



Inhalt:

HÄHNCHENSALAT MEXIKANISCH	3	UNGARISCHE GEFLÜGELGERICHTE	25
NASI GORENG	3	BACKHÜHNCHEN	25
HÜHNERBRÜSTE MIT GEWÜRZKARAMEL	4	UNGARISCHES BRATHÜHNCHEN	25
HÄHNCHENFLEISCH MIT BOHNENKRAUTSAHNE	4	PAPRIKAHUHN	25
FENCHELHUHN	5	GEDÜNSTETE HÜHNCHEN AUF HAUSMANNS ART	25
KRÄUTERHÄHNCHEN	5	HÜHNERBRUST IN PAPRIKASOBE AUF	
HÄHNCHENKEULEN NACH FARMERS MIT MAIS- UND ERBSEN-GEMÜSE	6	FEINSCHMECKER ART	26
HÄHNCHEN IN ROTWEIN „COQ AU VIN“	6	HÜHNERFRIKASSEE AUF GÄRTNER ART	26
HÄHNCHEN-PIE	7	HÜHNERRAGOUT MIT PAPRIKA, PILZEN, BUTTERNOCKEN UND GURKENSALAT	26
ZWIEBEL - PAPRIKA - HÄHNCHEN	7	PÖRKELT AUS HÜHNERMAGEN UND -LEBER	27
HÄHNCHEN IN WEIßWEIN MIT SPARGEL	8	GESPICKTER KAPAUN	27
PIKANTE HÄHNCHENROULADE	8	SAFTIGES KNOBLAUCH-HÄHNCHEN	28
GEMÜSEPFANNE MIT HÄHNCHENBRUST	9	GEMÜSEHÄHNCHEN	28
FRANZÖSISCHER FEUERTOPF	9	HÄHNCHEN DÄNEMARK	28
HÄHNCHENBRUST MIT KÄSEKRUSTE	10	HÜHNERKEULEN MIT KARTOFFELN, ZWIEBELN UND APFEL	29
HÄHNCHENKEULEN AUF MAIS	10	SPITZKOHLOULADEN MIT GEFLÜGELFÜLLUNG	29
HÄHNCHENKEULEN IN SENFKRUSTE	11	GEFLÜGEL IM TONTOPF	30
GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST	11	HÄHNCHENKEULEN IM GEMÜSESUD	30
SPITZKOHLE MIT HÄHNCHEN UND ZITRONENSAUCE	12	GEFLÜGEL VOM GRILL	31
HÜHNCHEN MIT ROQUEFORT	12	HÄHNCHEN TRAUNAS	31
HÄHNCHEN „PÈRE LATHUILE“	13	HÄHNCHEN AM SPIEß	31
HÄHNCHEN PROVENZALISCH - MIT SCHWARZEN OLIVEN	13	HÄHNCHEN AM ROST	31
HÄHNCHEN IN ROTWEIN	13	CHORIZO-HÄHNCHEN MIT GRILLGEMÜSE	32
HÜHNERFRIKASSEE A LA MEIER	14	KNUSPRIGES OFEN-HÜHNCHEN - MIT KÄSE ÜBERBACKEN	32
HÜHNERKEULE MIT ROTKOHLE UND BRATKARTOFFELN	14	ITALIENISCHES SALAMI-CIABATTA	32
HÄHNCHEN IN WEIßWEIN	14	GEGRILLTE HÄHNCHEN-BRUST AUF ANANAS-LÄTTA	33
CURRY HÜHNERFRIKASSEE IM REISRAND	15	GEMÜSE-HÄHNCHEN-SALAT	33
BERLINER HÜHNERFRIKASSEE	15	CHILI -KNOBLAUCH-HÜHNCHEN MIT ZITRONE	34
HÄHNCHEN-RISOTTO	15	DAS SCHMECKT ZU GRILLGERICHTEN	34
HÄHNCHEN-CURRY	16	BEILAGEN VOM GRILL	34
HÜHNERBRUST MIT LAUCH UND SCHINKEN	16	KARTOFFELN VOM ROST	34
GEWÜRZHÄHNCHEN	16	KARTOFFELN AUS DER GLUT	34
HÜHNERFLEISCHSÜLZE MIT GEMÜSE	16	AUBERGINEN VOM GRILL	35
PFANNKUCHEN MIT GEFLÜGELFÜLLUNG	17	CHAMPIGNONS, GEGRILLT	35
PFANNKUCHEN MIT HÄHNCHEN-PAPRIKA- FÜLLUNG	18	MAISKOLBEN, GEGRILLT	35
HÄHNCHENSCHENKEL UND		PAPRIKASCHOTEN VOM GRILL	35
BLUMENKOHLE RÖSCHEN MIT AVOCADO-SAUCE	18	ZUCCHINI VOM ROST	35
SÜßSAURES HUHN	18	TOMATEN, GEGRILLT	35
CHINAKOHL MIT GEFLÜGELFLEISCH UND SOJASOBE	19	SELLERIESCHEIBEN, GEGRILLT	36
HUHN AU POT	19	ZWIEBELN IN DER FOLIE	36
HÜHNERBRUST MIT LAUCH UND SCHINKEN	19	KNOBLAUCHBROT	36
GEFÜLLTES KRÄUTERHÄHNCHEN	20	WEIßBROT, GEWÜRZT	36
HÄHNCHENKEULEN A LA CRISTIANO RONALDO	20	GRILLSAUCEN	36
FEINSCHMECKERS PAPRIKAHÄHNCHEN	21	SAUCE BEARNAISE	36
CHAO IST EINEN VERSUCH WERT (KOCHEN IM WOK)	22	SAUCE CHORON	36
HÜHNERBRUST MIT LAUCH UND SCHINKEN	22	APFEL-CURRY-SAUCE	37
CURRY-HUHN AUF REIS	23	INGWERSAUCE	37
<i>DER TAG DER HANDLUNG:</i>	23	KAUKASISCHE SAUCE	37
HUHN AUF SELLERIE	24		
HUHN MIT MANDELN	24		
HAHNENTOPF	24		
GEFÜLLTES HUHN, MÄHRISCHE ART	24		

Um Huhn und Hahn



SAUCE TATARE	37	AUBERGINEN	43
SAHNEMEERRETTICH	37	BACON	43
STACHELBEERSAUCE, AMERIKANISCH	37	BAMBUS-SCHÖSSLINGE	43
MAYONNAISE	37	BASILIKUM	43
COGNACSAUCE	38	BROCCOLO	43
GRÜNE PFEFFERSAUCE	38	CAYENNE-PFEFFER	43
NUß-OLIVEN-SAUCE	38	CHILI-PULVER	43
SAUCE CSARDAS	38	CORIANDER	43
REMOULADENSAUCE	38	CRABMEAT	43
SAUCE CHANTILLY	38	CURRY-PULVER	43
SELLERIESAUCE	38	DILL	43
TIROLER SAUCE	38	ESTRAGON	43
BUTTERMISCHUNGEN	38	FENCHEL	43
CHILIBUTTER	39	GLUTAMATWÜRZE	44
COGNACBUTTER	39	HIRSCHHORNSALZ	44
CURRYBUTTER	39	HUMMERKREBS	44
ESTRAGONBUTTER	39	INGWER	44
INGWERBUTTER	39	KARDAMOM	44
KNOBLAUCHBUTTER	39	KERBEL	44
KRÄUTERBUTTER = MAÎTREBUTTER	39	KREBSBUTTER	44
PFEFFERBUTTER	39	LANGUSTINEN	44
SARDELLENBUTTER	39	LIEBSTÖCKEL	44
SENF BUTTER	39	LOTOSNÜSSE	44
MARCHAND-DE-VIN-BUTTER	40	MAJORAN	44
WACHOLDERBUTTER	40	MANGO-CHUTNEY	44
ZITRONENBUTTER	40	OREGANO	44
ZWIEBELBUTTER	40	PAIN	44
OBST - EIN LECKERER NACHTISCH	40	PAPRIKA	45
ANANASSCHEIBEN, GEGRILLT	40	PASTINAKE	45
APFELSCHNITZEN, GEGRILLT	40	ROSMARIN	45
FRISCHES GEFLÜGEL AUS FRANKREICH	41	SAFRAN	45
		SALBEI	45
RICHTIG GEBRATEN - GUT GERATEN	42	SARDELLENPASTE	45
		SCAMPI	45
WARENKUNDLICHER SCHNELLKURS FÜR NICHTPROFESSIONELLE KOCHKÜNSTLER	43	SESAM-SAMEN	45
		SHERRY	45
		SOJA-SAUCE	45
		THYMIAN	45
		TRÜFFELN	45
		VE-TSIN	46
		WASSERKASTANIEN	46
		WASSER-KRESSE	46
		WORCESTERSHIRE	46



Hähnchensalat mexikanisch

1 rote Paprikaschote (150 g) 1 grüne Paprikaschote (150 g) 1 Dose Maiskörner (Einw. 285 g) 300 g gegrilltes Hähnchenfleisch ohne Knochen 1 Dose Ananasstücke (Einw. 285 g) 300 g gegarte, kalte TK-Erbesen 200 g Salatmayonnaise (50%) 1 Becher saure Sahne (150 g) 2 Eßl. Zitronensaft ½ Teel. Currypulver Salz frisch gemahl. weißer Pfeffer 1 Prise Zucker

Die Paprikaschoten vierteln, waschen und von Rippen und Kernen befreien. Dann in feine Streifen schneiden. Mit dem abgetropften Mais in eine Schüssel mischen. Das Hähnchenfleisch und die Ananasringe in gleichmäßig große Stücke schneiden. Beides zu den Paprikastreifen und Maiskörnern geben. Die Mayonnaise mit der Sahne, dem Zitronensaft und Curry verrühren, mit dem Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, über die Salatzutaten gießen und alles locker miteinander vermengen. **Dazu schmeckt frisches Stangenweißbrot.**



Nasi goreng



400 g Hühnerfleisch ohne Haut und Knochen, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Eßl. Öl, 1 Teel. Curry, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Chilischote, 150 g Reis, 300 ccm Hühnerbrühe (Instant), 2 Eier, 2 Eßl. Milch, 2-3 Eßl. Sojasoße, 100 g Krabbenfleisch, 1 große Banane, 20 g Butter.

Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Zwei Eßlöffel Öl erhitzen und das Fleisch darin braun anbraten. Herausnehmen und mit Curry, Salz und Pfeffer bestreuen. Zwiebeln und Knoblauch im Fett glasig dünsten. Chilischote und Reis zufügen und kurz andünsten. Hühnerbrühe zufügen und im geschlossenen Topf 20 Minuten garen. Inzwischen Eier mit Salz, Pfeffer und Milch verrühren. In zwei Eßlöffel Öl drei dünne Omeletts backen. Aufeinanderlegen und aufrollen. Die Rolle in Scheiben schneiden. Reis mit Curry, Salz und Sojasoße abschmecken. Hühnerfleisch, Krabben und die Omelettstreifen unterrühren. Banane schälen und in

heißer Butter braun braten. Zum Nasi goreng servieren. (45 Minuten)

Dieses Rezept ist für drei Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 148 g, Fett: 93 g, Kohlenhydrate: 178 g, 2095 Kalorien/8770 Joule, Pro Portion ca. 700 Kalorien/2930 Joule

Dazu: Kroepoek (ausgebackenes Krabbenbrot)

Getränk: Weißwein oder Mineralwasser



Hühnerbrüste mit Gewürzkaramel



100 g Schalotten oder kleine Zwiebeln, 4 Hühnerbrüste à etwa 250 g, 40 g Margarine, Salz, ½ l Rotwein (ersatzweise Apfelsaft), 100 g Zucker, ½ Teel. Curry, ½ Teel. Zimt, 1 Teel. Edelsüß-Paprika, ½ Teel. gemahlener Kümmel, 2 Eßl. Creme fraiche.

Schalotten abziehen und würfeln. Hühnerbrüste in heißer Margarine braun anbraten. Salzen und Schalottenwürfel zufügen. Mit Rotwein begießen und zugedeckt 15 Minuten schmoren. Zucker in einer Pfanne schmelzen, bis er eine hellbraune Farbe hat. Curry, Zimt, Paprika und Kümmel zufügen. Von der Kochstelle nehmen. Hühnerbrüste mit dem Gewürzkaramel bestreichen. Auf den Rost des Backofens (Fettpfanne darunter) legen und in den Backofen schieben. Auf 250 Grad/Gas Stufe 5 schalten und 20 Minuten backen. Inzwischen Rotweinsud auf die Hälfte der Menge einkochen. Creme fraiche zufügen. Die Soße mit Salz abschmecken. Zu den Hühnerbrüsten servieren. (1 Stunde)

Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 166g, Fett: 54 g, Kohlenhydrate: 112 g, 2012 Kalorien/8422 Joule, pro Portion ca. 500 Kalorien/2093 Joule

Dazu: Brokkoli und Kartoffelgratin

Getränk: Rotwein

Hähnchenfleisch mit Bohnenkrautsahne

700 g Hähnchenbrust ohne Knochen, 1 Eßl. Mehl, 4 Eßl. Öl, 1/8 l Brühe, 1 Teel. getrocknetes Bohnenkraut, 1 Becher Schlagsahne (200 g), frisch gemahlener Pfeffer, Salz.

Fleisch in mundgerechte Streifen oder dünne Scheiben schneiden und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze das Fleisch nach und nach hellbraun braten. Herausnehmen und warm stellen. Die Brühe in die Pfanne gießen und dabei rühren, damit sich der Bratensatz löst. Das Bohnenkraut zufügen und die Soße in der offenen Pfanne bis auf etwa zwei Eßlöffel einkochen lassen. Sahne und Fleisch zufügen. Erhitzen und mit Pfeffer und Salz nachwürzen. (40 Minuten)

Beilagen: grüne Bohnen und Bratkartoffeln

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilagen nicht mitgerechnet): Eiweiß: 167g, Fett: 106g, Kohlenhydrate: 18g, 7514 Joule/1795 Kalorien, pro Person ca. 1884 Joule 1450 Kalorien





Fenchelhuhn



1 küchenfertiges Suppenhuhn (etwa 1,5 kg), Salz, 1 Lorbeerblatt, 1 Bund Suppengrün, 3 Fenchelknollen (ca. 750 g), frisch gemahlener Pfeffer, 1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (300 g), 1 Eigelb.

Das abgespülte Suppenhuhn in einem halben Liter Salzwasser mit dem Lorbeerblatt eine Stunde kochen. Dann das geputzte Suppengrün und die geviertelten Fenchelknollen dazugeben und noch dreißig Minuten mitkochen. Möhren, Fenchel und Huhn aus der Brühe nehmen. Das Fleisch enthäuten, vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in eine feuerfeste Form legen. Einen Viertelliter Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazugießen. Den aufgetauten Blätterteig ausrollen. Über den mit kaltem Wasser befeuchteten Formrand legen und andrücken. Einige Löcher einschneiden. Aus den Teigresten Formen ausstechen und auf die Teigplatte legen. Alles mit verquirltem Eigelb bestreichen. Im Backofen bei 225 Grad/Gas Stufe 4 etwa 20 Minuten backen. (2 Stunden 20 Minuten)

Getränk: Weißwein (Rheingau)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält: Eiweiß: 236 g, Fett: 115 g, Kohlenhydrate: 181 g, 11855 Joule/2830 Kalorien, pro Person ca. 2960 Joule/705 Kalorien

Kräuterhähnchen

4 Hähnchenkeulen (ca. 800 g), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Eßl. Mehl, 3 Eßl. Öl, 250 g Staudensellerie, 1/8 l Brühe, 1 Becher Trinkmilch-Joghurt, je 1 Bund Schnittlauch, Dill und Basilikum, 1/2 Becher Schlagsahne (125 g), 1 Teel. Stärkepulver.

Die Hähnchenkeulen salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. In heißem Öl anbraten. Die Selleriestangen waschen. Die Stangen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Zum Fleisch geben und kurz mit anbraten. Brühe und Joghurt verrühren und zufügen. Alles auf kleiner Hitze 35 Minuten schmoren. Inzwischen die Kräuter waschen und fein hacken. Hähnchenkeulen herausnehmen und warm stellen. Sahne mit Stärkepulver verrühren und in die Soße rühren. Aufkochen, das Fleisch hineinlegen und mit Kräutern bestreut fünf Minuten darin ziehen lassen. (50 Minuten)

Beilage: Reis mit Tomatenstückchen

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 142 g, Fett: 98 g, Kohlenhydrate: 43 g,

7180 Joule/1720 Kalorien,

Pro Person ca. 1795 Joule/430 Kalorien.

Zum Tiefgefrieren geeignet. Haltbarkeit etwa sechs Wochen





Hähnchenkeulen nach Farmers mit Mais- und Erbsen-Gemüse



Die Zutaten bei 4 Personen:

4-6 Frisch Hähnchenschenkel, 75 g Margarine, 1 Dose od. Packung Gemüsemais, 1 Dose geschälte Tomaten, Packung junge Erbsen, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Basilikum

Die Zutaten bei 2 Personen:

Für die Zubereitung eines 2-Personen-Gerichtes kaufen wir 2 bis 3 Hähnchenschenkel. Alle übrigen Zutaten werden entsprechend reduziert.

Die Zubereitung:

Wir würzen die Frisch Hähnchenschenkel mit Salz Pfeffer und braten sie im Schmortopf mit der Margarine in der Röhre ca. 200 °C 20 Min. lang. Dann geben wir die zerkleinerten Tomaten dazu.

(Ein Tipp: Nehmen Sie ein großes Messer und schneiden Sie senkrecht in der Dose hin und her. So zerkleinern Sie die Tomaten ohne Mühe)

Auch die zerdrückte Knoblauchzehe kommt mit den Tomaten und ihrer Flüssigkeit in den Topf. Weitere 15 Min.

kochen. Dann komme Erbsen sowie der Mais hinzu (bei Dosenware: vorher abtropfen lassen). Nochmals 5 Min. gemeinsam kochen. Zum Schluß schmecken wir mit Salz und Pfeffer ab. Den pikanten Pfiff erhalten wir durch die Zugabe einer Prise Basilikum. Es kann getrocknet sein. Frisches wäre natürlich besser.

Dazu passen Pommes frites oder Röstkartoffeln.

Garzeit: 1 knappe Stunde

Kalorien/Person: ca. 648 kcal/2710 k)

Hähnchen in Rotwein „Coq au Vin“

Zutaten für 4 Portionen

2 Hähnchen oder eine große Fleisch-Poularde 30 g Butterschmalz etwas Mehl 1 TL getr. Thymian 250 g kl. Schalotten 1 Lorbeerblatt 250 g kl. braune Champignons 1 Knoblauchzehe ½ l Rotwein 75 g Schinkenspeck 1/8 l Geflügelbrühe Cayennepfeffer 2 - 4 EL Weinbrand Jodsatz 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Die Hähnchen in 8 Stücke zerteilen. Die Schalotten schälen, die Champignons putzen und vierteln. Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Hähnchenstücke mit Cayennepfeffer und Jodsatz würzen und leicht mehlieren. In heißem Butterschmalz anbraten, anschließend aus dem Schmortopf nehmen. Nun Speck, Schalotten und Champignons im Bratfett andünsten und herausnehmen. Die Fleischstücke wieder in den Topf geben, Lorbeerblatt, Thymian und durchgepreßten Knoblauch dazugeben. Die Hälfte des Rotweines dazu geben, die Brühe angießen. Zugedeckt 1 Stunde schmoren lassen. Dann Speck, Schalotten und Champignons hinzufügen und 20 Minuten mitschmoren. Hähnchenteile und Gemüse herausnehmen und warmstellen Den Schmorsud offen etwa um die Hälfte einkochen und Weinbrand, Jodsatz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit 1 Teelöffel angerührter Speisestärke binden. Hähnchenteile und Gemüse zurück in Sauce geben, erhitzen und anrichten. Als Getränk empfehlen wir einen trockenen französischen Rotwein - am besten den gleichen Wein, mit dem auch, das Hähnchen zubereitet wurde.

Übrigens.....in Frankreich sind die klassischen Beilagen zu „Coq au Vin“ Knoblauchcroutons und Baguettebrot.





Hähnchen-Pie



1 Hähnchen (750 g), 1 Suppenkraut, Salz, 1 Paket Blätterteig, 250 g frische Champignons, 1 Pfefferschote, 1 Paket tiefgekühlte Erbsen (300 g), 30 g Butter, 100 ccm Hühnerbrühe, je 50 ccm Wein und Schlagsahne, 1 Eßl. Chilisoße, Pfeffer, 1 Eigelb.

Hähnchen mit Suppenkraut 40 Minuten in Salzwasser garen. Blätterteig auftauen und zu zwei runden Platten ausrollen. Ei kalt ausgespülte Pie-Form (oder eine Springform, 24 cm Durchmesser) mit einer Teigplatte auslegen. Mehrmals einstechen. Hähnchenfleisch in Stücke teilen. Champignons waschen, Scheiben schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und würfeln. Erbsen überbrühen, abtropfen lassen. Pilze in Butter fünf Minuten dünsten. Mit Brühe, Wein und Sahne kochen, bis die Soße cremig ist. Fleisch, Pfefferschote und Erbsen darin erhitzen. Mit Chilisoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Teig füllen. Mit der zweiten ausgerollten Teigplatte zudecken mehrmals einstechen. Aus Teigresten Verzierungen darauf legen. Eigelb mit zwei Eßlöffeln Wasser verquirlen, Teig damit

einpinseln. Im Ofen bei 225 Grad etwa 30 Minuten backen (1 Stunde 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet):

Eiweiß: 240 g

Kalorien: 2850/

Fett: 95 g

11970 Joule

Kohlenhydrate: 133 g pro Person ca. 710 Kai./ 2980 Joule

Beilage: Möhren-Porree-Apfel-Rohkost

Getränk: Frankenwein

Zwiebel - Paprika - Hähnchen

Zutaten:

1 Poularde (ca. 1,5 kg), Salz, Pfeffer, 2 Eßl. Edelsüß-Paprika, 4 Eßl. Öl, 1 kg Gemüsezwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ½ Teel. Rosmarin, 2 Spritzer Tabasco.

