

# Hähnchen-Oberkeulen mit Baby-Spinat



Mit leckerer, würziger Sauce

Ein reines Pfannengericht. Angebraten und gegart in der Pfanne mit Deckel.

Da Hähnchenfleisch ganz durchgegart sein soll, gare ich alles zusammen in zwei Pfannen jeweils mit Deckel 15 Minuten.

Dann sind die Oberkeulen zwar durchgegart, aber noch sehr saftig. Wie sie eben sein sollen.

Vor dem Garen der Oberkeulen marinieren ich sie noch eine Stunde in etwas heller Soja-Sauce, die ich dann auch beim Garen für Würze und etwas Sauce mit in die Pfanne gebe.

Zum Baby-Spinat passen natürlich auf alle Fälle noch Schalotten und Knoblauch, die ich aber schon beim Anbraten der

Oberkeulen mit in die Pfanne gebe und mit anbrate.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchen-Oberkeulen (2 Packungen à 3 Stück)
- 200 g Baby-Spinat
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- helle Soja-Sauce
- Chenin blanc
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 15 Min.



Oberkeulen auf allen Seiten mit der Soja-Sauce würzen und eine Stunde darin marinieren.

Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden.

Butter in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen.

Oberkeulen im Kreis weit außen in die Pfannen legen. Marinade mit in die Pfanne geben. Schalotten und Knoblauch jeweils auf die Pfannen verteilen und in die Mitte geben.

Alles zugedeckt bei hoher Hitze 15 Minuten garen. In der Hälfte der Garzeit mit etwas Weißwein ablöschen.

Zwei Minuten vor Ende der Garzeit Spinat auf die beiden Pfannen verteilen und zugedeckt kurz garen lassen. Spinat dabei mit den Schalotten und dem Knoblauch vermischen.

Jeweils drei Oberkeulen auf einen Teller geben. Spinat auf die beiden Teller verteilen.

Sauce mit dem Esslöffel auf die Oberkeulen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Hähnchen-Unterkeulen mit Kirschtomaten**



## Saftige Unterkeulen

Ein reines Pfannengericht. Angebraten und gegart in der Pfanne mit Deckel. Ohne Zugabe von Flüssigkeit.

Da Hähnchenfleisch ganz durchgegart sein soll, gare ich alles zusammen in zwei Pfannen jeweils mit Deckel 15 Minuten.

Dann sind die Unterkeulen zwar durchgegart, aber noch sehr saftig. Wie sie eben sein sollen.

Die Kirschtomaten platzen beim Garen auf, die Flüssigkeit sammelt sich auf dem Boden der Pfannen und ergibt somit einen leckeren Sud.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchen-Unterkeulen (2 Packungen à 5 Stück)
- 300 g Kirschtomaten
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer

▪ Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Min. | Garzeit 15 Min.



Unterkeulen auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen. Dann noch salzen.

Öl in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen.

Unterkeulen im Kreis weit außen in die Pfannen legen. Tomaten jeweils auf die Pfannen verteilen und in die Mitte geben.

Alles zugedeckt bei hoher Hitze 15 Minuten garen.

In der Hälfte der Garzeit Unterschenkel einmal wenden. Dabei auch die Tomaten salzen und pfeffern.

Jeweils fünf Unterschenkel auf einen Teller geben. Tomaten auf die beiden Teller verteilen.

Sud mit dem Esslöffel auf die Unterkeulen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Pansen-Pfanne



Wenige, frische Zutaten, schnelle Zubereitung

Ein Pfannengericht. Zubereit aus sechs frischen Zutaten.

Alles kross und knusprig in Butter in der Pfanne gebraten.

Als Hauptzutat Pansen, den ich schon in Gemüsefond einige Stunden gegart und somit vorbereitet und eingefroren hatte.

Er wird als erstes einige Minuten kross und knusprig in Butter gebraten.

Dann kommen weitere vier frische Zutaten dazu.

Abgerundet wird das Gericht durch die sechste Zutat, sehr viel frischer Schnittlauch.

Wenige, frische Zutaten, in sehr kurzer Zeit verzehrfertig zubereitet.

---

## **Puten-Gemüse-Reis-Pfanne**

Einfaches Rezept. Schnell zubereitet.

Einfach kleingeschnittenes Putenfleisch, Gemüse und gegarten Reis in einer Pfanne anbraten.

Mit Sahne ablöschen. Und etwas Weißwein zum Verlängern der Sauce hinzugeben.

Gewürzt mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1106]

---

## **Grill-Pfannen-Gericht**

Ein Gericht, das man komplett in zwei schönen Grill-Pfannen zubereiten kann.

Und das in wenigen Minuten zubereitet ist.

Die verwendeten Puten-Steaks brauchen auf jeder Seite gerade einmal zwei Minuten.

Und in diesen vier Minuten ist auch das gegrillte Champignons-Gemüse als Beilage fertig zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:1051]

---

## Hirse-Pfanne

Ein Pfannengericht.

Für das ich diverses Gemüse verwende, das ich gerade vorrätig hatte.

Dazu noch etwas gewürfelter Katenschinken.

Und als Fleisch-Zutat noch etwas kleingeschnittenes Putensteak.

Als Sättigungsbeilage, die ich aber untermische, gare ich separat Hirse.

Ich würze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Und ganz besonders aromatisch wird das Gericht durch eine Menge frischen, kleingewiegten Thymians.

[amd-zlrecipe-recipe:992]

---



# Bratwürste und Bratpaprika

Einfaches Gericht. In 10 Minuten in der Grill- oder Bratpfanne zubereitet.

