

Hähnchen-Innenfilet mit Chicorée und Champignons

Ein asiatisches Rezept. Selbst kreiert. Ich weiß nicht, ob in der asiatischen Küche auch Chicorée verwendet wird. Aber er eignet sich gut dazu.

Als Hauptzutat verwende ich Hähnchen-Innenfilets, die ich nur quer in kurze Streifen schneide.

Dazu, wie erwähnt, der Chicorée. Und noch zusätzlich braune Champignons.

Die Sauce bilde ich aus einer fertigen Chili-Sauce, die auch Mango enthält. Und Fisch-Sauce. Ich verlängere sie mit einer Tasse Wasser, damit man bei diesem Gericht auch genügend Sauce zur Verfügung hat.

Als Beilage wähle ich wie schon des öfteren bei asiatischen Gerichten Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:520]

Hähnchen-Innenfilets-Gulasch in Mozzarella-Sahne-Sauce mit Pasta

Heute bereite ich einfach ein buntes Hähnchen-Gulasch zu, mit dem, was mein Kühlschrank gerade noch so hergibt.

Als da wären Hähnchen-Innenfilets, Speck, Schalotten, rote

Chili-Schoten, Mozzarella, Sardellenfilets, Kapern und Sahne.

Die Sardellenfilets würzen das Gericht etwas. Und die Chili-Schoten sorgen für etwas Schärfe. Und für etwas Säure gebe ich etwas von dem Einweichwasser der Kapern in die Sauce.

Ich lösche das Ganze mit Sahne ab, gebe Mozzarella-Würfel in die Sauce, die ich schmelze, und verlängere die Sauce noch mit etwas Weißwein.

[amd-zlrecipe-recipe:246]

Hähnchen-Gemüse-Teller

Da habe ich einmal wieder in meinem Büro bis in die Nacht gearbeitet und hatte noch nichts gegessen.

Für ein komplettes, umfangreicheres Gericht hatte ich keine Zeit und keine Lust, ich wollte nur schnell etwas essen und noch 1-2 Spielfilme im Fernsehen schauen.

Also, erst einmal schauen, was der Kühlschrank hergibt. Das waren einige Gemüsesorten. Und dann einfach noch schnell Hähnchen-Innenfilets in der Mikrowelle auftauen.

Dann alles kleinschneiden, in der Pfanne in Olivenöl anbraten, mit etwas heller Soja-Sauce würzen und fertig ist ein einfaches, schnelles und schmackhaftes Gericht.

Ich hätte es mir in der Pfanne als Pfannengericht servieren können, habe aber vorgezogen, es in einem tiefen Pasta-Teller als Teller-Gericht zu servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:241]