

Geflügelgerichte

Gerade Geflügelfleisch ist ideal für eine leichte Küche, die Sie dennoch bestmöglich mit allen wichtige Nährstoffen versorgt. Natürlich sind Hühnerbrüstchen magerer als Keulen. Ziehen Sie aber den Keulen die Haut ab, dann haben Sie auch schon wieder einiges an Fett und damit Kalorien gespart. Und sie schmecken dennoch köstlich.

Hähnchenbrust in Zitrone mit Spinat

Für 2 Personen

2 Portionen Blattspinat (ca. 600–800 g)

3 Knoblauchzehen

1 Schalotte

1 unbehandelte Zitrone

2 Hähnchenbrustfilets

Salz, weißer Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 EL gehackte Petersilie

etwas gemahlener Kardamom

1. Den Blattspinat waschen, verlesen und große Blätter grob schneiden; in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehen und Schalotte abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Von der Zitronenschale schmale Zesten abschälen und diese fein hacken; die Zitrone auspressen. Die Hähnchenbrustfilets leicht salzen und pfeffern.
2. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin in ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten. Dann im Backofen warm stellen.
3. 1/3 des Knoblauchs in der gleichen Pfanne anbraten, 1 EL Wasser, Zitronenschale und -saft zugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die Petersilie einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Kardamom pikant abschmecken. Über den Hähnchenbrustfilets verteilen und weiterhin warm stellen.
4. Zuletzt das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten glasig andünsten und dann den Spinat zugeben. Kurz darin wenden und warten, bis er zusammengefallen ist. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken.

5. Die Hähnchenbrustfilets samt dem Spinat auf anrichten.

Zitrushühnchen in Bananenblatt

Für 2 Personen

1 unbehandelte Orange
4 Stangen Zitronengras
2 Knoblauchzehen
1 cm frischer Ingwer
1 rote Chilischote
2 Hähnchenbrustfilets (à 175 g ohne Haut)
Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl
4 Kaffir-Limettenblätter
150 g frische Bananenblätter

Raffiabänder oder Küchengarn

1/2 unbehandelte Limette
1 TL brauner Zucker
1 EL mittelscharfer Senf
1 rote Zwiebel
150 g Kirschtomaten
4 Basilikumblätter

1. Die Orange heiß abwaschen und von der Schale 8 dünne Zesten abschneiden. Die Frucht halbieren und daraus ca. 200 ml Saft auspressen.
2. Das Zitronengras erst quer und dann längs halbieren. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilisschote waschen, längs halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Die Hähnchenbrustfilets salzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, Ingwer, Knoblauch und Chilisschote darin anbraten,

Kaffir-Limettenblätter, Orangenschale und -saft dazugeben und alles dickflüssig einkochen lassen.

4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
5. Die Bananenblätter in 4 Stücke à 40 x 25 cm schneiden und mit einem feuchten Tuch leicht abwischen. Die Hähnchenfilets mit dem Zitronengras jeweils auf die helle Blattseite legen und mit der Hälfte des gewürzten Orangenöls beträufeln. Zu festen Päckchen formen, mit der Naht nach oben legen und fest zusammenbinden. Die Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Wasser besprühen und im Backofen auf der untersten Schiene 25 Minuten garen.
6. Inzwischen für die Salsa die Limette heiß abwaschen, trockenreiben, von der Schale 4 dünne Zesten abschneiden und aus der Frucht ca. 4 EL Saft auspressen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Basilikumblätter waschen und fein schneiden.
7. Limettensaft und -zesten mit Zucker, Salz, Senf und dem restlichen gewürzten Orangenöl verrühren. Zwiebeln, Tomaten und Basilikumblätter untermischen und vor dem Servieren zu den Hähnchenbrustfilets geben.

