

Brathähnchen



Kross gebratenes Hähnchen

Ein Brathähnchen, mangels eines Grills mit einer Drehvorrichtung im Bräter im Backofen gebraten.

Ich pinsle das Hähnchen mit einer bewährten Würzmischung aus Öl, dunkler Soja-Sauce, Honig und Pul biber ein.

Mein Rat: Unbedingt das Brathähnchen nach einer halben Stunde im Bräter einmal wenden.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Brathähnchen
- 2 EL Öl
- 2 EL dunkle Soja-Sauce
- 2 EL Honig
- 2 TL Pul biber
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Öl, Soja-Sauce, Honig und Pul biber in eine Schale geben und verrühren. Saucenmischung gut salzen und pfeffern. Brathähnchen mit dem Küchenpinsel auf beiden Seiten kräftig mit der Saucenmischung bestreichen. Hähnchen in einen Bräter geben.

Bräter auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben. Nach 30 Minuten Hähnchen einmal wenden.

Bräter herausnehmen, Hähnchen auf ein Schneidebrett geben und längs halbieren.

Hähnchenhäften auf jeweils einen Teller geben und servieren.

Hähnchenlebern mit Brokkoli, Knoblauch und Basmatireis



Sehr schmackhaftes, asiatisches Gericht

Hähnchenlebern bereite ich gerne asiatisch zu. Diesmal einfach nur mit Brokkoli und Knoblauch.

Wer möchte, kann den Strunk des Brokkoli mit verwenden, die Röschen sind aber von der Menge her eigentlich genug für dieses Gericht.

Für die Sauce gebe ich Fisch-Sauce für das Salzen hinzu und Soja-Sauce für das Würzen. Ich verlängere die Sauce mit etwas Wasser.

Mein Rat: Aus der Schale mit Stäbchen essen, es ist ja ein asiatisches Gericht.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Hähnchenlebern
- 250 g Brokkoli
- 4–5 Knoblauchzehen
- 2 EL Fisch-Sauce
- 3 EL dunkle Soja-Sauce
- $\frac{1}{2}$ Tasse Basmatireis

▪ Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Lebern vom Fett befreien und grob zerkleinern. Brokkoli ebenfalls grob zerkleinern. Knoblauchzehen schälen und quer in Scheiben schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Brokkoli und Knoblauch einige Minuten darin pfannenrühren. Der Knoblauch darf ruhig gut gebräunt sein. Lebern dazugeben und nochmals einige Minuten pfannenrühren. Die Lebern sollen aber innen noch rosé sein. Fisch-Sauce und Soja-Sauce dazugeben. Einen Schuss Wasser hinzugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen.

Reis in eine Schale geben, etwas von den Lebern mit Gemüse darüber geben und von der Sauce darüber verteilen. Servieren.

Hühnersuppe mit Einlage



Mit der Einlage eines ganzen Brathähnchens

Ich bereite aus einem Teil des gestern zubereiteten Hühnerfonds eine Hühnersuppe mit Hühnerfleisch-Einlage zu. Dabei stellt sich heraus, dass der Fond hervorragend geworden ist.

Die Menge des Hühnerfleischs eines Brathähnchens reicht für zwei Personen, so dass ich das Rezept entsprechend hier angebe.

Mein Rat: Erst jetzt bei der endgültigen Zubereitung als Suppe wird der Fond sehr kräftig gesalzen.

Die Zutaten für 2 Personen:

- 600–800 ml [Hühnerfond](#)
- Fleisch von einem Suppen- oder Brathähnchen
- Petersilie
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Fleisch vom gegarten Hähnchen abzupfen und zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Fleisch dazugeben und etwas mit erhitzen. Suppe kräftig salzen.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Hühnerfond



Mit Hähnchen, Gemüse und Gewürzen

Ich musste mal wieder Hühnerfond zubereiten. Der letzte war schon seit einiger Zeit aufgebraucht.

Bei meinem Discounter bekam ich kein Suppenhuhn, also nahm ich ein Brathähnchen. Das ergibt nach dem Auskochen noch Hähnchenfleisch für eine Hühnersuppe.

Ich gebe ein in zwei Hälften geschnittenes, angebratenes

Brathähnchen in einen großen Bräter. Die Innereien des Hähnchens verwende ich auch.

Dazu Suppenbünde, also Wurzeln, Knollensellerie, Lauch und Petersilie. Und dann noch das, was der Kühlschrank gerade so hergibt. Bei mir waren es Paprika, Salatgurke, Zuckerschoten, Schalotte, Knoblauchzehen, Ingwer und Lauchzwiebeln.

