

# Hähnchenherzen mit Soja-Sauce und Rote-Linsen-Pasta

Ein Innereien-Rezept.

Aber doch sehr wohlschmeckend. Denn gebratene Hähnchenherzen schmecken eigentlich immer gut.

Ich bilde die Sauce einfach aus etwas dunkler Soja-Sauce. Wer möchte, kann die Sauce gern auch mit etwas Wasser verlängern.

Ich habe die Pasta als Beilage zuerst einmal ausprobiert. Aber sie hat mit den roten Linsen ein merkwürdiges Mundgefühl, sie schmeckt mir nicht so besonders.

[amd-zlrecipe-recipe:1100]

---

## Hähnchenherzen mit rotem Vollkorn-Reis

Hier habe ich einfach Hähnchenherzen kurz in Butter in der Pfanne angebraten. Nicht zu lange, sie sollen innen noch rosé sein.

Abgelöscht habe ich mit einem Schuss Rotwein. Und für die Würze verwende ich einfach dunkle Soja-Sauce. Weitere Gewürze braucht man dann nicht mehr.

Dazu als Beilage ganz herrlicher, roter Reis, der aber schon einige Zeit für das Garen in leichtem Salzwasser braucht.

Einfach, schnell, lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:836]

---

## Snack-Abend

Heute habe ich einmal einen Snack-Abend abgehalten. Und zwar mit der Hauptzutat Hähnchen-Innereie. Genauer Hähnchen-Herzen. Auf diese habe ich mich nach dem Einkauf von diversen Hähnchen-Innereien bei Edeka auch gefreut.

Ich habe die Herzen der Einfachheit halber in der Friteuse frittiert. Und die Auberginen- und Zucchini-Scheiben auch. Jeweils nacheinander, und jeweils zwei Minuten.

Als Dips gibt es selbst zubereitete Mayonnaise und helle Soja-Sauce.

Ich würze weder die Herzen noch die Auberginen- oder Zucchini-Scheiben, denn ich habe ja die würzigen Dips.

Man hat bei dem großen Snack-Teller oder besser gesagt – Brett zweifach die Wahl:

– Man kann Herzen, Aubergine und Zucchini sofort und damit heiß essen. Oder man kann sie auch etwas später kalt essen. Beides mundet gut.

– Man kann die Zutaten mit der Gabel essen, oder. It den Fingern. Ich habe letzteres vorgezogen.

[amd-zlrecipe-recipe:776]

---

# 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.

---

## Hähnchenmägen - Champignon - Ragout in Bier-Sauce mit Linguine



Die Sauce ist schon wieder versickert

Hähnchenmägen eignen sich sehr gut zum Schmoren in einem Gulasch oder Ragout. Ich verwende sie diesmal zusammen mit Champignons für ein Ragout. Dazu kommen noch Zwiebeln und Knoblauch.

Ich brate einfach alles zusammen in heißem Öl an. Abgelöscht

wird mit einem halben Liter Exportbier. Ich hatte noch ein solches Bier übrig.

Da ich eine dunkle, schwere und kräftige Sauce will, verwende ich ganze Gewürze wie Sternanis, Kardamom, Gewürznelke, Piment, Szechuanpfeffer, Senfsaat und Lorbeerblätter in einem Gewürzsäckchen, das ich einfach in das Bier gebe. Dann das Ganze zugedeckt bei geringer Temperatur 1 ½ Stunden köcheln lassen. Und um eine etwas sämigere Sauce zu erhalten, diese noch einige Zeit reduzieren.

Die Hähnchenmägen sind nach dieser Schmorzeit absolut butterweich.

Dazu gibt es Linguine als Beilage.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 175 g Hähnchenmägen
- 125 g braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 0,5 l Exportbier
- ½ TL Senfsaat
- ½ TL Szechuanpfefferkörner
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- ½ Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- 10 Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 125 g Linguine
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in feine Streifen schneiden. Hähnchenmägen grob

zerkleinern.

Gewürze in ein Gewürzsäckchen geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenmägen, Pilze und Gemüse hineingeben und einige Minuten anbraten, bis sich etwas Flüssigkeit gebildet hat. Mit Bier ablöschen. Gewürzsäckchen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1  $\frac{1}{2}$  Stunden köcheln lassen. Dann die Sauce unzugedeckt auf etwa ein Viertel der Flüssigkeit reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Gewürzsäckchen herausnehmen. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und großzügig Ragout und Sauce darüber verteilen.

---

## **Frittierte Hähnchenherzen mit Oliven und Mayonnaise**



Chicken Nuggets der etwas anderen Art

Diesmal ein kleiner Abendsnack. Ich paniere und frittiere Hähnchenherzen. Die Herzen werden erst kräftig gewürzt, dann klassisch paniert mit Mehl, Ei und Semmelbrösel. Dazu gibt es eine Portion eingelegte Oliven mit einer Chilicreme-Füllung. Und selbst zubereitete, leicht scharfe Mayonnaise.

Die Herzen benötigen in 180 °C heißem Fett in der Friteuse nur eine Frittierzeit von 3–4 Minuten. Sie werden durch die Panade kross, sind sehr zart und schmecken äußerst lecker. Dies sind dann somit Chicken Nuggets der etwas anderen Art.

Wenn von der zubereiteten Mayonnaise nach dem Essen noch etwas übrig ist, kann man sie einfach abends als Aufstrich für einige Schrippen verwenden.

Mein Rat: Wer tatsächlich alles selbst zubereiten will, stelle vorher aus getrockneten Schrippen Semmelbrösel her. Die Panade wird noch besser und authentischer.

Die frittierten Hähnchenherzen lassen sich natürlich sowohl heiß als auch in kaltem Zustand essen.



Ich habe die Foodfotos diesmal unter anderen Lichtverhältnissen als sonst gemacht – ich habe die Hähnchenherzen bei Tageslicht zubereitet.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für die Mayonnaise:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Hähnchenherzen:*

- 175 g Hähnchenherzen
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 4–5 EL [Semmelbrösel](#)
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
  
- 80 g grüne Oliven (mit Chilicreme-Füllung)

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3–4 Min.

Hähnchenherzen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und waschen. Auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen. Auf ein Arbeitsbrett geben und kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Währenddessen Mehl, Ei und Semmelbrösel auf jeweils einen kleinen Teller geben. Ei verquirlen. Hähnchenherzen jeweils einzeln mit der Hand erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und kräftig durch die Semmelbrösel. Wieder vorsichtig auf das Arbeitsbrett legen. Dazwischen ab und zu die Hände von der festen Panade reinigen und abwaschen.

Herzen in die Friteuse geben und 3–4 Minuten frittieren. Wenn die Herzen an der Oberfläche des siedenden Fetts schwimmen, sind sie gar. Herausnehmen, gut abtropfen lassen, auf einen

Teller geben und servieren. Oliven und Mayonnaise dazu reichen.