Gebratenes Ingwerhähnchen

Für 4 Personen

1 kleine Zwiebel

90 g Möhren

1 Knoblauchzehe

200 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Sonnenblumenöl

1 EL frisch geraspelter Ingwer

1/2 TL gemahlener Ingwer

2 EL süßer Sherry

1 TL Tomatenmark

50 ml Orangensaft

1/2 TL Speisestärke

1/2 Orange, geschält, in Spalten zerteilt
frisch gehackter Schnittlauch zum Garnieren

1. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Möhren putzen und in Stifte schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Presse drücken. Das Hähnchenbrustfilet mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Zwiebeln, Möhren und Knoblauch darin bei starker Hitze unter ständigem Rühren 3 Minuten braten. Das Hähnchenbrustfilet zusammen mit dem Ingwer in den Wok geben. 10 Minuten unter Rühren garen, bis das Fleisch innen gar und außen goldbraun ist.
3. Inzwischen Sherry, Tomatenmark, Orangensaft und Speisestärke in einer Schüssel vermengen. Die Mischung anschließend über den Wokinhalt gießen und alles erneut aufkochen, bis die Flüssigkeit eindickt.
4. Die Orangenspalten behutsam unterheben. Das fertige Gericht auf vorgewärmte Schalen verteilen und mit dem Schnittlauch garnieren.

Hähnchen mit grünem Gemüse

Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet

1 Knoblauchzehen

1/2 grüne Paprikaschote

60 g Zuckererbsen

3 Frühlingszwiebeln

100 g Kohlblätter

1 EL Sonnenblumenöl

80 g gelbe Bohnensauce

30 g Cashewkerne

1. Das Hähnchenbrustfilet mit einem scharfen Messer in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Die Paprikahälfte waschen,

entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Zuckererbsen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Die Kohlblätter waschen und in Streifen schneiden.

2. Das Öl in einem Wok erhitzen und erst das Fleisch und anschließend den Knoblauch darin in ca. 5 Minuten kross anbraten. Zuckererbsen, Frühlingszwiebeln, Paprika und Kohlblätter dazugeben und 5 Minuten mitgaren, bis das Gemüse bissfest ist.
3. Die Bohnensauce unterrühren und 2 Minuten mitgaren. Zum Schluss die Cashewkerne darüber streuen und alles auf vorgewärmte Teller geben. Sofort servieren.

Putengeschnetzeltes mit Ananas

Für 2 Personen

300 g Putenbrust

1 daumengroßes Ingwerstück

1 Knoblauchzehe

4 EL Sojasauce

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Msp. Chilipulver

4 Scheiben frische Ananas

150g frische Bohnenkeime

1 Bund Schnittlauch

2 EL Erdnussöl

1. Die Putenbrust waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Presse drücken. Alles in eine Porzellanschüssel geben.
2. 2 EL Sojasauce und die Gewürze darüber geben und alles gut miteinander vermischen. Das gewürzte Putenfleisch zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen.
3. Die Ananas in kleine Stücke schneiden. Die Bohnenkeime waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Putenfleisch darin kurz von allen Seiten anbraten. Ananas und Bohnenkeime dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit der

restlichen Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und – nach Geschmack – nochmals mit 1 Prise Chilipulver abschmecken.

5. Das Putengeschnetzelte mit Schnittlauch bestreut anrichten, dazu Reis servieren.

Hühnchenbrüstchen auf Feigensauce

Für 2 Portionen

1 Stange Bleichsellerie

1 Apfel

2 Hühnchenbrustfilets à ca. 160 g

Salz, weißer Pfeffer

1 EL Rapsöl

2 Schalotten

2 frische Feigen

1 EL Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe

1 Prise Zimt

etwas Waldhonig nach Geschmack

1. Den Staudensellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, entkernen, das Fruchtfleisch fein würfeln.
2. Die Hühnchenbrustfilets kalt abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, und die Hühnchenbrustfilets darin von allen Seiten etwa 15 Minuten bei mäßiger Hitze braten; aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Feigen häuten und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne mäßig erhitzen und die Schalotten darin glasig anbraten; mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Feigen zugeben, und alles etwa 5 Minuten leicht kochen lassen. Die Feigensauce mit Salz, Pfeffer, Zimt und wenig Honig abschmecken. Die Hühnchenbrustfilets aufschneiden und mit der Sauce anrichten.

