

Kochen mit Martina und Moritz vom 30. Juli 2016

Redaktion: Klaus Brock

## Ein Huhn - vier schmackhafte Gerichte

Wie man ein Huhn zerlegt	Seite 2
Hähnchenschenkel mit Couscous	Seite 3
Knusprige Hähnchenflügel auf duftendem Reis	Seite 5
Feiner Frühlingssalat mit Hähnchenbrust	Seite 7
Schüsselpastete	Seite 9
Hühnerbrühe	Seite 10

**URL:** <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/ein-huhn-vier-gerichte-102.html>

### Ein Huhn – vier schmackhafte Gerichte

Von **Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Aus einem einzigen Huhn machen Martina und Moritz vier komplette, völlig eigenständige Gerichte. Nicht möglich, sagen Sie? Sie werden sehen. Kaufen Sie auf jeden Fall dafür ein "richtiges" Huhn, und zwar eines vom Geflügelhändler, einem verantwortungsvollen Lieferanten oder vom Bio-Erzeuger auf dem Markt.



Natürlich hat ein solches Huhn seinen Preis. Es ist teurer, aber man hat auch mehr davon. Ein solches Huhn liefert nicht nur mehr Geschmack, sondern obendrein ein gutes Gewissen. Denn man darf nicht vergessen: Die Umweltschäden, welche die Massentierhaltung verursachen, bezahlen wir alle – auch die Vegetarier.

Wir werden Ihnen beweisen, dass man mit einem einzigen Huhn vier ganz verschiedene Mahlzeiten zubereiten kann, wenn man es geschickt anstellt. Vier Mahlzeiten für jeweils zwei bis drei Personen aus einem einzigen Huhn – das ist gewiss nicht mehr teuer.

## Wie man ein Huhn zerlegt

Es ist ohnehin immer ratsam, ein ganzes Huhn zu kaufen, denn dieses bietet weitaus mehr, als nur die Summe seiner Teile. Es sollte schon zwei Kilogramm wiegen, also etwa fünf bis sechs Monate alt geworden sein. Aus diesem Grund sprechen wir nicht von einem Hähnchen, wir meinen ein ausgewachsenes Huhn.



Für die verschiedenen Zubereitungen muss man es natürlich erst einmal zerlegen. Das geht im Prinzip sehr einfach, wenn man sich die Anatomie genau betrachtet. Zunächst das Tier mit der Geflügelschere halbieren, also entlang dem Brustbein und dem Rückgrat in zwei Hälften schneiden.

Dann die Brust auslösen, die Flügel abschneiden, ebenso die Schenkel. Letztere werden jeweils im Gelenk nochmals durchtrennt. Am Ende haben wir acht Teile auf dem Arbeitsbrett liegen: die beiden Flügel, die beiden Unterschenkel, die beiden Oberschenkel und zwei Brustfilets.

Schließlich gibt es noch die beiden kleinen Hüftfilets, die im Rücken sitzen. Sie werden bei uns völlig missachtet, gelten in Frankreich aber als besondere Delikatesse. Die französische Bezeichnung für diesen Leckerbissen lautet „Sot-l'y-laisse“.

Und dann sind da noch die übrigen Teile der Karkasse: das Rückgrat, Knochenendstücke, auch Sehnen und Haut – sie bilden die Basis für eine fabelhafte Brühe. Dafür gleich einen Suppentopf bereitstellen, in den dann auch alle Gemüseabschnitte wandern können, die bei den Vorbereitungen anfallen.

## Hähnchenschenkel mit Couscous

Mit den beiden Hähnchen Oberschenkeln bereiten wir ein köstliches, orientalisch angehauchtes Gericht zu.



### Zutaten für zwei bis drei Personen:

- 2 Oberschenkel eines Huhns
- 2 EL Butter
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 25 g Mandelstifte
- 25 g Pistazienkerne
- Salz
- Pfeffer
- Ein halber TL Ras el-Hanout (arabische Gewürzmischung)
- Chilipulver (oder 1-2 frische Chilis)
- 200 g Couscousgrieß (siehe „Tipp“)
- 500 ml Brühe
- 2 TL in Rum oder Tee eingeweichte Rosinen
- einige Stängel frische Minze
- Eine halbe Limette

### Zubereitung:

Die Haut der Oberschenkel abziehen – entweder in den Suppentopf geben oder zu Kruspeln ausbraten (einfach in Würfel schneiden und in einer Pfanne knusprig braten).

