabe auf der Packung gehalten. Reissnudeln 40–60 Minuten in Wasser mit Raumtemperatur, maximal 35 °C, nur einweichen. Das soll ausreichen. Bei den derzeitigen sommerlichen Temperaturen ist diese Maximaltemperatur fast leicht zu erreichen.

Aber, das klappte nicht. Nach einer Stunde Einweichzeit waren die Nudeln zwar weicher, aber sicherlich nicht gegart. Da ich die Zubereitung dieses asiatischen Gerichts einen Tag verschob und dazu die schon vorbereiteten Zutaten über Nacht in den Kühlschrank stellte, hatten diese Reissnudeln sogar 1 Tag an Einweichzeit. Aber auch das brachte keine Besserung. Nudeln wie gehabt weich, aber nicht verzehrbar.

Ich habe schließlich die Reissnudeln noch parallel zu der

Zubereitung der Hauptzutaten im Wok in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten gegart. Dann waren sie gar und verzehrbar. Sie kamen dann noch zu den restlichen Zutaten in den Wok und wurden zusammen damit in zwei Schalen angerichtet. Denn dieses Mal war die Menge des Gerichts gering genug, dass ich nicht zwei tiefe Nudelteller bemühen musste. Sondern sie passte in zwei Schalen.

Für 2 Personen:

- 4 große Hühnchenschnitzel
- 10 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Portionen Reismudeln
- Fischsauce
- Teriyakisauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit Reisnudeln

Nudeln in einer Schale mit Wasser auf Zimmertemperatur mindestens eine Stunde einweichen.

Hähnchenfleisch in schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke geben und ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Nudeln in einem Toof mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Wok erhitzen und Knoblauch, Lauchzwiebeln und Fleisch darin einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Eine gute Portion Teriyakisaucе dazugeben. Sauce mit dem Wasser verlängern. Nudeln dazugeben, alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Gericht auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Wie bereitet man paniertes Hähnchen zu? Finden Sie heraus, wie das beste Hähnchen serviert wird!



Panierte Hähnchenstreifen mit Pommes frites und Ketchup

Knusprig paniertes Hähnchen, saftiges Fleisch, appetitlicher Duft und Geschmack ... Jeder weiß, wie paniertes Hähnchen aussehen und schmecken muss. Doch nicht jeder weiß, wie man es

zubereitet. Wenn Sie ein Restaurant, eine Snackbar oder einen anderen Gastronomiebetrieb führen und Hähnchen nach amerikanischer Art servieren möchten, haben wir einige nützliche Tipps für Sie. Finden Sie heraus, was das Geheimnis von knusprig paniertem Hähnchen ist und wie man paniertes Hähnchen zubereitet. Es ist wirklich einfach!

Eine Fertigpanade für Hähnchen – das Markenzeichen von Hähnchen nach amerikanischer Art

Hähnchen nach amerikanischer Art zeichnet sich durch eine goldene, knusprige und charakteristisch ausgefranste Panade aus. Die [Chicken Panade](#) erfreut durch ihr Aussehen, knuspert und schmeckt gut. Es haftet gut am Fleisch. Allein der Anblick bringt unsere Geschmacksnerven ins Schwitzen. Es gibt Dutzende von Rezepten für eine solche knusprige, goldene und ausgefranste Fertigpanade. Welche garantiert das beste Ergebnis?

Knusprige Fertigpanade für Hähnchen – Wie man Hähnchen knusprig macht

Wie erhält man den appetitanregenden Effekt einer knusprigen, ausgefransten Panade, der durch eine beliebte Hähnchenrestaurantkette bekannt wurde? Sicherlich haben Sie schon davon gehört, wie man Hähnchen knusprig und goldgelb paniert. Einige empfehlen, Cornflakes als Chicken Panade zu verwenden, andere entscheiden sich für Semmelbrösel und Polenta. Das Ergebnis ist jedoch nie ganz zufriedenstellend. Wie kann man paniertes Hähnchen wie im KFC aussehen lassen?



Panierte Hähnchenstreifen mit Pommes frites und Tomatenketchup auf einem Teller

Fertigpanade – eine fertige Lösung, die in jedem Gastronomiebetrieb funktioniert

Das Geheimnis der Zubereitung von Hähnchen nach amerikanischer Art ist die richtige Panade. Eine Fertigpanade ist definitiv die beste Wahl. Eine Fertigpanade ist eine Lösung, die die Bequemlichkeit des Produkts und ein zufriedenstellendes Ergebnis garantiert. Die Fertigpanade ist eine perfekt ausgewählte Zusammensetzung von Zutaten, dank derer Chicken Panade eine appetitliche goldene Farbe und eine perfekt ausgefranste Struktur beim Braten erhält.

Wie bereitet man paniertes Hähnchen zu?

Die Zubereitung von Hähnchen nach amerikanischer Art mit Hilfe einer Fertigpanade ist äußerst einfach und bequem. Sie müssen die Chicken Panade nicht selbst zubereiten, sondern nur das aufgeschnittene und marinierte Hähnchen mit dem fertigen Produkt bestreichen. Es lohnt sich, die Anweisungen des Herstellers zum Panieren zu beachten – die Durchführung des Paniervorgangs nach den Anweisungen garantiert nicht nur das gewünschte Ergebnis beim ersten Mal, sondern ermöglicht es jedem Küchenarbeiter, ein ebenso schmackhaftes und appetitliches Hähnchengericht zuzubereiten.

