

Teriyaki Hähnchenfilet auf gebratenen Nudeln



Fü

er 4 Portionen :

2 doppelte Hähnchenbrüste

1 Flasche Teriyakisauce (250 ml, z.B. von Kikkoman mit geröstetem Knoblauch)

1 Chilischote, in feine Streifen geschnitten (alternativ : Chiliflocken)

1 TL Sesamöl

1 Stück frischen Ingwer, geschält, in sehr feine Würfel geschnitten

1 – 2 Knoblauchzehen, geschält, in sehr feine Würfel geschnitten

3 – 4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten, weiß und grün getrennt

etwas Gemüse : z. B. eine Möhre in Scheiben geschnitten, kleine Brokkoliröschen

1 Packung Mie Nudeln (250 gr)

nach Belieben süß, scharfe Chilisaucen für Hühnchen

Hähnchenbrüste waschen, trocknen und teilen. Jedes Filet einmal längs durchschneiden. Die 8 Filetstreifen in eine verschließbare Box legen und ca. 1/3 der Teriyakisauce dazugeben. Die Chilischote bzw. Flocken zufügen und mit den Händen alles gut miteinander vermengen. Box verschließen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen – besser über Nacht !

Hähnchenfilet rundherum in einer beschichteten Pfanne anbraten und zum Warmhalten in den Ofen stellen. 80°C Ober- /Unterhitze.

Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.

In der Zwischenzeit eine Pfanne (oder den Wok) mit dem Sesamöl bepinseln. Den weißen Teil der Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Möhren und Brokkoli zufügen.

Die abgetropften Nudeln (vorher mit der Schere am Besten ein paarmal zerschneiden) in die Pfanne geben und kurz mit braten lassen.

Alles mit Teriyakisauce ablöschen eventuell mit etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln unterheben. Bei geschlossenem Deckel etwas ziehen lassen – Gemüse sollte aber knackig bleiben.

Mit der Chilisauce zusammen servieren.



Tomatenhuhn oder tolle Pastasauce

In der Märzangabe von „essen und trinken“ bin ich vor einiger Zeit auf dieses Rezept gestoßen.

Es klang einfach, unkompliziert und lecker.

Die notwendigen Zutaten waren schnell besorgt und so stand unser heutiges Essen dann auch schon bald im Ofen!



Für 2 – 3 Portionen :

Tomatensauce:

3 Dosen á 400gr geschälte Tomaten in Saft

4 gestrichene TL brauner Zucker

2 gehäufte TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 TL getrockneter Majoran

3 Lorbeerblätter

2 Knoblauchzehen

Hähnchen :

4 Hähnchenschenkel

2 TL Hähnchenwürzer (z.B. von Fuchs)

2 EL (Sonnenblumen-) Öl

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten in eine Schüssel geben und am besten mit den Händen zerquetschen. Schalenreste und den grünen Strunk von den Tomaten entfernen.

Den Majoran in den Händen reibeln, den Knoblauch pressen und zusammen mit Salz, Zucker und Pfeffer gut mit dem Tomatenmus vermischen.

Die Lorbeerblätter einreißen und unterheben.

Die Tomatenmasse in eine ofenfeste Auflaufform oder einen kleinen Bräter füllen.

Die Hähnchenteile gut abwaschen und trocknen.

Das Öl mit dem Hähnchenwürzer verrühren und die Hähnchenteile gut damit einmassieren.

Die gewürzten Hähnchenteile auf die Tomatensauce legen.

Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 – 60 Minuten backen, bis die Hähnchenteile goldbraun und knusprig sind.

Als Beilage werden Brot oder geröstete Pellkartoffeln empfohlen.

Bei uns gab es auf besonderen Wunsch kurze Maccheroni und Salat dazu.

TIPP :

Die Tomatenmasse schmeckt wunderbar als Pastasauce.

Falls die grobe Struktur stört, kann man die Tomatensauce durch eine Passiermühle / Flotte Lotte drehen und erhält eine tolle, samtige Sauce.



einfach aber lecker – Brathähnchen mit Fritten

Das so beliebte „1/2 Hähnchen mit Pommes“ lässt sich auch ohne großen Aufwand prima Zuhause zubereiten.



Fü

r 2 Portionen

2 halbe Hähnchen (oder 4 Hähnchenschenkel)

2 TL Hähnchenwürzer (z.B. von Fuchs)

2 EL Sonnenblumenöl

1 Packung Backofen Pommes Frites

Den Backofen auf 200 C° Umluft vorheizen.

Fritten gefroren auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im unteren Drittel des Ofens einschieben.

Die Hähnchenteile waschen und gut abtrocknen.

Das Gewürz mit dem Öl gut verrühren und anschließend die Hähnchenteile rundherum gut damit einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im oberen Drittel des Backofens einschieben.

Ca. 25 – 30 Minuten backen lassen.

Kurz vor Schluß mit einem Backpinsel die Hähnchenteile mit der heruntergelaufenen Flüssigkeit nochmal einpinseln.

Wer mag macht dazu noch einen leckeren Salat !