Dazu natürlich einige ganze Gewürze wie Wacholderbeeren, Pimentkörner, Gewürznelke, Sesamsaat und bunte und grüne Pfefferkörner.

Mein Rat: Schalotten mit Schale hinzugeben, das ergibt wie beim Färben mit Zwiebelschalen Farbe für den Fond. Und wer von seinem Schlachter sogar noch einige Hühnerfüße hat, gibt sie auch dazu, es ergibt ebenfalls Aroma und Farbe.

Noch ein Rat: Ein Fond, den man portionsweise einfriert und bei späteren Gerichten wie Suppe, Eintopf oder Sauce weiterverwendet, wird nicht gesalzen. Erst bei der späteren endgültigen Zubereitung.

Zutaten für 2 l Hühnerfond:

- 1 Brathähnchen
- 2–3 l Wasser
- Öl

Für das Gemüse:

- 1,2 kg Suppenbünde (Wurzeln, Knollensellerie, Lauch, Petersilie)
- 10–15 Zuckerschoten
- 1/2 rote Paprika
- 3 Mini-Salatgurken
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein großes Stück Ingwer

Für die Gewürze:

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Gewürznelke
- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1/2 TL bunte Pfefferkörner
- 1/2 TL grüne Pfefferkörner

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Stdn.

Schalotten quer halbieren. Knoblauchzehen und Ingwer im Ganzen lassen. Schale jeweils daran lassen. Restliches Gemüse grob putzen und in grobe Stücke schneiden.

Hähnchen habieren.

Öl in einem großen Bräter erhitzen und Hähnchen auf jeweils beiden Seiten kräftig anbraten. Es sollen sich kräftige Röststoffe am Bräterboden bilden. Gemüse dazugeben. Gewürze dazugeben. Ebenfalls Innereien des Hähnchens hinzugeben. Bräter mit 2–3 l Wasser bis zum Rand auffüllen.

Zugedeckt 4 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Bräterinhalt durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Hähnchenfleisch vom Hähnchen abzupfen und in eine Schüssel geben. Eventuell Bräterinhalt dann durch ein frisches Küchenhandtuch geben und klären. Und eventuell mit [Eiweiß](#) klären.

250 ml Hühnerfond für eine Hühnersuppe zurückbehalten. Restlichen Fond portionsweise in Gefrierbehälter geben und einfrieren.

Frittierte Hähnchenmägen und Rosenkohl



Frittierte Mägen und Röschen

Ich hatte meine Friteuse noch in der Küche zum Arbeiten stehen und bereite nun damit ein schnelles Gericht zu.

Ich frittiere Hähnchenmägen. Und dann Rosenkohl.

Ich würze die Mägen einfach mit etwas süß-scharfer Sauce.

Die Mägen werden zwar sehr kross, sind aber doch ein wenig zäh. Obwohl Hähnchenmägen aus Muskelfleisch bestehen, sind sie anscheinend doch eher für ein Ragout geeignet, in dem sie eine Stunde schmoren.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenmägen
- 250 g Rosenkohl
- süß-scharfe Sauce

- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Rosenkohl putzen und Röschen halbieren.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Röschen in die Friteuse geben und 3–4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Auf den Teller geben und warmstellen.

Hähnchenmägen ebenfalls in die Friteuse geben und 3–4 Minuten im siedenden Fett frittieren. Herausnehmen, auch auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf den Teller geben und süß-scharfe Sauce darüber geben. Alles servieren.

Hähnchenherzen mit Mie-Nudeln in schwarzer Bohnensauce



Herzen mit Nudeln und Gemüse

Hähnchenherzen oder auch -lebern bereite ich gern kurzgebraten und pfannengerührt asiatisch im Wok zu.

Ich hatte vor kurzem endlich wieder dunkle Soja-Sauce und Fisch-Sauce gekauft, unabdingbar für ein asiatisches Gericht. Dazu verwende ich noch schwarze Bohnen-Sauce.

Ausnahmsweise bereite ich das Gericht nicht mit Reis zu, sondern verwende Mie-Nudeln.

Für Schärfe und auch etwas Farbe sorgen eine gelbe und eine rote Peperoni.

Damit das Gericht etwas gehaltvoller wird, verwende ich noch Chinakohl und Wurzeln.