Die Haut der Poularde ablösen und die Poularde in vier Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und einem Eßlöffel Paprika würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Teile darin goldgelb anbraten. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Die Zwiebeln im Bratenfett anbraten. Knoblauchzehe über den Zwiebeln auspressen, mit Rosmarin, Tabasco, Salz, Pfeffer und einem Eßlöffel Paprika würzen. Die angebratenen Geflügelstücke oben auf die Zwiebeln legen. Den Topf schließen und alles 15 Minuten langsam schmoren. (40 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet):

Eiweiß: 234 g

Joule: 9125/2180 Kalorien

Fett: 103 g

pro Person

Kohlenhydrate: 44 g ca. 2281 Joule/545 Kalorien

Beilage: Kartoffelknödel (Packung)





Hähnchen in Weißwein mit Spargel



Zutaten:

1 küchenfert. Hähnchen (ca. 1200 g) Salz 175 g durchw. Speck 2 mittelgr. Zwiebeln (100 g) 1 Knoblauchzehe 375 g frische Champignons ¼ l trockener Weißwein ¼ l heiße Fleischbrühe 1 Teel. Speisestärke 2 Eßl. gehackte Petersilie

Das Hähnchen unter kaltem Wasser abrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen. In Portionsstücke schneiden und mit Salz bestreuen. Den Speck in dünne Scheiben schneiden und in einem Bratopf auslassen. Die Hähnchenstücke zugeben und im offenen Topf von allen Seiten gut anbraten. Dann die in grobe Würfel geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Die Champignons abziehen, große Pilze halbieren ebenfalls zum Hähnchen geben und 10 Minuten mitbraten. Dann Wein und Brühe

zugießen, alles zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze noch 30 bis 35 Minuten schmoren. Nach der Schmorzeit die Hähnchenteile herausnehmen und den Fond mit angerührter Speisestärke binden. Mit Salz abschmecken und separat zum Hähnchen servieren. Die Hähnchenteile vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Dazu in Butter geschwenkte Kartoffeln und **frischen Spargel**, ebenfalls in Butter geschwenkt

Pikante Hähnchenroulade

Zutaten:

1 frisches, küchenfertiges Hähnchen (1100 g) Hühnerbrüste (zus. ca. 500 g) Pergamentpapier Hähnchenleber (von obigem Hähnchen) 1 Zwiebel 3 gewässerte Sardellenfilets 1 Bund Petersilie 1 kleines Glas Kapern 4 Eßl. Semmelbrösel schwarzer Pfeffer aus der Mühle 1 Teel. Thymian 2 Eßl. Weinbrand Baumwollfaden 1 Teel. Paprika, edelsüß 3 Eßl. Butter 1 Tomate Petersilie

Das Hähnchen und die Hühnerbrüste unter fließend kaltem Wasser waschen. Dabei die Innereien entfernen, die Hähnchenleber wird jedoch für das Gericht benötigt. Mit Küchenkrepp trockentupfen. Das Hähnchen am Rücken mit der Geflügelschere durchtrennen, dann zur Brust hin entbeinen, so dass zwei Hälften entstehen. Dabei die Haut nicht verletzen. Das Fleisch mit einem sehr scharfen Messer immer an den Knochen entlang einritzen und vorsichtig nach unten schieben. Die Flügel an den Gelenken abschneiden. Die oberen Flügelteile und die Schenkel an den Innenseiten aufschneiden und das Fleisch rund um die Knochen lösen. Die Hähnchenteile zwischen zwei Blättern Pergamentpapier legen und leicht flach klopfen. Die Hähnchenleber waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Zwiebel schälen, vierteln und zusammen mit den Hühnerbrüsten, der Hähnchenleber und den gewässerten Sardellenfilets durch den Fleischwolf (große Scheibe) drehen. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und feinhacken. Die Kapern in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zusammen mit den Semmelbröseln unter die Fleischmasse kneten. Mit Pfeffer, Thymian und Weinbrand würzen, wenn nötig nachsalzen. Die Füllung auf die Hähncheninnenseite geben und glatt streichen, dabei ringsherum einen freien Rand lassen. Die Hähnchenhälften vorsichtig aufrollen und mit einem Baumwollfaden umwickeln. Die Butter zerlassen, mit dem Paprika vermischen und die Roulade damit einpinseln. Die Butter in einem Bräter schmelzen und die Hähnchenroulade darin von allen Seiten anbraten. In den Backofen geben und bei 200 Grad C 60 bis 70 Minuten braten. Zwischendurch mit dem Bratenfond begießen. Die fertige Roulade kurz ruhen lassen, dann den Baumwollfaden entfernen. Auf einer vorgewärmten Ratte anrichten. Mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren.

Dazu Kartoffelschnee und Wirsinggemüse





Gemüsepfanne mit Hähnchenbrust



Zutaten für 2 Portionen:

100 g grüner Blumenkohl, 1 kleine Zucchini, 50 g Champignons, 1 Tomate, 2 Bananen 80 g Mangofruchtfleisch, 200 g. Hähnchenbrustfilet, 1 EL Öl, 50 g Sojasprossen, Salz, Pfeffer, Basilikum

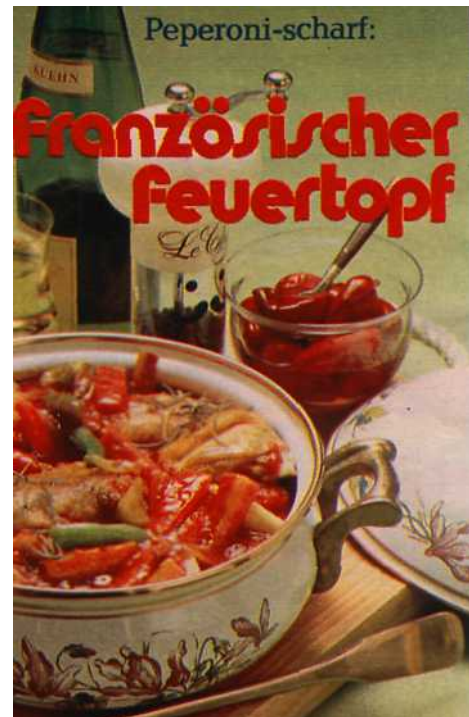
Zubereitung: Gemüse waschen. Blumenkohl in Röschen teilen und in wenig Salzwasser 10 Min. dünsten. Zucchini stifteln, Champignons und Banane in Scheiben schneiden. Tomate achteln, Mango und Hähnchen in Stücke schneiden. Geflügel in Öl knusprig anbraten. Gemüse zugeben und mitbraten. Banane, Mango, Kohl samt Flüssigkeit und Sprossen untermengen, nochmals erwärmen.

Französischer Feuertopf

Zutaten:

4 Hähnchenkeulen (frisch oder tiefgefroren), Salz, Pfeffer, 3 Zwiebeln, 3 Karotten, 1 Kohlrabi, 250 g grüne Bohnen, 1 grüne oder rote Paprikaschote. 3 Eßl Öl, Weinglas Weißwein, ½ Dose geschälte Tomaten, je 1 Teelöffel Thymian und Rosmarin und 1 - 2 Peperonischoten.

Die tiefgefrorenen Hähnchenkeulen nach Vorschrift auftauen lassen. Anschließend unter fließendem Wasser waschen, mit Küchentuch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zwiebeln, Karotten und die Kohlrabi schälen, grüne Bohnen und Paprikaschote putzen. Das Gemüse waschen. Zwiebeln in Würfel, Karotten, Kohlrabi und Paprika in Streifen schneiden, grüne Bohnen in der Mitte einmal durchbrechen. Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenkeulen hineinlegen und auf beiden Seiten gut anbraten. Anschließend das Gemüse zugeben. Weißwein zugießen. Fleisch und Gemüse zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten schmoren. Dann die geschälten Tomaten mit Flüssigkeit, Thymian, Rosmarin und die feingehackte Peperonischote (ohne Kerne!) zufügen und das Gericht noch 20 Minuten garen. Den Feuertopf mit Stangenweißbrot servieren.





Hähnchenbrust mit Käsekruste



Für 4 Portionen:

400 g Creme fraiche 750 g Champignons 20 g Butterschmalz Salz Pfeffer aus der Mühle 500 g Hähnchenbrustfilet Fett für die Form 150 g Parmesan (gerieben)

Den Backofen auf 250 Grad (Gas Stufe 5 bis 6) vorheizen. Die Creme fraiche in einer Pfanne bei mittlerer Hitze cremig einkochen lassen. Champignons putzen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer anderen Pfanne sehr heiß werden lassen, die Pilze darin so lange braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrustfilets mit

Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander in eine gefettete, ofenfeste Form legen. Die Champignons darauf verteilen. Zwei Drittel der Parmesanmenge unter die Creme fraiche rühren, über die Champignons gießen. Den restlichen Parmesan darüberstreuen. 10 bis 15 Minuten im Backofen garen, bis die Kruste goldbraun ist.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten Garzeit: 10 bis 15 Minuten

Pro Portion etwa 48 g Eiweiß, 51 g Fett, 10 g Kohlenhydrate = 3003 Joule (718 Kalorien)

Unser Tipp:

Für viele Portionen kann man dieses Gericht auf der Saftpfanne des Backofens garen.

Das paßt dazu:

Grüner Salat in Vinaigrette

Variationen:

Statt der Champignons kann man Austernpilze verwenden (werden allerdings nicht in allen Gemüsegeschäften angeboten).

Getränk:

Kräftiger Weiß- oder leichter Rotwein

Hähnchenkeulen auf Mais

Für 2 Portionen:

2 Hühnerkeulen (à 200—250 g) 1 Eßl Öl knapp 1/8l Hühnerbrühe (Instant) 1 Dose Maiskörner (285 g Einwaage) 4 Eßl Chilisaucе Salz Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad (Gas: 3) vorheizen. Die Hühnerkeulen im heißen Öl in einer Pfanne rundum kräftig anbraten. Gleichzeitig die Hühnerbrühe erhitzen und in eine flache feuerfeste Form gießen. Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen, dann zur Brühe in die Form geben, 2 Eßl Chilisaucе darüber verteilen. Die angebratenen Hühnerkeulen salzen, pfeffern, auf den Mais legen und mit der restlichen Chilisaucе bestreichen. Die offene Form in den vorgeheizten Ofen schieben und alles zusammen 20 Minuten garen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten Garzeit: 20 Minuten

Pro Portion etwa 43 g Eiweiß, 16 g Fett, 21 g Kohlenhydrate = 1735 Joule (414 Kalorien)

Unser Tipp:

Noch bequemer und ein bißchen schneller wird dieses Gericht, wenn man es mit fertig gekauftem Grillhähnchen zubereitet: Maismenge eventuell verdoppeln (für 4 Portionen), das Hähnchen in vier Teile schneiden und erst in den letzten 10 Minuten zum Aufwärmen auf den Mais legen.

Das paßt dazu:

In Knoblauchbutter geröstete Weißbrot- oder Toastscheiben. Dafür Butter mit durchgepresstem Knoblauch und Salz würzen, Brotscheiben damit bestreichen und in der Pfanne anrösten.

Getränk:

Ein italienischer Weißwein, z. B. ein Frascati, schmeckt gut dazu.





Hähnchenkeulen in Senfruste



Für 4 Portionen:

4 Hähnchenkeulen (1 kg) 1 Eßl Öl Salz 2 Eßl Dijonsenf 2 Eßl Rotisseursenf 1 Teel Honig 1 Bund Dill 100 g durchwachsener Speck (in dünnen Scheiben) 1 Paket Kartoffelpüreefloeken ¼ l Milch

Die Hähnchenkeulen dünn mit Öl bepinseln und ringsum leicht salzen. Auf ein Backblech legen und bei 250 Grad (Gas: Stufe 5-6) auf der mittleren Einschubleiste 15 Minuten braten. Inzwischen Senf und Honig verrühren. Den Dill hacken. Den Speck in feine Streifen schneiden und knusprig ausbraten. Nach 15 Minuten Garzeit die Hähnchenkeulen dick mit Senfmischung bestreichen und weitere 5 - 10

Minuten braten. Das Kartoffelpüree mit der Milch nach Anweisung, aber ohne zusätzliches Fett, zubereiten. Dill und Speckstreifen unterziehen. Zu den Hähnchenkeulen servieren.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten Garzeit: 20-25 Minuten

Pro Portion etwa 52 g Eiweiß, 26 g Fett, 17 g Kohlenhydrate = 2388 Joule (571 Kalorien)

Unser Tipp:

Falls Sie bei Ihrem Händler keinen Dijon- oder Rotisseursenf bekommen, können Sie für das Rezept auch mittelscharfen Senf mit 1 El Senfkörnern nehmen.

Variationen:

Statt Kartoffelpüree schmeckt zu den Hähnchenkeulen auch Reis mit Pinienkernen. Gut dazu ist eine Sauce: Die Hähnchenkeulen in einer feuerfesten Kasserolle garen, kurz vor dem Ende der Garzeit 1/8 l Schlagsahne zugießen.

Getränk:

Weißwein-Schorle oder Bier.

Gefüllte Hähnchenbrust

Für 4 Portionen:

8 Hähnchenbrustfilets (TK, 600 g oder 4 frische Hähnchenbrüste 75 g Weißbrot 100 g Geflügelleber 75 g Porree 75 g Butter Salz, Pfeffer aus der Mühle 20 g Butterschmalz 3 Eßl Weißwein 3 Eßl süße Sahne 1 Teel grüner Pfeffer Estragon

Hähnchenbrustfilets zum Tauen aus der Packung nehmen oder frische Hähnchenbrüste von den Knochen lösen. Weißbrot und Leber in kleine Würfel schneiden. Porree (nur das Weiße nehmen!) längs halbieren, gut waschen und in feine Streifen schneiden, in der Butter glasig dünsten. Leber und Weißbrotwürfel zum Porree in die Pfanne geben, alles bei milder Hitze unter Rühren etwa 3 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Hähnchenbrustfilets mit der Farce bestreichen, die restlichen 4 darüberdecken und mit Zahnstochern feststecken. Butterschmalz in einer Pfanne sehr heiß werden lassen und die gefüllten Hähnchenbrüste darin von allen Seiten goldbraun braten (insgesamt etwa 8 bis 10 Minuten). Fleisch herausnehmen und warm stellen, Bratensatz mit Wein und Sahne ablöschen, mit dem zerdrückten grünen Pfeffer und etwas Estragon abschmecken, leicht einkochen lassen und zum Servieren über das Fleisch gießen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten Garzeit: insgesamt 15 Minuten

Pro Portion etwa 42 g Eiweiß, 27 g Fett, 11 g Kohlenhydrate = 2047 Joule (489 Kalorien)

Das paßt dazu:

Bandnudeln oder Spätzle, leicht in Butter geschwenkt, sind die ideale Ergänzung und werden in der gleichen Zeit ohne Mühe gar. Wer genug Zeit hat, kann auch noch einen Kopfsalat, angemacht mit Zitronen-Sahne-Dressing, dazu reichen.

Getränk:

Ein frischer Weißherbst oder ein französischer Rose.

Variationen:

Anstelle von Hähnchenbrüsten kann man auch vier große, dünne Puten- oder Kalbsschnitzel nehmen und zusammenklappen. Die Sauce kann mit zwei bis drei gehäuteten, entkernten Tomaten angereichert werden.



Um Huhn und Hahn



Spitzkohl mit Hähnchen und Zitronensauce



Für 4 Portionen:

1 - 2 Spitzkohlköpfe (je nach Größe, insgesamt knapp 1 kg)
30 g Butter Salz, Pfeffer a. d. Mühle 4 Hähnchenbrustfilets
(500 g) 20 g Butterschmalz 20 g Mehl ¼ l Hühnerbrühe
(Suppenpaste) 100 g Crème fraîche 4 - 5 Eßl Zitronensaft 1
Prise Zucker

Spitzkohl waschen, längs halbieren oder vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohlblätter in Streifen schneiden und in 20 g Butter andünsten, knapp V» 1 Wasser zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten schmoren lassen. Zum Schluß mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit Hähnchenbrustfilets salzen, pfeffern

und in dem heißen Butterschmalz von jeder Seite 3 bis 4 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die restliche Butter in Bratfett schmelzen, das Mehl darin anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen, Creme fraîche dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Garzeit insgesamt: 20 Minuten

Pro Portion etwa 35 g Eiweiß, 23 g Fett, 14 g Kohlenhydrate = 1773 Joule (423 Kalorien)

Unser Tipp:

Der Kohl soll etwas „Biß“ behalten und nicht suppig werden. Deshalb: Dünsten Sie ihn nur bei milder Hitze und nicht zu lange! Und geben Sie nur so viel Wasser zu wie notwendig, oft genügt das Tropfwasser vom Waschen.

Das paßt dazu:

Junge neue Pellkartoffeln, gleich zu Anfang mit heißem Wasser aufgesetzt, sind mit dem Gericht zur gleichen Zeit gar. Wer diese kleine Mühe scheut, nimmt Kartoffeln aus dem Glas oder Kartoffelbrei aus der Packung.

Getränk:

Ein leichter, süffiger Weißwein, Apfelwein oder, für hochsommerliche Tage, eine Schorle.

Variation:

Je nach Jahreszeit und Angebot Wirsing oder Chinakohl, auf die gleiche Art zubereitet. Als Gewürz nach Belieben ein Hauch Muskat.

Hähnchen mit Roquefort

Für 3-4 Personen:

- 1 Hähnchen von 1,5 kg
- 1 Eßlöffel Öl,
- 50g Paniermehl,
- 150 ccm trockener Weißwein
- 50g Roquefort.
- 1 geschlagenes Ei,
- 100g Creme fraîche,
- 1/8 l Milch,
- Salz,
- 100g Rosinen.
- Pfeffer.
- 25g Butter

Paniermehl, Käse, Ei, Milch und die Hälfte der Rosinen gut miteinander vermischen. Das Hähnchen damit füllen und gut zunähen. Butter und Öl erhitzen, das Hähnchen darin von allen Seiten bräunen. Weißwein, 1 Glas Wasser und den Rest der Rosinen, Salz, Pfeffer zufügen und zugedeckt 40 Minuten auf kleiner Flamme garen. Die Soße mit Creme fraîche binden. (Dazu passen Möhrchen and Kartoffeln.)





Hähnchen „Père Lathuile“



Für 3 Personen:

- 1 Hähnchen,
- 100 g Butter
- 6 Kartoffeln,
- 4 blanchierte Artischockenböden,
- 2 Schalotten,
- 1 Thymianstengel,
- 1 Lorbeerblatt,
- 3 Stengel Petersilie.
- 300 ccm trockener Weißwein.
- 1 Tasse Bouillon.
- Salz,
- Pfeffer.

Das Hähnchen zerteilen, in der heißen Butter bräunen und herausnehmen. Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben und bräunen. Die Artischockenböden zufügen, die gehackten Schalotten, das Kräuterbündel und die Hähnchenteile. Salzen und pfeffern. Mit Weißwein

und Bouillon begießen. Im heißen Ofen zugedeckt 40 Minuten garen. In der Kasserolle mit Baguette servieren.

Hähnchen provenzalisch - mit schwarzen Oliven

Für 4 Personen:

- 1 Hühnchen von 1,5 kg in Stücken,
- ¼ l trockener Weißwein,
- 1 Glas Wasser,
- 40 g Butter,
- 1 Kräuterbündel (Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt)
- 1 gestr. Eßl. Mehl,
- 6 Tomaten,
- 100 g schwarze Oliven,
- 1 Knoblauchzehe,
- 1 Eßl. gehackte Petersilie,
- 10 Basilikumblätter (oder wenig getrocknetes Basilikum)
- Salz,
- Pfeffer.

Die Hühnchenteile in der heißen Butter rundherum bräunen. Mit dem Mehl bestäuben, gut verrühren. Die geschälten, entkernten, zerkleinerten Tomaten, die geschälte, zerdrückte Knoblauchzehe, die mit der Schere zerkleinerten Basilikumblätter, Kräuterbündel, Weißwein, Wasser zufügen. Salzen, pfeffern und aufkochen lassen. Zugedeckt rund 35 Min. auf kleiner Hitze garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die entkernten Oliven hineingeben. Kräuterbündel entfernen. Die Hühnchenteile auf einer Platte warmstellen. Die Soße einige Minuten einkochen lassen und über das Fleisch geben. Mit der Petersilie bestreuen, mit Reis oder Nudeln servieren.

Hähnchen in Rotwein

Für 4 Personen:

- 1 Hähnchen von 1,2 kg,
- 100 g frischer Bauchspeck,
- 40 g Butter,
- 3 Schalotten,
- 200 g frische Champignons,
- 2 Knoblauchzehen,
- 1 kleine Möhre,
- 1 Kräuterbündel (Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt),
- 2 gestrichene Eßl. Mehl,
- 2 cl Cognac,
- ½ Flasche guter, kräftiger Rotwein
- Salz,
- Pfeffer.

Das in vier Teile zerlegte Hähnchen mit den Innereien (außer der Leber) in der ausgelassenen Butter von allen Seiten anbraten. Schalotten, Knoblauchzehen und Möhre fein hacken, zufügen. Kurz

Um Huhn und Hahn



schmoren lassen. Mit Mehl bestäuben und gut umrühren. Den Cognac darübergießen und flambieren. Mit dem Wein und 1 Glas Wasser ablöschen. Salz, Pfeffer, Kräuterbündel zufügen und zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Den gewürfelten Speck auslassen, die gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Champignons zufügen und auf großer Flamme 5-8 Minuten dünsten. Auf eine Platte geben, die Geflügelteile drauflegen und warmstellen. Soße einkochen lassen. Die zerdrückte Leber zufügen und durchsieben. Über die Geflügelteile geben und mit gehackter Petersilie bestreut zu Salzkartoffeln servieren.

Dazu trinkt man den gleichen Wein, der zum Kochen genommen wurde.

Hühnerfrikassee à la Meier

4 Portionen à 465 Kalorien = 1940 Joule
1 Pck. tiefgekühlte Hähnchenbrust-Filets
20 g Diätmargarine
3 Tassen Hühnerbrühe
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
½ Tassen Langkornreis
1 Zwiebel 1 Pck. Helle Soße, ¼ l Milch
¼ l Weißwein
kleine Dose Champignons
250 g Spargelspitzen

Hühnerbrühe mit Nelken und Lorbeerblatt aufkochen, den Reis darin 20 Minuten quellen lassen. Geschälte Zwiebel fein reiben und mit Spargel und Pilzen 10 Minuten in Weißwein kochen, mit Milch verrührtes Soßenpulver dazurühren, 1 Minute kochen. Hähnchenbrust-Filets in Margarine braten. Gekochten Reis in geölte Ringform drücken und stürzen. Fleisch in Stücke schneiden, mit der Soße den Pilzen und Spargelspitzen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Mit Salat servieren.

