



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Hähnchen und Hühnchen: Köstliche neue Geflügelrezepte

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 20.06.2016
(ESD beim WDR am 03.06.2011)

Hähnchen und Hühnchen: Köstliche neue Geflügelrezepte

Geflügel ist ein so vielseitiges Fleisch, dass es sich immer wieder anders zubereiten lässt. Ganz wichtig ist allerdings: Kaufen Sie ein anständiges Huhn, das ein glückliches Leben in Freilandhaltung führen durfte – anders als die armen Geschöpfe, die in vier bis fünf Wochen hochgemästet wurden. Greifen Sie nicht der Einfachheit halber in die Tiefkühltruhe, sondern gehen Sie zum Spezialisten, zu einem guten Geflügelhändler oder zum Bauern auf dem Markt. Das Fleisch von einem glücklichen Huhn schmeckt einfach besser. Ein solches Huhn ist ein bisschen teurer als die Tiefkühlware, dafür haben Sie aber auch mehr davon.

Wie man damit gleich mehrere Mahlzeiten zubereiten kann, das wollen wir Ihnen diesmal zeigen.

Hähnchenbrust mit Frühlingsgemüse aus dem Wok

Die schnellste und einfachste Art, ein gutes Essen auf den Tisch zu bringen: leicht, bekömmlich, frühlingsfrisch und auch nicht teuer. Man kommt mit vergleichsweise wenig Fleisch aus, weil wir reichlich Gemüse untermischen, und zwar alles, was die Jahreszeit jetzt bietet. Damit das Fleisch zart und saftig bleibt, wird es mit Speisestärke eingerieben. Die Speisestärke verbindet sich in der Brathitze mit dem Eiweiß und bildet einen Film, der alles schön saftig hält.

Zutaten für vier Personen:

250-300 g Hähnchenbrust
1 gehäufter TL Speisestärke
1-2 TL Sesamöl
1 walnussgroßes Stück Ingwer
3 Knoblauchzehen
1 Chilischote

REZEPTE

2 Schalotten
2 Frühlingszwiebeln
2-3 Bleichselleriestängel
100 g feine Böhnchen
2 junge Möhren
1 Handvoll Champignons
1 Lauchstange
2 EL neutrales Öl (Erdnuss- oder Sojaöl)
Salz
Pfeffer
½ TL Zucker
1 Tasse Erbsen oder Zuckerschoten
1 EL Sojasoße
1 EL Fischsoße
1 EL Sherry
Koriandergrün

Die Hähnchenbrust quer in dünne Scheiben schneiden, mit Stärke überpudern und diese gründlich einmassieren. 1 Teelöffel Sesamöl darüber träufeln und einreiben. Inzwischen alle Gemüse vorbereiten: Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, Chili entkernen. Alles fein hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, Selleriestängel – wenn nötig – fädeln, dann quer in feine Streifen schneiden.

Böhnchen putzen – wenn sie nicht wirklich stricknadeldünn sind, in Stücke brechen und für fünf Minuten in kochendes Salzwasser geben (rohe Bohnen sind giftig), dann eiskalt abschrecken.

Zuckerschoten an den Enden abknipsen und – wenn nötig – ebenfalls fädeln.

Möhren mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheibchen hobeln.

Champignons in Scheiben schneiden, ebenso die Lauchstange – von dieser nur das Weiße und Hellgrüne verwenden.

Im Wok das Öl erhitzen und ein klein wenig Sesamöl dazugeben. Zuerst das Fleisch darin eine Minute braten, sofort salzen und pfeffern und immer wieder umrühren.

Dann nacheinander Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und schließlich nach und nach die Gemüse – entsprechend der Länge ihrer Garzeit in folgender Reihenfolge: Frühlingszwiebeln und Schalotten, Möhren, Lauch, Sellerie, Champignons usw. Immer wieder Platz in der Mitte des Woks für das nächste Gemüse schaffen. Unter stetem Rühren braten und jedes Gemüse mit einigen Salzkörnchen würzen, am Ende auch noch einmal mit der Pfeffermühle darübergehen. Schließlich auch die Erbsen beziehungsweise Zuckerschoten hinzufügen.