Mein Rat: Da es ein asiatisches Gericht ist, unbedingt in Schale und mit Stäbchen servieren.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Hähnchenherzen

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Peperoni
- Ingwer
- 1 Chinakohlblatt
- 1 Wurzel
- 125 g Mie-Nudeln
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 1 EL Fisch-Sauce
- 2 EL schwarze Bohnen-Sauce
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chinakohl in Streifen schneiden. Wurzeln schälen und in Stifte schneiden. Hähnchenherzen von Fett befreien und quer in Ringe schneiden.

Mie-Nudeln nach Anleitung zubereiten. Vom Kochwasser etwas aufbewahren.

Öl in einem Wok erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni und Ingwer darin anbraten und pfannenrühren. Chinakohl und Wurzeln dazugeben und kurz pfannenrühren. Herzen dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren. Fisch-Sauce dazugeben. Ebenfalls Soja-Sauce dazugeben. Dann Bohnen-Sauce hinzugeben. Alles verrühren und kurz köcheln lassen. Nudeln mit etwas Kochwasser dazugeben und alles vermengen.

In zwei Schalen geben und mit Stäbchen servieren.

Mediterranes Herz-Leber-Ragout mit Reis



Leckerer, mediterranes Ragout

Ich bereite ein Pfannengericht mit Herz und Leber zu. Ich wähle für die Innereien Hähnchenherzen und -lebern. Ich brate die Herzen und Lebern nur kurz an. Die Lebern sind innen noch rosé, die Herzen als Muskelfleisch ebenso.

Für mediterranen Geschmack sorgt viel frischer Rosmarin. Für etwas Schärfe eine grüne Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin auslassen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Peperoni dazugeben und auch mit anbraten. Herzen und Lebern dazugeben und kurz anbraten. Rosmarin dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen..

Ich würze nur mit Salz und schwarzem Pfeffer.

Wer etwas Sauce am Ragout haben möchte, gibt einen Schuss Weißwein hinzu.

Dazu wähle ich als Beilage Basmatireis.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Hähnchenherzen
- 200 g Hähnchenlebern
- 120 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Tassen Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Peperoni
- $\frac{1}{2}$ Topf Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Herzen und Lebern von Fett befreien und Lebern grob zerkleinern. Speck in kurze Streifen schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Eine Pfanne ohne Fett auf einer Herdplatte erhitzen und Speck darin auslassen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und mit anbraten. Peperoni dazugeben und ebenfalls anbraten. Herzen und Lebern dazugeben und kurz anbraten. Rosmarin hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen.

Reis in zwei tiefenTeller geben und Ragout darüber verteilen. Alles servieren.

Lebergeschnetzeltes in Ras-el-Hanout-Sauce mit Reis



Optisch nicht so ganz ansprechend

Wie vor kurzem das Lebergeschnetzelte in einer Curry-Sauce, bereite ich Lebergeschnetzeltes in einer Ras-el-Hanout-Sauce zu.

Ich verwende diesmal Hähnchenlebern. Ich brate die Lebern nur kurz an, damit sie innen noch rosé sind.

Ras el-Hanout ist eine arabische Würzmischung und heißt „Chef des Ladens“, weil nur der Chef diese komplizierte Gewürzmischung herstellen darf.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüfefond verwenden anstelle von industriellem aus Brühpulver oder -würfel, es ergibt einen besseren Geschmack.

Zutaten für 1 Person:

- 220 g Hähnchenlebern
- 1 Tasse Basmatireis

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 300 ml Gemüsefond
- 2 TL Ras el-Hanout
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Lebern grob zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Lebern darin anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Noch etwas Butter hineingeben. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin anbraten. Fond dazugeben. Ras el-Hanout hinzugeben. Alles verrühren und auf ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Lebern dazugeben und kurz erhitzen.

Reis in einen tiefen Teller geben und Lebern mit viel Sauce darüber geben. Alles servieren.

Hähnchenbrust

mit

Lauchzwiebeln in Weißwein-Zitronen-Sauce und Reis



Leckere Hähnchenbrust mit Lauchzwiebeln und Reis

Ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht. Ich verwende nur Hähnchenbrust, und als Gemüse Lauchzwiebeln.

Ich bereite die Sauce aus Weißwein und Zitronensaft zu.

Dazu gibt es als Beilage Basmatireis.

