

Hähnchenrezepte

Curryhähnchen mit Bananen

Zutaten

1 Hähnchen, küchenfertig (circa 750 g)
1 Apfel
3 Bananen
1 TL Curry
Rohrzucker
Meersalz
Speiseöl
1 1/2 El. Honig
1 EL Butter

Zubereitung

Das Hähnchen waschen und abtrocknen, den Apfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen, in dünne Scheiben schneiden. Eine Banane schälen, in Scheiben schneiden. Das Obst mit Curry, Zucker und Salz würzen und in das gesalzene Hähnchen füllen, zunähen (oder feststecken), Keulen und Flügel mit einem Faden am Rumpf festbinden. 1 Stück Alufolie extrastark dünn mit Öl bestreichen, das Hähnchen locker, aber dicht darin einpacken und auf dem Rost in die Mitte des vorgeheizten Backofens schieben. Die Folie 15 min. vor Ende der Garzeit öffnen. Honig mit 1/2 Tl. Currypulver verrühren, das Hähnchen mehrmals damit bestreichen, einmal wenden und aus der Folie nehmen. Fäden lösen, Füllung herausnehmen, in Portionsstücke teilen, mit der Füllung auf vorgewärmter Platte anrichten. 2 Bananen schälen, längs halbieren, in der Butter auf beiden Seiten braten. Bratensatz hinzufügen, die Bananen mehrere Male damit begießen, dann auf der Fleischplatte anrichten. Garzeit: 60-70 Minuten E-Herd: 250-275 °C, Gas: Stufe 6-7

Hähnchen mit Aubergine und Tomaten

Zutaten

4 Bio-Hähnchenbrustfilets
4 kleine Zweige Rosmarin
1 rote Paprika
1 Aubergine
3 Tomaten, in Viertel geschnitten
1 Zwiebel, in Spalten geschnitten 200 g Champignons, halbiert
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
125 ml Hühnerbrühe
4 EL Weißwein
2 dünne Scheiben Frühstücksspeck

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Paprika und Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden und mit Tomaten, Champignons und Zwiebeln auf ein Backblech geben.

Mit Öl bestreichen und 1 Stunde garen bis das Gemüse braun und weich wird. Dabei einmal umrühren. Tomatenmark, Brühe und Wein in einem Messbecher verrühren und zu dem Gemüse geben. 10 Minuten im Ofen eindicken lassen. In der Zwischenzeit die Speckstreifen halbieren. Jedes Hähnchenbrustfilet mit einem Speckstreifen umwickeln; an der Unterseite mit einem Zahnstocher feststecken. Einen Rosmarinzweig unter den Speck schieben. Die Filets in einer leicht geölten beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Deckel schliessen und weitere 10-15 Minuten garen. Zahnstocher entfernen. Zum Servieren Hähnchenbrustfilets auf dem gebackenen Gemüse anrichten und mit der Sauce umgiessen. Dazu schmecken Bandnudeln oder Reis.

Hähnchenflügel Teriyaki

Zutaten

12 Bio-Hähnchenflügel
6 EL Sojasauce
3 EL Sherry
3 TL frischer Ingwer, gerieben
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL Honig

Zubereitung

Hähnchenflügel mit Küchenpapier trocken tupfen. Fett entfernen und die Flügel zu einem Dreieck biegen. Hähnchenflügel in eine flache Schale legen (kein Metall). Sojasauce, Sherry, Ingwer, Knoblauch und Honig gut verquirlen. Die Mischung über die Hähnchenflügel giessen. Abgedeckt mehrere Stunden oder über Nacht kalt stellen. 3 Bögen Alufolie dünn mit Öl bepinseln. Auf jeden Bogen vier Flügel nebeneinander legen und die Folie gut verschliessen. Einen Holzkohlen- oder Tischgrill vorheizen. Die Päckchen 10 Minuten auf dem heissen Grill garen. Vom Rost nehmen und öffnen. Die Flügel anschließend 3 Minuten direkt auf dem leicht gefetteten Rost braun grillen. Dabei häufig wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen. Dazu empfiehlt sich ein leichter Salat und geröstetes Baguette.

Geflügelsalat mit Chili

Zutaten

3 Bio-Hähnchenfilets
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
20 g frische Minzblätter
30 g frische Korianderblätter
4 EL Mehl
1 EL Chilipulver
1 EL Zwiebelpulver
1 EL Knoblauchpulver
1 EL Meersalz, fein zerstoßen
Öl zum Fritieren

Dressing:

1 EL Zucker

2 EL Zitronensaft

4 EL Reissessig

4 EL Erdnussöl

Zubereitung

Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln in gleichmässig, streichholzgrosse Streifen schneiden. Die Streifen zusammen mit Minze und Koriander in eine Schüssel geben. Für das Dressing Zucker, Zitronensaft, Essig und Öl in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Filets in Streifen schneiden. Mehl, Chilipulver, Zwiebel- und Knoblauchpulver und Salz in einer flachen Schale mischen. Die Filetstücke portionsweise darin wälzen, herausnehmen und überschüssiges Mehl abschütteln. Eine große schwere Pfanne halb mit Öl füllen und erhitzen. Wenn das Öl heiss genug ist, das Fleisch darin portionsweise goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Die frittierten Hähnchenstreifen zu Gemüse und Kräutern in die Schüssel geben, mit dem Dressing beträufeln und vorsichtig mischen. Sofort servieren. Dazu schmeckt geröstetes Brot.

Quelle:

Robert´s Geflügelprodukte

<http://www.gefluegelhof-robot.de/>