

Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay

Geflügel



Veranstalter Kfd - Spay

20.11.2014

Salat mit scharfen Putenstreifen

1 TL Honig, 2 EL Sojasauce, 1 EL Olivenöl,
1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 1 TL Paprika, 1 TL Sambal
Olek, etwas Zucker, etwas Koriander gut verrühren.

4 Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben die Marinade darüber geben, gut vermischen und etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Für diesen Salat kann man sämtliche Gemüsesorten und Salate der Saison verwenden.

Das Gemüse waschen, putzen, evtl. in Streifen oder Würfel schneiden.

Die Salate putzen, waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden und trocken schleudern.

Dressing herstellen, welches, das steht dem Geschmack frei.

Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Putenstreifen rundum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Salatzutaten mit Dressing vermischen und auf Teller anrichten, Putenstreifen dekorativ darauf legen.

Exotische Hühnersuppe mit Ingwer

¾ l Hühnerbrühe herstellen.

400 g Hähnchenbrust waschen, in die kochende Brühe geben und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten garen.

250 g Möhren putzen und in feine Stifte schneiden.

1 walnussgroßes Stück Ingwer schälen und fein würfeln.

Hühnerbrust aus der Brühe nehmen, Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen.

1 EL Margarine in einem Topf erhitzen, Möhren und Ingwer darin andünsten, mit 1 EL Curry bestäuben.

Brühe zugießen, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

100 g Sahne zugießen, nochmals aufkochen.

1 EL Stärke in wenig Wasser glatt rühren, Suppe damit etwas binden, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Hähnchenfleisch in etwas Margarine in einer Pfanne anbraten und in mundgerechte Scheiben schneiden.

Hühnersuppe mit dem Fleisch auf Tellern anrichten .

Mit Korianderblättchen garnieren.

Exotische Hühnersuppe mit Ingwer

Salat mit scharfen Putenstreifen

Puten-Rolladen mit Pesto und Mozzarella

Hähnchen-Cordon Blue

Putensteaks mit Kräuterkruste

Chicken Wings

Hähnchenfilets am Spieß
auf Orangencouscous

Schokoladencreme mit Himbeerpüree

Hähnchen-Cordon Blue

Bei diesem Gericht sollte man darauf achten, das man größere Hähnchenbrustfilets bekommt.

Wenn sie geteilt wurden sollte jedes einzelne Stück mindestens ca. 100 – 150 gr. haben.

Hähnchenbrüste nun abwaschen, mit Küchenkrepp trocken reiben.

Weißer Sehnen entfernen.

Hähnchenbrustfilets nun längst in der Mitte mit einem langen flachen Messer aufschneiden (fast bis ans Ende). Aufklappen und flach drücken.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika innen würzen. Nun je eine Scheibe gekochten Schinken und Gouda in die Mitte legen, zusammen klappen und mit Zahnstocher gut verschließen. Von Außen nun auch würzen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldgelb braten.

Hitze nicht zu stark einstellen, damit sie langsam durchgaren.

Chicken Wings

200 g Tomaten Ketchup
2 EL Honig
3 EL Sojasauce
2 EL Zitronensaft
etwas Sambal Olek
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Alles gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Nach Bedarf Hähnchenflügel, waschen, trocken tupfen und mit der Marinade mit einem Pinsel von allen Seiten gut einreiben und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren.

Auf einem Backblech die Chicken Wings verteilen, im Backofen bei 200° etwa 30 Minuten knusprig braun braten.

Chicken Wings können warm und kalt serviert werden.

Wer möchte, kann die Marinade in der Menge vermehren, restliche Marinade mit servieren.

Putensteak mit Kräuterkruste

3 Scheiben Toastbrot, Rinde abschneiden und in kleine Würfel schneiden,
50 g weiche Butter, 1 TL Senf,
1 Päckchen 8 verschiedene TK-Kräuter,
Salz, Pfeffer, Chili in einem Mixer oder mit einem Schneidstab zu einer feinen Paste pürieren.

Dann 10 Minuten kalt stellen.

4 Putensteaks (à ca. 180 g), waschen,
trocken tupfen mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 180° vorheizen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die
Putensteaks darin von allen Seiten scharf anbraten.

Herausnehmen, die Kräuterkruste großzügig auf die
Oberseite des Fleisches streichen und andrücken.

Die Putensteaks im Backofen ca. 12 Minuten
durchgaren, anschließend etwas ruhen lassen.

Puten-Rouladen mit Pesto und Mozzarella

2 Knoblauchzehen pellen, 1 Bund Basilikum, Blätter
abzupfen, einige zurücklegen.
1 EL Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne rösten.
5 EL Olivenöl, 50 g Parmesan, 1 Prise Salz.

Alle Zutaten zu einer Pesto pürieren, evtl. Öl zugeben
und kräftig abschmecken.

125 g Mozzarella in 12 kleine Stücke teilen.

4 Putenschnitzel (à ca. 100 g) unter Küchenfolie flach
klopfen, salzen und pfeffern.

Fleisch mit Pesto bestreichen, je ein Stück
Mozzarella darauflegen.
Aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

In einer Pfanne mit heißem Butterschmalz rundum
anbraten, mit etwas Mehl bestäuben.

100 ml Weißwein, 100 ml Hühnerbrühe angießen und
zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze
schmoren lassen.

100 ml Sahne einrühren, kurz aufkochen, evtl. mit
Speisestärke binden.

Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano
abschmecken.

Hähnchenfilets am Spieß auf Orangen-Couscous

1. Teil

2 - 3 EL Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, herausnehmen und auf Küchentuch trocknen lassen.
2 Zweige Minze, Blätter fein hacken.

400 ml Hühnerbrühe aufkochen,
200 g Couscous einstreuen, durchrühren, dann den Topf vom Herd nehmen. Couscous etwa 4 Minuten ziehen lassen.

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe schälen, klein würfeln und in Olivenöl andünsten, mit Balsamico Essig ablöschen.

Pinienkerne, Minze, Zwiebelgemisch unter den Couscous heben, mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets mit einem scharfen Messer ausschneiden und in einer flachen Form verteilen. Von 3 Orangen den Saft auspressen, 200 ml abmessen.

75 g Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen.
2 Stück Sternanis zugeben und bei mittlerer Hitze 6 Minuten köcheln lassen.
1 EL Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, Saft damit etwas binden.

Saft durch ein Sieb über die Orangenfilets gießen, alles gut vermischen und erkalten lassen.

Schokoladencreme mit Himbeerpüree

100 g Zartbitter-Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen.

250 g Himbeeren ca. 20 Stück beiseite nehmen und kühl stellen, übrige mit
1 EL Puderzucker pürieren und durch ein Sieb streichen und kühl stellen.

250 g Mascarpone und
150 ml Milch glatt rühren.
4 EL Zucker,
1 Pack Vanillezucker,
350 g Magerquark unterrühren und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Schokolade zur Creme geben, kurz einrühren und sofort in Gläser füllen und kühlstellen.

Vor dem Servieren mit den Himbeeren verzieren und mit der Soße beträufeln.

Hähnchenfilets am Spieß auf Orangen- Couscous 2. Teil

600 g Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen.

Lange 2 cm breite Streifen davon schneiden.
Mit Salz, Pfeffer würzen.

Das Fleisch der Länge nach zu Schnecken aufrollen.

Mit Holzspießen fixieren.

1 Knoblauchzehe pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenschnecken darin von allen Seiten scharf anbraten.

20 g Butter und den Knoblauch hinzufügen.
Schwenkend etwa 1 Minuten braten, herausnehmen.

Hähnchenspieße mit dem Couscous und den Orangenfilets servieren.