

Lieblingsessen Hähnchen: Klasse oder Masse?

Rezepte von Björn Freitag

So zerteilt man ein Hähnchen 2
Hähnchen Risotto mit grünem Spargel und Erbsen 2
Unterkeulen mit Teriyaki Glasur 5
Chicken Nuggets 7
Pfirsich-Curry-Dip 9

So zerteilt man ein Hähnchen

Zuerst werden die Keulen abgetrennt. Hierfür das Fleisch mit einem Messer bis auf die Knochen einschneiden, dann die Keulen nach außen biegen und das Fleisch durchtrennen. Dann das Messer am Brustbein ansetzen und das Fleisch längs entlang der Knochen abschneiden. Schneidebrett, Messer und Hände nach dem Umgang mit Geflügel sorgfältig reinigen.

Hähnchen Risotto mit grünem Spargel und Erbsen

Rezept von Björn Freitag

Weicher Reis und zartes Hähnchenfleisch machen dieses Risotto zu einem puren Genuss. Und wer möchte, kann die Brühe für dieses Rezept ganz leicht selbst kochen.



Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Geflügelbrühe gekauft oder selbstgekocht

Zutaten zum Selberkochen:

- 1 große Zwiebeln

- 2 Karotten
- ¼ Sellerieknolle
- Etwas frischen Ingwer
- 2 Hühnerkarkassen
- Wasser
- Salz
- 15 g getrocknete Morcheln
- 4 Oberkeulen
- 1 Zwiebel
- 3 EL Butter
- Salz
- 300 g Risotto-Reis
- 200 ml Weißwein
- 1 Bund (400-500 g) junger Grüner Spargel
- 250 g Erbsen
- 1 Bio-Zitrone
- 70 g Parmesan

Zubereitung:

- Für die Geflügelbrühe: Zwiebel, Karotten, Sellerieknolle und Ingwer schälen und grob kleinschneiden. Gemüse zusammen mit den beiden Karkassen vom Hähnchen in einen Topf geben und vollständig mit kaltem Wasser bedecken. Etwa eine Stunde ganz sanft köcheln lassen. Die Oberkeulen darin mit garen. Am Ende mit Salz abschmecken. Das Fleisch anschließend vom Knochen lösen. **ALTERNATIV:** Die gekaufte Gemüsebrühe aufsetzen und die Oberkeulen eine Stunde darin garen.
- Morcheln mindestens 45 Minuten in kaltem Wasser einlegen.
- Von der Brühe 500 ml abschöpfen. Das Wasser von den Morcheln abgießen und dazugeben. Wenn am Ende Hühnerbrühe übrigbleibt,

kann diese gut eingefroren oder eingekocht werden, um sie für zukünftige Gerichte haltbar zu machen.

- Eine Zwiebel schälen und klein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Morcheln dazugeben und salzen.
- Den Reis in die Pfanne geben, kurz mitanrösten und mit Weißwein ablöschen, dann die Brühe dazugeben.
- Spargel, Erbsen und das Hühnerfleisch zum Reis geben und den Reis garen lassen.
- Die Schale der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Zitronenabrieb und Saft zum Reis geben.
- Parmesan reiben und zusammen mit 2 EL Butter unter das fertige Risotto mischen.

Unterkeulen mit Teriyaki Glasur

Rezept von Björn Freitag

Die Teriyaki-Glasur verleiht den Keulen einen herrlichen Glanz und einen klassisch japanischen Geschmack. Die einfache Zubereitung ist auch für unerfahrene Köche und Köchinnen kinderleicht und funktioniert ohne viel Aufwand.



Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL Zucker (ca. 60 g)
- 4 EL Sake
- 4 EL Mirin
- 1 EL Sesamöl
- 8 EL Teriyaki-Sauce
- 3 EL Aprikosenmarmelade
- 4 Hähnchenunterkeulen

Zubereitung:

- Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
- Zucker in einen Topf geben und bei maximaler Stufe für zwei Minuten erhitzen. Dabei ab und an den Topf schwenken, bis der Zucker karamellisiert ist.
- Mit Sake, Mirin, Sesamöl, Teriyaki-Sauce und Aprikosenmarmelade ablöschen und so lange köcheln lassen, bis die Masse auf die Hälfte einreduziert ist.
- Die Unterkeulen in den Backofenrost hängen und mit der Glasur bepinseln.
- Ca. 40 Minuten im Ofen garen und zwischendurch immer wieder Glasur auftragen.

Chicken Nuggets

Rezept von Björn Freitag

Aus den Bruststücken des Hähnchens lassen sich ganz einfach köstlich-knusprige Chicken Nuggets machen.



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hühnerbruststücke
- 200 g (gezuckerte) Cornflakes
- 200 g Paniermehl
- 6 Eier
- Schuss Wasser
- Salz
- 200 g Weizenmehl
- Öl zum Braten

Zubereitung:

- Die Bruststücke in Streifen schneiden.
- Für die Panade die Cornflakes in eine Tüte geben und mit einer Pfanne zerkleinern. Paniermehl hinzugeben und gut durchmengen.
- Die Eier in einer Schüssel mit einem Schuss Wasser verrühren.
- Das Hühnerfleisch salzen und dann nacheinander gründlich in Mehl, Eiern und Panade wenden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets von allen Seiten goldbraun braten.
- Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Pfirsich-Curry-Dip

Rezept von Björn Freitag

Der fruchtige Pfirsich-Curry-Dip schmeckt nicht nur besser als Fertigsoßen, er passt auch perfekt zu den selbstgemachten Chicken Nuggets.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Dose Pfirsiche
- 1 Peperoni
- Öl zum Braten
- Gelbes Curry Pulver
- Worcestershiresauce
- Weißer Balsamico Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Dosenpfirsiche abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß geben.
- Aus der Peperoni die Kerne und Scheidewände entfernen. Die restliche Peperoni kleinschneiden und zu den Pfirsichen geben.
- Zwiebeln kurz in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten.
- Currypulver kurz mitanrösten.
- Zwiebeln, Worcestershiresauce und Balsamico mit zu den Pfirsichen ins Gefäß geben und fein pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Bis zum Verzehr kaltstellen.