Die Hähnchenteile in einem Schmortopf in Butter anbraten. Herausnehmen und kurz beiseite stellen. Fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten, die in zentimeterkleine Würfel geschnittene Paprika zufügen. Diese unbedingt zuvor mit dem Sparschäler häuten, da die Haut unangenehm auf der Zunge und außerdem unbedenklich ist. Ferner Mandelstifte und gehackte Pistazien hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer, aber auch großzügig mit dem arabischen Ras el-Hanout und Chili nach Geschmack würzen.

Den Couscousgrieß hineinrieseln lassen und die Brühe angießen.

Die eingeweichten Rosinen unterrühren und die Hühnerkeulen dazwischen betten. Jetzt den Couscous zugedeckt ausquellen und eine halbe Stunde nachziehen lassen – bald duftet es verführerisch und exotisch.

Am Ende reichlich grob zerkleinerte Minze sowie fein geschnittene Schale und Fruchtfleisch der halben Limette untermischen. Nochmals abschmecken.

Das Gericht sieht nicht nur fantastisch aus, es schmeckt auch so. Für zwei Personen auf zwei Teller verteilen. Für drei Personen das Fleisch von den Knochen lösen, in Würfel schneiden und locker unter den Couscous mischen.

**Getränk:** konzentrierten und gesüßten Minztee, der aus frischer Minze gebrüht wird – das erfrischt und passt glänzend. Oder einen würzigen, gehaltvollen Weißwein (etwa einen Muscat von Mallorca) oder auch einen Rosé aus der Provence.

**Tipp:** Bei Couscous genau auf die Packung schauen. Es gibt zweierlei Sorten: Die klassische ist ziemlich arbeitsintensiv. Man muss sie mit etwas kochendem Wasser überbrühen, dann quellen lassen und schließlich zwischen den Handflächen rubbeln, damit keine Klümpchen entstehen. Meist aber gibt es den Hartweizengrieß bereits vorgekocht. Dann steht auf dem Etikett „pre-cooked“ oder „instant“. Diesen kann man ausquellen lassen, etwa wie Reis.

## Knusprige Hähnchenflügel und -keulen auf duftendem Reis

Hierfür muss man die Flügel sorgsam putzen und die Knöchelchen von Sehnen säubern. Das macht ein bisschen Mühe, aber die fertig geputzten Flügel sehen einfach schön aus und sind ein hübscher Leckerbissen.



### Zutaten für zwei bis drei Personen:

- 2 Hühnerflügel und 2 Hühnerkeulen (Unterschenkel)
- Öl zum Frittieren
- Marinade:
- 5 EL Sojasoße
- 3 EL Sherry
- 2 EL Zucker

### Außerdem:

- 2 gehäufte EL getrocknete chinesische Morcheln
- 1 Haushaltszwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1-2 Chilis (nach Schärfe und Gusto)
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL Sesamöl
- 2 Tassen Langkornreis (am besten Thaiduftreis)
- Salz
- Koriandergrün

Die Flügel im Gelenk auseinander schneiden. Jeweils vom dicken Knochenende her mit einem scharfen Messer rundum die Sehnen lösen. Beim mittleren Teil auch die Elle heraustrennen. So kann sich beim Garen das Fleisch zusammenziehen und sitzt dann um den Knochen am oberen Ende wie „Fleisch am Stiel“.

Die fertig präparierten Teile sodann marinieren. Dafür Sojasoße, Sherry und Zucker in einem kleinen Topf zu einem Sirup kochen. Die Hähnchenstücke damit einpinseln und in einen Gefrierbeutel geben.

Die restliche Marinade aufbewahren. Die Teile mindestens drei Stunden bei Zimmertemperatur, besser über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Dann beginnt die eigentliche Zubereitung mit der Beilage. Zuerst die Pilze mit kochendem Wasser bedecken und zehn Minuten einweichen. Zwiebel, Frühlingszwiebeln (das Grün beiseite stellen), Knoblauch, Ingwer und Chili fein würfeln, in etwas neutralem Öl und einem Spritzer Sesamöl andünsten. Die grob gehackten Pilze und den Reis zufügen. Unter Rühren mitdünsten, salzen und dann mit einer genau abgemessenen Menge Wasser ablöschen.

Auf eine Tasse Reis zwei Tassen Wasser nehmen, auch das Pilzeinweichwasser dabei verwenden. Aufkochen lassen. Nach einigen Minuten leisen Köchelns auf kleines Feuer setzen und zugedeckt ausquellen lassen. Es entsteht also eine Art Pilaw, der schließlich mit einer Gabel aufgelockert und mit reichlich frischem Koriandergrün und dem Grün der Frühlingszwiebel verrührt wird.

