

Geflügel-Ofenplatte



Verschiedene Hähnchenteile

Manchmal bekommt man eine solche Platte in einer fertigen Zusammenstellung bei seinem Discounter oder Supermarkt.

Wenn man sie sich selbst zusammenstellen will, wählt man einfach Hähnchen-Oberschenkel, -Unterschenkel und -Flügel und stellt sie in der entsprechenden Anzahl zusammen.

Manchmal bekommt man diese Hähnchenteile schon vormariniert mit einer Paprika-Marinade.

Es geht aber auch einfach, sich mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Olivenöl eine eigene Marinade in einer Schüssel zuzubereiten und die Hähnchenteile einige Stunden darin zu marinieren.

Im Grund ist es aber ein Gericht für diejenigen, die nun mit Kochen rein gar nichts am Hut haben.

Denn abgesehen von der oben beschriebenen Vorbereitung mit dem Einkauf und der Marinade macht der Backofen alles.

Einfach die gewürzten Hähnchenteile auf ein Backblech mit Backpapier geben und auf mittlerer Ebene im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen lassen. Da die Hähnchenflügel sehr dünn und zart sind, bäckt man sie nur 40 Minuten, gibt sie also 10 Minuten später auf das Backblech.

Hähnchenteile auf zwei Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Und da dies eigentlich das einzige Prozedere bei der Zubereitung ist, erspare ich mir bei diesem Rezept nochmals eine ausführliche Beschreibung.

Für 2 Personen:

- 1,6 kg Geflügel-Ofenplatte (2 Packungen à 800 g, mit Paprika mariniert)



Mit kross gebackener Haut

Hähnchenunterschenkel mit Kartoffelspalten

Zuerst hatte ich daran gedacht, die Hähnchenunterschenkel in einer Grill-Pfanne zu grillen.

Dann dachte ich mir, wenn ich schon das Fett in der Friteuse erhitze, um die Kartoffelspalten darin zu frittieren, dann kann ich ja auch gern die Schenkel in der Friteuse zubereiten.

Gesagt, getan.

Zuerst habe ich die marinierten Schenkel fünf Minuten frittiert. Diese dann warmgehalten und währenddessen die Kartoffelspalten für 3–4 Minuten frittiert.

Die Schenkel gelingen schön kross und knusprig und schmecken wirklich hervorragend.

[amd-zlrecipe-recipe:1054]

Hähnchen-Unterschenkel und Pak Choi

Ein Hähnchen-Gericht. Mit Hähnchen-Unterschenkeln.

Ich brate sie in Butter in der Pfanne an und gare sie dann in Soave.

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

Man isst sie dann nach dem Servieren einfach aus der Hand, dafür benötigt man keine Messer und Gabeln.

In den letzten drei Minuten brate ich noch kleingeschnittenen Pak Choi in einer zweiten Pfanne, so dass ich auch noch eine Gemüse-Beilage habe.

Das Sößchen aus dem Soave gebe ich dann über den Pak Choi.

[amd-zlrecipe-recipe:560]

Hähnchen-Unterschenkel im Tomatenbett



Leckerer Snack

Ein kleiner Snack für den Abend. Hähnchen-Unterschenkel, mit meiner bei Brathähnchen schon erprobten und für gut befundenen Marinade.

Unterschenkel in eine Auflaufform mit gestückelten Tomaten aus der Dose geben, in denen die Unterschenkel dann im Backofen garen können.

Zutaten für 1 Person:

- 6 Hähnchen-Unterschenkel
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 1 EL Honig
- 1 TL Pul biber
- 1 EL Olivenöl
- 240 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen.

Olivenöl, Soja-Sauce, Honig und Pul biber in eine Schüssel geben und verrühren. Unterschenkel mit dem Küchenpinsel mit der Marinade bestreichen und auf einen Teller geben.

Tomaten ebenfalls in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In eine mittlere Auflaufform geben und verteilen. Die Unterschenkel quer nebeneinander in das Tomatenbett legen.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Auflaufform herausnehmen und servieren.