

# Hähnchen-Wurzel-Lauchzwiebel-Terrine



Ein leckeres Gericht, das ein wenig aus dem Rahmen fällt und das man nicht jede Woche zubereitet.

Als Zutaten verwende ich Hähnchenbrustfilets, Wurzeln und Lauchzwiebeln.

Die Filets werden in kurze, schmale Streifen geschnitten und nur mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Das Gemüse wird geputzt und ebenfalls in kurze, schmale Streifen geschnitten. Allerdings gart das Gemüse vermutlich in der Terrine im Backofen nicht durch, weshalb ich es in kochendem Wasser etwas vorblanchiere.

Und für die Füllmasse verwende ich einfach Eier und Sahne, also einen Eierstich wie für eine Tarte.

Bereiten Sie die Terrinen am Vortag vor. Eine heiße Terrine mit dieser Füllmasse, die ja kein Brät oder eine Farce ist, können Sie in heißem Zustand weder aus den Steingutschalen stürzen noch die Terrine dann zuschneiden.

Also muss die Terrine erst einmal erkalten und erhärten. Dann können Sie sie am darauffolgenden Tag stürzen und in dicke Scheiben schneiden. Und dann kurz in der Mikrowelle erhitzen. Zum Lösen der Terrine aus der Schale eignet sich am besten ein Tortenmesser.

Das Gemüse ist übrigens nach dem Backen noch schön saftig. Die Wurzeln bringen eine leichte Süße mit sich. Das Wurzelgrün in der Füllmasse liefert noch eine zusätzliche Würze. Und die Teriyaki-Sauce abschließend nochmals Süße und Würze.

Befolgen Sie die Anweisungen in der Zubereitungsanleitung unten. Sie erhalten damit ein Gericht, das nicht alltäglich ist. Und das bei Geschmack und Würze wunderbar harmonisch abgerundet ist.

*Für 2 Personen:*

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 Wurzel (mit Wurzelgrün)
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 2 EL Hot Madras Curry Powder
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 4 EL Teriyaki-Sauce

- 2 feuerfeste Schalen

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 30 Min.  
| Wartezeit mind. 4 Stdn.*



Filets in kurze, schmale Streifen schneiden, die dem Durchmesser der Schalen angepasst sind. In eine Schale geben und salzen und würzen.

Wurzel schälen. Lauchzwiebeln putzen. In ebenso lange Streifen schneiden.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Curry würzen. Alles gut mit dem Schneebesen verquirlen.

Backofen auf 170 °C Umluft erhitzen.

Schalen mit einem Kochpinsel mit etwas Olivenöl bepinseln.

In drei Durchgängen Geflügel und Gemüse in die Schalen legen und mit einem Teil des Eierstichs auffüllen, bis die Schalen

komplett befüllt sind.

Auf mittlerer Ebene in den Backofen geben und 30 Minuten garen.

Herausnehmen, abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank geben.

Am darauffolgenden Tag Terrine mit dem Tortenmesser vom Rand und Boden der Schalen lösen.

Auf zwei Teller stürzen.

Mit einem großen Messer in dicke Scheiben schneiden.

Mit der Teriyaki-Sauce würzen.

Jeweils zwei Minuten in der Mikrowelle bei 800 W erhitzen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenbrustfilet mit Lauch-Reis**



Ich hatte für einen Reis als Beilage eine Phantasie. Und habe sie umgesetzt. Erfolgreich.

Ich gare nicht nur den Reis.

Sondern gebe noch kleingeschnittenen Lauch dazu.

Und mische vor dem Servieren Leinsamen darunter.

Würze gibt scharfes Curry-Pulver. Und Teriyaki-Sauce.

Und als Crunch beim Essen und zur Abrundung kommen noch kleingehäckselte Nüsse obenauf.

Dazu als Hauptzutat einfach ein leckeres, saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet, das mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gewürzt wird.