Wer möchte, kann zusätzlich eine Peperoni für etwas Schärfe verwenden.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- Ingwer

- 4 Lauchzwiebeln
- trockener Weißwein
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerkleinern.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und salzen und pfeffern.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Hähnchenbrust dazugeben und mit anbraten. Ingwer und Lauchzwiebeln ebenfalls dazugeben und kurz mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Salzen und pfeffern.

Reis in einem tiefen Teller geben und Hähnchen-Lauchzwiebel-Mischung darüber geben. Servieren.

Hähnchenlebern mit Apfel und Zwiebeln mit Reis



Leckere Lebern, Apfel, Zwiebeln mit Sauce

Diesmal ein Gericht mit Hähnchenlebern, das ich mit Apfel und Zwiebeln verfeinere.

Ein Bekannter gab mir einmal den Rat, einen kleingeschnittenen Apfel mit zu den Lebern zu geben. Anstelle von Apfelmus, das zu Lebern passt und gern dazu gereicht wird. Also brate ich mit den Lebern kleingeschnittenen Apfel an. Und natürlich auch Zwiebeln, die auch immer zu Lebern passen.

Dazu als Beilage einfach Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$ Apfel
- trockener Weißwein
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz

- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe, Knoblauchzehen kleinschneiden.

Hähnchenlebern in grobe Stücke schneiden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut würzen

Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Dann grob zerkleinern.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Apfel dazugeben und kurz mit anbraten. Lebern dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Verrühren, kurz köcheln lassen und etwas reduzieren. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben und Leber-Apfel-Zwiebel-Mischung mit Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren. Servieren.

Hähnchenbrust in Sugo auf Fettuccine



Einfach zuzubereiten, aber sehr schmackhaft

Diesmal ein einfaches Gericht. Mit in kurze Streifen geschnittener Hähnchenbrust. Etwas Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Bei der Sauce habe ich es mir einfach gemacht. Ich habe von dem vor kurzem zubereiteten Tomatensugo verwendet. Und dazu eine Frischkäsezubereitung mit Paprika und Chili.

Der Saft einer Zitrone sorgt für etwas Säure.

Für bessere Essbarkeit und Gabelfreundlichkeit des Gerichts habe ich die langen Fettuccine vor dem Garen gedrittelt.

Mein Rat: Die Sauce verträgt ein kräftiges Würzen mit Salz und Pfeffer.

Dazu passt ein wenig frisch geriebener Parmesan.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hähnchenbrust (etwa 175 g)
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL [Tomatensugo](#)
- 150 g Frischkäsezubereitung (Paprika und Chili)
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 300 g Fettuccine
- Parmesan
- Gewürz-Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenbrust in 2–3 cm lange, schmale Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls kleinschneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel kurz darin andünsten. Hähnchenbrust hinzugeben und mit anbraten. Tomatensugo dazugeben. Frischkäsezubereitung ebenfalls hinzugeben. Dann Zitronensaft. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Verrühren und etwas köcheln lassen.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und Hähnchenbrust mit der Sauce darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

GEFRO Balance: Hähnchenherzen

mit Champignons in Tomatensauce



Im Teller angerichtet

Sie kennen Tom Soja? Nein? Nun, das ist nicht der neue Blockbuster-Hauptdarsteller in einem neuen Film aus Hollywood. Das ist der Name einer „Suppen-Pause“, einem Suppensnack der neuen Lebensmittellinie GEFRO BALANCE mit konsequent stoffwechseleoptimierter Rezeptur. Er enthält viele typisch asiatische Aromen, Kräuter und Gewürze, ist in einer Minute zubereitet und somit auch ideal für Schule, Büro, Baustelle oder unterwegs.

Die neue Lebensmittellinie enthält viele Produkte mit sehr lustigen Namen. Da finden Sie die Gemüsebrühe „Querbeet“, die Dunkle Sauce hat nicht nur, sondern heißt auch „Kraft & Saft“, und wer möchte sich nicht in ein Salat-Dressing verlieben, das „Amore Pomodore“ heißt?

GEFRO bietet mit seiner Lebensmittellinie viele

stoffwechseleoptimierte Suppen, Saucen, Würzmittel und andere Leckereien an. Sie basieren alle darauf, dass für die Herstellung der Produkte Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien aus natürlichen Quellen verwendet werden. Wie z. B. Isomaltulose, die aus Rübenzucker gewonnen wird, langsamer ins Blut übergeht und gleichmäßiger und länger vom Körper genutzt werden kann.

