

Diana Henry

ALLE MEINE HÄHNCHEN

Rezepte für jeden Tag und jeden Anlass

ars vivendi

Inhalt

Vorwort 6

Abendessen: Gerichte für jeden Tag 8

Die Gewürzstraße: duftend, aromatisch, scharf 48

Die Hauptattraktion: Sonntagsessen und Luxusmahlzeiten 72

Bunt gemischt: Hähnchensalate 108

Festessen: Ein Hähnchen zum Feiern 132

Sommerliebe: Hähnchen vom Grill 154

Wohlgefühl pur: Gerichte zum Wärmen von Körper und Seele 174

Reste vom Feste: Was tun mit dem, was vom Vogel übrig ist? 200

Register und Hinweise 221

Abendessen *Gerichte für jeden Tag*



Spanisches Hähnchen mit Morcilla und Sherry

Schlichte Hähnchenschenkel verwandeln sich hier in ein ganz besonderes Gericht. Wenn Sie keine Morcilla (spanische Blutwurst) bekommen, kaufen Sie stattdessen einfach eine deutsche Sorte. Die Sahne ist nicht zwingend notwendig, oft lasse ich sie auch weg. Entscheiden Sie einfach nach Lust und Laune – manchmal möchte man sich einfach etwas Gutes tun und sich ein bisschen verwöhnen. Und wenn Sie die Zutatenmengen erhöhen, erhalten Sie ohne viel Mühe ein wunderbares kleines Abendessen für Freunde.

FÜR 2 PERSONEN

- 1 EL Olivenöl
- 4 Hähnchenschenkel mit Haut
- Salz und Pfeffer
- 8 Scheiben Morcilla oder andere Blutwurst
- ½ große Zwiebel, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 200 ml trockener Sherry, plus mehr bei Bedarf
- 3 ½ EL Sahne
- 1 EL Pinienkerne, geröstet
- 1 EL glatte Petersilie, frisch gehackt

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Öl in einem Bräter erhitzen, in dem Hähnchenschenkel und Wurst bequem nebeneinander Platz haben. Das Fleisch salzen und pfeffern und von beiden Seiten anbraten, jedoch nicht durchgaren. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Morcilla ebenfalls von beiden Seiten leicht anbraten, herausnehmen und zu den Hähnchenschenkeln legen. Das Bratfett bis auf 1 EL abschöpfen, den Bräter aber nicht auswischen und auch am Boden haftende Fleischreste nicht entfernen (sie sind ein wichtiger Geschmacksträger).

Die Zwiebel in den Bräter geben und anbraten, bis sie leicht bräunen, aber noch bissfest sind. Mit dem Sherry ablöschen und den Bratensatz mit einem Kochlöffel vom Boden lösen. Dann Hähnchenschenkel und Morcilla zurück in den Bräter geben und für etwa 40 Minuten in den Ofen schieben. Zur Garprobe mit der Spitze eines scharfen Messers in die Unterseite eines Schenkels stechen. Ist der austretende Saft hell und klar, sind die Hähnchenschenkel durch. Andernfalls das Fleisch noch einige Minuten im Ofen weiterbraten und die Garprobe wiederholen.

Nach dem Garen sollte nun noch etwas Sherrysauce im Bräter vorhanden sein. Falls nicht, weitere 3–4 EL Sherry einrühren. Den Bräter auf den Herd stellen (dabei unbedingt ein Geschirrtuch oder einen Topfhandschuh verwenden), die Sahne zugießen und alles bei mittlerer Hitze einmal aufkochen lassen. Das Hähnchen mit Pinienkernen und Petersilie bestreuen und sofort servieren.



Mexikanisches Hähnchen mit Kürbis und Pepita-Pesto

Benutzen Sie für dieses Hähnchen eine klassische große Bratreine, darin können Sie das Gericht auch gleich servieren. Bei diesem schlichten Alltagsgericht mache ich mir nämlich nicht die Mühe, das gute Geschirr herauszuholen. Als Beilagen schmecken dazu Quinoa und ein großer Römersalat mit Avocado.

Pepita-Pesto – Sie können den zerkrümelten Feta auch einfach untermischen, statt ihn vor dem Servieren darüber zu streuen – passt auch hervorragend zu gegrilltem Hähnchenfleisch.