*Für 2 Personen:*

- 2 Hähnchenbrustfilets
- gemahlener Kreuzkümmel

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Tasse Parboiled Reis
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Hot Madras Curry Powder
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- Salz
- einige Nüsse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.*



Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen.

Filets auf beiden Seiten mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Reis mit der dreifachen Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Leicht salzen. Zugedeckt 15 Minuten garen.

Lauch putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Lauch 3 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises hinzugeben und noch mitgaren. Leinsamen unterheben. Curry-Powder dazugeben und vermischen. Warmhalten.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets zuerst auf einer Seite 4 Minuten anbraten. Dann wenden und weitere 4 Minuten anbraten. Beim letzten Bratdurchgang Deckel auf die Pfanne auflegen.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen. Leicht salzen.

Jeweils einen Esslöffel Teriyaki-Sauce über den Reis geben.

Mit Nüssen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchen-Frühlingsrollen mit Teriyaki-Sauce**



Mit leckerem Dip

Chinesische Frühlingsrollen.

Zubereitet mit einer Füllung aus Hähnchenfleisch und Gemüse.

Eingerollt in einen Frühlingsrollen-Teig. Man bekommt ihn in jedem Asia-Geschäft.

Frittiert in der Fritteuse.

Und serviert mit einem Dip aus Teriyaki-Sauce.

*Für 2 Personen:*

- 1 Packung Frühlingsrollen-Teig (ausreichend für 24 kleine Frühlingsrollen)
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Weißkohl
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- etwas Sojabohnensprossen
- etwas Bambussprossen
- etwas Glasnudeln

- ein kleines Stück Lauch
- Sojasauce
- Chilipulver
- gemahlener Ingwer

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Frittierzeit 7 Min.*



Kross frittiert

Hähnchenbrustfilet sehr kleinschneiden, als wollte man ein Tatar daraus zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr klein schneiden.

Fleisch und Gemüse in eine Schüssel geben.

Mit etwas Sojasauce, Chilipulver und Ingwer würzen.

Alles gut vermischen.

Frühlingsrollen-Teig nacheinander auf ein sehr großes Arbeitsbrett legen.

Füllung darauf geben, jeweils zu einer länglichen Rolle formen, Seiten des Teigs einschlagen und Rollen zusammenrollen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Rollen 7 Minuten in der Fritteuse frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Jeweils 12 Rollen auf einen großen Teller geben.

Jeweils einen Dip aus Teriyaki-Sauce dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenfleisch asiatisch mit frittiertes Avocado und Süßkartoffel-Fritten**



### Kross frittierte Beilagen

In der asiatischen Küche wird gern mit Saucen gearbeitet. Vor allem mit Soja-Saucen aller Art. Das marinieren die Zutaten vor der Zubereitung oder würzen sie. Und man braucht meistens kein Salz und Pfeffer mehr wie in der europäischen Küche.

Bei diesem Rezept werden die Hähnchenbrustfilets einige Stunden vor der Zubereitung in dunkler Soja-Sauce mariniert.

Dazu gibt es als Beilagen Fritten aus Süßkartoffel. Und frittierte Avocados. Beides dann mit einer süßen Soja-Sauce, und zwar einer Teriyaki-Sauce gewürzt.

Zu den Filets gibt es als Würze noch frisches Basilikum dazu und ein wenig in Butter gebratene Lauchzwiebelstücke.

*Für 2 Personen:*

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 Zweige frischer Basilikum
- 2 Lauchzwiebeln
- Butter
- 1 Süßkartoffel

- 2 Avocados
- Teriyaki-Sauce

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 6 Min.*



Mit Soja- und Teriyaki-Sauce

Hähnchenbrustfilets auf einen großen Teller legen und Soja-Sauce darüber geben. Auf beiden Seiten die Filets mit dem Kochpinsel mit der Sauce bestreichen. Eine Stunde marinieren lassen. Dabei ab und zu wenden.