Die neuen stoffwechseleoptimierten Produkte bieten ein neues, unbeschwertes Körpergefühl. GEFRO bietet auf seiner [Website](#) dazu auch viele leckere, zu den Produkten passende Rezepte. Die Mitarbeiter bei GEFRO, die hinter dieser neuen Lebensmittellinie stehen, sind der Überzeugung, dass gut genau das ist, was gut tut und schmeckt.

Dass hier nicht nur Werbeslogans und -wirksames auf den Tisch kommen sollen, versteht sich von selbst. Mir erschließt sich nicht, wenn ich einen Krustenbraten mit dicker Fettschwarte zubereite, der mir guttut und schmeckt, ob dieser mit GEFRO-Produkten zubereitet auch stoffwechseleoptimiert ist und ich mich nach dessen Genuss im Gleichgewicht befinde? Ich verwende die vegan hergestellte und ballaststoffreiche Dunkle Sauce von GEFRO für die Zubereitung, aber vegan ist der Krustenbraten dann sicherlich auch nicht, und die Bezeichnung „ballaststoffreich“ erfährt hier eine ganz andere Konnotation. Und koche ich gegen den hier herrschenden Mainstream und bereite ein Insektengericht zu, sind die GEFRO-stoffwechseleoptimierten Produkte auch dafür entwickelt und passen?

Ich bereite hier ein Innereiergericht mit Hähnchenherzen zu. Innereien sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Das Gericht passt somit hervorragend zu der neuen Lebensmittellinie von GEFRO. Herz besteht zudem aus Muskelfleisch, ist somit schmackhaft wie ein Schnitzel oder Steak und leicht verdaulich. Und noch dazu ist es ein preiswertes Gericht, denn Hähnchenherzen kosten etwa 5–6 € pro Kilo. Mein Rat: Wer mit dem Geld sparsam umgehen will/muss, der bereite desöfteren ein

Innereingericht zu.

Dazu kommen Champignons, Schalotten und Knoblauch. Und eine Tomatensauce, die mit etwas Thymian verfeinert wird. Zitronenschalen-Abrieb gibt der Sauce etwas Frische.

Das Ganze wird in einer Auflaufform im Backofen gegart. Durch das Garen reduziert die Sauce etwas und wird sämiger. Wer die Sauce noch sämiger möchte, lässt die Auflaufform einfach noch 10 Minuten im Backofen.

Während des Garens im Backofen zieht ein herrlicher Duft nach Tomaten und Thymian durch die Küche.



Die Gnocchi dürfen gern in viel Sauce liegen

Dazu passen frisch zubereitete Gnocchi. Notfalls kann man industriell gefertigte aus der Packung verwenden.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Gnocchi:

- [Grundrezept](#)

Für die Hähnchenherzen:

- 175 g Hähnchenherzen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g braune Champignons
- 2 EL GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 350 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- GEFRO Brat- & Frittieröl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Hähnchenherzen quer in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden.

Tomatensauce-Pulver in eine Schüssel geben und Wasser dazugeben. Thymian dazugeben. Zitronenschale einer halben Zitrone auf einer Küchenreibe fein abreiben und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Schneebesen gut verquirlen.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Hähnchenherzen salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenherzen darin kurz anbraten. Herausheben und in eine mittlere Auflaufform geben.

Champignons, Schalotten und Knoblauch im restlichen Öl in der gleichen Pfanne kurz anbraten. Ebenfalls in die Auflaufform geben.



Hähnchenherzen und Gemüse in der Auflaufform ohne ...

Tomatensauce darüber geben. Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten in den Backofen geben.



... und mit Tomatensauce

Herausnehmen. Gnocchi in der gewünschten Menge auf zwei tiefe

Pastateller verteilen. Hähnchenherzen, Gemüse und Sauce großzügig darüber verteilen und alles servieren.

Überbackene Hähnchenbrust im Speckmantel mit Kordelli



Hähnchenbrust, Nudeln und viel Sauce

Ich erhielt ein Päckchen der Firma Bernbacher mit einer Packung Nudeln. Mit der Bitte um einen kurzen Bericht und, natürlich, eine Verkostung. An sich sind diese Nudeln, von der Sorte Kordelli, nichts Außergewöhnliches. Sie sind jedoch in Zusammenarbeit mit dem Sternekoch Alfons Schubeck entstanden. Die Produkte von Schubeck sind ganz akzeptabel, ich selbst

habe einige Gewürzmischungen von ihm in meinem Gewürzregal stehen.