Immer das gleiche saftige und knusprige Hähnchen

Die Verwendung fertiger Lösungen für die Gastronomie bietet viele Vorteile. Dadurch werden Misserfolge aufgrund einer ungeeigneten Auswahl der Zutaten, falscher Proportionen oder unzureichender Qualität vermieden. Die Fertigpanade ist eine Garantie für die hohe Qualität des Produkts selbst und die Wiederholbarkeit, die in der Gastronomie so wünschenswert ist. Bei der Zubereitung von panierten Hähnchengerichten sollten Sie auf bewährte Lösungen zurückgreifen. Und servieren Sie Ihr Hähnchen wie die Besten.

Hähnchen asiatisch mit Kürbis

und Paprika



Mit viel frischem Koriander

Ein asiatisches Rezept. Das aber nicht original asiatisch ist. Denn ich habe es selbst erfunden, aus den Zutaten, die ich gerade zuhause vorrätig hatte.

Aber Fleisch und Gemüse passen gut zusammen.

Und die Würzung übernimmt die Fisch- und Asia-Sauce.

Und natürlich nicht zu vergessen der frische Koriander, der dem Gericht einen asiatischen Touch verleiht.

Und dazu natürlich passend asiatischer Reis mit Kokos, Chili und Zitronengras.

Das Gericht schmeckt etwas ungewohnt, aber leicht süß-sauer. Und somit durchaus asiatisch.

Für 2 Personen:

- 400 g Hühnchenschnitzel
- 1 roter Paprika

- $\frac{1}{2}$ Butternuss-Kürbis
- 30 g frischer Koriander
- 4 EL Fisch-Sauce
- 250 g Kokos-Chili-Sauce
- Öl
- 2 Packungen Reis (à 250 g, vorgegart, mit Kokos, Chili und Zitronengras)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.



Hähnchen mit Gemüse

Kürbis und Paprika putzen und in kurze, feine Streifen schneiden.

Fleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.

Koriander klein hacken.

Öl in einem Wok erhitzen.

Zuerst den Kürbis einige Minuten pfannenrühren, er braucht am längsten.

Dann Paprika, Fleisch und Koriander dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren.

Mit Fisch-Sauce und der Asia-Sauce würzen.

Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Reispackungen etwas kneten und auflockern.

Dann die Packungen oben aufschneiden.

In der Mikrowelle bei 800 Watt drei Minuten erhitzen.

Reis auf zwei Schalen verteilen.

Fleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchen-Auflauf

Sie haben sicherlich schon einmal einen Auflauf zubereitet. Aufläufe kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten.

Man kann verschiedene Fleischsorten dafür verwenden. Und verschiedene Gemüsesorten.

Man backt einen Auflauf in Backofen. Entweder in Gemüsefond. Oder einer Sahne-Sauce. Oder auch in Weißwein.

Normalerweise gibt man noch geriebenen Käse über den Auflauf. Dazu verwendet man wahlweise Parmesan, Mozzarella, Edamer, Emmentaler oder Gouda.

Und meistens gibt man den Auflauf nach dem Backen noch einige Minuten unter die Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle, damit man den Käse noch etwas bräunt.

[amd-zlrecipe-recipe:374]

Hähnchenbrustfilet mit Gemüse in Hoisin-Sauce mit Reis

Ein Gericht mit Hähnchenbrustfilet. Dazu einige Gemüsesorten.

Ich bereite das Gericht im Wok zu. Somit ist es eigentlich ein asiatisches Gericht. Denn ich wähle für die Sauce auch eine asiatische Sauce. Hoisin-Sauce verwendet man normalerweise für Ente. Da es sich bei dem Hähnchenbrustfilet aber auch um Geflügel handelt, passt diese Sauce auch dazu.

Aber ich serviere das Gericht dennoch nicht in Schalen mit Stäbchen, sondern in zwei tiefen Tellern, denn das Gericht hat sehr viel Sauce. Gegessen wird mit Löffeln.

[amd-zlrecipe-recipe:193]

Hähnchenbrust mit Paprika- Zitrone-Gemüse



Schmackhaft, mit fruchtig-saurem-scharfem Geschmack

Diesmal eine Hühnerbrust im Ganzen in der Pfanne gebraten. Dazu ein Gemüse aus Paprika und Zitrone.

Ich wollte eigentlich eine Zitronensauce zum Paprikagemüse zubereiten. Da ich Bio-Zitronen vorrätig hatte, dachte ich mir, dass ich doch Zitrone in kleine Scheiben geschnitten auch mit dem Gemüse anbraten und somit hinzugeben kann. Man isst ja auch Zitrone in kandierter Form als Zitronat in Kuchen und Gebäck in der Weihnachtszeit.

Für das Gemüse brate ich noch Schalotte und Knoblauch an. Eine rote Chilischote liefert Schärfe. Da ich Zitrone als Gemüse verwende, kommt der Saft nur von einer halben Zitrone in das Gemüse, das ist ausreichend Säure. Allerdings kommt doch noch etwas Weißwein für mehr Flüssigkeit hinzu. Wichtig ist eine Prise Zucker. Und für Geschmack und Farbe wird noch grob zerkleinerte, frische Petersilie unter das Gemüse gehoben.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrust

- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- trockener Weißwein
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- gemahlener Koriander
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- etwas Petersilie
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Halbe Zitrone längs vierteln und in Scheibchen schneiden.

Hähnchenbrust mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Chili darin einige Minuten andünsten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zitronenscheiben in den Topf geben und einige Minuten andünsten. Paprika dazugeben und mit anbraten. Schalotte, Knoblauch und Chili wieder dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Paprikapulver, Koriander, Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie grob zerkleinern.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenbrust auf jeder Seite jeweils 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten, so dass die Hähnchenbrust à point gegart ist. Auf

ein Arbeitsbrett geben und in dicke Scheiben tranchieren. Auf einen Teller geben.

Petersilie unter das Gemüse mischen. Sauce abschmecken.



Hähnchen mit Gemüse

Gemüse zu der Hähnchenbrust auf den Teller geben und servieren.