Süßkartoffel schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Dann längs in Fritten schneiden, eventuell quer nochmals halbieren.

Acocados putzen, schälen, in zwei Hälften schneiden und entkernen. Dann längs fächerartig aufschneiden.

Blätter des Basilikums kleinschneiden.

Lauchzwiebeln putzen und quer in größere Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Fritten zuerst 3 Minuten im siedenden Fett frittieren. Dann

weitere 3 Minuten frittieren, dabei auch die Avocados dazugeben.

Parallel dazu Butter in der Pfanne erhitzen. Filets auf jeder Seite 3 Minuten kross anbraten. Dabei die Lauchzwiebeln auch mit anbraten.

Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben. Basilikum darüber verstreuen. Lauchzwiebeln darüber geben.

Fritten auf die beiden Teller verteilen. Jeweils zwei Avocado-Hälften auf einen Teller geben. Einige Esslöffel Teriyaki-Sauce über das Gemüse geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Hähnchenbrustfilet in Chips-Panade mit Erbsenspargel- und Rotkohl-Sprossen**



Mit leckerem Sprossen-Gemüse

Ich habe da doch etwas gelernt. Für eine Panade für Schnitzel, Steak oder auch Hähnchenbrust kann man nicht nur Paniermehl verwenden.

Nein, auch Müsli – im Mörser fein gemörsert – und beliebige Chips – auch in einer Schüssel etwas fein gestoßen – lassen sich verwenden.

Bei den Chips kann man eine beliebige Sorte wählen. Hier sind es einmal Linsen-Chips mit Paprika-Gewürz.

Sie eignen sich sehr gut zum Panieren. Denn die Filets gelingen außen sehr kross und knusprig. Und innen, durch das leichte Nachgaren im Backofen, weich und saftig.

Als Beilage fungieren dann noch zwei Sprossensorten. Sprossen vom Rotkohl und vom Erbsenspargel.

Beide separat in einer Pfanne nur in Butter kurz gedünstet und gesalzen und gepfeffert.

Fertig sind zwei schmackhafte und wohlbekömmliche Beilagen.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 1/2 Packung Linsen-Chips (mit Paprika-Gewürz)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- Olivenöl
- 200 g Rotkohl-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- 200 g Erbsenspargel-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Kross mit Chips-Panade gebraten

Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Chips in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mehl auf einem Teller verteilen. Auf einen zweiten Teller die verquirlten Eier geben. Und auf einen dritten Teller die zerkleinerten Chips.

Filets auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Filets nacheinander auf beiden Seiten durch Mehl, Ei und Chips ziehen.

Filets auf jeder Seite im heißen Öl einige Minuten kross anbraten.

Dann auf einem hitzefesten Teller 15–20 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Butter in zwei Pfannen erhitzen.

In jede Pfanne eine Sprossensorte geben, salzen und pfeffern und einige Minuten dünsten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Sprossen rechts und links der Filets auf die Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte Hähnchenbrust mit Pommes frites**



Lecker und kross

Hähnchenbrustfilet kann man auf unterschiedlichste Weise zubereiten.

In kurze, feine Streifen geschnitten, also als eine Art Geschnetzeltes, eignet es sich gut für eine asiatische Zubereitung im Wok.

Ansonsten kann man es frittieren oder braten.

Und wenn man wirklich schön große Filets hat, kann man diese auch sehr gut füllen, dann braten und in einer leckeren Sauce garen.

Für die Füllung verwende ich frisch geriebenen Parmigiano Reggiano, frisch kleingeschnittenen Basilikum und frischen Knoblauch. Von letzterem wirklich sehr viel.

Bei der Beilage hätte sich Gemüse oder auch Kartoffeln oder Pasta angeboten, da die Filets ja eine würzige Sauce liefern.