Fischsoße, Sojasoße und Sherry vom Rand her in den Wok fließen lassen und etwas Zucker hinzugeben. Nochmals auf heftiger Hitze eine Minute alles unter Rühren braten. Das Gemüse muss aber noch Biss behalten. Zum Schluss das zerzupfte Koriandergrün darüber streuen.

Beilage: duftiger, körniger Reis – am besten schmeckt thailändischer Duftreis.

Getränk: ein herzhafter Riesling, mit viel Extrakt, der den fernöstlichen Gewürzen Widerpart bieten kann, zum Beispiel von der Terrassenmosel.

Klassisches Brathuhn

Früher war das bei uns ein Geburtstagsessen. Ein wahrlich prächtiger Braten, wenn das rundum knusprige Huhn auf der Platte hereingetragen wurde. Man sollte sich ein ausgewachsenes Huhn gönnen, das ein halbes Jahr auf der Wiese herumstolzieren durfte. Dafür muss man mehr bezahlen, hat aber auch mehr davon. Wir bereiten daraus drei ganz verschiedene Gerichte zu – zunächst das Brathuhn.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 schönes Brathuhn (circa 1,8-2 kg)
- 1 Zitrone
- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchknollen
- 1 Staude Bleichsellerie (circa 800 g)
- 2 EL Olivenöl

Das Huhn innen und außen sauber wischen. Von der Zitronenschale ein Gutteil abreiben, die Petersilie fein hacken. Beides mit der Butter verkneten, dabei auch Salz und Pfeffer einarbeiten. Die Butter in den Hühnerbauch stecken, die Petersilienstiele ebenfalls. Das Huhn schließlich dressieren, wie das der Fachmann nennt: in Form binden, damit die Flügel und Beine schön am Körper anliegen und nicht abstehen. Sie würden vorzeitig bräunen oder gar verbrennen. Zum Schluss das Huhn außen mit Zitronensaft einreiben, salzen und pfeffern und mit etwas Olivenöl bestreichen. Wer mag, kann noch Zitronenschnitze in den Bauch stecken.

Das Huhn zunächst mit der Brustseite nach unten in den bei Heißluft auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Ofen (Ober- und Unterhitze 220 Grad Celsius) schieben. Nun zunächst das Fett ausbraten lassen – man kann das verstärken, indem man vorher mit einer Gabel unter den Flügeln und Schenkeln wiederholt hineinsticht, wo eine dicke Fettschicht sichtbar ist.

Nach 20 Minuten den Vogel auf den Rücken drehen. Nun auch die geschälten und halbierten oder geviertelten Kartoffeln und die geschälten Knoblauchzehen rundherum in die Form geben – die Kartoffeln auch salzen. Gleichzeitig die Hitze auf 160 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze 180 Grad Celsius) herunterschalten.

Das Huhn jetzt noch circa 35 bis 40 Minuten bei dieser sich langsam reduzierenden Hitze braten. Etwa zehn Minuten vor Ablauf der Zeit den Bleichsellerie daneben betten. Ihn dafür längs halbieren, die äußeren Stängel – wenn nötig – fädeln. Schräg in große Stücke schneiden. Rechts und links neben das Huhn zu den Kartoffeln legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Die Kartoffeln mit der Bratschaufel umwenden, wenn sie oben schön gebräunt sind. Das Huhn ist gar, wenn klarer Saft austritt. Dafür unter dem Schenkel einstechen. Zum Servieren das Huhn auf ein Tranchierbrett setzen und zu Tisch bringen. Nach Belieben mit Zitronenschnitzen garnieren. Kartoffeln und Sellerie auf einer Platte hübsch anrichten.