Hühnerkeule mit Rotkohl und Bratkartoffeln

Eine Hühnerkeule (200 Gramm) mit einem Teelöffel Öl bestreichen und in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Mit Salz und Edelsüß-Paprika würzen und warm stellen. Ein Glas Rotkohl (285 Gramm Einwaage) mit einem Lorbeerblatt in wenig Wasser erhitzen. Mit Salz, Zwiebelpulver, Essig und wenig Süßstoff abschmecken. Eine mittelgroße Kartoffel kochen, in Scheiben schneiden, in einem Eierlöffel Öl mit etwas Salz in einer beschichteten Pfanne goldbraun braten.

Hähnchen in Weißwein



1 küchenfert. Hähnchen (ca. 1200 g)
Salz
175 g durchw. Speck
2 mittelgr. Zwiebeln (100 g)
1 Knoblauchzehe
375 g frische Champignons
¼ l trockener Weißwein
¼ l heiße Fleischbrühe
1 Teel. Speisestärke
2 Essl. gehackte Petersilie

Das Hähnchen unter kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen. In Portionsstücke schneiden und mit Salz bestreuen. Den Speck in dünne Scheiben schneiden und in einem Brattopf auslassen. Die Hähnchenstücke zugeben und im offenen Topf von allen Seiten gut anbraten. Dann die

in grobe Würfel geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Die Champignons abziehen, große Pilze halbieren, ebenfalls zum Hähnchen geben und 10 Minuten mit braten. Dann Wein und Brühe zugießen, alles zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze noch 30 bis 35 Minuten schmoren. Nach der Schmorzeit die Hähnchenteile herausnehmen und den Fond mit angerührter Speisestärke binden. Mit Safe abschmecken und separat zum Hähnchen servieren. Die Hähnchenteile vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Dazu in Butter geschwenkte Kartoffeln und frischer Spargel, ebenfalls in Butter geschwenkt.



Curry Hühnerfrikassee im Reiserand

4 Portionen à 465 Kalorien = 1940 Joule

3 Tassen Hühnerbrühe

2 Nelken

1 Lorbeerblatt

½ Tassen Langkornreis

1 Zwiebel, 1 Apfel

½ l Weißwein

1 Pck. Currysoße, ¼ l Milch

1 Pck. tiefgekühlte Hähnchenbrust-Filets 20 g Diätmargarine

2 Bananen, ½ Teel. Curry

Hühnerbrühe mit Nelken und Lorbeerblatt aufkochen, den Reis darin 20 Minuten quellen lassen.

Geschälte Zwiebel und Apfel fein reiben, 3 Minuten in Weißwein kochen, mit Milch verrührtes Soßenpulver dazurühren, 1 Minute kochen. Hähnchenbrust-Filets in Margarine braten, die schräg in Scheiben geschnittenen, mit Curry bestäubten Bananen auch kurz braten. Gekochten Reis in geölte Ringform drücken und stürzen. Fleisch in Stücke schneiden, mit der Soße vermischen und in den Reiserand geben. Die Bananen um den Rand dekorieren. Mit Salat servieren.

Berliner Hühnerfrikassee

Für 6 Personen:

1 Suppenhuhn von 2—2 ½ kg-, 1 Mohrrübe;

1 Zwiebel; 1 kleines Stückchen Sellerie; 6 Pfefferkörner;

2 Eßlöffel Mehl; ½ Eßlöffel Butter; 1 kleine Kalbsmilch, 1 kleine Kalbszunge; 1 kleines Stückchen Kuheuter; 150 g rohe, geputzte Champignons; 150 g geputzte Morcheln; 12 Spargelköpfe; 12 Krebschwänzchen;

12 sehr kleine Grießklößchen; 6 mit Grießmasse gefüllte, gekochte Krebsnasen; 12 Blätterteighalbmonde; 1/10 l Weißwein; Schale und Saft ½ Zitrone; 1—2 Eigelb; ¼ Tasse süße Sahne.

Kochzeit des Huhnes je nach Alter 2—2 ½ Stunden.

Das Suppenhuhn mit dem Wurzelwerk, den Pfefferkörnern und dem notwendigen Salz in reichlich Wasser ansetzen. Nach dem Aufkochen und Abschäumen die zuvor gewässerte Kalbszunge hinzugeben. Das Kuheuter, das mehrere Stunden Kochzeit braucht, tags zuvor weich kochen. Die Kalbsmilch wässern, enthäuten, mit etwas Brühe gar dünsten und warm halten, die Kalbszunge, sobald sie gar ist, abziehen und gleichfalls in Brühe warm halten. Das Huhn, das weich sein muß, aber nicht zerfallen darf, nach dem Herausnehmen aus der Brühe, abziehen, zerteilen und dabei am besten gleich völlig entknöcheln und in etwas Brühe warm halten. Von der Butter und dem Mehl eine weiße Mehlschwitze bereiten, die restliche, durchgeseigte Brühe unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen hinzugeben und langsam 30 Minuten kochen. Die Champignons halbieren und mit einer Prise Salz, etwas Zitronensaft und 1 Eßlöffel Wasser in eigenen Saft dünsten, die halbierten Morcheln nur mit einer Prise Salz in Butter dünsten. Die Spargelköpfe in Salzwasser nicht zu weich kochen. Der Champignonsaft, der Morchelsaft, etwas von dem Spargelwasser, die Zitronenschale und den Weißwein in die Sauce geben und damit verkochen. Die fertige Sauce abseits des Feuers mit der mit dem Eigelb verquirlten Sahne binden, mit Zitronensaft würzen, abschmecken und passieren. Das Hühnerfleisch in einer tiefen Schüssel anrichten. Darüber gibt man die in Scheiben geschnittene Kalbszunge, Kuheuter und die Kalbsmilch, Morcheln, Champignons und Spargelköpfe. Alles wird reichlich mit der Sauce überzogen. Nun garniert man mit den angewärmten Krebschwänzchen, den Krebsnasen und den Klößchen, bestreut mit Kapern, beträufelt alles mit der Krebsbutter und legt die Blätterteighalbmonde im Kranz rundherum. Butterreis und den Rest der Sauce gibt man nebenbei. Natürlich kann man außerhalb der Saison Morcheln und Spargel als Konserve verwenden. Dieses sehr üppige Gericht ist auch ohne Kuheuter und Krebsnasen noch vollkommen.

Hähnchen-Risotto

1 Hähnchenkeule

Koriandersamen,

3 Dörr-Aprikosen. 3 Backpflaumen

½ l Brühe (Instant)

1 Lauchzwiebel,

1 kleine Möhre,

2 Eßlöffel Naturreis (30 g Rohgewicht),

2 Teelöffel Olivenöl,

Cayennepfeffer

Salz

1 Bund glatte Petersilie,

Drei Dörr-Aprikosen und drei Backpflaumen mit einem halben Teelöffel Koriandersamen langsam in

Um Huhn und Hahn



einer Tasse Instant-Brühe aufkochen. Das Dörrobst herausfischen und beiseite legen. Eine Möhre würfeln, eine Lauchzwiebel klein schneiden. Das Lauchgrün zu den Trockenfrüchten legen, das restliche Gemüse in einem Teelöffel Pflanzenöl andünsten. Zwei Eßlöffel Naturreis und die Brühe dazugeben und auf niedriger Wärmestufe verschlossen etwa 40 Minuten garen. Ab und zu umrühren und eventuell etwas Flüssigkeit nachgießen. In der Zwischenzeit eine Hähnchenkeule mit Salz und Cayennepfeffer einreiben und mit einem Eßlöffel Wasser in die kalte Pfanne legen. Von allen Seiten bei mittlerer Hitze braten und das herausbrutzende Fett abgießen. Kurz bevor das Risotto gar ist, Lauchgrün und Dörrobst hinzufügen. Das Gericht mit glatter Petersilie bestreuen.

Hähnchen-Curry

1 gebratene Hähnchenkeule
5 Eßlöffel Hirse (50 g Rohgewicht),
Brühe (Instant)
1 kleine Zucchini, 1 Lauchzwiebel Zitrone
1 Portion Blattsalat (½ Kopf, (50-100 g)
Curry 5 Teelöffel Creme fraiche,
Petersilie

Fünf Eßlöffel Hirse in einer Tasse Brühe aufkochen und bei niedrigster Wärmestufe - ohne umzurühren - im geschlossenen Topf 20 Minuten garen. Inzwischen eine Zucchini und eine Lauchzwiebel klein schneiden und in drei Eßlöffel Brühe und einem Eßlöffel Zitronensaft fünf Minuten dünsten. Von der gebratenen Hähnchenkeule das Fleisch ablösen, etwas Fleisch beiseite legen. Eine Portion Blattsalat putzen und in Streifen schneiden. Vier Teelöffel Creme fraiche mit Curry verrühren, mit dem Fleisch und dem Gemüse aufkochen und abschmecken. Vom Herd nehmen, den Salat unterheben und mit der Hirse und viel Schnittlauch und Petersilie anrichten.

Hühnerbrust mit Lauch und Schinken

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten FÜR 4 Personen:

400 g Hühnerbrustfilet, 200 g Porree, nur der weiße und hellgrüne Teil, 100 g Lachsschinken, 3 EL Öl.

Für die Marinade:

2 Eßl Sojasauce, 2 Eßl trockener Sherry, 1 Teel Speisestärke, ½ Teel Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer.

1. Die Hühnerbrüste von Haut und Fett befreien und in möglichst dünne Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade verrühren und über das Hühnerfleisch gießen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen.
2. Den Lauch putzen und schräg in dünne Ringe, den Lachsschinken in schmale Streifen schneiden.
3. Das Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen, das Hühnerfleisch mit Marinade hineingeben und zwei Minuten pfannenrühren. Den Porree dazumischen und eine Minute mitbraten. Abschmecken und drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Lachsschinken bestreuen und sofort zu Tisch bringen.

Beilage: Dünne Bandnudeln oder Reis.

Getränk: Trockener Weißwein oder grüner Tee.

Gewürzhähnchen

5 Eßl. Öl mit je ½ Teel. Oregano und Basilikum, 1 Teel. Paprika edelsüß zu einer Paste verrühren. 1-2 Hähnchen (jedes etwa 1000 g, küchenfertig vorbereitet) waschen, innen und außen trocken reiben, innen mit Salz bestreichen und Petersilie hineinlegen. Hähnchen mit der Paste rundherum bestreichen. Fettpfanne einsetzen, die Hähnchen auf dem Rost darüber setzen. Nach der halben Grillzeit wenden.

Einsetzen: Fettpfanne 1. von unten, Rost 2. von unten.

Beheizungsart: Infratherm-Grillen

Temperatur: 180°C -200 °C + Fettfilter

Zeit: 1 Stunde bis 1 Stunde 20 Minuten

Hühnerfleischsülze mit Gemüse

2 frische Hähnchen (1400 g)
2 l Wasser
1 Zwiebel (50 g)
1 kleine Stange Porree (50 g)
1 Möhre (60 g)
1 Lorbeerblatt



Um Huhn und Hahn



10 schwarze Pfefferkörner
6 Blatt weiße Gelatine
50 g frische Champignons
100 g vorgekochte feine Bohnen
200 g Zucchini
100 g gekochte Möhren
2 Fleischtomaten (etwa 400 g)

Die Hähnchen unter fließendem, kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Hähnchen entbeinen, die Haut ablösen und das ausgelöste Fleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, die Hühnerknochen und die Haut sowie das geputzte Gemüse, das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner etwa 120 Minuten bei kleinster Flamme auskochen lassen. Danach die Brühe abseihen und darin die vorbereiteten Fleischwürfel etwa 20 bis 25 Minuten ziehen lassen. Die Würfel aus der Brühe nehmen und in eine Schale geben. Die Brühe nun auf 1 l einkochen lassen. Abschmecken, kalt werden lassen, entfetten und danach wieder erwärmen. Die Blattgelatine kalt einweichen, nach 5 Minuten ausdrücken und flüssig werden lassen. Die aufgelöste Gelatine in die Brühe einrühren. Die Champignons abziehen und zusammen mit den restlichen Gemüsen in Würfel schneiden. Fleisch und Gemüse mischen. Eine Form von 2 l Inhalt in Eiswasser setzen. Von dem vorbereiteten Gelee einen Spiegel ausgießen. In die Form das Fleisch und das Gemüse einfüllen, das kalte Gelee darüber gießen und die Form im Kühlschrank fest werden lassen. Nach etwa 4 bis 6 Stunden die Form kurz in heißes Wasser halten und auf eine entsprechend große Platte stürzen. Mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren.

Dazu eine Kräutersauce reichen.

Pfannkuchen mit Geflügelfüllung

Vorbereitungszeit: 40 Minuten, Backzeit: 40 Minuten Aufbacken nach dem Einfrieren: ca. 70 bis 75 Minuten, bei angetauten Eierkuchen etwa 30 Minuten

Für 4 Portionen (8 Pfannkuchen):

Füllung aus:

450 g Hähnchenmägen (geputzt)
250 g Hähnchenherzen (geputzt)
2 Zwiebeln
20 g Butter od. Margarine
100 ccm süße Sahne
Salz, Pfeffer, Thymian
1 Eßl grüner eingelegter Pfeffer
125 g mittelalter Gouda

Pfannkuchen:

100 g Mehl, 65 g Stärkemehl
¼ l Milch
3 Eier, etwas Salz 100 g Butterschmalz

Nach dem Einfrieren:

200 ccm Creme fraiche
75 g Parmesan (gerieben)

Hähnchenmägen, Hähnchenherzen und die gepellten, geviertelten Zwiebeln durch den Fleischwolf (mittlere Scheibe) drehen. Fett in der Pfanne erhitzen und das durchgedrehte Fleisch darin anbraten. Die Sahne dazugießen und unter Rühren etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die abgetropften Pfefferkörner und den geriebenen Käse untermischen. Abkühlen lassen. Für die Eierkuchen Mehl und Stärkemehl in eine Schüssel geben, unter Rühren mit dem Schneebesen die Milch zugeben, die Eier untermischen und den dann Teig mit Salz würzen. In einer mittelgroßen Pfanne in dem Butterschmalz acht dünne Eierkuchen backen. Jeden fertigen Eierkuchen sofort mit Fleischmasse füllen und zusammenrollen. Die fertigen Eierkuchen nebeneinander in eine flache Form (eine zum Backen und Einfrieren geeignete Form oder auch ein Alutablett) legen, abgekühlt in einen Folienbeutel oder Folie verpacken und einfrieren.

Lagerzeit: 3 bis 4 Monate.

Auftauen: Die Eierkuchen mit Folie bedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und bei 200 Grad (Gas 3) ca. 60 Minuten auftauen und erhitzen. Dann die Folie abnehmen, Creme fraiche über die Eierkuchen verteilen, mit Parmesan bestreuen. Nun noch einmal rund 10 bis 15 Minuten bei 225 Grad (Gas 4) überbacken, bis die Oberfläche gebräunt ist.

Pro Portion etwa 64 g Eiweiß, 85 g Fett, 45 g Kohlenhydrate = 5112 Joule (1220 Kalorien)



Pfannkuchen mit Hähnchen-Paprika-Füllung

Ganz einfach

Reicht für 4 Portionen (8 Pfannkuchen)

Grundrezept für den Teig: 150 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker 300 ccm Milch, 6 Eier (Gew.-Klasse 4) 125 g Margarine zum Backen

Mehl mit Salz, Zucker und der Milch zu einem glatten, dünnflüssigen Teig verquirlen. Teig mindestens 20 Minuten stehen lassen, damit das Mehl ausquellen kann, dann die Eier verrühren und unter den Teig mischen.

Füllung: 4 Hähnchenbrustfilets (350 g) 2 grüne Paprikaschoten Salz, Pfeffer aus der Mühle 10 frische Salbeiblätter Das Hähnchenfleisch quer in sehr dünne Streifen schneiden, Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und quer in hauchdünne Streifen schneiden. Margarine in einer Pfanne zerlassen, eine Kelle Teig hineingeben, ein Achtel des Fleisches und der Paprikaschoten darauf verteilen, etwas in den Teig drücken. mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfannkuchen durchbacken lassen, dann wenden und von der anderen Seite backen. Noch einmal wenden und mit den feingehackten Salbeiblättern bestreuen.

Hähnchenschenkel und Blumenkohlröschen mit Avocado-Sauce

1 kg geputzte Blumenkohlröschen Wasser, Salz 2 Bund Schnittlauch 150 g geräucherter Speck 2 frische Knoblauchzehen 10 g Pflanzenfett 1 ½ reife Avocados 4 Hähnchenkeulen Salz, Pfeffer 40 g Butter 1/8 l Sahne 2 Eigelb

Blumenkohlröschen in Salzwasser zum Kochen bringen, je nach Größe ca. 15 - 20 Minuten „auf Biß“ garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schwenken, fein schneiden. Speck würfeln, Knoblauchzehen schälen, in Scheibchen schneiden. Pflanzenfett in einem flachen Topf erhitzen, Speck und Knoblauch darin goldbraun braten. Avocados längs halbieren, den Kern entfernen, die Fruchthälften dünn schälen und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In Butter in einer Pfanne rundherum goldbraun braten - etwa 10-15 Minuten. Sahne mit Eigelb verquirlen, zu Speck und Knoblauch in den Topf geben. Bei mäßiger Hitze unter ständigem Rühren leise kochen lassen, bis sich eine sämige Sauce gebildet hat Avocadopüree darunter ziehen, vorsichtig mit erhitzen, nicht kochen lassen, sonst wird die Sauce bitter. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Blumenkohl-röschen in die Avocadosauce geben, unterheben. Zum Servieren in eine Schüssel füllen, mit Schnittlauch bestreuen, Hähnchenkeulen arrangieren.

Süßsaures Huhn

Wer mit seinen Hühnern etwas anderes im Sinne hat als i Gewöhnliche, schicke sie geteilt in den großen Siedetopf und koche sie an die dreiviertel Stunde mit einer Knoblauchzehe, etlichen Zwiebelscheiben, Cardemummen und einer halben Sellerie-Knolle gar. Alsdann nehme man die ganren Stücke heraus und halte sie warm zur weiteren Verfügung. Aus der schönen Hühner-Brühe, welche man durchs Haarsieb passirt, daß nicht Grobes in derselben enthalten bleibe mache man nun eine Sauce nach Art der Italiener. Hat man die köstlichen Früchte der Tomate zur Hand, gebe man davon drei Stück, in Würfel geschnitten, in die Brühe und lasse dieselben mit einer Prise Rosmarien und etwas Salz, einer Prise Zucker und einer in winzige Würfel geschnittenen Zwiebel nochmals aufkochen. Die Pellen der Tomate können sehr einfach mit der Gabel entfernt werden. Nur gießt man zwei Eßlöffel Wein-Essigs hinzu und einen gewiegten Löffel feiner Zucker-Couleur. Auch gibt man saure Capern und einige gehackte Pingeln daran. Die Sauce dickt man mit angemoltertem Weizen-Mehl gut an, schöpft das überflüssige Fett ab und ersetzt es durch angebräunte Butter, welche über die fertige Sauce gegeben wird. In dieselbe fügt man nun die Stücke vom Huhn. Man reicht gerne Bohnen-Salat und in Schinken-Speck geröstete heile, kleine Pellkartoffeln dazu.



Chinakohl mit Geflügelfleisch und Sojasoße



1 Chinakohl, $\frac{3}{4}$ l Hühnerbrühe (instant)
1 gegrilltes Hähnchen,
75g Cashewnüsse, 8 Eßl. Sojasoße,
1 Messerspitze Sambal Oelek (indonesische Gewürzpaste).

Den Strunk vom Chinakohl abschneiden. Kohl waschen. So weit durchschneiden, daß die Blätter unten am Stiel noch zusammenhalten. Den Kohl in der siedenden Hühnerbrühe zwei Minuten kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Haut vom Hähnchen entfernen. Fleisch vom Knochen lösen und in Streifen schneiden. Den Kohl auseinandergefächert auf eine Platte legen. Fleisch und Cashewnüsse darüber verteilen. Sojasoße mit Sambal Oelek verrühren und über den Kohl gießen. (30 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Portionen als Vorspeise berechnet und enthält; Eiweiß: 191 g, fett: 77g, Kohlenhydrate:48g, 8160Joule/1950 Kalorien, pro Portion ca. 2040Joute/485 Kalorien

Huhn au pot

Dieses Gericht von unserem bekanntesten Geflügel ist recht einfach anzurichten und bereitet auch der Hausfrau keine Sorgen, welche diesem Stand erst neu zugehört und noch keine Erfahrung auf Küche

einbringt. Man nehme ein bis zwei Hühner und richte sie zu, wie man alles Geflügel zurichtet, welches dem Gaste wohl bekommen soll. Ausgenommen, gesengt, gewaschen und getrocknet, geräht das Tier in mehreren Parteien in den mit Butter ausgepichten großen Bratling. Man schneidet die Flüchten, Keulen ab und halbiert mit dem scharfen Commandeur die Brust. Die einzelnen Stücker werden in angeschlagenem Eigelb gedreht und gewendet, dann in Roggen-Mehl und so röstet man sie bei mildem Feuer an. Der Schmor ist ein vollendeter, wenn eine dreiviertel Stunde herum ist. Nimmt man an Stelle der erwachsenen Hühner junge Hähnchen, braucht man nicht einmal eine halbe Stunde, denn deren Fleisch ist zart und milde, daß es beinahe von selber abfällt. Auch etwas Salz soll über die Stücken gesprinkelt werden. Ist das Huhn-Fleisch schön gar und kreusch, gibt man das wohl angerichtete Gemüse hinzu, nämlich in Salz-Wasser gekochte Spargel-Spitzen, kleine französische Erbsen («Pal en suite»), Carotten nantaise und frische Kohlrabi-Spelten. Man legt die gerösteten Hühner-Stücken am besten auf eine vorgewärmte Satte, schichtet das Gemüse darum und darüber und gibt endlich die geschmackvolle Sauce darüber. Diese findet ihre eigenthümliche Vollendung so: Man nimmt einen halben Liter süßer Sahne, quirlt darin etwa sechs Eigelbe, reibt das Schwarze von einer Vanille-Stange daran und fügt Musquat-Blüthe hinzu. Das alles wird langsam zum Aufkochen gebracht. Alsdann gebe man eine gehörige Prise Salz daran und binde die Sauce mit einer halben Tasse in Wasser angemollertem Reis-Mehls ab. Diese halbwegs süße Sauce nimmt sich sehr aromatisch zum Gemüse und dem gerösteten Huhn-Fleisch aus. Sehr delicat ist auch eine Mischung von den erwähnten Gemüsen mit kleinen Champignons, welche man gekocht, in Scheibchen geschnitten hinzusetzt. Im Oldenburgischen, wo man nicht auf Geräuchertes verzichten kann, streut man über die Saucen-Schicht noch klein gehackten Rotschinken, überstäubt mit einer Prise Piment.