Ich habe jedoch die einfache Variante gewählt und schnell zwei Portionen Pommes frites in der Fritteuse frittiert.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 10 Knoblauchzehen
- 1/2 Topf frisches Basilikum
- ein großes Stück frischer Parmigiano Reggiano
- Gewürzsalz
- Soave
- Butter
- 2 Portionen Pommes frites
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 16 Min.



Lecker gegarte und gefüllte Hähnchenbrust

Basilikum kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein reiben und auch in die Schüssel geben.

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in die Schüssel geben.

Alles gut vermischen.

Filets auf jeder Seite gut mit dem Gewürzsalz würzen.

Filets mit einem sehr großen und scharfen Messer jeweils längs flach einschneiden und eine große, tiefe Tasche hineinschneiden.

Dabei nicht das Fleisch nach außen durchschneiden, damit nichts von der Füllung nach außen kommt.

Filets mit der Füllung mit einem Esslöffel stopfen. Eventuell mit einigen Zahnstochern zusammenstecken und -halten.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Filets darin auf jeder Seite 2–3 Minuten kross anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten garen.

Parallel dazu Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Pommes frites darin 3–4 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben. Zahnstocher entfernen.

Pommes frites dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Frittierte

# Hähnchenbrustfilets mit frittiertem Romanesco im Teigmantel



Sehr lecker, würzige und knusprige Röschen

Hier ein Rezept für ein Gericht, das vollständig in der Fritteuse frittiert wird.

Frittiert man die Hähnchenbrustfilets eine korrekte Zeit in der Fritteuse, erhält man knusprige, aber noch saftige Filets.

Für die Romanesco-Röschen wollte ich ursprünglich einen Bierteig zubereiten.

Da ich keinen Alkohol trinke, hatte ich kein Bier zuhause. Also fiel dies zunächst einmal weg.

Ich entschied mich dann für eine normalen Pfannkuchenteig.

Und siehe da, die frittierten Röschen gelingen wunderbar knusprig und würzig. Sehr lecker.

Das werde ich sicherlich mit anderem Gemüse auch nochmal zubereiten.

Für zwei Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets (400 g)
- 1 Romanesco
- Fleisch-Gewürzmischung

Für den Frittierteig:

- 8 gehäufte EL Vollkornmehl
- 12 EL Milch
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Frittierzeit 13 Min.



Röschen des Romanesco abschneiden und in eine Schüssel geben.  
Mehl in eine Schüssel geben. Milch dazugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.  
Mit Salz und Pfeffer gut würzen.  
Mit dem Schneebesen verrühren.  
Filets auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.  
Fett in der Friteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.  
Filets darin acht Minuten frittieren.  
Herausnehmen. Warmhalten.  
Röschen zum Teig geben und gut darin wenden.  
Röschen fünf Minuten frittieren.  
Herausnehmen. Auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.  
Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben.

Röschen dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllter Putenbraten mit Reis in Riesling-Sauce**



Mit leckerer Riesling-Sauce

Die Besonderheit an diesem Gericht ist, dass ich den Putenbraten fülle

Sie können es sich einfach machen und nehmen einfach Brät von Bratwürsten und verwenden dieses als Füllung.

Ich bereite sozusagen das Brät oder die Farce selbst zu. Und

verwende dafür ganz fein geschnittenes Schweineherz. Das verfeinere ich noch mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Für den Putenbraten verwende ich einmal kein reines Bratenfleisch, sondern verwende Putenbrustfilet.

In dieses schneide ich längs eine tiefe Tasche, fülle diese mit dem Brät und wickle den Braten an drei Stellen mit Küchengarn zusammen.

Dann wird er noch mit Gewürzsalz gewürzt.

Und zusammen mit Champignons und diverssem Gemüse in Olivenöl angebraten.

Und schließlich in einer gute Menge Riesling, damit man auch später eine schöne Sauce für die Beilage hat, zwei Stunden zugedeckt geschmort.