Die Hühnerflügel und -keulen aus dem Beutel nehmen, mit Küchenpapier abtrocknen und in reichlich Öl etwa eine Viertelstunde lang langsam schwimmend knusprig ausbacken.

Schließlich auf dem Pilaw anrichten und mit der restlichen Marinade beträufeln.

**Getränk:** Dazu passt grüner, also unfermentierter Tee, oder ein fruchtiger Weißwein, der nicht absolut trocken sein muss – etwa ein Riesling von der Terrassenmosel, oder von der Nahe.

## Feiner Frühlingsalat mit Hähnchenbrust

Dieses Gericht macht wirklich keine Mühe. Mühsam wird es allenfalls sein, den Metzger dazu zu bringen, den Ochsenschwanz zu besorgen, und ihn in entsprechende Stücke zu zerteilen.



### Zutaten für zwei bis drei Personen:

- 1 ausgelöste Hühnerbrust (circa 150 g)
- Zitronensaft und -schale
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 gehäufte TL Vadouvan-Gewürz (indische Gewürzmischung, siehe „Tipp“)
- Salz

### Für den Salat:

- 200 g kleine, gleichgroße festkochende Kartoffelchen (Drillinge)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL grobes Meersalz
- einige feste, gelbe Kopfsalatblätter
- 6 Stangen grüner Spargel
- 4 dicke weiße Spargelstangen
- 1 große Handvoll Erbsenschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL feinst gewürfelter Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 1 kleiner Schuss Brühe
- Zitronensaft
- 1 EL thailändische Fischsoße
- 1 Prise Zucker frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Kerbel, Liebstöckel)

### Dressing:

- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL thailändische Fischsoße

### Für die scharfen Cashews:

- 200 g Cashewkerne (ungeröstet)



- 1 großer EL flüssiger Honig
- 1 gehäufter TL rote Thaicurrypaste

**Zubereitung:**

Zunächst die scharfen Cashewkerne vorbereiten: Diese in einer Schüssel mit Honig und Currypaste gründlich mischen, bis sie davon gleichmäßig überzogen sind. Eine halbe Stunde marinieren. Dann bei 130 Grad Celsius (Heißluft, 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) etwa 20 Minuten backen. - Abkühlen lassen. Sie würden sich in einer gut schließenden Blechdose lange halten, wenn man sie nicht so schnell aufessen würde – sie schmecken einfach verführerisch.

Das Hühnerbrustfilet mit Zitronensaft und -schale, Pfeffer und Olivenöl einreiben, die Vadouvan-Gewürzmischung gut einmassieren. Noch nicht salzen. Auf einem Teller oder in einem Gefrierbeutel marinieren, bis die Salatzutaten vorbereitet sind.

Für den Salat die Kartoffelchen kräftig bürsten und schrubben. In einem Topf, auf dessen Grundfläche sie nebeneinander Platz finden, in etwas heißem Olivenöl rundum scharf anrösten. Grobes Salz darauf geben, schließlich eine kleine Kelle Wasser hinzufügen und zugedeckt in 15 bis 20 Minuten gar dünsten.

Kopfsalatblätter waschen und abtropfen lassen. Spargel schälen, schräg in halbzentimeterbreite Scheiben schneiden. Erbsenschoten fädeln und auch schräg in exakte Streifen schneiden, ebenso das Weiß der Frühlingszwiebeln.

Die Hühnerbrust in einer Pfanne in wenig Olivenöl rundum langsam anbraten, dabei salzen. Dann in Folie gewickelt im 100 Grad Celsius warmen Backofen noch etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.

Das restliche Öl (ein bis zwei Esslöffel) im Wok erhitzen, die Spargelstücke rasch unter Rühren zwei Minuten braten, dabei salzen. Ingwer, gewürfelten Knoblauch, Chili und einen halben Teelöffel Vadouvan-Gewürz zufügen, ebenso Erbsenschoten und Frühlingszwiebeln. Mit etwas Brühe ablöschen und mit Zitronensaft und einem Schuss Fischsoße abschmecken. Die halbierten Kartoffelchen untermischen. Auf den Salatblättern anrichten – entweder portionsweise oder auf einer großen Platte.

Die Zutaten für das Dressing mit einer Gabel aufschlagen. Den Geflügelsaft aus dem Folienpaket unterrühren. Schließlich die Hühnerbrust in feine Scheibchen schneiden, dekorativ auf dem Salat anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Zum Schluss die scharfen Cashewkerne drüberstreuen.