Hühnerbrust mit Lauch und Schinken

Zubereitungszeit: 25 Min. Zutaten für 4 Personen:

400 g Hühnerbrustfilet, 200 g Porree, nur der weiße und hellgrüne Teil, 100 g Lachsschinken, 3 Eßl Öl

Für die Marinade: 2 Eßl Sojasauce, 2 Eßl trockener Sherry, 1 Teel Speisestärke, $\frac{1}{2}$ Teel Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer.

1. Die Hühnerbrüste von Haut und Fett befreien und in möglichst dünne Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade verrührt und über das Hühnerfleisch gießen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen.

Um Huhn und Hahn



2. Den Lauch putzen und schräg in dünne Ringe, den Lachsschinken in schmale Streifen schneiden.
3. Das Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen, das Hühnerfleisch mit Marinade hineingeben und zwei Minuten pfannenrühren. Den Porree dazumischen und eine Minute mitbraten. Abschmecken und drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Lachsschinken bestreuen und sofort zu Tisch bringen.

Beilage: Dünne Bandnudeln oder Reis.

Getränk: Trockener Weißwein oder grüner Tee.

Gefülltes Kräuterhähnchen

Zutaten Für 4 Personen:

- 2 Hähnchen zu je 350 g
- 1 gestrichener Teel. Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kleines Bund Petersilie
- 1 kleines Bund Liebstöckelblätter
- 1 Zweig Majoran
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 gestrichener Teel. edelsüßes Paprikapulver
- 4 Eßl. Dosenmilch
- 1 gestrichener Eßl. Mehl
- 2 Eßl. Öl

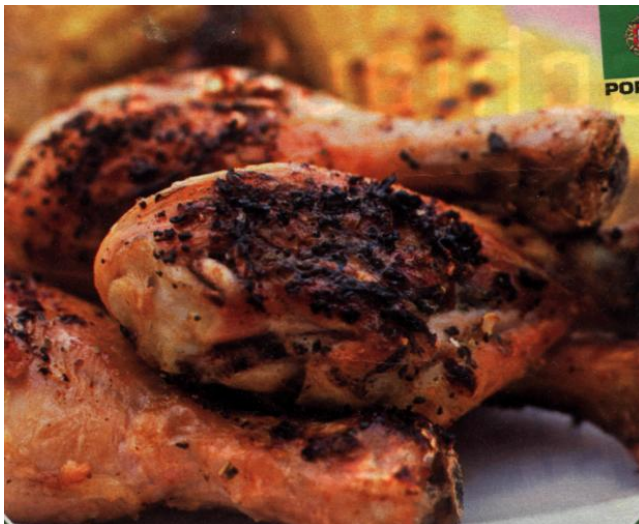
Die Hähnchen bratfertig kaufen, dann waschen, abtrocknen und innen mit Salz einreiben. Die Kräuter vermischen und mit weißem Zwirn zu zwei Sträußen binden. Je ein Bündelchen in den Kropf der Hähnchen stopfen. Die Öffnungen der Hähnchen mit Holzspeilen zustecken. Das Paprikapulver, die Dosenmilch, das Mehl und das Öl gründlich verrühren, so daß eine streichfähige Paste entsteht. Diese auf die beiden Hähnchen auftragen und verreiben. Dann die Hähnchen auf den Grillrost legen oder auf den Drehspieß stecken und 40 Minuten garen.

Die Haut soll rötlichbraun werden. Vor dem Servieren die Hähnchen mit der Geflügelschere halbieren und die heißen Kräuterbündel herausnehmen. Etwa 350 Kalorien pro Person.

Dazu passen: Reis oder Kartoffelchips, Gurkensalat und fülliger mundiger Weißwein



HÄHNCHENKEULEN A LA CRISTIANO RONALDO



Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Olivenöl • 1 EL Zitronensaft • 2 durchpresste Knoblauchzehen • Salz • etwas Piri Piri (Fläschchen) oder 1/2 gehackte Chilischote
- Außerdem:** • 4 Hähnchenkeulen

ZUBEREITUNG:

1. Zutaten zu einer würzigen Marinade verrühren.
2. Hähnchenkeulen damit bestreichen, evtl. noch etwas salzen. 3 Std. ziehen lassen.
3. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Keulen auf einem Blech darin 30-40 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus 3 Std. Wartezeit). **Pro Portion** ca. 270 kcal; ca. 1,50 Euro



Feinschmeckers Paprikahähnchen



Zutaten für 4 Personen:

2 bratfertige Hähnchen 1 gestrichener Teel. Salz 1 Lorbeerblatt
4 Eßl. Dosenmilch 4 gestrichene Eßl. edelsüßes Paprikapulver
½ Teel. feiner weißer Pfeffer 4 Eßl Öl

Die Hähnchen innen kalt waschen, abtropfen lassen und außen mit Küchenkrepp abtrocknen. Dann innen mit dem Salz einreiben und ½ Lorbeerblatt in jedes Hähnchen legen.

Die Dosenmilch, das Paprikapulver, den Pfeffer und das Öl auf einem flachen Teller zu einer glatten Paste vermengen. Diese Paste mit einem Pinsel außen auf die Haut der Hähnchen streichen. Beide dann auf den Drehspieß stecken. Die Paprikahähnchen 40 Minuten lang auf Stufe 3 grillen. Bei festem Grillrost müssen die Hähnchen nach 20 Minuten auf die andere Seite gedreht werden. Unter den Rost eine Safttropfwanne einschieben. Falls die Haut zu braun wird, mit Alufolie umwickeln.

Dazu passen: Pommes frites oder Kartoffelchips und Frankenwein



Chao ist einen Versuch wert (kochen im Wok)

Das chinesische Pfannenrühren ist eine uralte und dabei hochaktuelle Kochmethode. Die kurzen Garzeiten schonen die Nährstoffe der Zutaten und helfen Energie zu sparen

Eine uralte chinesische **Garmethode** wird für die moderne Küche entdeckt: das Pfannenrühren. Fleisch, Fisch oder Gemüse werden in streichholzdünne Stäbchen oder hauchdünne Scheibchen geschnitten und in wenig Öl bei größter Hitze blitzschnell gebraten. Dabei wird das Bratgut ständig in der Pfanne gerührt und gewendet. In zwei bis drei Minuten ist es gar.

In China heißt diese Garweise »Chao«, was soviel wie »Rasch-Braten« bedeutet. Sie wurde erfunden, um wertvollen Brennstoff zu sparen. Die Zutaten kommen von allen Seiten mit dem heißen Pfannenboden in Berührung und werden so sehr schnell gar. Dadurch werden die Vitamine und Mineralstoffe geschont, Fleisch und Fisch bleiben saftig, Gemüse knackig und behalten ihre Farbe. Durch das Rühren in der Hitze vermischen sich die Geschmacks- und Aromastoffe, ohne sich durch langes Kochen wieder zu verflüchtigen.

Drei Dinge sind wichtig beim Pfannenrühren: das sorgfältige Vorbereiten der Zutaten, das richtige Kochgerät und die kontrollierte Hitzezufuhr.

Fleisch, Fisch und Gemüse werden mundgerecht zugeschnitten, je nach Rezept in Streifen, Stäbchen, Scheibchen oder Würfel. Die Stücke jeder Zutat sollen gleichmäßig groß sein, damit sie zur selben Zeit gar werden. Das Schneiden verlangt mehr Zeit als das Braten, doch es ist entscheidend für das Gelingen des Gerichts.

In vielen Rezepten werden Fleisch oder Fisch vor dem Braten mariniert. Alle Zutaten und Gewürze müssen vorbereitet und griffbereit sein, denn in der Pfanne kommt es auf Minuten oder gar Sekunden an. Das rasche Rühren und Wenden verlangt etwas Fingerspitzengefühl. In China benutzt man dazu Stäbchen, Gabel und Löffel sind ebenso geeignet.

Das ideale Kochgeschirr fürs Pfannenrühren ist der Wok. Der Allzwecktopf, in dem sich die Hitze gleichmäßig verteilt, fehlt in keinem chinesischen Haushalt. Sein Boden ist rund, denn er war ursprünglich für die offene Feuerstelle gedacht. Für den Elektro- oder Gasherd gibt es eine europäische Version des Woks mit flachem Boden. Ersatzweise kann man auch einen Fritiertopf oder eine Sauteuse, eine Stielpfanne mit hohem Rand, benutzen.

Das eigentliche Geheimnis des Pfannenrührens liegt aber in der richtigen Steuerung der Hitze. »Die Pfanne erhitzen, bis das Eisen glüht«, heißt es in chinesischen Kochbüchern. Erst wenn das Öl zu rauchen beginnt - geschmacksneutrales Speiseöl eignet sich am besten - kommt das Bratgut hinein. Durch die rasche Bewegung werden die Stückchen sofort vom heißen Öl umschlossen und versiegelt. Die Garzeit der einzelnen Bestandteile eines Gerichts und ihre Reihenfolge beim Garen sind genau einzuhalten. Das fertige Bratgut wird mit einer Siebkelle herausgenommen, damit das Öl abtropfen kann.

Pfannengerührte Gerichte werden manchmal noch in einer Sauce vollendet. Die Röststoffe, die sich am Boden der Pfanne gesammelt haben, werden mit Flüssigkeit losgekocht, zum Beispiel mit Sherry oder Brühe. In diesem Fond, der eventuell leicht gebunden wird, soll das Bratgut dann wenige Minuten ziehen, aber keinesfalls mehr kochen, sonst wird es hart. Die durch die große Hitze entstandenen Krusten jedoch werden in der Sauce wieder geschmeidig.

Pfannenrühren ist zwar typisch chinesisch, doch auf diese Weise lassen sich auch - je nach Zutaten und Gewürzen - Gerichte europäischer Geschmacksrichtung zubereiten. Statt Reis passen dann Nudeln, Kartoffelpüree oder -kroketten als Beilage.

Eines ist noch wichtig: Alle pfannengerührten Gerichte müssen sofort möglichst heiß gegessen werden. Warmhalten oder gar Aufwärmen zerstört ihren Reiz.

Hühnerbrust mit Lauch und Schinken

Zubereitungszeit: 25 Min. Zutaten für 4 Personen:

400 g Hühnerbrustfilet, 200 g Porree, nur der weiße und hellgrüne Teil, 100 g Lachsschinken, 3 Eßl Öl

Für die Marinade: 2 Eßl Sojasauce, 2 Eßl trockener Sherry, 1 Teel Speisestärke, ½ Teel Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer.

4. Die Hühnerbrüste von Haut und Fett befreien und in möglichst dünne Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade verrührt und über das Hühnerfleisch gießen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen.
5. Den Lauch putzen und schräg in dünne Ringe, den Lachsschinken in schmale Streifen schneiden.
6. Das Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen, das Hühnerfleisch mit Marinade hineingeben und zwei Minuten pfannenrühren. Den Porree dazumischen und eine Minute mitbraten. Abschmecken und drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Lachsschinken bestreuen und sofort

Um Huhn und Hahn



zu Tisch bringen.

Beilage: Dünne Bandnudeln oder Reis.

Getränk: Trockener Weißwein oder grüner Tee.

Curry-Huhn auf Reis

Freund, Bruder, Mitstreiter auf dem Felde der ehelichen Liebe! Kaufe am Vortag deiner lukullischen Werbung ein Huhn ein. Nimm, um dir einige der vielen Mühen zu ersparen, ein küchenfertig zugerichtetes Tier und wähle, wenn du nicht sparen mußt oder magst, kein Suppenhuhn, sondern ein Brathähnchen, etwa ein Kilo schwer. Und beschaffe von den später genannten Zutaten all die, welche in der Küche der geliebten Hausfrau fehlen.

Wenn du das Geflügel tiefgefroren kaufst (was nach dem vorherrschenden Angebot anzunehmen ist), dann nimm gleich beim Nachhausekommen das Huhn aus seiner Verpackung und lasse es frei an der Luft auftauen (was einige Stunden dauert). Nun nimm die Innereien aus der Bauchhöhle, die dort – extra verpackt - eingelegt sind. Das Huhn lege in einen schmalen, hohen Topf und bedecke es mit Wasser. Dazu gib aus dem Innereien-Beutel Hals und Magen. (Die leckere Leber brate nebenbei schnell in der Pfanne und vernasche sie im voraus - es lohnt nicht, sie aufzuheben.) Auf starker Hitze bringe den Hühnertopf zum Kochen und halte ihn dann auf kleinem Feuer immer leicht am Sieden. Ein Hähnchen braucht zum Garwerden eine Stunde. (Ein Suppenhuhn braucht die doppelte Zeit.) Danach nimm das Geflügel aus dem Topf lasse es abkühlen und löse dann die Haut ab. Für ein Essen zu zweit hebe jetzt die beiden Brusthälften vom Knochengestüt und schneide sie in breite Streifen. (Von dem, was du an Fleisch, Haut und Brühe nicht brauchst, wird die Hausfrau später einen vorzüglichen Hühner-Eintopf bereiten.) Von der Brühe reserviere dir etwa ½ Liter.

DER TAG DER HANDLUNG:

Wenn du zur Stunde >X< servierbereit sein willst, fange 100 Minuten vor >X< Uhr an mit dem Vorbereiten der Zutaten:

50 g Butter, 1 kleine Zwiebel, gehackt, ½ Zehe Knoblauch, 1 Handvoll Sellerielaub, 1 kleines Stück Lorbeerblatt, 1 gestrichener EL gehackte Petersilie, 1 Msp Senfpulver, ½ grüner Apfel, gewürfelt, 30 g roher Schinken, fein gehackt, 20 g Kokosraspeln, 1 gestrichener EL Mango-Chutney, gehackt, 1 gehäufter EL Mehl, 1 gestrichener TL Curry-Pulver, 1 Msp Muskatblüte, ¼ l Hühnerbrühe, ¼ l süßer Rahm, 2 Hühnerbrüstchen, 1 EL Oliven-Öl, 1 ½ Tasse Langkornreis, 1 ½ Tassen Hühnerbrühe

All diese Zutaten in Tellern, Untertassen und Schälchen für den Zeitpunkt der Verwendung bereitzustellen, dauert 40 Minuten.

60 MINUTEN VOR >X<:

Bringe 50 g Butter in einen großen Topf und lasse sie schmelzen. Füge Zwiebel, Knoblauch, Sellerielaub, Lorbeerblatt, Petersilie, Senfpulver, Apfelwürfel,* Schinken, Kokosraspeln, Mango-Chutney hinzu und lasse acht Minuten aufwallen.

50 MINUTEN VOR >X<:

Mehl, Currypulver und Muskatblüte hinzufügen und vier Minuten durchkochen lassen.

46 MINUTEN VOR >X<:

¼ l Hühnerbrühe und ¼ l süßen Rahm einrühren. Auf kleinem Feuer ziehen lassen (ohne aufkochen).

33 MINUTEN VOR >X<:

Gib in einen anderen Topf 1 EL Olivenöl lasse es heiß werden. Gib den Reis dazu und lasse ihn glasig werden.

30 MINUTEN VOR >X<:

Schütte ½ Tassen Hühnerbrühe in den Reistopf und halte ihn weiter am Kochen. Heize die Backröhre auf kleinem Feuer vor.

20 MINUTEN VOR >X<:

Inzwischen wird die Brühe im Reistopf eingekocht sein (vergiß nicht, häufig umzurühren). Bedecke nun diesen Topf und lasse den Reis in der warmen Backröhre ausquellen.

15 MINUTEN VOR >X<:

Drücke den Inhalt des Curry-Saucentopfes nach und nach durch eine Passiermaschine oder ein feines Sieb in einen anderen Topf. Setze diesen wieder aufs Feuer und füge die Hühnerbrüstchen dazu.

3 MINUTEN VOR >X<:

Streiche den ausgequollenen Reis mit einem Löffel in einen Tassenkopf und stürze ihn so auf den Servierteller. Das ergibt zwei Portionen. Über diese Reiskuppel verteile die Hühnerbrustschnittchen und lasse die Currysauce darübergießen.

DIE STUNDE >X<:

Nun kannst du servieren. Wahrscheinlich wirst du trotz Zeitplan nicht ganz pünktlich fertig. Deine Gefährtin wird dir später verzeihen.

Um Huhn und Hahn



Huhn auf Sellerie

(leichte Kost für Ungeübte)

Eine kleine Sellerieknolle, geschält und in dicke Scheiben geschnitten, zwei Likörgläser Weißwein, ein halber l schwach gesalzenes Wasser, ein Päckchen Trockenextrakt >Helle Sauce< für ein viertel l Flüssigkeit, knapp ein viertel l Wasser, ein gehäufter TL Wasser-Kresse, gehackt, eine halbe Zehe Knoblauch, zerdrückt, . eine kleine Dose Hühnerfleisch (etwa 100 g Einwaage)

Selleriescheiben in Weißwein etwa eine Stunde marinieren, danach in schwach gesalzenem Wasser nicht ganz weich kochen. Eine helle Sauce mit einem viertel l Wasser bereiten. Kresse und Knoblauch zugeben, einige Minuten ziehen lassen. Hühnerfleisch in die Sauce geben, heiß werden lassen, Über die Selleriescheiben geben, servieren.

Huhn mit Mandeln

(etwas Apartes für eine besondere Gelegenheit)

Zehn ganze Mandeln, abgezogen, ein EL Erdnußöl, eine kleine grüne Paprikaschote, ohne Stiel und Kerne, in kleine Würfel geschnitten, eine kleine Zwiebel, fein gewürfelt, zehn Lotos-Nüsse (Dosen-Konserve), halbiert, eine kleine Dose (etwa 100 g Einwaage) Hühnerbrüstchen, das Fleisch klein gewürfelt, ein EL Erdnußöl, ein EL Soja-Sauce, ein EL trockener (herber) Sherry-Wein, eine Msp Würzpulver >Ve Tsin<, ein gestrichener TL Mais-Stärke, eine Msp Zucker

1 EL Erdnußöl in der Pfanne erhitzen, Mandeln darin Tasten, herausnehmen. Den zweiten EL Öl in die Pfanne geben, Paprikaschote und Zwiebel darin braten. Lotosnüsse und Hühnerfleisch dazugeben, unter vorsichtigem Rühren heiß werden lassen. Sojasauce, Sherry, Ve-Tsin, Maisstärke und Zucker miteinander mischen, in die Pfanne gießen, rühren, bis die Sauce dickt, Mandeln darüberstreuen, servieren. Trockener Reis ist die geeignete Beilage.

Wenn man die exotischen Zutaten erst einmal kennt (sie sind heute in jedem guten Feinkostgeschäft zu haben), ist die Zubereitung von Speisen nach der Art der Goldlotos gar nicht mehr so schwierig.

Hahnentopf



(wie man sieht - durchaus nicht sparsam)

Ein ausgewachsener Hahn, gerupft und topffertig ausgenommen, in vier Teile zerlegt, von vier Stangen Lauch (Porree) das Weiße in Scheiben geschnitten, zwei TL Salz, ein halber TL Pfeffer, eine halbe Tasse Reis (oder - nach original schottischer Art - Perlgraupen), anderthalb l Wasser

Einen Suppentopf mit Lauchscheiben auslegen, Hahnviertel darauf betten, mit Salz, Pfeffer und Reis bestreuen, Wasser darübergießen. Aufkochen und auf kleinstem Feuer mindestens drei Stunden ziehen lassen. Das ergibt eine herzerfrischende und reichliche Mahlzeit.

Gefülltes Huhn, mährische Art

Kure s nădivkou po moravsku

Füllung: 60 g Butter, 3 Eigelbe, 1 Hühnerleber, 6 EL Rahm oder Milch, 120 g Semmelbrösel, Salz, feingehackte Petersilie, 1 EL geschälte, gehackte Mandeln, fester Schnee von 3 Eiweiß; 1 Brathuhn (ca. 1200 g), 50g Speck, 100g Butter; Petersilie und Salatblätter zum Garnieren.

Die Butter mit den Eigelben schaumig rühren, die gehackte Hühnerleber und die mit Rahm angefeuchteten Semmelbrösel, Salz, feingehackte Petersilie, Mandeln und zum Schluß den festen Eierschnee untermischen. Das vorbereitete Huhn innen und außen salzen, Bauchhöhle und Hals mit der Füllung füllen und zunähen. Den Speck in kleine Würfel schneiden, auslassen, die Butter hinzugeben und das gefüllte Huhn in die erhitzte Butter legen. Bei zeitweiligem Übergießen mit eigenem Saft, Brühe oder Wasser in vorgeheiztem Backofen (200°) ca. 1 Stunde goldbraun braten. Das geviertelte Huhn auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Salatblättern und Petersilie garnieren. Den entfetteten, gesiebten Bratensaft getrennt servieren.

Beilagen: gekochte oder geröstete Kartoffeln, rohe Gemüsesalate oder Kompott



Ungarische Geflügelgerichte

Jedes Volk hat seine speziellen Geflügelgerichte, die gekocht oder gebraten zur Mahlzeit gereicht werden. Die Spezialitäten der ungarischen Küche sind das Paprikahuhn, das Backhühnchen mit Petersilie, der knusprige Gänsebraten und die gefüllte Ente. Die Schmackhaftigkeit des ungarischen Geflügels, die Zutaten und die Technik der ungarischen Küche haben eine Harmonie der Gaumenreize geschaffen, wie sie von wenig Küchen geboten wird.

