Geflügel-Ofenplatte

Verschiedene Hähnchenteile

Manchmal bekommt man eine solche Platte in einer fertigen Zusammenstellung bei seinem Discounter oder Supermarkt.

Wenn man sie sich selbst zusammenstellen will, wählt man einfach Hähnchen-Oberschenkel, -Unterschenkel und -Flügel und stellt sie in der entsprechenden Anzahl zusammen.

Manchmal bekommt man diese Hähnchenteile schon vormariniert mit einer Paprika-Marinade.

Es geht aber auch einfach, sich mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Olivenöl eine eigene Marinade in einer Schüssel zuzubereiten und die Hähnchenteile einige Stunden darin zu marinieren.

Im Grund ist es aber ein Gericht für diejenigen, die nun mit Kochen rein gar nichts am Hut haben.

Denn abgesehen von der oben beschriebenen Vorbereitung mit dem Einkauf und der Marinade macht der Backofen alles.

Einfach die gewürzten Hähnchenteile auf ein Backblech mit Backpapier geben und auf mittlerer Ebene im auf 200 ºC Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen lassen. Da die Hähnchenflügel sehr dünn und zart sind, bäckt man sie nur 40 Minuten, gibt sie also 10 Minuten später auf das Backblech.

Hähnchenteile auf zwei Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Und da dies eigentlich das einzige Prozedere bei der Zubereitung ist, erspare ich mir bei diesem Rezept nochmals eine ausführliche Beschreibung.

Für 2 Personen:

- 1,6 kg Geflügel-Ofenplatte (2 Packungen à 800 g, mit Paprika mariniert)

Mit kross gebackener Haut

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]

Nudel-Topf

Nun, ich hatte überlegt, dieses Rezept mit „Putenoberschenkel-Braten und …“ oder „Puten-Gulasch und …“ zu benennen. Als ich das fertige Gericht jedoch in einem tiefen Pasta-Teller angerichtet hatte, sah ich, dass es jedoch trotz der Zubereitung eines Putenoberschenkels doch eher etwas mit einem Nudel-Topf gemeinsam hat.

Ich habe dieses Mal für die Pasta auf ein Convenience-Produkt zurückgegriffen. Das ich bisher so nicht kannte und auch noch nie zubereitet hatte. Es waren keine frische Pasta, sondern es war frischer Pasta-, sprich Spätzle-Teig, der sich in einer Packung befand. Diese Packung hatte unten einen breiten Rand, an dem sich Löcher befanden, die mit einer Folie zugeklebt waren. Das Prinzip war jetzt einfach, diese Folie zu entfernen, die Packung von oben herab einzurollen und somit den Spätzle-Teig in langen, dünnen Streifen direkt in kochendes, leicht gesalzenes Wasser zu geben. Man kocht diese Spätzle dann einfach noch einige Minuten, bis sie gar sind und man sie für ein Gericht verwenden kann.

Ich muss sagen, die Spätzle sind wirklich sehr gut geworden. Und sie waren sehr lecker. Ich wusste nicht, dass es ein solches Convenience-Produkt auf dem Markt zu kaufen gibt.

Vielleicht schaffe ich es ja in der nächster Zeit auch einmal, selbst frischen Spätzle-Teig zuzubereiten und frische Spätzle vom Arbeitsbrett direkt in das kochende Wasser zu schaben.

Dazu Putenfleisch, das ich aus einem Putenoberschenekl verwende, den ich mit Zwiebeln und Knoblauch anbrate und in einer Sauce aus Crème fraîche und Wasser gare. Dann herausnehme, vom Knochen löse und grob in eine Art Gulasch

zerkleinere, das ich wieder in die Sauce gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:621]

Putenoberschenkel und Kroketten

Dieses Mal habe ich wieder Kroketten zubereitet und sie sind mir gut gelungen. Kein Wunder, ich habe nach den Erfahrungen in den letzten Tagen mit misslungenen Kroketten einfach auf ein Convenience-Produkt zurückgegriffen und habe tiefgefrorene Kroketten in der Friteuse frittiert.

Und dabei habe ich es mit den Kroketten fast zu gut gemeint, denn ich habe sie eine Minute zu lang frittiert, so dass sie wirklich sehr kross und fast ein wenig zu dunkel geworden sind.

Dazu einen leckeren Putenbraten aus dem Oberschenkel, angebraten mit Zwiebeln und Knoblauch, gewürzt mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Sauce aus Crème fraîche und Wasser. Sehr lecker!

Geflügel soll man ja durchgaren, da das Fleisch eventuell schädliche Bakterien enthält. Nun, ich habe den Puteroberschenkel eine Stunde lang in der Sauce gegart, das Fleisch war danach durchgegart, aber noch ein wenig rosé und sehr schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:619]

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-Söße chen.

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]