Den Jus in einem Mixbecher mit dem Pürierstab glatt mixen. Dabei das Salz korrigieren und einen guten Schuss Zitronensaft hinzufügen. Die Soße wird cremig, weil das Hühnerfett mit der Flüssigkeit emulgiert, der Zitronensaft gibt ihr Frische.

Getränk: Hierzu darf es ein fruchtiger Rotwein sein, zum Beispiel ein Spätburgunder aus Baden. Allerdings könnte auch ein herzhafter Chardonnay, ruhig aus Burgund, ebenfalls sehr gut passen.

Tipp: Falls man nur zu zweit oder zu dritt davon isst, lassen sich mit einem Huhn gleich mehrere Mahlzeiten zubereiten. Wir essen beim ersten Mal die Keulen und die knusprige Haut, die aber nach dem Abkühlen nicht mehr so köstlich ist. Am nächsten Tag gibt es aus dem Brustfleisch einen Salat: „Hühnerbrust auf Salat“.

Hühnerbrust auf Salat

Dafür das Brustfleisch vom „Klassischen Brathuhn“ in dünne Scheiben schneiden, auf einem Bett von Salat- und Kräuterblättern anrichten und mit einer würzigen Marinade beklecksen.

Zutaten für zwei bis drei Personen:

2 gegarte Hühnerbrüste (siehe Rezept „Klassisches Brathuhn“)
2 Handvoll bunt gemischte Salat- und Kräuterblätter (zum Beispiel frische Kresse)

Marinade:

1 gehäufter TL scharfer Senf
2 kleine, geschälte Tomaten
2 kleine Knoblauchzehen
2 EL milder Essig
1 EL Balsamico
2-3 EL Olivenöl
1 EL Brühe
Salz
Pfeffer

Das Fleisch mit einem scharfen Messer quer in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Salat- und Kräuterblätter waschen und trocken tupfen, auf einer Platte oder auf Vorspeisentellern als Bett dekorativ ausbreiten. Die Fleischscheiben dachziegelartig darauf anrichten.

Die Zutaten für die Marinade im Mixbecher mit dem Pürierstab glatt mixen, dabei nach und nach das Olivenöl hinzugeben. In Linien über dem Fleisch und dem Salat verteilen.

Beilage: knuspriges Brot.

Getränk: ein herzhafter Weißwein oder Rosé.

Hühnerbrühe

Aus der Karkasse, also den Hühnerknochen, die vom „Klassischen Brathuhn“ übrig sind, kochen wir eine Suppe. Die Knochen kommen in einen ausreichend großen Topf, zusammen mit gewürfeltem Wurzelwerk: Lauch, Möhre, Sellerie und Zwiebel. Salz nicht vergessen, einige Pfefferkörner, zwei zerdrückte Wacholderbeeren und Kardamomkapseln.

Alles großzügig mit Wasser bedecken. Aufkochen und dann langsam und mindestens zwei, besser drei Stunden lang auf kleinem Feuer leise köcheln lassen. Anschließend nochmals gut abschmecken.

Durch ein Sieb filtern und entweder pur aus der Tasse trinken oder mit Gemüsejulienne als Einlage aus der Suppentasse löffeln: Dazu Möhre, Sellerie, Chili und Frühlingszwiebel in hauchdünne Streifen schneiden und mit kochend heißer Brühe übergießen. Mit geriebener Zitronenschale abschmecken.

Hübsch und pffiffig sind Wachteleier als Suppeneinlage: Die Eier mit einem scharfen Messer einritzen, dabei die innere, feste Haut durchtrennen. Die Eier in Suppentassen verteilen – zwei bis drei pro Person – und mit kochend heißer Brühe aufgießen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren. Bis die Tassen auf dem Tisch stehen, sind die Eier gerade richtig: außen fest und innen noch flüssig.