Backhühnchen

1500 g junge Hühnchen (2 1/2 Stück), Salz, 3 Eier, 300 g Fett, 70 g Mehl, 200 g geriebene Semmel, viel Petersilie.

Zu diesem Gericht nur ganz junge Hühner, deren Fleisch noch zart ist, verwenden. Gut putzen, zerlegen, waschen und auf ein Sieb legen. Die Stücke mit einem sauberen Tuch abtrocknen und salzen. Leber und Magen unter die Flügel stecken. Die einzelnen Stücke zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluß in geriebener Semmel wälzen, in so viel heißem Fett, daß die Stücke ganz bedeckt sind, knusprig goldgelb backen. Sofort mit Strohkartoffeln auftragen. Obenauf kommt gewaschene und in heißem Fett knusprig gebratene Petersilie. Beim Backen darauf achten, daß das Fett nicht zu heiß wird, da sonst die äußere Bröselnschicht leicht anbrennt, das Fleisch hingegen roh bleibt. Auch in kaltes oder nicht genügend heißes Fett darf das Fleisch nicht gelegt werden, weil das Huhn sonst durchnäßt und die Panierung dadurch abfällt.

Wenn wir von mehreren Hühnchen Backhuhn bereiten, werden bereits beim Panieren Keulen, Brüste und Flügelstücke abgesondert und auch in dieser Reihenfolge ausgebacken, denn ein Flügel ist schneller fertig, als die dickere Keule und trägt daher heißeres Fett, während die Keule in weniger heißem Fett langsamer gebacken werden muß, damit sie gänzlich durchgebacken ist.

Ungarisches Brathühnchen

1750 g Hühnchen, 100 g Fett, 20 g Tomatenmark, Paprika, Salz, 50 g geräucherter Speck, 100 g Büchsenletscho, 1 kleine Zwiebel.

Die Hühnchen putzen, gut waschen, zerlegen und salzen. Das Fett in einer Fleischpfanne erhitzen, bei großer Flamme die Fleischstücke darin braten, bis sie alle schön braun sind. Dann das Fett in eine andere Pfanne gießen, die gebratenen Stücke zugedeckt beiseite stellen. Den in kleine Würfel geschnittenen Speck in das Fett legen, halb bräunen, die gereinigte und klein geschnittene Zwiebel zufügen und zusammen weiterbraten. Dann Paprika, das Büchsenletscho, Tomatenmark dazugeben, salzen und das Ganze auf die angebratenen Hühnchen gießen, auf offene Flamme stellen und zugedeckt bei starkem Feuer einige Minuten dünsten, bis die Hühnchen weich sind.

Beilage: Strohkartoffeln.

Im Sommer benutzt man anstelle des Büchsenletschos frische grüne Paprikaschoten und Tomaten.

Paprikahuhn

1750 g Hühnchen, ein wenig Mehl, Paprika, 0,4 l saure Sahne, 100 g Büchsenletscho (oder 100 g grüne Paprikaschoten und 100 g frische Tomaten), Salz, 100 g Zwiebeln, 100 g Fett, 0,3 l süße Sahne.

Die Hühnchen putzen, zerlegen, auch Leber und Magen dazunehmen und gut waschen. Die Zwiebeln fein schneiden, in erhitztem Fett glasig werden lassen, die Fleischstücke hineinlegen, salzen, das fertige Letscho (oder die aufgeschnittenen grünen Paprikaschoten und frischen Tomaten) zufügen und das Ganze zugedeckt bei gleichmäßiger Hitze dünsten, von Zeit zu Zeit umrühren und nur sehr wenig Wasser nachgießen, damit das Huhn nicht kocht, sondern in wenig Saft dünstet, bis es halb weich ist. Dann einschmoren lassen. Inzwischen die saure Sahne mit Mehl und ein wenig Wasser glattrühren, zum Fleisch geben, von neuem verrühren, und falls die Soße zu dickflüssig sein sollte, noch ein wenig Wasser nachgießen und alles fertigdünsten. Vor dem Anrichten die süße Sahne zuschütten, noch einmal aufkochen und mit Nocken heiß auftragen.

Gedünstete Hühnchen auf Hausmanns Art

2 Hühnchen von je 800 g, 100 g geräucherter Speck, 50 g Fett, 50 g Butter, Salz, 20 g Tomatenmark, 5 Eier, ein wenig gemahlener Pfeffer, Petersilie, 1000 g Büchsenporgel, 1000 g grüne Büchsenerbbsen, etwas Zucker.

Die Hühnchen putzen, gut waschen und mit dem Speck spicken, salzen, innen mit ein wenig Pfeffer würzen, in eine Bratpfanne legen, mit heißem Fett begießen und unter öfterem Begießen braten. Dann aus dem Bratfett mit Zugabe von Tomatenmark eine Bratensoße bereiten. Von dem Büchsen Gemüse das Wasser abgießen und jedes für sich in Butter schwenken, salzen, mit etwas Zucker und feingewiegter Petersilie abschmecken. Dann die Hühnchen zerlegen, das Brustfleisch aufschneiden

Um Huhn und Hahn



und in einer gefetteten feuerfesten Schüssel gleichmäßig verteilen. Auf die eine Seite kommen die grünen Erbsen, auf die andere die Spargel. Das Ganze mit der Bratensoße begießen. In die Mitte kommen einzeln die aufgeschlagenen rohen Eier, ein wenig salzen und bei Mittelhitze in die Backröhre stellen, bis die Eier gebraten sind. Danach sofort heiß auftragen und Kopfsalat dazu reichen.

Hühnerbrust in Paprikasoße auf Feinschmecker Art

3 Hähnchen von je 800-900 g, 0,3 l süße Sahne, 0,2 l saure Sahne, Paprika, 2 größere Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 2 Eier, 50 g Butter, 100 g Fett, 35 g Mehl, 2-3 grüne Paprikaschoten und 1 Tomate (oder 60 g Letscho), ganz wenig geriebene Muskatnuß, 1 Prise Majoran, Salz, Pfeffer.

Aus den Hühnerkeulen wird Fleischpudding bereitet und zwar auf folgende Weise: Keulen abschneiden, Haut abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen und dann durch einen kleinen Fleischwolf drehen. In einem Topf 0,05 l Wasser und 20 g Butter zum Kochen bringen, das Mehl hinzugeben, glattrühren, auf einen kleinen Teller gießen und kalt werden lassen. Dem durchgedrehten Fleisch 30 g Butter, 1 Ei, 1 Eidotter, den kalten Mehlbrei zufügen, das Ganze gut vermischen und durch ein Drahtsieb streichen. Diese Masse in einer tiefen Schüssel auf Eis stellen. Dann glattrühren, salzen, mit wenig Pfeffer und geriebener Muskatnuß würzen und löffelweise die zu festem Schaum geschlagene 0,15 l süße Sahne dazurühren. Die Masse in eine ausgebutterte Napfkuchenform geben, glätten, in eine kleine Pfanne mit lauwarmem Wasser stellen und bei schwacher Hitze etwa 1½ Stunde in die Backröhre stellen. Dieser Fleischpudding soll etwa 1/4 Stunde vor dem Anrichten fertig sein. Die dünnen Zwiebelscheiben und den klein geschnittenen Knoblauch in Fett rösten, Paprika zufügen, alles verrühren, die Hühnerbrüste, Magen, Knochen, Haut hineinlegen, salzen, mit ein wenig Majoran bestreuen und zugedeckt bei gleichmäßiger Hitze dünsten. Während des Dünstens 2-3 mal ein wenig Wasser oder Knochenbrühe nachgießen und nach 15 Minuten die Paprika- und Tomatenscheiben zufügen. Ist die Hühnerbrust fast weich, die Leber dazulegen und wenn sie fertiggedünstet ist, die vorher mit etwas Mehl verquirlte saure Sahne zuschütten. 5 Minuten dünsten lassen, dann 0,15 l süße Sahne zugießen, kurz aufkochen lassen und Brust, Leber und Magen herausnehmen. Die Paprikasoße durch ein spitzes Sieb treiben, von neuem aufkochen und die inzwischen von den Knochen gelösten zerlegten Brüste, Lebern und Magen in die Soße geben. Beim Anrichten den Inhalt der aus dem Wasser gehobenen und abgetrockneten Kuchenform geschickt auf eine vorher angewärmte runde Platte stürzen, die Brust-, Leber- und Magenstücke rasch in den Kranz legen, mit der heißen Paprikasoße übergießen und auftragen.

Hühnerfrikassee auf Gärtner Art

1750g Hähnchen, 200 g Suppengrün, 50 g Sellerieknolle, 50 g Pilze, Blumenkohl, 100 g Büchspargel, 1 kleine Zwiebel, 120 g Butter, 60 g Mehl, Salz, Petersilie, 0,15 l süße Sahne.

Die geputzten, zerlegten, gewaschenen Hähnchen mit größeren Würfeln Suppengrün und Sellerie zusammen mit so viel Salzwasser zum Kochen aufsetzen, daß alles bedeckt ist. Beim Kochen den Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen, die Zwiebel im ganzen und den in Röschen zerlegten Blumenkohl hinzufügen. Wenn Fleisch und Suppengrün halbgar sind, kommen die gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Pilze hinzu. Aus Butter und Mehl eine helle Schwitze bereiten, mit der feingewiegten Petersilie verrühren und damit die Brühe binden. Die Zwiebel aus der Brühe nehmen, und das Huhn mit der Mehlschwitze gut aufkochen lassen; die süße Sahne dazugeben und nochmals aufkochen. Den Büchspargel im eigenen Wasser anwärmen und auf das in einer tiefen Schüssel angerichtete Fleisch legen.

Als Beilage gedünsteten Reis reichen.

Hühnerragout mit Paprika, Pilzen, Butternocken und Gurkensalat

3 Hähnchen im Gesamtgewicht von 2200 g, Paprika, 150 g Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 150 g Fett, 150 g Champignons, Schnittlauch, 25 l saure Sahne, 600 g doppelgriffiges Mehl, 2 Eier, 50 g Butter, 800 g Gurken, 0,05 l Essig, 1 Eßlöffel Öl, Salz, gemahlener Pfeffer, 100 g Letscho.

Die sorgfältig geputzten Hähnchen kunstgerecht zerlegen, die Keulen abtrennen und beim Gelenk durchschneiden. Brust vom Rückenknochen lösen, in der Mitte quer durchschneiden, Flügel derart abtrennen, daß ein ganz wenig Brustfleisch an den Flügeln bleibt. Rückenknochen in 3-4 Stücke teilen. Leber beiseite legen. Magen und Herz gesondert in Salzwasser weich kochen. In $\frac{3}{4}$ des Fettes die klein geschnittenen Zwiebeln und eine feingeschnittene Knoblauchzehe rösten, dann mit Paprika bestreuen und die zerlegten, in kaltem Wasser geweichten Hähnchen hineinlegen, salzen und zugedeckt dünsten. Manchmal umrühren und wenn notwendig, ein wenig Wasser oder Knochenbrühe nachgießen. Die Pilze vierteilen und in wenig Fett dünsten, salzen und mit ein wenig Pfeffer würzen. Die geschälten Gurken fein hobeln, salzen und so eine halbe Stunde stehenlassen, dann ausdrücken, mit Essig und einem knappen Eßlöffel Öl vermischen, in eine kleine Salatschüssel legen, mit Pfeffer,



feingewiegtem Schnittlauch und Paprika bestreuen, die Knoblauchzehen in die Mitte legen, und die Schüssel bis zum Anrichten in den Eisschrank stellen. Vor dem Auftragen die Knoblauchzehen entfernen. Dem halbgaren Fleisch das Letscho begeben. Für die Nocken eine entsprechende Menge Salzwasser aufkochen; in etwa 0,35 l kaltem Wasser 2 Eigelb und Salz glattrühren und — kurz vor dem Kochen des Wassers — Mehl und Eiwasser mit einem Holzlöffel vermengen, dann mit der gewärmten Butter verrühren und zuletzt den von 2 Eiweiß geschlagenen festen Schnee daruntermischen. Mit einem Kompottlöffel, der ständig in Wasser getaucht wird, mittelgroße Nocken aus dem Teig stechen und in das schwach kochende Wasser werfen. Wenn sie nach ein paar Minuten an die Oberfläche kommen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit kaltem Wasser abspülen, auf einem Sieb abtropfen lassen; dann in heißem Fett schwenken und warm halten. Den gar werdenden Hühnchen die Leber, das Letscho, dann die Pilze und zum Schluß die saure Sahne zufügen. Von den Bruststücken und Keulen geschickt das Fleisch abziehen und in entsprechende Stücke schneiden. Rückenknochen, Hals und Beine aus der Soße nehmen, die Fleischstücke wie auch die zerteilten Magen hineinlegen. Wenn nötig, nachsalzen und dann in einer angewärmten tiefen Schüssel heiß auftragen.

Butternocken und Salat werden separat dazu gereicht.

Pörkelt aus Hühnermagen und -leber

500g Hühnerleber, 500 g Hühnermagen, 50 g geräucherter Speck, g Zwiebeln, 200 g grüne Paprikaschoten, 100 g frische Tomaten 50 g Tomatenmark), Salz, Paprika, 1 Zehe Knoblauch, 100 g Fett

Die Magen gut putzen; die dicke Haut abziehen und jeden Magen vierteilen, mehrmals gründlich waschen. Das Fett in einem Topf erhitzen und die klein geschnittenen Zwiebeln mäßig bräunen, mit Paprika bestreuen, verrühren und sogleich mit wenig Wasser auflassen; dann die Hühnermagen hineinlegen, salzen, die gereinigte und gut zerdrückte Knoblauchzehe beifügen, zudecken und, immer nur wenig Wasser nachgießend, von Zeit zu Zeit umrühren, fast weich dünsten und einschmoren lassen. Inzwischen den Speck in kleine Würfel schneiden, halb anbraten, dann die geputzten, nicht zu klein geschnittenen Hühnerlebern zugeben und 2-3 Minuten braten. Stengel und Samenstand der Paprikaschoten entfernen (falls zu scharf, die Adern herausschneiden und abbrühen), gut waschen und zerschneiden. Die gebratene Leber, Tomaten und Paprikaschoten (oder Tomatenmark), den fast weichen und schon angeschmorten Magen zufügen und nun das Ganze so lange dünsten, bis alles gar ist. Falls die Soße zu dickflüssig ist, etwas Wasser nachgießen.

Beilage: Nocken. Im Sommer wird das Gericht mit dünn geschnittenen Scheiben von frischen Tomaten und grünen Paprikaschoten garniert.

Gespickter Kapaun

1 Kapaun (2000 g), ein wenig Majoran, 80 g Fett, 20 g Tomatenmark, Salz, 100 g geräucherter Speck, ein wenig Mehl.

Den Kapaun putzen, gut waschen, die Flügel zurückbiegen, die Keulen mit einem dünnen Bindfaden an den Bürzel binden, damit der Kapaun beim Braten seine ursprüngliche Form beibehält. Den Speck in dünne Streifen schneiden und den Kapaun damit spicken; innen und außen salzen und mit Majoran bestreuen. Nun den Vogel in eine Pfanne legen, Fett und ein wenig Wasser zufügen und ihn in der heißen Backröhre unter öfterem Wenden schön braun braten. Von Zeit zu Zeit das Fleisch mit dem eigenen Fett begießen, und wenn das Braten etwa zu schnell gehen sollte, immer ein wenig Wasser zugießen, bis das Fleisch ganz weich ist. (Ist der Kapaun etwas älter, dann nach dem Anbraten in einen zugedeckten Topf legen und weich schmoren lassen.) Den weichgebratenen Vogel aus dem Fett nehmen, das Tomatenmark in diesem Fett dünsten, mit Mehl bestauben, nochmals ein wenig dünsten und nun so viel Wasser nachgießen, daß die Bratensoße weder zu dünn-, noch zu dickflüssig ist. Unter ständigem Rühren gut aufkochen, durch ein feines Sieb treiben und über den Kapaun gießen. Der Kapaun wird ansprechend zerlegt, die Fleischteile mit Knochen zuunterst, das Brustfleisch aufgeschnitten obenauf gelegt.

Beilage: gedünsteter Reis und Apfelpott oder Apfelmus.



Saftiges Knoblauch-Hähnchen



Zutaten für 4 Personen:

- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 5 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Hähnchen (1,2 kg, ausgenommen)
- 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit Salz vermengen. 2 EL Olivenöl zugeben, gut pfeffern und verrühren. Hähnchen in acht Teile teilen, mit der Marinade bestreichen und ca. 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Danach das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin das Fleisch kräftig anbraten und bei mittlerer Hitze die Keulen ca. 30 Minuten und die Brüste ca. 10 Minuten goldbraun braten. Hähnchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 3/4 Std. (ohne Wartezeit).

Pro Portion ca. 1800 kJ / 430 kcal; ca. 3,90 Euro

Gemüsehähnchen

(für 2 Personen)

2 Hähnchenbrustfilets (250 g), 1/4 Teel. Salz 1 Messerspitze Pfeffer 1

gehäufte Teel. Butter (20 g) 300 g tiefgekühltes Französisches Gemüse (oder eine andere tiefgekühlte Gemüsemischung) 1/8 l trockener Rotwein 1/4 Teel. provenzalische Kräutermischung 1 Briefchen Safran

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Fleisch von beiden Seiten in der Butter braun braten. Gemüse dazugeben. Rotwein zugießen, mit Kräutermischung und Safran bestreuen. Pfanne schließen. Auf kleiner Stufe 20 Minuten schmoren. (Pro Person ca. 2060 Joule/ 490 Kalorien.) Dazu: Baguette und den restlichen Rotwein. Noch schneller: Das Fleisch von einem fertig gegrillten Brathähnchen mit tiefgekühlten Erbsen, Sahne, Kräutern und Knoblauch garen

In 20 Minuten fertig



Hähnchen Dänemark

6 Hähnchenschenkel, 1 geschälte Knoblauchzehe, 1 TL Salz, Cayennepfeffer, 2 EL Lurpak Butter, 2 Tassen entkernte grüne Weintrauben (ca. 500 g), 75 g gestiftelte Mandeln, 1 1/2 Tassen Sahne, 1 EL Speisestärke, 1 1/2 Tassen geriebener Tybo, oder Havarti (dänischer Tilsiter)

Die Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenkrepp gut abtupfen. Die Knoblauchzehe zerdrücken und mit Salz vermischen. Das Geflügelfleisch mit der Paste einreiben und mit Cayennepfeffer bestäuben. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, die Hähnchenschenkel von allen Seiten darin kräftig anbraten und in eine feuerfeste Form legen. Die vorbereiteten Weintrauben und die gestiftelten Mandeln in dem heißen Fett sautieren und danach über die Hähnchenschenkel geben. Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben und bei guter Mittelhitze (200 Grad oder Stufe 3) etwa 45 Minuten braten. Den Bratenfond in der Pfanne etwas abkochen, Sahne und Speisestärke verrühren, den Fond damit binden, alles gut durchkochen, den Käse darunterühren und die Sosse kurz vor Beendigung der Bratzeit über das Geflügelfleisch geben.





Hühnerkeulen mit Kartoffeln, Zwiebeln und Apfel

Zutaten:

300 g kleine Kartoffeln, z.B. Ratte oder Brätlinge 2 rote Zwiebeln 2-3 Knoblauchzehen 1 Koch-Apfel, z.B. Boskop 5 Esslöffel Olivenöl 4 Hühnerkeulen Salz Pfeffer, schwarz gemahlen Paprika, edelsüß 3 Rosmarinzwige 300 ml Rotwein 1 Orange

Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in dickere Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Den Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel würfeln. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Hühnerkeulen kräftig salzen und pfeffern und von allen Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Kartoffeln und Apfel dazu, mit Paprika bestäuben, Rosmarinzwige drauflegen und den Wein angießen. Den Deckel auflegen und ca. 45 Minuten schmoren. Die Orange auspressen, Deckel abnehmen, den Saft in die Pfanne geben und noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten.

Tipp: Dazu passt Ciabatta-Brot mit Oliven.

VON KURT JÄGER

Spitzkohlrouladen mit Geflügelfüllung

Rouladen, mal nicht vom Rind. Die aus Geflügel sind richtig saftig, das ist mal was anderes. Dazu nimmt man Spitzkohl, der ist schön zart; Weißkohl hat härtere Blätter, die kann man nicht so gut rollen. Die Spitzkohlblätter muss man nur kurz blanchieren, eine halbe Minute im kochenden Wasser, das reicht, dann kalt abschrecken und auf einem Tuch auslegen, so dass eine rechteckige Fläche entsteht: Für vier Personen ungefähr 50 mal 30 cm, so zweieinhalb DIN-A4-Blätter groß. Am einfachsten ist, wir verteilen die Füllung auf den ausgebreiteten Spitzkohl, wie bei einem Strudel, rollen das Ganze auch genauso auf und schneiden dann die Rouladen ab. Die werden in der Pfanne gebraten.

Die Füllung: Fürs Geflügelgehackte brauchen wir Hühnerbeinchen, die sind wesentlich saftiger als die Brust und geben auch eine bessere Sauce. Beim Braten gebe ich nämlich die Haut und die Knochen mit in die Pfanne, schon durch das Fett hat man mehr Geschmack. Pro Person würde ich schon zwei Schenkel nehmen. Erst mal löse ich die Haut ab und schneide und hacke das Fleisch ganz klein - oder drehe es durch den Fleischwolf, durch die mittlere Scheibe. Das schwitze ich mit gewürfelten Zwiebelchen oder Schalotten in Olivenöl an, würzen würde ich, das passt zu Geflügel immer gut, mit Rosmarin, 20 Nadeln fein gehackt, und ein bisschen Knoblauch. Oder Zitronenmelisse statt Rosmarin (nicht beides, eins reicht) - zehn Blättchen, es soll ja nach was schmecken, auch klein gehackt. Ein bisschen Zitronenschale kann man auch noch mit reinreiben, dann salzen und pfeffern, da kann man ruhig mal rosa Pfeffer nehmen, der hat ein bisschen einen anderen Geschmack, der ist nicht so scharf. Einfach einen Mokkalöffel voll zerdrückter (nicht gemahlener) Körnchen reinstreuen in die Masse und ein wenig durchmischen. Wer mag, gibt einen Löffel Olivenöl oder Sahne dran, damit das Ganze noch saftiger wird. Die gebratene Fleischmasse wird jetzt gleichmäßig auf dem Spitzkohl verteilt, den man vorher auch noch mal etwas salzen und pfeffern kann. Und, was schön ist: vor dem Einrollen etwas Olivenöl aufs Ganze tröpfeln. Zwei, drei Blätterschichten sollte man außendrum haben, damit die Roulade hält. Eine Schnur braucht man dann nicht mehr drum herumzubinden.