FÜR 4 PERSONEN

FÜR HÄHNCHEN UND KÜRBIS

- 8 Hähnchenschenkel oder -teile mit Haut
- 1 EL brauner Rohrzucker
- Blättchen von 4 Zweigen Thymian
- 3 TL getrockneter Oregano
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlener Piment
- 6 EL Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- Saft von ½ Orange
- Salz und Pfeffer
- 900 g Kürbis (Hokkaido, Moschus oder Butternuss), geschält (bei Hokkaido nicht nötig), entkernt und in dicke Spalten geschnitten
- 60 g Feta, zerkrümelt, zum Servieren

FÜR DAS PESTO

- 20 g Kürbiskerne
- 60 g Koriandergrün, plus einige Stängel zum Servieren
- 20 g Cashewkerne
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Saft von 1 ½ Limetten
- 125 ml natives Olivenöl extra
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt, plus mehr zum Servieren (nach Belieben)

Die Hähnchenschenkel in eine flache Schüssel legen. Zucker, Thymian, Oregano, Kreuzkümmel, Piment, 4 EL Öl, Limetten- und Orangensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und über das Fleisch gießen. Das Fleisch darin wenden, bis es gleichmäßig überzogen ist, dann abgedeckt für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor der Weiterverarbeitung Zimmertemperatur annehmen lassen.

Für das Pesto die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden etwa 2 Minuten rösten, bis sie leicht bräunen und duften (so verfährt man übrigens auch mit anderen Kernen und Nüssen). Die Kürbiskerne aus der Pfanne nehmen und mit Koriander, Cashewkernen, Knoblauch, Limettensaft und Öl im Mixer cremig pürieren. Das Pesto in eine Schüssel füllen, die Chili untermischen und bis zur Verwendung beiseitestellen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Hähnchenfleisch mit der Haut nach oben in eine Bratreine oder einen Bräter legen. Die Kürbisspalten rund um das Fleisch verteilen, mit dem restlichen Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles für etwa 40 Minuten in den Ofen schieben, dabei Fleisch und Kürbis mehrmals mit etwas Marinade bestreichen.

Zur Garprobe mit der Spitze eines scharfen Messers in die Unterseite eines Schenkels stechen. Ist der austretende Saft hell und klar, sind die Hähnchenschenkel durch. Fleisch und Kürbis mit etwas Pesto bestreichen. Den Feta und nach Belieben etwas Chili darüberstreuen und mit Koriander dekorieren. Das restliche Pesto dazu servieren.



Saltimbocca

Klassiker sind nicht ohne Grund zu Klassikern geworden: Es sind einfach großartige Gerichte. Saltimbocca wird normalerweise mit Kalbfleisch zubereitet, aber man kann auch Hähnchenbrustfilet dafür verwenden. Dieses wunderbare Essen für zwei ist schnell zubereitet und steht in nur 10 Minuten auf dem Tisch. Auch der Parmaschinken bleibt durch das schonende Garen schön zart. Einfach köstlich!

FÜR 2 PERSONEN

2 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
Salz und Pfeffer
2 Scheiben Parmaschinken
2 Salbeiblätter
½ EL Weizenmehl
2 TL Olivenöl
15 g Butter
200 ml trockener Marsala

Die Hähnchenbrustfilets zwischen zwei Lagen Backpapier mit dem Nudelholz flach rollen, bis sie etwa 5 mm dick sind. Dabei vorsichtig rollen, damit die Filets nicht zerfallen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln und 1 Salbeiblatt darauflegen. Die Päckchen dann von beiden Seiten leicht mit Mehl bestäuben. (Schinken und Salbei müssen nicht mit einem Zahnstocher festgesteckt werden, durch das Panieren ist der Salbei ausreichend fixiert.)

Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Zur Garprobe mit der Spitze eines scharfen Messers an der dicksten Stelle ins Fleisch stechen. Ist der austretende Saft hell und klar, sind die Schnitzel durch. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Marsala in die Pfanne gießen und bei starker Hitze etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sauce abschmecken, über die Hähnchenschnitzel gießen und servieren. Als Beilage schmecken in Olivenöl gebratene Thymian- oder Rosmarinkartoffeln und ein schlichter Salat.