Nürnberger Rostbratwürste. Und kleine Bratpaprika, einfach nur leicht gesalzen.

Beide Produkte unbedingt gut anbraten, damit sich viele Röststoffe bilden.

[amd-zlrecipe-recipe:925]

---

# Gnocchi-Spargel-Champignons-Pfanne

Ich bin zu zwei Portionen Spargel gekommen. Vermutlich aus Spanien. Ich will gar nicht wissen, unter welchen Bedingungen diese zu dieser Jahreszeit gezüchtet werden.

Dazu frische Champignons.

Und außerdem wollte ich eigentlich Gnocchi frisch zubereiten. Nur hatte ich noch zwei Portionen gefüllte Gnocchi vorrätig. Also habe ich diese verwendet.

[amd-zlrecipe-recipe:922]

---

# Champignons-Pfanne

Hier ein einfaches Pfannen-Gericht.

Große, weiße Champignons. Durchwachsener Bauchspeck. Eingelegte Gurken. Etwas Salz und Pfeffer. Und etwas saure Sahne.

Die saure Sahne flockt, da sie nur 10 % Fett hat, erwartungsgemäß in der Pfanne etwas aus. Vielleicht sollte man hier doch zu Crème fraîche greifen, die mehr Fett hat.

[amd-zlrecipe-recipe:684]

---

# Schupfnudeln-Pfanne

Schupfnudeln kann man leicht selbst zubereiten, aus Mehl oder Kartoffeln und Eiern. Wie Gnocchi oder Kroketten.

Bei diesem Rezept habe ich den leichteren Weg gewählt und zwei Packungen Kartoffel-Schupfnudeln verarbeitet, die schon fertig zubereitet waren.

Dazu kommen noch durchwachsener Bauchspeck und Champignons.

Fertig ist ein leckeres Gericht, das einfach in zwei Pfannen zubereitet wird. Unbedingt die Zutaten gute 10 Minuten kross und knusprig für viele Röststoffe anbraten.

[amd-zlrecipe-recipe:675]

---

# **Austernpilz-Pfanne** **mit** **Parmesan**

Ein Pfannengericht. Mit Pilzen und Käse.

Es ist gleichzeitig auch ein vegetarisches Gericht.

Wenige Zutaten. Einfach und schnell zubereitet.

Und sehr lecker und schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:651]

---

# **Provençalische** **Kartoffel-** **Gemüse-Pfanne**

Diese Zubereitung mit gekochten, in Scheiben geschnittenen und dann kräftig angebratenen Kartoffeln schmeckt mir doch um Längen besser als die vor kurzem zubereiteten Tofu-Scheiben.

Zusätzlich gebe ich in das Pfannengericht noch Schalotten und Knoblauch. Dann Spitzpaprika und Tomaten.

Ich würze das Pfannengericht mit getrocknetem Thymian und Majoran, um einen provençalischen Touch zu erzeugen.

Das Gericht hat mir wirklich sehr gut geschmeckt.

[amd-zlrecipe-recipe:634]

---

# Gebratene Kartoffelklöße mit Gemüse und Eiern

Ein einfaches Pfannengericht. Das ich aber der Einfachheit halber auf einem Teller serviere.

Ich verwende selbst zubereitete Kartoffelklöße, die ich in Scheiben schneide und anbrate.

Dazu braune Champignons und Pak-Choi.

Dann gebe ich noch einige Eier darüber, mit denen ich das Gericht etwas verrühre.

Ich würze mit etwas frischem Bohnenkraut, das ich noch vorrätig habe. Dazu scharfes Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker.

Das Ganze garniere ich noch mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

[amd-zlrecipe-recipe:491]

---

# Scharfe Pansen-Kartoffel-Pfanne

Ich bereite Pansen in der Pfanne zu. Mit Kartoffeln, die ich vorher in Wasser gegart und in kleine Würfel geschnitten habe.

Dazu Schalotten und Knoblauch.

Eigentlich ist es ein Pfannen-Gericht, das ich auch in der Pfanne servieren wollte.

Ich habe das Gericht jedoch der Einfachheit halber auf Tellern serviert.

[amd-zlrecipe-recipe:480]

---

# **Nieren-Gemüse-Pfanne mit Rahm-Sauce**

Ich bereite ein einfaches Pfannen-Gericht als kleine Abend-Mahlzeit für eine Person vor dem Fernseher zu.

Das Prinzip ist einfach. Es werden alle Produkte in grobe Stücke zerteilt.

Dann werden die Produkte in Butter angebraten.

Ich würze alles mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Die Sauce bilde ich aus Crème fraîche und Riesling.

Natürlich serviere ich das Gericht als Pfannen-Gericht direkt in der Pfanne.

Sehr lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:460]

---

# Bratwurst-Gemüse-Pfanne

Ich bereite ein Pfannen-Gericht zu.

Ich verwende dafür kleine Rostbratwürste.

Und als Gemüse verwende ich Fenchel und Kohlrabi.

Obwohl ich die Zutaten einige Minuten kräftig anbrate und ich ja auch Bratwürste verwende, gebe ich doch noch zum Schluss einen Schuss Soave für ein kleines Sößchen hinzu.

Das Ganze ergibt ein frisches Pfannen-Gericht, das gut zum Frühling passt.

Ich garniere noch mit frisch geriebenem Parmesan. Und auch dem kleingewiegten Fenchel- und Kohlrabi-Grün.

Bitte essen Sie das Gericht direkt aus der Pfanne.

[amd-zlrecipe-recipe:362]