Ein wichtiger Tipp: Wenn man den Kohl ausgebreitet hat, eine Stoffserviette oder ein Tuch drüberlegen und die Blätter mit einem Nudelholz platt rollen, dann halten die Rouladen wesentlich besser. Jetzt schneide ich sie in neun bis zwölf Zentimeter lange Stücke und brate sie schön in Butter an, mit einer klein geschnittenen Zwiebel. Auch die Hühnerknochen und die Haut kommen zum Anbraten dazu, mit Wasser oder Fleischbrühe lösche ich ab, zwei Deziliter Flüssigkeit brauche ich, und lasse alles 20 Minuten im Ofen schmoren: bei 160, 170 Grad. Nicht abdecken, so dass die Rouladen ein bisschen Farbe annehmen.

Danach entferne ich Knochen und Haut, passiere die Sauce durch ein grobes Sieb. Nun wird geschaut: Ist die Sauce kräftig, oder muss ich sie noch ein bisschen auf dem Herd reduzieren? Wer sie gern sämig mag, tut noch etwas Kartoffelstärke rein. Ich find's auch schön, ein paar Tomatenwürfelchen oder klein gehackte schwarze Oliven dazuzugeben.

— Kurt Jäger ist Chefkoch im Hotel Haferland auf dem Darß



Geflügel im Tontopf

SAFTIG & AROMATISCH

In keinem anderen Gefäß lässt sich so aroma- und vitaminreich kochen wie im Römertopf. Probieren Sie es aus!

Hähnchenkeulen im Gemüsesud

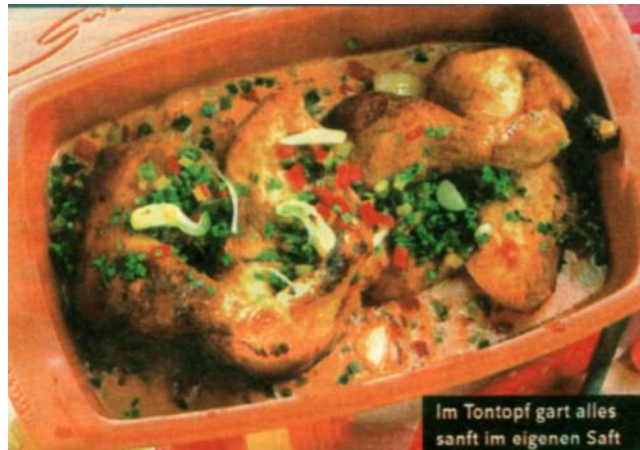
Zutaten für 4 Personen:

• 1 Zwiebel in Würfeln • 2 Knoblauchzehen (gehackt) • je 275 g rote und gelbe Paprikawürfel • 275 g Zucchini würfel • 1 Bund Majoran • 150 ml Gemüsebrühe • 250 g passierte Tomaten • Salz, frisch gemahlener Pfeffer • 4 Hähnchenkeulen (mit Rückenstück, je 250 g) • Paprikapulver edelsüß • 1 Bund Frühlingszwiebeln in 2 cm lange Stücke geschnitten • 285 g Gemüsemais (aus der Dose)

1 Majoran waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige zum Garnieren zurücklassen) und hacken. Den Tontopf 10 Minuten in kaltem Wasser wässern. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Paprika- und Zucchiniwürfel mit der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten in den gewässerten Tontopf geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Hähnchenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Geflügel auf das Gemüse legen. Den Tontopf mit dem Deckel verschließen und auf den Rost in den kalten Ofen schieben. Backofen auf 200 Grad (Heißluft: etwa 180 °C, Gas: Stufe 3-4) schalten und ca. 75 Min. garen.

3 Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Hähnchenkeulen aus dem Sud nehmen. Mais und Gemüsezwiebeln unter das Gemüse mischen. Hähnchenkeulen wieder darauflegen und alles ohne Deckel fertig garen. Dazu Reis servieren.





Geflügel vom Grill

Geflügel ist wie geschaffen für den Grill. Es ist von einer schützenden Haut umgeben, die das zarte Geflügelfleisch vor dem Austrocknen bewahrt. Achten Sie darauf, daß diese Haut nicht verletzt wird. Geflügel darf nicht nur, es soll sogar vor dem Grillen gewürzt - auch gesalzen - werden; bei nachträglichem Würzen würden die Geschmacksstoffe nicht genügend in das Fleisch eindringen. Grillmarinaden werden dagegen erst in den letzten 10 Min. aufgespritzt. Die Haut könnte sonst verbrennen.

Zum Spießbraten sind in erster Linie Hühner und Enten geeignet, aber auch junge Gänse (bis etwa 3 kg) und ganz junge Truthähne (2,5—3 kg) ergeben leckere Gerichte. Sie werden vor dem Grillen dressiert: Die Flügel und die Beine werden unter dem Körper festgebunden; die lockere Halshaut wird über den Halsstummel gezogen und festgesteckt. Auf dem Rost können Geflügelteile gegrillt werden. Zum Grillen eignet sich sowohl frisches als auch tiefgekühltes Geflügel. Tiefkühlware muß vor der Verwendung vollkommen aufgetaut werden, das geschieht am besten über Nacht im Kühlschrank. Die nachfolgenden Rezepte können Sie nach Ermessen abwandeln.

Hähnchen Traunas

2 Brathähnchen, Salz, ¼ Tl Ingwer, 125g Ananasscheiben (Dose), 300g große Weintrauben, möglichst kernlos, Öl oder Butterfett, 1/8 l Ananassaft, 2 El Zitronensaft, 1 El Senf

Das gereinigte Hähnchen innen und außen mit Salz und Ingwer einreiben. Die Ananasscheiben kleinschneiden, mit den Weintrauben (abgezupft) mischen und in die Bauchhöhle füllen. Die Öffnung zunähen oder zustecken. Flügel und Beine an den Körper festbinden. Die Hähnchen auf den Drehspeiß stecken, mit etwas Öl oder Butterfett bepinseln und 45-60 Min. grillen. Während der zweiten Hälfte der Grillzeit immer wieder mit einer Mischung aus Ananassaft, Zitronensaft und Senf bepinseln. Die fertigen Hähnchen erst bei Tisch tranchieren. Reichen Sie Butterreis oder Pommes Duchesse dazu.

Hähnchen am Spieß

2 junge Brathähnchen, Salz, 2 Zweiglein Rosmarin, Petersilie, Öl

Die sorgfältig gereinigten Hähnchen innen und außen mit Salz einreiben. Die Kräuter in die Bauchhöhle stecken und die Öffnung zustecken oder vernähen. Die Hähnchen dressieren, auf dem Drehspeiß befestigen und 45-60 Min. grillen, dabei laufend mit Öl oder Butterfett bepinseln. Eine besonders knusprige und wohlschmeckende Kruste erhalten Sie, wenn Sie das Hähnchen während der letzten 5 Min. mit hellem Bier bepinseln; auch Wein, Cognac oder Sherry sind dazu geeignet. Mit einem beliebigen Kartoffelsalat oder buntem Salat auftragen.

Hähnchen am Rost

2 junge Brathähnchen, 1-2 El Öl, Salz, 1El Butter

Die vorbereiteten, gereinigten Hähnchen in der Mitte halbieren, mit Öl bestreichen und an der Hautseite mit Salz einreiben. Die Hähnchenhälften so auf den Rost legen, daß die flache Seite zur Hitzequelle schaut, etwa 20 Min. grillen, wenden, auf der flachen, jetzt gegrillten Seite ebenfalls salzen und in weiteren 15-20 Min. fertig grillen. Die letzten 5 Min. laufend mit der zerlassenen Butter bestreichen. Die Hähnchen mit beliebigem Salat auftragen.



Chorizo-Hähnchen mit Grillgemüse

Zutaten für 4 Personen:

• ca. 160 g weiche Chorizo (spanische Paprikawurst) • 4 Hähnchenfilets mit Haut • 3-4 EL Öl » Salz, Pfeffer • 400 g Sommergemüse-Mix aus Kirschtomaten, Paprika und roten Zwiebeln



Zubereitung:

Haut von der Chorizo abziehen, Wurst in kleine Stücke schneiden. Haut der Hähnchenfilets leicht anheben, aber nicht vom Fleisch entfernen. Wurstwürfel vorsichtig mit den Fingern unterschieben. Filets mit etwas Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Mit den Tomaten in eine ofenfeste Fettpfanne legen, alles mit etwas Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Fleisch auf einen Rost legen und ganz oben in den vorgeheizten Ofen schieben, Gemüsepfanne darunter auf der mittleren Schiene platzieren. Bei 200 Grad etwa 25 Minuten rösten, Gemüse dabei einmal wenden.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten. Pro Portion ca. 390 kcal; ca. 1,40 €

Knuspriges Ofen-Hühnchen - mit Käse überbacken

Zutaten für 4 Personen:

• 4 Hähnchenbrustfilets • 6 EL Pflanzenöl
• 4 Scheiben Emmentaler • 1 Bund Frühlingszwiebeln
• 4 Karotten • ½ Sellerie • 1 EL Weinessig • Salz
• Pfeffer aus der Mühle • Butter für die Form

Zubereitung:

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und im Öl von beiden Seiten 4 Minuten kräftig anbraten.
2. In eine gefettete Auflaufform setzen und im Backofen bei 175 °C ca. 10 Minuten braten. Trick: Jeweils eine Scheibe Käse darauflegen und weitere 3 bis 5 Min. überbacken.
3. Zwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Sellerie und Karotten schälen und in Stifte schneiden. Beides in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine



Marinade rühren. Gemüse damit beträufeln, auf einer Platte anrichten, Hähnchenbrust daraufsetzen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 400 kcal; Preis: ca. 2,90 Euro

ITALIENISCHES SALAMI-CIABATTA

Zutaten für 4 Portionen:

1 Bund glatte Petersilie
50 g schwarze Oliven ohne Stein
100 g LÄTTA z. B. im Frischeduo
1 EL gertebene Zitronenschale
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Ciabatta
100 g italienische Salami, dünn aufgeschnitten



Um Huhn und Hahn



Zubereitung:

1. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Oliven in Scheiben schneiden. LÄTTA mit Petersilie und Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Ciabatta waagrecht halbieren, die Zitronen-LÄTTA auf beide Hälften streichen. Auf die untere Hälfte Salami legen und mit Oliven bestreuen. Die obere Hälfte darauflegen und in 4 Stücke schneiden.

GEGRILLTE HÄHNCHEN-BRUST AUF ANANAS-LÄTTA

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Hähnchenbrustfilet, ca. 300 g
- Saft von 1 Zitrone
- 1 - 2 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Ahornsirup Salz
- 100 g LÄTTA extra fit
- 2 EL fein gewürfelte Gewürzgurke 2 EL fein gewürfelte Ananas
- 4 Körnerbrötchen

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet waschen und trockentupfen. Aus Zitronensaft, Ingwer, Ahornsirup und Salz eine Marinade rühren. Hähnchenbrustfilet für ca. 1 Stunde in die Marinade legen, dabei einmal wenden. Aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und unter dem vorgeheizten Grill auf der mittleren Einschubleiste ca. 10 Minuten pro Seite grillen.
2. LÄTTA, Gewürzgurken- und Ananaswürfel verrühren und mit Salz abschmecken. Brötchen aufschneiden, alle Hälften mit gewürzter LÄTTA bestreichen. Hähnchenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden und auf den unteren Brötchenhälften verteilen. Mit den Brötchenoberteilen belegt servieren.



TIPP

Die leckeren Hähnchenbrustfilets kann man natürlich auch prima beim Picknick grillen!

Gemüse-Hähnchen-Salat

Knackiges Gemüse, zartes Fleisch und frische Kräuter: Diese lecker-leichten Rezepte sind der gesündeste Start in den Frühling. Das Beste: Beide Gerichte lassen sich ganz einfach zubereiten - und gelingen garantiert!

Zutaten:

- 150 g Blattsalate • 1 gelbe Paprika 1 Möhre » 150g Champignons • 400 g Hähnchenfilet • 1 Apfel • 1 Knoblauchzehe • 1 Stück Ingwer (ca. 6 cm) • 7 EL Olivenöl • 3 EL Sojasauce • 1/2 TL Sambal Oelek • 6 EL Hühnerbrühe » Salz, Pfeffer • 3 EL Sherryessig

Zubereitung:

Salat zerpflücken, waschen, trockenschleudern. Paprika putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf Tellern verteilen. Pilze vierteln. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Apfel putzen und in feine Spalten schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken. Ingwer schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit 3 EL ÖL Fleisch bei starker Hitze anbraten, Apfel und Pilze zugeben, 3 Min. braten. Ingwer und Knoblauch zugeben, Sojasauce, Sambal Oelek und Brühe unterrühren, salzen, pfeffern. Bei mittlerer Hitze offen 4 Min. köcheln. Essig mit restlichem Öl verrühren, salzen, pfeffern und über dem Salat verteilen. Pfanneninhalte noch warm darüber geben.

Zubereitungszeit: 35 Minuten. Portion ca. 355 kcal; ca. 2 Euro





Chili -Knoblauch-Hühnchen mit Zitrone



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g grüne Bohnen • Salz • 2 EL Olivenöl • 1 EL Salbeiblätter
- 2 TL Kapern, ab gespült • 2 Knoblauchzehen, in Scheiben • 1 große rote Chili, entkernt, gehackt • 1 EL Zitronenzesten (dünne, abgehobelte Schale) * 4 Hühnerbrustfilets, gedrittelt • Zitronenschnitze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Bohnen waschen, putzen und in gesalzenem Wasser 10-12 Min. gar dünsten.
2. Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbei, Kapern, Knoblauch, Chili und Zitronenzesten darin 2 Min. andünsten, bis es fein duftet. Aus der Pfanne nehmen.
3. Übriges Öl in den Sud geben und die Hühnerbrüstchen darin auf jeder Seite 3-4 Min. anbraten, bis das Fleisch gar ist. Salzen.

4. Mit den Bohnen auf Tellern anrichten und die Kapern-Knoblauchsauce darauf verteilen. Mit Zitronenschnitzen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten Pro Portion ca. 160 kcal; ca. 1,50 Euro

Das schmeckt zu Grillgerichten

Wie schon erwähnt, zeichnen sich gerade gegrilltes Fleisch, gegrilltes Geflügel und gegrillte Fische durch einen besonders feinen Eigengeschmack aus. Wählen Sie daher eher neutrale Beilagen: Weißbrot paßt zu allen Grilladen ausgezeichnet! Kartoffelgerichte - es müssen nicht immer die traditionellen Pommes frites sein - schmecken ebenfalls gut zu gegrilltem Fleisch oder Geflügel; Butterreis, allenfalls Champignonreis oder Butternudeln passen vor allem zu jenen Grilladen, bei denen eine Sauce das Fleisch ergänzt. Außerdem können Sie - vor allem für sehr hungrige Esser — Gemüse (aber keinen Kohl zu einem gegrillten Steak) oder einen beliebigen Salat servieren. Abgesehen von diesen Beilagen sollte jedes *natur* gegrillte Fleisch noch von einem Stückchen gewürzter Butter oder einer pikanten Sauce ergänzt werden.

Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen, wollte man die Rezepte für alle nur denkbaren Beilagen anführen. Eine Fülle von Anregungen bietet dazu *Knaurs großes Kochbuch*. Wir beschränken uns daher hier auf jene Beilagen, die wir mit den Grilladen gleichzeitig zubereiten können oder nur ein wenig früher angehen müssen.

Beilagen vom Grill

Kartoffeln vom Rost

8-12 mehlig Kartoffeln, Salz, Öl, Butter

Die sauber gebürsteten, abgetrockneten Kartoffeln mit Salz einreiben, mit Öl bepinseln und an den Rand des Grillrostes legen. Sie werden unter häufigem Wenden etwa 35—45 Min. gegrillt. Die Kartoffeln dann oben kreuzweise einschneiden und mit einem Stückchen Butter (oder Kräuterbutter) belegen.

Kartoffeln vom Rost können wie Kartoffeln aus der Glut vor dem Grillen in Alu-Folie gepackt werden.

Kartoffeln aus der Glut

8-12 mehlig Kartoffeln, Salz, Butter

Die sauber gebürsteten Kartoffeln abtrocknen, mit Salz einreiben und in mit zerlassener Butter bepinselte Alu-Folie wickeln. Die Päckchen am Rand der Glut in die heiße Asche legen; sie brauchen 8-15 Min., bis sie gar sind. Die Folie danach oben öffnen, die Kartoffeln kreuzweise einschneiden, leicht auseinanderdrücken und mit einem Stückchen Butter belegen. Das weiche Kartoffelfleisch wird mit einem Löffel oder einer kleinen Gabel aus der Schale herausgegessen. An Stelle der frischen



Butter schmeckt besonders gut ein Stück Kräuterbutter oder auch etwas mit Kräutern (vor allem Schnittlauch) angerichteter Quark.

Auberginen vom Grill

1-2 große Auberginen, 3 Eßl Öl, ½ Teel Salz, ¼ Teel Pfeffer, ¼ Teel Trockenknoblauch

Das Öl mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Knoblauchpulver mischen. - Die gewaschenen, abgetrockneten Auberginen in daumendicke Scheiben schneiden, mit dem gewürzten Öl bepinseln, auf den Rand des heißen Rostes legen und 2-3 Min. pro Seite grillen. Kleinere Auberginen der Länge nach halbieren, an der Schnittfläche salzen und ½ Stunde ziehen lassen (Schnittfläche nach unten). Die Schnittfläche danach trockentupfen, die Früchte mit dem gewürzten Öl bestreichen und 6-10 Min. pro Seite grillen.

Champignons, gegrillt

8 große Champignons, Salz, Pfeffer, Öl

Bei den geputzten, gewaschenen und abgetrockneten Champignons die Stiele so weit abschneiden, daß sie nicht über den Hutrand hinausragen. Die Pilze dann mit dem mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrührten Öl bepinseln, auf den Rand des Grillrostes legen und etwa 3-4 Min. pro Seite grillen. Beim Auftragen mit einem winzigen Stückchen frischer Butter (oder Kräuterbutter) belegen. Auf die gleiche Art können auch Steinpilze zubereitet werden.

Maiskolben, gegrillt

4 junge Maiskolben, Salz, 60g Butter, Pfeffer

Die Maiskolben von Blättern und Fäden befreien und 10-15 Min. in Salzwasser vorkochen, herausheben und abkühlen lassen. Die Hälfte der Butter zerlassen und mit etwas Salz würzen. Die Maiskolben mit dieser Butter bestreichen, auf den heißen Rost legen und unter mehrmaligem Wenden etwa 10-15 Min. grillen.

Die Maiskolben vor dem Auftragen noch mit einem Stückchen frischer Butter belegen und je nach Geschmack mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Paprikaschoten vom Grill

4-8 Paprikaschoten, 2 Eßl Öl, ½ TEEL Salz, Pfeffer

Die Paprikaschoten waschen, der Länge nach dritteln und die Kerne entfernen. Die Stückchen mit Öl, das mit Salz und (je nach Geschmack) etwas frisch gemahlenem Pfeffer vermischt wurde, bestreichen und am Rand des Grills etwa 3-5 Min. pro Seite grillen, bis die Schale braun und die Schoten weich geworden sind.

Zucchini vom Rost

4-8 Zucchini, 2-3 Eßl Öl, 1 Teel Salz, ½ TEEL Pfeffer, ¼ Teel Basilikum, gemahlen

Die gewaschenen, ungeschälten Zucchini der Länge nach halbieren. Das Öl mit Salz, Pfeffer und Basilikum verrühren, die Zucchini damit bestreichen, mit der flachen Seite auf den heißen Rost (am Rand) legen, 5-6 Min. grillen, wenden und in weiteren 6-7 Min. fertiggrillen. Mit gehacktem Basilikum (möglichst frisch) bestreuen.

Besonders gut schmeckt folgendes, allerdings nur für den Elektrogrill geeignetes Rezept:

Vermischen Sie 1 Eßl Parmesan mit 2 TEEL Semmelbrösel, bestreuen Sie die geraden Flächen der gegrillten Zucchini damit, geben Sie 1-2 Butterflöckchen darauf und schieben Sie die Zucchini dann für etwa 3 Min in den Grill.

Tomaten, gegrillt

8 kleine feste Tomaten, Salz, Pfeffer, Öl, 1-2 Eßl Kräuter

Die gewaschenen, abgetrockneten Tomaten am runden Ende kreuzweise einritzen (nur die Haut!) und mit Öl bepinseln. - Die Tomaten mit der runden Seite auf den Rost des Elektrogrills legen, 3-4 Min. grillen, wenden und noch 4-5 Min. fertiggrillen. Die Haut an der eingeritzten Stelle etwas auseinanderziehen und das Fruchtfleisch mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. (Besonders geeignet sind Estragon, Thymian oder Oregano.)

Zum Grillen über der Holzkohlenglut packt man die empfindlichen Tomaten - nachdem man sie eingeschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit Öl bepinselt hat - in Alu-Folie und grillt sie in 8-10 Min. fertig, wobei man die Päckchen ein- bis zweimal sehr vorsichtig wendet.

Zum Anrichten wird die Folie oben geöffnet und zurückgebogen, so daß die Tomaten in »Nestchen« liegen.



Selleriescheiben, gegrillt

4-2 Sellerieknollen, 1 Eßl Zitronensaft, 4 Eßl Öl, ½ TEEL Salz, 10 g Butter, 1 Teel Petersilie

Die gewaschenen Sellerieknollen schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kurz ruhen lassen, mit dem gesalzenen Öl bepinseln, auf den Rand des heißen Grillrostes legen und 8-10 Min. pro Seite grillen. Beim Anrichten mit einem Stückchen Butter belegen und mit gehacktem Selleriegrün und gehackter Petersilie bestreuen.

Zwiebeln in der Folie

8 mittlere Zwiebeln, 40g Butter, Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln enthäuten. Die Butter zusammen mit Salz und Pfeffer schmelzen. Die Zwiebeln mit der flüssigen Butter bestreichen, einzeln in Alu-Folie packen und auf den Rand des heißen Rostes legen. Sie werden unter mehrmaligem Wenden etwa 25 Min. gegrillt.