Würde es sich bei diesen Nudeln nicht gerade um solche handeln, die in nur drei Minuten gegart sind. Und bei denen man kein Kochwasser abgießen muss, weil sie bei richtiger Kochwassermenge dieses komplett aufsaugen. Um es also kurz zu machen: Fastfood-Nudeln. Denn, wie auf der Packung steht, sie sind schon vorgekocht. Es gibt sie in den Sorten Kordelli, Amorini, Mafaldinette, Gnocchi und Bandnudeln.

Ich bin ja kein Freund von Fastfood. Und von Fertiggerichten ja auch nicht. Zumal es diese Variante von Nudeln schon bei bestimmten Chinanudeln gibt, die in 2–3 Minuten fertig gegart sind. Und ich gerade in der letzten Zeit dazu übergegangen bin, Pasta nicht mehr in kleinen Töpfen zu kochen – da habe ich von diversen Bekannten dazugelernt –, sondern in tatsächlich großen Töpfen, mit viel Wasser, denn Nudeln brauchen Platz. Nicht umsonst sagt man, pro 100 g Pasta – in etwa für eine Person – 10 g Salz und 1 l Wasser. Und nun 250 g Kordelli in 500 ml Wasser?

Ich habe die Nudeln nach Anleitung zubereitet, für 125 g Nudeln habe ich genau 250 ml Wasser verwendet. Ich war anfangs erstaunt, das kochende Wasser bedeckt die Nudeln nicht völlig, die obersten Nudeln garen sozusagen im Wasserdampf. Aber, was soll ich sagen? Nach 3 Minuten Garzeit ist das Wasser aufgesogen. Und die Kordelli sind gegart, essbar und schmackhaft. Sie erreichen jedoch nicht die Qualität und den Essgenuss von al dente gekochter, italienischer Pasta. Ich werde sie mir sicherlich nicht kaufen. Zu sehr bevorzuge ich eben echte italienische Pasta, nur aus Hartweizengrieß hergestellt, die in großen Töpfen mit viel Wasser und entsprechend Salz ihre – je nach Pastasorte – gute 6–12 Minuten kochen dürfen – und müssen –, damit sie al dente auf dem Teller landen.

Aber die Anekdote meines früheren, türkischen

Lebensmittelhändlers darf hier auf keinen Fall fehlen. Er wollte einmal mit einem Freund ein Essen zubereiten und dazu Nudeln garen. Der Freund stellte einen Kochtopf auf den Herd und warf die Nudeln hinein. Ohne Wasser. Mein Lebensmittelhändler fragte ihn, „Was machst Du denn da?“. Der Freund antwortete, „So kocht man doch Nudeln, oder?“ Nudeln ohne Wasser zubereiten – das sollte mal wirklich jemand erfinden.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste (etwa 360 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Scheiben Bauchspeck
- 75 ml trockener Weißwein
- 75 ml Gemüsefond
- 100 g geriebener Edamer
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- 125 g Kordelli

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 35 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Hähnchenbrüste längs aufschneiden, dass das Fleisch an einer Seite noch zusammenhängt. Innen mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen Rosmarinzweig mit dem hölzernen Zweig zum spitzen Ende der Hähnchenbrust hineinlegen, damit er nach dem Garen einfach wieder herausgezogen werden kann. Hähnchenbrüste zuklappen. Jeweils zwei Scheiben Bauchspeck quer auf ein Arbeitsbrett legen, eine Hähnchenbrust längs in der Mitte darauf legen und mit den Bauchspeckscheiben einwickeln. Beide Hähnchenbrüste nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch

darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und Fond dazugeben. Etwas köcheln lassen, dann die Sauce in die Auflaufform füllen. Hähnchenbrüste mit dem Käse bedecken. Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten hineinschieben. Dann den Backofen auf 240 °C Grill umschalten, die Auflaufform direkt unter die Grillschlange schieben und für etwas Farbe den Käse noch kurz gratinieren. Hier gilt wie immer: Jede Sekunde dabeibleiben, das Gargut ist schnell angebrannt.



Auf dem Teller angerichtet

Kurz vor Ende der Garzeit 250 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Kordelli hineingeben. Genau 3 Minuten garen. Nudeln auf zwei Teller verteilen. Rosmarinzweige aus den Hähnchenbrüsten entfernen. Jeweils eine Hähnchenbrust auf einen Teller dazu geben. Von der Weißweinsauce mit zerlaufenem Käse über die Nudeln geben.