Soviel Arbeit ich mir auch bei dem Braten und der Füllung machen, so mache ich es mir bei der Beilage dann doch einfach und greife zu normalem Reis aus der Packung.

Für 2 Personen

- 1 kg Putenbrustfilet
- Gewürzsalz
- 600 ml Riesling
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 braune Champignons
- Butter
- 2 Tassen Reis
- Salz

*Für die Füllung:*

- 300 g Schweineherz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

- viele Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Küchengar

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Schmorzeit 2 Std.



*Für die Füllung:*

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Schweineherz sehr kleinschneiden. Dann nochmals auf einem Arbeitsbrett mit einem geeigneten Messer ganz fein hacken. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Thymian kleinschneiden. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Parika würzen. Alles gut vermischen.

Filet auf allen Seiten mit dem Gewürzsalz würzen.

Längs eine tiefe Tasche hineinschneiden. Füllung in die Tasche geben und gut zusammendrücken. Filet mit drei Stück Küchengarn drei Male zusammenschnüren.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Champignons in feine Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Filet auf allen Seiten einige Minuten kross anbraten.

Gemüse und Pilze dazugeben und mit anbraten. Mit dem Riesling ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Reis eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Braten quer halbieren. Küchengarn entfernen.

Jeweils ein Bratenstück zum Reis geben. Sauce über den Reis geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Gefüllter Putenbraten mit Kartoffelklößen in Riesling-**

# Sauce



Lecker und würzig

Die Besonderheit an diesem Gericht ist, dass ich den Putenbraten fülle.

Sie können es sich einfach machen und nehmen einfach Brät von Bratwürsten und verwenden dieses als Füllung.

Ich bereite sozusagen das Brät oder die Farce selbst zu. Und verwende dafür ganz fein geschnittenes Schweineherz. Das verfeinere ich noch mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Für den Putenbraten verwende ich einmal kein reines Bratenfleisch, sondern verwende Putenbrustfilet.

In dieses schneide ich längs eine tiefe Tasche, fülle diese mit dem Brät und wickle den Braten an drei Stellen mit Küchengarn zusammen.

Dann wird er noch mit Gewürzsalz gewürzt.

Und zusammen mit Champignons und diverser Gemüse in Olivenöl angebraten.

Und schließlich in einer gute Menge Riesling, damit man auch später eine schöne Sauce für die Beilage hat, zwei Stunden zugedeckt geschmort.

So viel Arbeit ich mir auch bei dem Braten und der Füllung machen, so mache ich es mir bei der Beilage dann doch einfach und greife zu Kartoffelklößen aus der Packung.

Also industriell hergestellt. Sie können sich aber auch die Mühe machen, Kartoffelklöße nach meinem Grundrezept selbst frisch zubereiten.

Für 2 Personen

- 1 kg Putenbrustfilet
- Gewürzsalz
- 600 ml Riesling
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 braune Champignons
- Butter
- 6 Kartoffelklöße (Packung)

*Für die Füllung:*

- 300 g Schweineherz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- viele Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Schmorzeit 2

Std.



*Für die Füllung:*

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Schweineherz sehr kleinschneiden. Dann nochmals auf einem Arbeitsbrett mit einem geeigneten Messer ganz fein hacken. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Thymian kleinschneiden. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Parika würzen. Alles gut vermischen.

Filet auf allen Seiten mit dem Gewürzsalz würzen.

Längs eine tiefe Tasche hineinschneiden. Füllung in die Tasche geben und gut zusammendrücken. Filet mit drei Stück Küchengarn drei Male zusammenschnüren.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Champignons in feine Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Filet auf allen Seiten einige Minuten kross anbraten.

Gemüse und Pilze dazugeben und mit anbraten. Mit dem Riesling ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kartoffelklöße eine viertel Stunde vor Ende der Garzeit nach Anleitung zubereiten.

Sauce abschmecken.

Jeweils drei Klöße auf einen Teller geben.