Knoblauchbrot

1 Stange Weißbrot, 125g Butter, 2 Knoblauchzehen, ½ TEEL Salz

Das Weißbrot in daumenbreiten Abständen diagonal so einschneiden, daß es an der Unterseite gerade noch zusammenhängt. Die Knoblauchzehen mit dem Salz zerdrücken (Sie können aber auch ¼ - ½ TEEL Trockenknoblauch verwenden) und mit der schaumig gerührten Butter vermischen. Diese Knoblauchbutter in die Broteinschnitte streichen. Das Brot an den Rand des Rostes legen und so lange grillen, bis die Butter geschmolzen und das Brot knusprig (meist dauert das zwischen 15 und 25 Min.) ist.

Weißbrot, gewürzt

1 Stange Weißbrot, übrige Zutaten nach Geschmack

Das wie oben vorbereitete Weißbrot mit einer der folgenden Mischungen »füllen« und am Rand des Grills schön knusprig rösten:

- • 125g Butter, die mit beliebigen Kräutern und etwas Salz gewürzt wurden,
- • 125g Butter, die mit 40 g passiertem Roquefort oder geriebenem Emmentaler vermischt wurden,
- • 125g Butter, die mit einer sehr fein gehackten Zwiebel verrührt wurden ...

Grillsaucen

Schmackhafte Saucen sind nicht nur eine ideale Ergänzung zu gegrilltem Fleisch, Geflügel oder Fisch, sie regen außerdem immer wieder zu neuen Zusammenstellungen und Variationen an. Während warme Saucen, die ja für bestimmte Gerichte typisch sind, bereits bei den entsprechenden Rezepten angeführt wurden, sollen in diesem Kapitel einige der gebräuchlichsten kalten Saucen, die besonders gut zu gegrillten Speisen passen, angeführt werden. Zu Steaks paßt besonders gut die Sauce Bearnaise. Sie ist deshalb, obgleich eine warme Sauce, hier angeführt.

Sauce Bearnaise

1/10 l Weißwein, 1/10 l Essig, 1-2 Schalotten, 2 Eßl frischer Estragon, gehackt (oder 1 Eßl Estragon, getrocknet und 1 Eßl Petersilie, gehackt), 3 Eigelb, 20g Butter (sehr kalt), 1 Ei Sahne, 180g Butter, zerlassen

Den Wein mit dem Essig, den sehr fein gehackten Schalotten und der Hälfte des Estragons auf etwa 1 Eßl Flüssigkeit einkochen, durch ein Sieb gießen und die Rückstände gut ausdrücken. - Die Eigelbe in einer feuerfesten Schüssel mit einem Schneebesen schlagen, bis sie dick werden, die abgeseigte Flüssigkeit daruntermischen und das Ganze auf den Herd (schwache Hitze!) stellen. Die kalte Butter in kleinen Stückchen dazugeben und immer weiter schlagen, bis die Eimasse dick geworden ist. Die Sahne vorsichtig dazurühren und danach die zerlassene Butter langsam unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazugeben; achten Sie aber darauf, daß die Sauce nie zu heiß wird, da sie sonst gerinnt. Die fertige Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, den restlichen Estragon dazugeben (haben Sie getrockneten Estragon verwendet, geben Sie jetzt die Petersilie dazu) und sofort auftragen.

Sauce Choron

Zutaten wie zu Sauce Bearnaise, doch statt Estragon 2 Eßl Tomatenmark verwenden

Eine Sauce Bearnaise zubereiten und das leicht erwärmte Tomatenmark unterziehen. Schmeckt besonders zu Kalbsteak.



Apfel-Curry-Sauce

400g Äpfel, Zitronensaft, Curry

Die gewaschenen Äpfel halbieren, entkernen, mit der Schnittseite nach unten auf ein leicht gefettetes Backblech legen und bei mäßiger Hitze im Backofen garen. Die Äpfel noch warm passieren und nach dem Abkühlen mit Zitronensaft und Curry (Menge nach Geschmack) würzen. Zu Lamm-, Hammel- oder Schweinskotelett servieren.

Ingwersauce

4 Eßl Sojasauce, 1 Eßl Essig, 1 Eßl Zitronensaft, 1 Eßl Stärkemehl, 1 Eßl Honig, 4 Eßl Sherry, 4 Stück Ingwer, eingemacht, 2 Eßl Mixed Pickles, 1 Essiggurke, Salz, Pfeffer

Sojasauce, Essig, Zitronensaft und Stärkemehl miteinander verrühren, erhitzen und 2-3 Min. kochen lassen. Den Honig mit der heißen Sauce verrühren. Nach dem Abkühlen den Sherry, den feingehackten Ingwer, die gehackten Mixed Pickles und die gehackte Essiggurke dazugeben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Diese Sauce schmeckt sehr gut zu gegrilltem Huhn oder gegrilltem Kalbfleisch.

Kaukasische Sauce

250g Essigpflaumen, 1/8 l Rotwein, 1 Messerspitze Trockenknoblauch, 1/2 Teel Koriander, gemahlen, 1/2 Teel Basilikum, gemahlen, Salz, Zucker, Cayennepfeffer

Die abgetropften, entsteinten Pflaumen im Rotwein weichkochen und danach passieren. Das erkaltete Pflaumenmus mit Knoblauch, Koriander und Basilikum vermischen und mit einer Prise Salz, 1-2 Teel Zucker und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Paßt zu jedem gegrillten Fleisch oder Geflügel.

Sauce Tatare

1 gekochtes Eigelb, 1 rohes Eigelb, 3/10 l Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, 1 kleine Zwiebel, 1 kleine Gewürzgurke, 1 Eßl Schnittlauch, feingeschnitten

Das gekochte Eigelb mit 1/2 TEEL Öl glattrühren, das rohe Eigelb dazugeben und das restliche Öl ganz langsam unter ständigem Rühren dazugeben, so daß eine dickliche »Mayonnaise« entsteht. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Essig und einer Prise Zucker pikant abschmecken. Zuletzt die feingehackte Zwiebel, die kleingehackte Gewürzgurke und den feingeschnittenen Schnittlauch darunterühren. Paßt gut zu gegrilltem Rindfleisch.

Sahnemeerrettich

1-2 Eßl Meerrettich, 1 Teel Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1/8 l Sahne

Den möglichst fein geriebenen Meerrettich sofort mit Zitronensaft, Salz und Zucker vermischen und unter die steifgeschlagene Sahne heben.

Besonders gut zu gegrilltem Fleisch.

Eine schmackhafte Variation ist der Sahne-Nuß-Meerrettich: Mischen Sie zusätzlich noch 1 Eßl geriebene Walnüsse (oder Haselnüsse) unter die Sahne.

Stachelbeersauce, amerikanisch

500g Stachelbeeren, 2 Eßl Öl, 3 Eßl Sherry, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Muskat, Salz, Zucker

Die gereinigten (Stiele und Blätter entfernen), in etwas Wasser weichgedünsteten Stachelbeeren passieren. Nach dem Abkühlen mit Öl und Sherry verrühren und mit Cayennepfeffer, Muskat, Salz und Zucker abschmecken. Schmeckt zu jedem gebratenen Fleisch.

Mayonnaise

2 Eigelbe, 1/4 Teel Essig oder Zitronensaft, Salz, 1/4 l Öl

Achten Sie darauf, daß sämtliche Zutaten Zimmertemperatur haben! - Die Eigelbe schwach salzen und mit V4TI Essig verrühren. Das Öl zunächst tropfenweise, später (wenn die Mayonnaise anfängt, sich zu binden) in feinem Strahl dazufließen lassen und dabei ununterbrochen rühren. (Ein Handrührgerät ist dabei sehr praktisch.) Diese Mayonnaise ist die Grundlage der hier folgenden Saucen. Sie können sie ohne weiteres auf Vorrat herstellen; gut zugedeckt hält sie sich im Kühlschrank 4-5 Wochen.

Natürlich können Sie an Stelle der selbstgerührten Mayonnaise auch eines der im Handel erhältlichen Produkte verwenden. Achten Sie aber darauf, daß die meisten fertigen Mayonnaisen bereits mehr oder weniger stark gewürzt sind.



Cognacsauce

6 Eßl Mayonnaise, 6 Eßl Cognac, 1 Eßl Kapern, 5 Tropfen Worcestershiresauce, Salz

Die Mayonnaise mit dem Cognac und den feingehackten Kapern verrühren und mit Worcestershiresauce und Salz abschmecken. Paßt am besten zu gegrilltem Rindfleisch.

Grüne Pfeffersauce

6 Eßl Mayonnaise, 1 kleine Dose grüner Pfeffer, Salz, Essig

Die Pfefferkörner auf ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen, mit einer Gabel zerdrücken und mit der Mayonnaise mischen. Mit Salz und einem Spritzer Essig abschmecken.

Schmeckt gut zu gegrilltem Rindfleisch und zu gegrilltem Lamm- oder Kalbfleisch.

Nuß-Oliven-Sauce

6 Eßl Mayonnaise, 20 Oliven, 50g ausgelöste Nüsse, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Teel Petersilie, 1 Teel Schnittlauch, 1 Teel Dillkraut

Die entkernten Oliven 1 Stunde wässern, gut abtropfen lassen und durch den Fleischwolf drehen (oder im Mixer zerkleinern). Die Mayonnaise mit den Oliven und den geriebenen Nüssen vermischen und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die feingehackten Kräuter daruntermischen. Die Sauce vor dem Auftragen ½ Stunde ziehen lassen. Schmeckt vortrefflich zu Lamm- oder Hammelfleisch.

Sauce Csardas

6 Eßl Mayonnaise, 1-2 Schalotten, 4 Eßl Weißwein, 1 Eßl Tomatenmark, 2 rote Pfefferschoten, 2 kleine Essiggurken, Salz, Pfeffer

Die Schalotten sehr fein hacken und so lange im Wein kochen, bis die Flüssigkeit ganz eingekocht ist. Die Mayonnaise mit den Schalotten, dem Tomatenmark, den feingehackten Pfefferschoten und den gehackten Gewürzgurken vermischen. Mit Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Diese Sauce paßt zu gegrillten Steaks und zu gegrilltem Lamm- und Hammelfleisch.

Remouladensauce

6 Eßl Mayonnaise, 1-2 Gewürzgurken, ½ TEEL Kapern, 1 gewässertes Sardellenfilet, 1 Eßl gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Estragon), Salz, Pfeffer, Essig, Zucker

Gurken, Kapern und Sardellenfilets sehr fein hacken und mit der Mayonnaise vermengen. Die gehackten Kräuter dazugeben und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Essig und einer Prise Zucker abschmecken. Paßt besonders gut zu gegrilltem Fleisch.

Sauce Chantilly

4 Eßl Mayonnaise, 1 Eßl Sherry, 1-2 Teel Zitronensaft, 1 Teel Estragonsenf, Salz, 1 Prise Zucker, 1/8 l Sahne

Die Mayonnaise mit Sherry, Zitronensaft, Estragonsenf, Salz und Zucker pikant abschmecken und zuletzt vorsichtig mit der geschlagenen Sahne vermengen. Schmeckt ganz ausgezeichnet zu gegrillten Steaks.

Selleriesauce

4 Eßl Mayonnaise, 120g Sellerieknolle, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1-2 Eßl Selleriegrün, gehackt

Die Sellerieknolle waschen, schälen und kochen. Dann passieren und mit der zubereiteten Mayonnaise vermischen. Die Sauce mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zuletzt das Selleriegrün dazugeben. Paßt zu jeder Art von gegrilltem Fleisch.

Tiroler Sauce

6 Eßl Mayonnaise, 2 Eßl Tomatenmark, Salz, Zitronensaft, Pfeffer, Zucker, 1 Eßl Petersilie, gehackt

Die Mayonnaise mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Zucker pikant abschmecken. Zuletzt die gehackte Petersilie daruntermischen. Schmeckt zu gegrilltem Rind-, Lamm-, Hammel- oder Kalbfleisch.

Buttermischungen

Eine Scheibe gewürzte Butter ist für jedes gegrillte Fleisch, aber auch für Geflügel oder Fisch das Tüpfchen auf dem i. Buttermischungen sind leicht herzustellen und können auch auf Vorrat zubereitet werden; sie halten sich im Kühlschrank etwa 14 Tage, in der Gefriertruhe bis zu 4 Monaten:

1/8 kg Butter schaumigrühren und nach Rezept würzen. Aus der weichen Masse mit nassen Händen

Um Huhn und Hahn



eine etwa 2 cm dicke Rolle formen, in ein Stück Alu-Folie wickeln und im Kühlschrank erstarren lassen. Vor Gebrauch werden mit einem in heißes Wasser getauchten Messer ½ - 1 cm dicke Scheiben abgeschnitten.

Chilibutter

1/8 kg Butter, ½ - 1 Teel Chili, 1-2 Teel Essig, Salz

Die schaumig gerührte Butter mit Chili, Essig und Salz pikant abschmecken. Besonders schmackhaft zu Lamm-, Hammel- und Schweinegrilladen.

Cognacbutter

1/8 kg Butter, 2 Eßl Cognac, 1 Prise Salz

Die Butter mit dem Cognac verrühren und mit einer Prise Salz würzen. Gut zu gegrilltem Steak.

Currybutter

1/8 kg Butter, 1 Teel Sahne, 2-3 Teel Curry, ½ TEEL Zitronensaft, Salz

Die Butter mit der Sahne geschmeidig rühren und mit Curry, Zitronensaft und Salz abschmecken. Besonders gut zu gegrilltem Geflügel oder gegrilltem Lamm.

Estragonbutter

1/8 kg Butter, 1 Eßl frischer Estragon, gehackt, 1 Teel Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Die schaumigerührte Butter mit dem gehackten Estragon mischen und mit Zitronensaft, Salz und einem Hauch frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Paßt zu gegrilltem Ochsenfleisch und zu gegrilltem Kalb.

Ingwerbutter

1/8 kg Butter, ½ TEEL Ingwerpulver, 1 Stück Ingwer, frisch oder kandiert, 1 Teel Zitronensaft, Salz

Die geschmeidigerührte Butter mit dem Ingwerpulver und dem feingehackten Ingwer vermischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Paßt besonders gut zu Lamm- und Hammelgrilladen.

Knoblauchbutter

1/8 kg Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 1 Teel Petersilie, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Die Knoblauchzehe mit etwas Salz zerdrücken; die Schalotte und die Petersilie feinhacken. Alles mit der schaumigerührten Butter vermischen und mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Schmeckt besonders zu gegrilltem Schweinefleisch, aber auch zu Lamm und Hammel.

Kräuterbutter = Maîtrebutter

1/8 kg Butter, 3 Eßl gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Kresse), 1-2 Teel Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Die schaumigerührte Butter mit den feingehackten Kräutern und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Bei diesem Rezept können Sie die Kräuter nach persönlichem Geschmack variieren! Schmeckt sehr gut zu jeder Art von gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Pfefferbutter

1/8 kg Butter, 1 Eßl grüner Pfeffer, 1 Teel schwarzer Pfeffer, 1 Teel weißer Pfeffer, Salz, Zitronensaft

Die schaumige Butter mit dem zerdrückten grünen Pfeffer, dem gehackten schwarzen Pfeffer und dem gemahlene weißen Pfeffer vermischen und den Geschmack mit Salz und Zitronensaft abrunden.

Schmeckt gut zu gegrilltem Ochsen- oder Lammfleisch.

Sardellenbutter

1/8 kg Butter, 1 Teel Sahne, 6 Sardellenfilets, 1 Teel Zitronensaft, Salz

Die Sardellen entgräten, sehr fein hacken (oder passieren) und mit der Butter und der Sahne verrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Besonders gut zu gegrilltem Fisch.

Senfbutter

1/8 kg Butter, 3 Teel Senf, Salz, ½ Teel gehackte Petersilie

Die schaumige Butter mit Senf, Salz und Petersilie verrühren. Senfbutter paßt gut zu gegrilltem

Um Huhn und Hahn



Fleisch und gegrilltem Fisch. Die Geschmacksnote können Sie variieren, indem Sie verschiedene Sorten Senf verwenden.

Marchand-de-vin-Butter

1/8 kg Butter, 2 Schalotten, 1/8 l Rotwein, Salz, Pfeffer, 1/2 TEEL Zitronensaft, 1 Messerspitze Fleischextrakt, 1/2 Teel Petersilie, gehackt

Die Schalotten sehr fein hacken und so lange im Rotwein kochen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zitronensaft und Fleischextrakt würzen, mit der Petersilie vermischen und mit der Butter verrühren. Schmeckt ganz ausgezeichnet zu englisch gebratenen Steaks.

Wacholderbutter

1/8 kg Butter, 1 Eßl Gin, 6 Wacholderbeeren, Salz, Zitronensaft

Die Butter mit dem Gin geschmeidig rühren. Die feingehackten Wacholderbeeren daruntermischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Paßt gut zu gegrilltem Ochsen-, Lamm-, Schweine- und Kalbfleisch.

Zitronenbutter

1/8 kg Butter, 1-2 Eßl Zitronensaft, das Abgeriebene von 1 Zitrone, Salz

Die Butter mit dem Zitronensaft, der abgeriebenen Zitronenschale (ungespritzte Früchte verwenden!) und Salz abschmecken. Schmeckt gut zu gegrilltem Fleisch und zu gegrilltem Fisch.

Zwiebelbutter

1/8 kg Butter, Salz, Pfeffer, 1 mittelgroße Zwiebel

2/3 der Butter mit Salz und Pfeffer schaumigrühren. Die Zwiebel feinhacken, mit etwas Salz vermischen, in der restlichen Butter hellbraun rösten und nach dem Abkühlen unter die andere Butter mischen. Paßt gut zu jedem gegrillten Fleisch.

Obst - ein leckerer Nachtisch

Nicht nur auf dem Grill zubereitetes Fleisch, Geflügel oder Fisch schmecken besonders herzhaft, auch gegrilltes Obst ist eine herrliche Köstlichkeit. Servieren Sie einmal gegrillte Früchte! Sie können sie leicht und schnell mit dem Grill zubereiten: Verwenden Sie einen elektrischen Grill, so schalten Sie auf die niedrigere Heizstufe; beim Holzkohलगrill ist die langsam verlöschende Glut gerade richtig für die empfindlichen Früchte, die wir zubereiten wollen. Auf jeden Fall sollten Sie ein Stück starke, leicht gebutterte Alu-Folie auf den Rosten ausbreiten.

Ananasscheiben, gegrillt

4 Scheiben Ananas (Dose), 2 Teel Kirschwasser, 20g Butter, Koriander, Schlagsahne

Die gut abgetropften Ananasscheiben mit Küchentrepp trockentupfen, mit etwas Kirschwasser beträufeln und zugedeckt 1/2 Stunde ruhen lassen. Die Scheiben dann mit der geschmolzenen Butter bepinseln und 1-2 Min. pro Seite grillen. Die fertigen Ananas auf kleine Teller legen, mit etwas Koriander bestreuen und in die Mitte 1 Eßl geschlagene Sahne (oder eine Kugel Vanilleeis) geben. Dieses Rezept läßt sich auch aus einer frischen Ananas zubereiten; die Grillzeit beträgt dann 3-4 Min. pro Seite.

Apfelscheiben, gegrillt

2 große Äpfel, 2 Eßl Zitronensaft, 1 Teel Zimt, 1 Messerspitze Nelkenpulver, 1 Eßl Zucker, 20g Butter

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in gut daumendicke Scheiben schneiden. Den Zitronensaft mit den Gewürzen und dem Zucker verrühren, die Apfelscheiben damit einreiben und zugedeckt 1 Stunde marinieren lassen. Dann mit der zerlassenen Butter bestreichen, auf den heißen Rost legen und 3 Min. pro Seite grillen. Zur Abwechslung: Bepinseln Sie die Apfelscheiben mit 1 Eßl Honig, den Sie mit 1 Eßl Weißwein erwärmt und mit je einer Messerspitze Ingwer und Kardamom gewürzt haben.



Information:

Frisches Geflügel aus Frankreich

Sie kaufen gut, und Sie kochen gut.

Frisches Geflügel aus Frankreich hat einen unvergleichlich zarten Geschmack. Denn in Frankreich, dem Land der traditionell guten Küche, müssen sich die Geflügelzüchter besonders anstrengen. Nur das zarteste, beste, frischeste Geflügel wird dort von der Hausfrau für Kochtopf oder Kasserolle ausgewählt. Deshalb kostet Geflügel aus Frankreich auch ein bißchen mehr. Aber welche Qualität bekommen Sie auch dafür! Zartwürziges, gehaltvolles und vor allem frisches Fleisch.

Da gibt es Hähnchen, die zum Beispiel noch mit goldgelbem Mais gefüttert werden. Würzige Enten und Flugenten. Hühnchen aus allen Gegenden Frankreichs und Perlhühner, die im Freigehege aufgezogen werden. Und dazu Puten und Putenteile, Tauben und zarte Zuchtwachteln.

Überraschen Sie Ihre Familie einmal mit einem neuen Geflügel-Rezept aus Frankreich. (Das zarte Geflügel dazu bekommen Sie schlachtfrisch hier bei Ihrem Kaufmann.) Die Zubereitungsweise ist nicht kompliziert. Und auch die Zutaten lassen sich leicht beschaffen.

Damit Sie sich nun einen ersten Überblick über die Vielfalt und Besonderheiten von frischem französischem Geflügel machen können, lesen Sie noch die kleine Übersicht über die wichtigsten Geflügelarten:

Die Hähnchen, die genügend Auslauf haben. So stehen zum Beispiel einem Freiland-Hähnchen (Poulet fermier) vom Gesetz mindestens 2 qm Freiraum zu, und dem Poulet de Bresse werden sogar 10 qm für sich alleine zugemessen. Daß sich der Auslauf, den die Tiere haben, natürlich im Geschmack und in der Qualität des Fleisches überhaupt widerspiegelt, werden Sie leicht und dann erfreut schmecken können. Frankreich bietet verschiedene Hähnchenqualitäten an.