Gebratenes Hähnchen mit Estragon und Dijonsenf

Dieses schlichte Hähnchen mit Estragon ist mit wenigen Handgriffen zubereitet. Dann muss es nur noch im Backofen garen. Ein ideales Gericht für Werkstage, wenn es schnell gehen muss.

FÜR 4–6 PERSONEN

8 EL Dijonsenf
Blättchen von 6 Zweigen Estragon, frisch gehackt
50 g weiche Butter
8 Hähnchenteile ohne Haut
Salz und Pfeffer
25 g Semmelbrösel

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Senf, Estragon und Butter sorgfältig vermischen. Die Hähnchenteile in einen Bräter oder eine ofenfeste Auflaufform legen und mit der Senfmischung bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Semmelbrösel darüberstreuen und leicht festdrücken.

Das Fleisch im Ofen etwa 35 Minuten knusprig goldbraun braten. Zur Garprobe mit der Spitze eines scharfen Messers an einer dicken Stelle ins Fleisch stechen. Ist der austretende Saft hell und klar, sind die Hähnchenteile durch. Andernfalls das Fleisch noch einige Minuten im Ofen weiterbraten und die Garprobe wiederholen.

Das Hähnchen sofort mit der Bratensauce servieren. Dazu passen Salzkartoffeln und ein grüner Salat oder auch grüne Bohnen.

Kreuzkümmel-Kurkuma-Hähnchen mit Avocadocreme und Maisküchlein

Ein köstliches und schnelles Abendessen. Wenn Sie es sich noch einfacher machen wollen, lassen Sie die Maisküchlein weg und servieren Sie stattdessen braunen Reis dazu. Gebratene Paprika oder Tomaten sind weitere Alternativen, da ihr süßer Geschmack gut mit den Gewürzen des Hähnchens harmoniert. Seien Sie vorsichtig beim Abschmecken der Avocadocreme mit Sherryessig. Sie dürfen es damit nicht übertreiben, die Creme darf aber auch nicht fade schmecken; sie braucht schon etwas Pep.

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE MAISKÜCHLEIN

50 g Maisgrieß oder Polenta
50 g Weizenmehl
250 g Maiskörner (aus der Dose)
3 große Eier, verquirlt
75 ml Milch
40 g weiche Butter
je 1 rote und grüne Chilischote,
entkernt und fein gehackt
2 Frühlingszwiebeln, gehackt
Salz und Pfeffer
Erdnussöl zum Braten

FÜR DAS HÄHNCHEN

3 TL gemahlene Kurkuma
3 TL scharfes Paprikapulver
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 ½ TL brauner Rohrzucker
2 EL Olivenöl
35 g Butter
3 TL scharfer Senf
8 Hähnchenteile mit Haut
Salz und Pfeffer

FÜR DIE AVOCADOCREME

2 reife Avocados
6 TL Sherryessig
Saft von 1 Limette
4 EL Sahne
3 EL Koriandergrün, frisch gehackt

Für die Küchlein die ersten sechs Zutaten in der Küchenmaschine in Intervallen vermischen (bei der Intervallfunktion werden die Maiskörner nur zerkleinert, nicht püriert). Chilis und Frühlingszwiebeln unterrühren, den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. (Der Teig lässt sich gut vorbereiten.)

Für das Hähnchen den Backofen auf 190 °C vorheizen. Kurkuma, Parikapulver, Kreuzkümmel, Zucker, Olivenöl, Butter und Senf verrühren. Die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen, rundum mit der Würzpaste bestreichen und in einen Bräter oder eine Bratreine legen. Das Fleisch im heißen Ofen 40 Minuten braten, dabei regelmäßig mit dem Bratensaft beträufeln. Zur Garprobe mit der Spitze eines scharfen Messers an der dicksten Stelle ins Fleisch stechen. Ist der austretende Saft hell und klar, sind die Hähnchenteile durch.

Inzwischen für die Creme die Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken, sodass es noch leicht stückig ist. Essig, Limettensaft, Sahne und Koriandergrün vorsichtig unterheben, bis alles gerade vermischt ist (die unterschiedlichen Aromen sollen erst beim Essen aufeinandertreffen).

Kurz vor dem Servieren etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, den Maisteig portionsweise hineingeben und zu gleichmäßig goldbraunen Küchlein (7–8 cm ø) ausbacken.

Das Hähnchen mit den frisch gebackenen Maisküchlein und der Avocadocreme servieren.