Braten quer halbieren. Küchengarn entfernen.

Jeweils ein Bratenstück zu den Klößen geben. Sauce über die Klöße geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Bier-Gulasch mit Bandnudeln**



Mit leckeren Bandnudeln

Ein Gulasch mit Pils zubereitet.

Als Fleisch verwende ich ausnahmsweise Hähnchenbrustfilets, von denen ich noch vorrätig habe und die verbraucht werden müssen.

Die Gulasch-Sauce hat nach dem Schmoren einen leicht bitteren Geschmack nach Bier. Aber auch nach Geflügel.

---

## **Bier-Gulasch mit Basmati-Reis**



Mit würziger Sauce

Ein Gulasch mit Pils zubereitet.

Als Fleisch verwende ich ausnahmsweise Hähnchenbrustfilets, von denen ich noch vorrätig habe und die verbraucht werden müssen.

Die Gulasch-Sauce hat nach dem Schmoren einen leicht bitteren Geschmack nach Bier. Aber auch nach Geflügel.

---

**Hähnchenbrustfilet** **auf**

# Pastinaken-Chips-Bett

Ich hatte sehr große Pastinaken gekauft. Sie ähnelten eher einer weißen Rübe oder einem großen Rettich.

Ich überlegte mir für die Pastinake die Zubereitung in der Friteuse, vorher in der Küchenmaschine fein geraspelt, als Pastinaken-Chips.

Leider musste ich hier jedoch auch von der Dicke der Pastinake kapitulieren, der Einschubschaft der Küchenmaschine nahm diese Größe nicht auf. So musste ich die Pastinake doch längs vierteln, um Chips daraus herzustellen.

Somit kann man dies auch analog mit Pastinaken in gewöhnlicher Größe zubereiten, denn diese passen ja problemlos in die Küchenmaschine.

Ich habe die Pastinaken-Chips etwa 5 Minuten im 180 Grad heißen Fett der Friteuse frittiert. Wer es noch knuspriger und noch etwas brauner möchte, gibt einfach noch ein paar Minuten drauf.

Die frittierten Pastinaken-Chips, mit Salz und Pfeffer gewürzt, schmecken sehr gut. Und haben eine leichte Anmutung an frittierte Kartoffel-Chips, wie man sie aus der Tüte kennt.

Dazu als Hauptprodukt für dieses Gericht in der Grill-Pfanne gebratene Hähnchenbrustfilets.

[amd-zlrecipe-recipe:944]

---

# Hähnchenbrustfilet mit Chicorée in Curry-Sauce mit Hirse

Angedacht war eigentlich, die Filets zusammen mit dem Chicorée in Butter anzubraten und zugedeckt in der Pfanne in Riesling zu garen.

Ich habe mich dann aber anderweitig entschieden, da mir einfiel, dass die beiden Zutaten kleingeschnitten auch gut in eine Art Ragout passen. Und dass ich dazu eine leckere Sauce mit scharfem Curry, Crème fraîche und Riesling zubereiten könne.

Als Beilage wähle ich dieses Mal Hirse. Es ist wirklich schon eine ganze Weile her, dass ich einmal Hirse gegessen habe. Aber sie schmeckt sehr gut und sie kommt sicherlich in der nächsten Zeit bei anderen Gerichten ebenfalls als Beilage mit auf den Teller.

[amd-zlrecipe-recipe:938]

---

## Mit Hähnchenbrustfilet gefüllte Spitzpaprika

Eine kleine Kreation.

Man benötigt dazu als erstes zwei sehr große oder auch lange Spitzpaprika.

Dann Hähnchenbrustfilets.

Schließlich einige frische Kräuter wie Rosmarin und Thymian.

Dann noch Mozzarella zum Überbacken.

Und last but not least einen guten Riesling, um eine kräftige, würzige, leckere Weißwein-Sauce zu erstellen.