Coq au vin

Probieren Sie, wie köstlich dieses Ragout schmeckt, wenn man ein gutes Huhn dafür verwendet. Hier das beinahe klassische Rezept. Einziger Unterschied: Wir nehmen wie die Elsässer Weiß- statt Rotwein, das ergibt einen frischeren Geschmack.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 schönes großes Huhn (circa 1,8-2 kg)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 2 EL Hühnerfett
- 100 g durchwachsener Speck
- 1 Chili
- 8-10 Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 1-2 Möhren (circa 200 g)
- 2-3 Thymianzweige
- 1 Lorbeerblatt
- ½ l Weißwein (zum Beispiel ein Riesling aus dem Elsass)
- 1 EL Stärke
- 300 g Champignons
- 200 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Estragon

Zunächst muss man das Huhn in Stücke zerlegen: zuerst in zwei Hälften schneiden, dann die Schenkel abtrennen. Diese in Ober- und Unterschenkel teilen. Die Brust mit der Geflügelschere in vier gleich große Stücke schneiden. 2 bis 3 Zentimeter der

vorderen Brust bleiben aber an den Flügeln, sodass wir zehn etwa gleichwertige Teile haben.

Von jedem Stück die Haut ablösen – sie würde beim Schmoren aufweichen, und knusprig schmeckt sie nun einmal erheblich besser. Unnachahmlich knusprig wird sie am besten so: Die Hautstücke flach nebeneinander in eine große Pfanne breiten, Innenseite nach unten. Alle Stücke mit Küchen- oder Pergamentpapier bedecken und dann eine genau passende Platte darauf legen und beschweren. Oder einfach einen Topf mit dem entsprechenden Durchmesser darauf stellen. Nun auf kleiner Hitze ganz langsam so lange braten, bis die Hautstücke dünn, knusprig und goldbraun geworden sind. Zwischendurch die Hautstücke wenden, damit sie auch auf der Außenseite schön bräunen. Die Hühnerhautchips auf Küchenpapier abtropfen und beiseite stellen.

Für das Ragout in einem schweren Schmortopf Öl, Butter und Hühnerfett erhitzen. Die nackten Hühnerteile darin rundum schön golden anbraten – am besten portionsweise. Salzen und pfeffern. Die fertig gebräunten Teile herausnehmen. Schalotten, Knoblauch und Möhren schälen, Schalotten ganz lassen – falls sie recht groß sind, halbieren oder vierteln. Knoblauch nur mit der Messerklinge zerdrücken, Chili klein schneiden und Möhren halbzentimeterklein würfeln. Speck in feine Streifen schneiden. Alles in den Topf geben und einige Minuten sanft braten. Auch die abgezupften Thymianblättchen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Die Champignons putzen, achteln und im Topf verteilen. Salzen und pfeffern. Mit Weißwein ablöschen und die Hühnerteile dazugeben.

Den Deckel auflegen und das Huhn etwa 60 Minuten schmoren lassen, entweder auf dem Herd oder im Backofen bei 110 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze).

Inzwischen Stärke in die Crème fraîche einrühren und zum Schluss in die Soße geben. Noch einige Minuten auf dem Herd köcheln lassen. Die Soße nun kräftig abschmecken und kurz vor dem Servieren fein gehackten Estragon hineinrühren. Übrigens bekommt die Soße auch dann eine gewisse Bindung, wenn die Fleischstücke vor dem Anbraten mit Stärke eingerieben werden.

Beilage: Brot oder feine Bandnudeln. Außerdem die knusprigen Hühnerhautchips, die wir dekorativ obenauf legen.

Getränk: ein knackiger Riesling, zum Beispiel aus dem Elsass – dann dürfen wir das Gericht mit Fug und Recht „Coq au Riesling“ nennen. Wer lieber die klassische Variante mag, gießt mit einem Spätburgunder auf, den er dann auch dazu trinken kann.