

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Paprika-Rahmsauce

Ein Dauerrenner in den Küchen des Westens, der Groß und Klein immer schmeckt. Mit frischen Kräutern wird das Gericht geschmacklich der Hit!



Zutaten für 2 Portionen (Arbeitszeit: 25 Minuten):

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL ÖL zum Braten
- 1 1/2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 150 g Reis
- 1 Zwiebel
- 230 g Paprika, bunt gemischt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 20 g frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 4 EL Crème fraîche

Zubereitung:

- Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- In einer heißen Pfanne das Hähnchen kurz scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zur Seite stellen. Den Reis in einem Kochtopf gar kochen.
- Währenddessen die Zwiebel fein würfeln und die Paprika in dünne kurze Streifen schneiden. Die Zwiebel und das Tomatenmark in der Pfanne anschwitzen. Paprika, etwas Paprikapulver und Mehl hinzugeben und kurz anbraten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und einkochen lassen.
- Anschließend die Crème fraîche und die Hähnchenstreifen dazu geben und kurz aufkochen. Zusammen mit Reis und frischen Kräutern servieren.

Fenchel-Hähnchen-Pfanne mit Orangen-Sauce

Ein Pfannengericht der modernen Art: Mit Fenchel, Orangen und Kaiserschoten haben Sie im Handumdrehen ein fruchtig-deftiges Gericht in der Pfanne zubereitet.



Zutaten für 2 Portionen (Arbeitszeit: 30 Minuten):

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Pflanzenöl
- 150 g Penne
- 1 kleine Zwiebel
- 350 g Fenchel
- 50 g Kaiserschoten
- 120 g Möhren
- 200ml Gemüsebrühe
- 200 g Orange
- 100g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 1 Messerspitze Chiliflocken

Zubereitung:

- Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- Penne in Salzwasser garen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenbrust darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
- Zwiebel schälen und würfeln. Fenchel in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen, beide Enden entfernen und halbieren. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Tipp: einen Sparschäler verwenden.
- Zwiebel in einer heißen Pfanne kurz anschwitzen. Fenchel, Kaiserschoten und Möhren hinzufügen und anbraten. Nach einigen Minuten das bereits angebratene Hähnchenfleisch hinzufügen. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten einkochen lassen.
- Den Saft einer halben Orange und den Frischkäse zugeben und gut verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken abschmecken
- Die fertig gegarten Nudeln zugeben und gut verrühren. Nach Belieben mit Orangenfilets und Fenchelgrün garnieren und servieren.

Spätzle-Gröschtel-Pfanne

Ein Klassiker der Resteküche: Für ein deftiges und herzhaftes Potpourri in der Pfanne sorgen Bergkäse und Eierspätzl.



Zutaten für 2 Portionen: (Arbeitszeit: 15 Minuten)

- 200 g frische Pfifferlinge
- 1 EL Butterschmalz (alternativ Butter)
- 50 g Schalotten
- ½ Bund Petersilie
- 300 g Eierspätzle
- 100 g Sahne
- 50 ml Gemüsefond
- 1 Prise Muskatnuss
- Pfeffer
- Salz
- 1 Messerspitze Chiliflocken
- 50 g Bergkäse

Zubereitung:

- Pfifferlinge putzen, dabei die Stielenden kürzen.
- In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Pfifferlinge bei starker Hitze unter Rühren ca. 3 Minuten anbraten.
- Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Die Hälfte der Schalotten und der Petersilie in die Pfanne geben. Die Spätzle dazugeben und unter Rühren 3 Min. anbraten. Mit Sahne und Gemüsefond ablöschen, kurz einkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chiliflocken abschmecken.
- Den Bergkäse fein reiben, in die Pfanne geben und gut verrühren.
- Das Gröschtel mit der restlichen Petersilie sowie Schalotten bestreuen und sofort servieren.

Ente Peking-Style auf Reiswaffeln

Rezept von Björn Freitag

Es bedarf nicht immer viel Zeit um ein exotisches und schmackhaftes Gericht zuzubereiten. Der Sternekoch zeigt eine schnelle Version der Peking Ente.



Zutaten für 2 Portionen: (Arbeitszeit: 30 Min.)

- 2 kleine Entenbrustfilets (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Vollkorn-Reiswaffeln
- Meersalz
- 2 EL Honig
- 1 TL Ingwerpulver
- 4 EL Teriyaki Sauce

Zubereitung:

- Entenbrustfilets auf der Hautseite einritzen und salzen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- Die Entenbrustfilets in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite etwa 10 Minuten anbraten. Dabei anfangs bei starker Hitze braten, dann die Temperatur reduzieren.
- Das austretende Fett ab und zu abschöpfen.
- Die Entenbrüste wenden und weitere zwei Minuten braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen.

- In der Pfanne im restlichen Entenfett die Lauchzwiebeln anschwitzen. Dann Honig, Ingwerpulver und Teriyaki Sauce unterrühren und die Sauce vom Herd nehmen.
- Reiswaffeln kurz im Toaster erwärmen. Gebratene Entenbrüste und Sauce mit den Lauchzwiebeln darauf anrichten.

Garnelen-Blumenkohl-Koriander Pfanne

Rezept von Björn Freitag

Björn Freitag zeigt Ihnen ein leichtes, sommerliches Pfannengericht mit einem Hauch von Asien dank Kokosmilch, Koriander und Garnelen.



Zutaten für 2 Portionen: (Arbeitszeit: 12 Minuten)

- ¼ Blumenkohl
- 1 Bund Koriandergrün
- 8 mittelgroße, geputzte Garnelen
- ½ Biozitrone
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Kokosmilch
- Meersalz und Chilipulver
- 3 EL Paniermehl und 3 EL Haferflocken

Zubereitung:

- Den Blumenkohl waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Koriander waschen und hacken.
- Blumenkohlscheiben in 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne anbraten. Nach 2 Minuten Garnelen und Zitronenscheiben dazugeben und alles braten, bis es gar ist.
- Kokosmilch, Koriander – ein wenig davon zum Garnieren beiseitelegen-, Salz und Chilipulver dazugeben und verrühren. In einen tiefen Teller geben und warm halten.
- Die Pfanne auswischen und darin das Paniermehl und die Haferflocken schön kross anbraten.
- Als Topping über die Garnelen geben und nach Geschmack mit Koriander bestreuen.