Dieses Gericht ist einfach. Und auch ausreichend für eine Mahlzeit. Beilagen benötigt es nicht.

*Mein Rat:* Das einzige, auf das man achten muss, ist das folgende. Der Mozzarella schmilzt natürlich nicht nur, sondern er tropft dann auch auf den Pfannenboden herunter. Beim Garen und eventuellen Reduzieren der Sauce kann daher der Käse am Pfannenboden anbrennen und ergibt eine kräftige schwarze Kruste. Das sollte man vermeiden.

[amd-zlrecipe-recipe:814]

---

## **Hähnchen-Geschnetzeltes in Weißwein-Sauce mit Bohnen-Pilz-Gemüse**

Zubereitet habe ich als erstes das Gemüse. Dazu gare ich Buschbohnen. Und brate die in Scheiben geschnittenen Pilze in Fett in der Pfanne. Alles zusammen gebe ich in den Topf mit den Bohnen, würze dort alles, vermische es und halte es warm.

Erst dann bereite ich das Geschnetzelte zu. Denn die Hähnchenbrustfilet-Streifen sollen diesmal nur einige wenige

Minuten angebraten werden, damit sie noch saftig sind.

Als Gewürze verwende ich gemahlene Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker.

Und die leckere Sauce bilde ich aus Crème fraîche und Chardonnay.

Die Sauce gelingt dieses Mal wirklich exzellent und hervorragend.

[amd-zlrecipe-recipe:797]

---

## **Puten-Brustfilet mit Gemüse in Rotwein-Sauce**



Mit leckerem Gemüse

Dies ist eher ein fleischlastiges Rezept trotz des vielen Gemüses, das ich verwende.

Und es könnte fast schon in die Kategorie der von mir bevorzugten Rezepte sein, da das Rezept fast meinem Motto des Foodblogs entspricht, eben Fleisch, Sauce und nur dieses Mal eben Gemüse.

Für die Beilage wähle ich neun Gemüsesorten und gare sie einfach nur in der Rotwein-Sauce mit.

Die Chili-Schote gibt der Rotwein-Sauce doch eine leichte Schärfe.

Die Sauce bilde ich mit einem guten Chianti.

Ich würze die Sauce nicht mehr, die Würze des Puten-Brustfilets und des Gemüses bringt genügend Würze mit, um eine schmackhafte Sauce zu bilden.

Tja, meine Blog-Software wurde auf eine neue Version upgedatet, die einen ganz neuen Editor enthält. Dieser scheint jedoch noch nicht auf allen Browsern fehlerfrei zu funktionieren. Ich kann im Moment bei diesem Rezept leider nicht mein Rezepte-Plugin aufrufen, um das Rezept in der gewohnten optischen Darstellung zu publizieren. Auch bei anderen Formatierungen spielt der Editor im Moment nicht mit. Damit das Rezept zumindest veröffentlicht wird und Sie es vorliegen haben, veröffentliche ich es in dieser einfachen Form, jedoch zumindest mit zwei Fotos.

Zutaten für 2 Personen:

1 kg Puten-Brustfilet  
3 Cocktail-Tomaten  
1/2 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Mini-Pak-Choi  
1 Süßkartoffel  
ein Stück Fenchel  
eine Portion Prinzess-Bohnen  
1 rote Chili-Schote  
ein Stück Ingwer  
0,5 l Chianti  
süßes Paprika-Pulver  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerkleinern. Tomaten im Ganzen belassen. Nur Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden.

Brustfilet auf allen Seiten mit Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Brustfilet auf allen Seiten einige Minuten kross anbraten.

Gemüse dazugeben. Mit dem Chianti ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Brustfilet herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren.

Jeweils fünf Scheiben des Brustfilets in der Mitte eines Tellers anrichten.

Etwas Gemüse drumherum drapieren.

Großzügig die leckere Sauce über die Brustfilet-Scheiben verteilen.

Servieren. Guten Appetit!