**Beilage:** knuspriges Weißbrot.

**Getränk:** ein frühlingsfrischer Sauvignon, der mit seinem graswürzigen Duft gut dazu passt, zum Beispiel aus Südtirol.

**Tipp:** Vadouvan ist eine südindische Gewürzmischung. Wichtigste Bestandteile sind Bockshornklee, Senfsaat und Cumin, vermischt mit gerösteter Zwiebel, Knoblauch und Curryblatt. Die grobe Mischung wird tagelang an der Sonne getrocknet und fermentiert. So entsteht ein charakteristischer Duft, der gut zu Reis- und Pilawgerichten, aber auch zu Currys



und Geflügel passt. Man kann die fertige Mischung im Internet finden. Ersatzweise behilft man sich mit einer Mischung aus gemahlenem Bockshornklee, Senfsaat und Kreuzkümmel.

## Schüsselpastete

Das Gericht sieht toll aus und macht Eindruck: Hähnchenfleisch mit Gemüse und Gewürzen in eine flache Auflaufform geben, Blätterteigdeckel darüber stülpen und im Ofen backen, bis sich der Teigdeckel goldbraun und appetitlich wölbt.



### Zutaten für zwei Personen:

- 1 Hühnerbrust sowie die Hüftstücke (Sot-l'y-laisse)
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Chili-Öl
- ½ TL Currypaste
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Sojasoße
- 1 Lauchstange
- 150 g Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln oder Schalotten
- 1 Tasse Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Basilikum, Kerbel)
- 100 g Vollmilchjoghurt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- 1 Rolle Blätterteig (am besten mit Butter)
- 2 EL Milch oder Sahne

Das Hühnerfleisch in zentimeterkleine Würfel schneiden, mit Speisestärke einreiben, ebenso mit Chili-Öl, Currypaste, Zucker und Sojasoße.

Das Gemüse putzen: Das Weiße vom Lauch in feine Ringe schneiden, Champignons vierteln, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden oder Schalotten fein würfeln, die Kräuter hacken. Zusammen mit den Fleischwürfeln gut mischen. Einen halben Becher Joghurt hinzufügen, salzen und pfeffern.

In eine flache Schüssel oder ofenfeste Form füllen. Den Formrand außen (!) rundum mit Eiweiß einpinseln. Den fertigen Blätterteig (mit Butter) wenn nötig ausrollen, über die Form breiten und rundum gut festdrücken. Nach Belieben Dekorationen aufsetzen, diese mit

Eiweiß festkleben. Die gesamte Oberfläche mit Eigelb einpinseln, welches mit Milch oder Sahne verquirlt wurde.

Im Ofen bei 190 Grad Celsius Heißluft oder 210 Grad Ober- und Unterhitze circa 30 Minuten backen, bis die Teighaube goldbraun ist und sich appetitlich nach oben wölbt. Unversehrt zu Tisch bringen und erst dort eine Öffnung in den Deckel schneiden, damit man den Duft wahrnehmen kann.

**Beilage:** keine, der Teigdeckel ist Beilage genug.

**Getränk:** ein kräftiger Wein, der weiß oder sogar rot sein kann, zum Beispiel ein Grauburgunder (Ruländer) oder Spätburgunder vom Kaiserstuhl. Oder aus dem Elsass, dann heißt er Pinot Gris beziehungsweise Pinot Noir.

## Hühnerbrühe

Und so ganz nebenbei ist auch noch eine fabelhafte Hühnerbrühe entstanden – unser fünftes Gericht. Es wurden einfach sämtliche Abschnitte und Gemüseschalen in einen Topf gegeben, auch die Geflügelknochen, Haut und Sehnen. Etwas zusätzliches Wurzelwerk dazu: Zwiebel, Lauch, Sellerie und Möhre. Außerdem ein paar Pfefferkörner, Lorbeerblatt, auch die Kräuterstiele – eben alles, was Aroma abgibt. Mit Wasser großzügig bedecken, ruhig auch einen Schuss Weißwein dazugeben und leise zwei bis drei Stunden köcheln lassen. Die Brühe ist herrlich konzentriert und wunderbar duftend. Man kann sie einfrieren, sie hält sich aber auch im Kühlschrank tagelang.



**Unser Tipp:** Zur Sicherheit nach drei Tagen jeweils aufkochen. Oder einfach aufessen, zum Beispiel so: Feine gekochte Nüdelchen in Suppentassen verteilen, nach Belieben auch in feinste Streifen geschnittenes Gemüse. Mit heißer Brühe auffüllen und Schnittlauchröllchen darüber streuen – fertig.