Das große Plus sind die 8 bis 10 Wochen alten Markenhähnchen und weiter die 12 bis 14 Wochen alten Hähnchen mit dem „Labelrouge“, dem roten Qualitätssiegel. Die „Labelrouge“-Hähnchen werden hauptsächlich mit Getreide gefüttert. Allgemein kann man noch sagen, je größer das Hähnchen, desto fester und schmackhafter ist sein Fleisch. Und die gute Qualität erkennt man schon an der fleischigen Brust und am biegsamen Brustbein.

Die Enten, die früher auf Bäumen lebten. Sie werden auch Barbarie-Enten genannt, und obwohl sie nicht mehr wie in alten Zeiten auf Bäumen leben, haben sie einen großen Vorteil behalten: sie sind nicht fett. Um das „Labelrouge“, das rote Qualitätssiegel, zu erhalten, muß die weibliche Flugente 2 und die männliche mindestens 3 qm Auslauf haben. Die weiblichen Tiere werden im Alter von 10 -11 Wochen, die männlichen mit 11 bis 12 Wochen geschlachtet. Das Gewicht liegt zwischen 1,2 kg (weiblich) und 3 kg (männlich). In den ersten sechs Wochen bekommen die Tiere besonders eiweißreiches Futter, später Granulat auf Getreidebasis. Das magere Fleisch eignet sich besonders gut zum Braten. Der Fleischanteil ist bei den weiblichen Tieren höher als bei den männlichen.

Die halbwilden Perlhühner In der Geflügeltheke kann man ein gerupftes Perlhuhn leicht mit einem Freilandhähnchen verwechseln. Schauen Sie sich deshalb die Auszeichnung genau an. Das Perlhuhn erhält auch fast das gleiche Futter wie das Hähnchen. Es wächst allerdings langsamer und behält einen halbwilden Charakter. Perlhühner werden ausgewachsen mit rund 12 Wochen geschlachtet. Das magere, dunkel getönte Fleisch ähnelt im Geschmack sowohl dem Hähnchen wie dem Federwild.

Die Tauben werden geschlachtet, wenn sie 28 bis 30 Tage alt sind, sie wiegen dann 400 - 600 g. Interessant und wichtig für ihren zarten Geschmack ist, daß sie wie in der Natur aus dem Kropf des Vartiers ernährt werden. Eine gute Jungtaube erkennt man u. a. am fetten Bürzel.

Die Wachteln

Die in Frankreich gezüchteten Wachteln stammen von der wilden Wachtel ab. Eine gute Wachtel ist schön rund und wiegt zwischen 120 und 140 g. Sie sollte wie anderes Geflügelfrisch (nicht abgehangen wie Federwild) zubereitet werden.

Die Puten und Putenteile

Französische Puten werden bei uns im Ganzen und als Teile angeboten. Die Putenprodukte sind praktisch, vielseitig und haben einen enormen Wert für unsere Ernährung. Sie enthalten viel Eiweiß, wenig Kalorien, wenig Fett, viel ungesättigte Fettsäuren und ein Minimum an Cholesterin.



Richtig gebraten - gut geraten			
GEFLÜGELART	Gewicht	Garzeit	Temperatur
Hähnchen /Hühnchen ca. 2 Portionen (Küken) ca. 2-3 Portionen ca. 4 Portionen	800g 1 - 1,5 kg 1.5 - 2 kg	40-45 Min. 45-60 Min. 60-70 Min. 40 - 60Min.	anfangs bei starke/dann bei minimierter Hitze
Perlhuhn	800 – 900 g	45 – 60 Min	Bei starker Hitze
Ente weibl. ca. 2-3 Portionen	1,5 kg	50-60 Min.	anfangs bei starker dann bei mittlerer Hitze
Ente männl. ca. 4-5Portionen	2-3 kg	2-2% Std.	
Küken/Taube ca. 1 Portion	250-600g	20 - 30 Min.	bei starker Hitze
Wachteln mind. 1 pro Person	120 - 140g	20 Min.	bei starker Hitze
Puten			bei mittlerer Hitze
Junge Pute ganz: 6 Personen	3,5-4 kg	2%-3Std.	
Putenschnitzel		3-4 Min. Jede Seite	
Putengulasch aus der Keule		ca. 90 Min.	

Und jetzt wünschen wir gutes Gelingen - und fügen ein fröhliches „Bon appetit“ hinzu.



Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler

ANCHOVIS sind in Salzlake eingelegte Sprotten. (Die Sprotte wiederum ist eine nahe Verwandte des Herings, nur wesentlich kleiner.) Die frischen Fische reifen mehrere Monate in der gewürzten Lake und werden dadurch gar. Anstelle von A. können meist auch Sardellen verwendet werden.

ARTISCHOCKENBÖDEN gelten als ganz besondere Delikatesse. Die (ihrer botanischen Herkunft nach) distelartige Artischockenpflanze wird hauptsächlich in den Mittelmeerländern angebaut. Verzehrt wird der fleischige Boden der aus dicklichen Schuppenblättern bestehenden Blüte. Die Zubereitung frischer Artischocken ist etwas umständlich. Man kann sich mit konservierten Böden helfen.

AUBERGINEN heißen zu deutsch Eierfrüchte, auf italienisch Melanzane. Das Gemüse, in Italien, Frankreich, Marokko und auf den Kanarischen Inseln angebaut, war bei uns noch bis vor wenigen Jahren fast unbekannt. Heute hat wohl fast jeder die charakteristisch tiefviolette walzen- oder birnenförmige Frucht zumindest schon einmal gesehen. Geschmacklich erinnert die Eierfrucht an Tomate.

BACON nennen die Dänen eine besondere Art von durchwachsenem Speck, von dem auf der Britischen Insel gewaltige Mengen vor allem zum Frühstück vertilgt werden. Dänische Viehzüchter haben eigens eine besondere Schweineart >entwickelt<, auf der dieser magere Speck >wächst<.

BAMBUS-SCHÖSSLINGE sind bei uns erklärlicherweise nur als Konserven zu haben. Es handelt sich um die jungen Sprossen von Bambusrohr, die in Aussehen, Geschmack und anregenden Eigenschaften unserem Spargel ähneln. Für Spezialitäten der ostasiatischen Küche verwendet man aber tunlichst doch das >Original<.

BASILIKUM ist ein aus Ostasien stammendes Gewürzkraut, das auch bei uns angebaut wird. Frisch ist es in den Sommermonaten zu haben; ganzjährig sind die getrockneten und grob zerriebenen Blätter im Handel.

BROCCOLO war eine rein italienische Gemüse-Spezialität, bevor er auch bei uns als Tiefkühlkost auf den Markt kam. Es handelt sich um eine Zwischenform von Blumenkohl und Spargelkohl. Auf stark verästelten tiefgrünen Stengeln sitzen gleichfarbige kleine Rosen.

CAYENNE-PFEFFER ist ein strauchartiges Tropengewächs, das paprikaartige Schoten von roter bis gelblicher Färbung und 0,5 bis 2 cm Länge trägt. Der Geschmack ist raß und schärfer als der des Paprikas. In der Küche wird Cayenne meist fein gemahlen verwendet.

CHILI-PULVER (auch Chillie geschrieben) wird durch Mahlen aus den getrockneten Schoten einer orangegelben Sorte des Cayenne-Pfeffers gewonnen. Das Gewürz ist wohl das >heißeste< unter den Pfeffer-Arten und sowohl in Asien wie in Mittelamerika sehr beliebt. Bei uns sind Erzeugnisse nordamerikanischer Gewürzmühlen erhältlich, denen >mildernde< Bestandteile beigemischt sind.

CORIANDER gilt bei uns als typisches Weihnachtsbäckerei-Gewürz, gibt aber auch manch anderer Speise eine interessante Geschmacksnuance. Die im Mittelmeer heimische Doldenpflanze trägt pfefferkornartige Früchte. In der Küche werden sie meist gemahlen verwendet.

CRABMEAT, übersetzt Krebsfleisch, ist eine u. a. in Japan und Rußland hergestellte Konserve aus Meeres-Krebsen.

CURRY-PULVER wird aus verschiedenen gemahlene Würzstoffen (z. B. Kardamom, Cayenne-Pfeffer, Koriander, Curcuma, Ingwer, Kümmel, Muskatblüte, Nelken, Pfeffer, Zimt) zusammengesetzt und ist >das< indische Gewürz. In Indien selbst kennt fast jede Provinz eine andere Mischung des Currys, als Hauptmerkmal ist jedoch allen eine ausgesprochen brennende Schärfe eigen. Bei uns sind standardisierte, im Geschmack etwas milder abgestimmte Curry-Pulver erhältlich.

DILL, auch Gurkenkraut genannt, zählt zu den typischsten heimischen Küchenkräutern. Frisch ist er vom Frühsommer bis zur Blütezeit im Spätherbst zu haben, in der übrigen Zeit verwendet man die getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter und die Samen. Dill ist keineswegs ausschließlich ein Einmachgewürz, wie in diesem Buch nachzulesen.

ESTRAGON stammt aus Südeuropa und Sibirien, ist aber schon seit Jahrhunderten in unseren Küchengärten heimisch. Das Würzkraut läßt sich sehr vielseitig anwenden, sein Geschmack erinnert etwas an Anis. Zum Kochen nimmt man die frischen, getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter.

FENCHEL gilt bei uns zulande noch weithin als vielseitig verwendbarer Heiltee, wobei ein Sud aus den Samen bereitet wird. Dieser Gewürzfenchel trägt nämlich kleine eiförmige Früchte, bildet aber im unteren Teil der Pflanze keine Knollen. Für Abwechslung in der Küche sorgt die in Italien heimische Abart Fanocchio, der Gemüsefenchel, der Knollen und besonders dicke Stengel bildet. Der italienische Fenchel kommt von Oktober bis April auf den Markt und ist eines der schmackhaftesten Wintergemüse.



GLUTAMATWÜRZE ist eine den Eigengeschmack von Speisen hebende Streumasse mit dem Natriumsalz des Eiweißstoffes Glutaminsäure. Sie ist bei uns z. B. unter den Markenbezeichnungen >Aromat< und >Fondor< erhältlich.

HIRSCHHORN-SALZ, exakt chemisch das Ammonium-Salz der Kohlensäure, ist ein althergebrachtes Triebmittel vor allem in der Weihnachtsbäckerei. Es sollte nur für flache Backwaren verwendet werden, die man schnell bei scharfer Hitze fertig macht. Das Salz spaltet sich nämlich bei der Erhitzung in Kohlensäure und Ammoniak; letzteres würde bei dickeren Backstücken einen unangenehmen Nachgeschmack hinterlassen.

HUMMERKREBS wird eine Krebsart mit besonders langem fleischigem Schwanz genannt. Vorzugsweise anstelle von Hummer in Ragouts etc. zu verwenden, weil preislich günstiger. Dürfte allerdings frisch nur in großstädtischen Feinkost-Häusern erhältlich sein.

INGWER (kandierte und gemahlen) findet Verwendung zur Likörherstellung, in der Konditorei und in der Küche. Das Gewürz wird aus dem Wurzelstock der gleichnamigen tropischen Pflanze gewonnen, den man wäscht, trocknet und schält. In den Gewürzmühlen werden die Stücke zu Pulver verarbeitet. Der Geschmack ist intensiv scharf-würzig. Ungetrocknete Wurzelstücke kommen in folgenden Formen auf den Markt: mit Zucker überzogen als >kandierte<, in Zuckersirup als >eingelegt< und mit Schokoladen-Kuvertüre überzogen als >Konfekt<.

KARDAMOM, die Kapsel Frucht eines tropischen Strauchs, hat viel zum Ruf der deutschen Wurstmacher beigetragen, daß sie im Würzen eine besonders glückliche Hand haben. Es ist deshalb nicht einzusehen, warum man mit Kardamom nicht auch häufiger in der Küche zubereitete Gerichte bereichern sollte.

KERBEL, ein typisches Frühjahrskraut unserer Gärten, soll manch heilsame Wirkung haben. Allein schon deshalb wäre seine häufigere Verwendung in der Küche zu empfehlen. Den getrockneten und gemahlenden Blättern, mit denen man sich in der übrigen Zeit des Jahres behelfen muß, fehlt leider viel von den im frischen Zustand enthaltenen Aromastoffen.

KREBSBUTTER, eine Mischung von Krebs-Extrakten mit mindestens fünfzig Prozent Butterfett, wird von der Feinkost-Industrie als Dosenkonserve hergestellt. Eine Selbstherstellung im Haushalt ist kaum lohnend. Krebsbutter wird in erster Linie zur geschmacklichen Verfeinerung von Ragout-Saucen etc. verwendet.

LANGUSTINEN sind eine kleinere Art von Langusten, die im Mittelmeer, aber z. B. auch an der chilenischen Küste vorkommt. Langusten wiederum sind, einfach ausgedrückt, große Krebse (= Hummer) ohne Scheren.

LIEBSTÖCKEL, wegen seiner geschmacklichen Ähnlichkeit mit einer Suppenwürze auch >Maggi-Kraut< genannt, ist ein weiteres Mittel der Volksheilkunde, dessen Anwendbarkeit in der feinen Küche nicht in Vergessenheit geraten sollte. Insbesondere Fleischgerichte erhalten durch Liebstöckel eine aparte Geschmacksbereicherung.

LOTOSNÜSSE sind uns vielleicht weniger geläufig als die japanischen Lotosblüten; letztere wurden allein schon durch die Operette populär. Die Nüsse haben etwa das Aussehen von großen Haselnüssen und sind bei uns in Feinkostgeschäften als Dosenkonserve (in Zuckersirup eingelegt) zu haben.

MAJORAN ist schon durch den Volksmund als >Fleischergewürz< gekennzeichnet, er wird >Wurstkraut< genannt. Sein Aroma bringt aber auch manch anderer Mahlzeit eine willkommene Bereicherung. Frischen Majoran gibt es im Sommer und Herbst, doch behalten auch die getrockneten Blätter ihre charakteristischen Geschmacksstoffe.

MANGO-CHUTNEY wird aus Mango-Pflaumen hergestellt, einer südasiatischen Steinfrucht. Die Bezeichnung Chutney besagt, daß das Mark der Mangofrüchte mit Pfeffer, Zucker, Ingwer und Rosinen zu einer dicklichen Sauce eingekocht wurde.

MUSKATBLÜTE nennt man den Samenmantel der uns geläufigeren Muskatnuß. In den westindischen Ursprungsländern wird dieser Mantel sorgfältig von der Nuß gelöst und getrocknet. Bei uns kommt die Muskatblüte, auch Macis genannt, gemahlen in den Handel. Ihre Würzkraft ist intensiver als die der Nuß.

OREGANO, abgeleitet vom lateinischen *Origanum majorana*, nennt der Italiener den wildwachsenden Majoran. Zusammen mit Salbei gehört er zu den ganz typischen italienischen Speisegewürzen. Oregano ist etwas intensiver und würzhafter im Aroma als unser heimisches Gartenkraut Majoran. Erhältlich sind die getrockneten Blätter.

PAIN (z. B. von Gänseleber), ein Brotaufstrich für Feinschmecker, ist als kleine Pastete oder in Döschen fertig zu haben. Nach den deutschen Bestimmungen muß der gesamte Fleischanteil mindestens 75 Prozent, der namensgebende Fleischanteil mindestens 60 Prozent ausmachen. Das Fleisch wird scharf angebraten, fein durchgedreht und mit Butter und Gewürzen zu einer gut bindigen



streichbaren Masse verarbeitet.

PAPRIKA gehört zur großen Familie der (in diesem Buch zu besonderer Bedeutung erhobenen) Pfeffergewächse. Die Schoten wachsen an einjährigen Sträuchern und unterscheiden sich voneinander einmal nach der Form (in spitze und dicke), sodann nach der Schale (in glatte und gerippte), weiter nach der Farbe (in tief grüne, hellgelbe und dunkelrote), schließlich nach dem Geschmack (in scharfe und milde) und auch nach der Größe (in großfrüchtige und kleinfrüchtige). Sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden ist einfacher, als es zunächst den Anschein hat: Für Gemüse und Salate eignen sich insbesondere die großen, grünen, milden Schoten. Die roten Varianten sind frisch oder getrocknet, hauptsächlich Gewürz. Die Schärfe des Paprika rührt aus seinem Gehalt von bis zu 0,2 Prozent an Capsaicin her, dieses sitzt überwiegend in den inneren Trennwänden der Schote und in den Samen (weshalb man diese in milderer Zubereitungen entfernt). Beim gemahlene Gewürzpaprika ist es sehr wichtig zu wissen, daß die verschiedenen Handelsbezeichnungen einen Gradmaßstab für die Schärfe des Pulvers abgeben. Von sehr mild bis raß heißen die Abstufungen: Delikateß, Edelsüß, Halbsüß, Rosen- und Scharf-Paprika. Außerhalb der Frischpaprika-Saison kann man sich für Salate mit eingelegten roten Schoten und zum Würzen mit Paprika-Mark helfen.

PASTINAKE, eine Kreuzung aus Petersilienwurzel und Möhre, war ein beliebtes Gemüse bei unseren Altvorderen. Es wurde aber durch den Anbau der Kartoffel fast ganz verdrängt. Zu Unrecht, denn die Pastinaken haben einen höheren Nährwert als Möhren.

PEPERONI wird eine kleinschotige spitze Form des Gewürzpaprikas genannt. Sie kommt frisch und konserviert auf den Markt. Sparsam verwenden: sehr scharf!

PINIENSAMEN (auch als Pinienkerne bzw. -nüsse bezeichnet) sind die Samenkerne des Pinienbaums der Mittelmeerländer. Die geschälten Samen schmecken mandelartig und werden zuweilen auch anstelle von Mandeln verwendet.

ROSMARIN, der Volksmund nennt das Kraut gewiß nicht zu Unrecht auch Hochzeitsblümchen, ist ein Frühjahrsgewächs unserer Küchengärten. Seinen Ursprung hat es in den Mittelmeerländern. Der Geruch der Blätter ist so fein, daß sie sich zum Aromatisieren sowohl in der Küche wie auch in der Parfümerie eignen.

SAFRAN »macht den Kuchen gel«, heißt es in unserem Kindervers. Das Gewürz ist eines der ältesten, mit dem überhaupt Handel betrieben wurde, und eines der kostbarsten. Letzteres rührt ganz einfach daher, daß es notwendig ist, 80 000 Narben aus der Blüte der Schwertlilienpflanze Safran mit der Hand zu pflücken, um ein Kilogramm Gewürz zu erhalten. Anbauländer sind unter anderem Österreich, Persien und Spanien.

SALBEI war ein beliebtes Hausmittel aus der Kiepe der früheren Kräuterweiblein. Als Küchenwürze haben ihn die Italiener populär gemacht. Das frische Kraut wird bei uns im Frühsommer geerntet, die getrockneten Blätter büßen kaum an Wirkungskraft ein. Bei der Dosierung in der Küche sollte man sehr vorsichtig sein, starker Salbeigeschmack wird oft als unangenehm empfunden.

SARDELLENPASTE stellt die Fischindustrie aus der im Mittelmeer und an den westeuropäischen Küsten gefangenen, zur Familie der Heringe gehörenden Sardelle her. Der Fisch wird (wie die aus Sprotten gewonnenen Anchovis) in Salzlake gar gemacht. Für die Paste, die meist in Tuben abgefüllt wird, werden die durchgereiften Sardellen noch fein gemahlen.

SCAMPI sind kleine Mittelmeer-Langusten.

SESAM-SAMEN braucht man als Gewürz für einige tropische Spezialitäten. Etwas geläufiger ist uns das aus den Samen der ostindischen Pflanze gewonnene Sesam-Öl, das bei uns zuweilen als Speise-Öl zu haben ist.

SHERRY ist eine englische Verballhornung der Bezeichnung für einen der berühmtesten spanischen Dessertweine: Xeres.

SOJA-SAUCE gewinnen japanische und chinesische Fabriken durch Vergären von gekochten und gemahlene Soja-Bohnen. Die Sauce ist leichtflüssig, dunkelbraun bis kaffeefarben und von angenehm würzhaftem Geruch. Auf Speisen hat sie neben ihrer Würzkraft eine stark färbende Wirkung.

THYMIAN, das wild wachsende Wegrandkraut mit seinen blauen Blüten, galt in der Volksmedizin speziell als nervenstärkend. Mittlerweile längst gärtnerisch angebaut, wurde Thymian zu einem beliebten Wurstgewürz, seine Verwendung in der Küche hat weiten Spielraum. Die frischen Blätter und Blüten gibt es nur kurze Zeit im Frühsommer, die getrockneten Blätter halten das ganze Jahr über vor.

TRÜFFELN sind heute wie vor Jahrhunderten mit der kostbarste Bestandteil des Feinschmecker-Repertoires. Die nuß- bis faustgroßen dunkelbraunen Pilze haben eine rau genarbte Oberfläche und wachsen in Laubwäldern unter der Erdoberfläche. Deshalb bedarf es zum Aufstöbern der Trüffel besonders auf deren Geruch abgerichteter >Jagdtiere< - hauptsächlich richtet man Hunde und

Um Huhn und Hahn



Schweine dazu ab. Die begehrtesten >Jagdgründe< liegen in Perigord in Südfrankreich, die Saison ist dort im Spätherbst.

VE-TSIN ist die chinesische Bezeichnung für ein >Feinschmeckerpulver<, das aus Natrium-Glutamat (siehe >Glutamatwürze<) besteht.

WASSERKASTANIEN sind eine unseren Maronen ähnliche China-Frucht. Sie sind bei uns in Feinkostgeschäften als Konserve zu haben.

WASSER-KRESSE, auch Brunnen-Kresse genannt, gilt als hervorragendes Mittel für Frühjahrskuren. Das Kraut wächst wild an Gewässerufern, es wird aber auch angebaut. Man kann Salate daraus bereiten, es hat aber auch eine intensive Würzkraft. Der Geschmack ist scharf rettichartig.

WORCESTERSHIRE-Sauce ist nach der gleichnamigen englischen Grafschaft benannt. Bei ihrer vielfältigen Zusammensetzung (Pfeffer, Ingwer, Nelken, Piment, Curry, Senf, Paprika, Zwiebeln, Cayenne, Knoblauch, Tamarindenmus, Pilze, Salz, Zucker, Malz-Essig und Sherry) ist es notwendig, sie vor Gebrauch immer gut zu schütteln. Man würzt mit dieser Sauce z. B. Ragouts, Pasteten, Fisch, aber nur tropfenweise.

