

REZEPTE DER WOCHE

Hähnchen aus Backofen und Bratpfanne

Leicht, lecker und abwechslungsreich

Gerade im Sommer ist das zarte, magere Hähnchenfleisch beliebt. Es lässt sich sehr abwechslungsreich zubereiten, und auch Kinder mögen es gerne.

Hähnchen-Spieße

Zutaten (für 8 kleine Spieße): 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 TL Sojasauce, 100 ml trockener Sherry, Olivenöl, 1 EL Speisestärke, Salz, Cayennepfeffer, 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver, 200 g Hähnchenbrustfilet, 16 kleine weiße Champignons, 150 ml Hühnerbrühe, geölte Holzspieße.

Zubereitung: Knoblauch, Sojasauce, Sherry, 1 EL Öl, Stärke, Salz, Cayennepfeffer und Paprika mischen. Fleisch in 16 gleich große Stücke teilen. Je 2 Stücke und 2 Pilze aufspießen. Spieße 45 min in Sherry-Mix marinieren, gelegentlich drehen. Marinade abtropfen lassen, Spieße in Olivenöl von allen Seiten kräftig braten, herausnehmen, warm stellen. Marinade mit Brühe mischen, Bratfond damit loskochen, leicht einkochen, mit Reis zu Spießen servieren.

Gemüse-Huhn-Blech

Zutaten (für 2–3 Portionen): 2 Zucchini, je 1 orange und gelbe Paprikaschote, 1 geschälte Gemüsezwiebel, 3 EL Öl, Salz, 1 TL grob gehackter Rosmarin, 2 gehackte Salbeiblätter, 800 g kleine vorwiegend fest kochende Kartoffeln, 4 Hähnchenschenkel, Pfeffer, Paprikapulver.

Zubereitung: Zucchini längs halbieren, grob stückeln, Paprika und Zwiebel in Spalten teilen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Öl, Salz, Salbei und Rosmarin mischen, mit halbierten Kartoffeln vermengen. Hähnchenschenkel im Gelenk teilen. Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen, Geflügel einreiben. Auf geöltes Blech legen, Kartoffeln rundum geben. 25 min braten. Übriges geschnittenes Gemüse zufügen, mit Bratfond besprenkeln, 20 min garen.

Paprikahuhn

Zutaten (für 4 Portionen): 4 Hähnchenschenkel mit Rückenstück, Salz, Pfeffer, 1 sehr fein gewürfelte Gemüsezwiebel, Öl, 1 EL Butter, je 2 TL scharfes und edelsüßes Paprikapulver, 400 ml Hühnerbrühe, 2 TL Zitronensaft, 2 EL Tomatenmark, 6 EL Crème fraîche.



Knusprige Hähnchenflügel sind eine leichte Mahlzeit. Joghurt verleiht einen frischen Geschmack, der gut zum Sommer passt.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Zubereitung: Schenkel im Gelenk durchschneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben. Fleisch in Öl im Bräter anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Butter im Bratfond schmelzen, Zwiebel anheben lassen. Paprika überstäuben, Brühe, Zitronensaft und Tomatenmark einrühren, salzen, pfeffern. Fleisch zugeben, Bräter schließen, 35 min sanft schmoren. Fleisch warm stellen, Crème fraîche in Sauce rühren.

Brathähnchen mit Gemüsesauce

Zutaten (für 4 Portionen): 1 Hähnchen, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 gewürfelte Schalotte, 4 Möhren, 1/2 geschälte Kohlrabi, 3 Tomaten, 2 Lorbeerblätter, 125 ml Hühnerbrühe, 2 EL Crème fraîche.

Zubereitung: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Hähnchen abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Möhren und Kohlrabi in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln. Schalotte, Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Lorbeer und Brühe im Bräter mischen. Hähnchen einlegen. Rund 60 min offen braten, öfter beschöpfen. Hähnchen aus Bräter nehmen, warm stellen. Bratfond pürieren, Crème fraîche unterziehen. Hähnchen mit Sauce servieren.

Joghurt-Hähnchenflügel

Zutaten (für 3 Portionen): 16 Hähnchenflügel, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, 250 ml Joghurt, frische Minze oder Basilikum, Öl.

Zubereitung: Backofen auf 200 Grad vorheizen, Fettpfanne mit Alufolie auslegen, ölen. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Kümmel mischen, Hähnchenflügel darin kurz marinieren, abtropfen. In Fettpfanne braun braten, ein Mal wenden. Mit Kräutern bestreuen.