

## Kräuter-Hähnchenbrustfilet im Schinkenmantel

Saltimbocca aus Hähnchenfleisch auf einem feinen Zucchinibett – eine leichte Hauptspeise, lecker mit Brot.

### 2 Portionen · gut vorzubereiten

- 2 Hähnchenbrustfilets
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- Paprikapulver, edelsüß
- Kräuter der Provence
- 2 frische Salbeiblätter
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 100 g Zucchini
- 1 EL Öl
- Zitronensaft

- Hähnchenbrust halbieren, mit Pfeffer, Salz, Paprika und den Kräutern einreiben. Ein Salbeiblättchen auf jedes Hähnchenfilet legen und das ganze Filet mit dem Schinken einwickeln.
- Zucchini abspülen und längs in dünne Scheiben schneiden. Diese gleichmäßig in eine gefettete Auflaufform verteilen und das Hähnchenfleisch drauflegen. Mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln. Mit einem Deckel zugedeckt bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im Ofen etwa 30 Min. garen.

**Passt gut zu:** grünem Salat oder auch zu hefefreiem Dinkelbrot (siehe Rezept Seite 146).

### Nährwerte pro Portion:

210 kcal, 30 g E, 8 g F, 3 g KH



### SO WIRD'S GEMACHT

#### Geflügelfleisch richtig behandeln

Legen Sie Geflügel sofort nach dem Kauf in den Kühl- oder Gefrierschrank. Tiefgefrorenes Geflügel müssen Sie möglichst langsam auftauen lassen. Am besten lagern Sie das Geflügel dafür im Kühlschrank – zugedeckt und in ein Gefäß mit Siebeinsatz. Anschließend wird das Huhn mit warmem, aber nicht heißem Wasser abgespült und schnell gegart. Die Schenkel werden besonders zart und saftig, wenn Sie sie etwa 2 Stunden vor dem Braten in Buttermilch einlegen. Beim Braten von fettem Geflügel sollte Wasser in die Fett-Auffangpfanne des Backofens gegeben werden. Dadurch verbrennt das abtropfende Fett nicht auf der Pfanne und außerdem bleibt das Fleisch zart.



## Hähnchenschenkel mit Oliven und Knoblauch

€ 2 Portionen · preisgünstig

- 2 Hähnchenschenkel  
Salz | Pfeffer, frisch gemahlen  
Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 50 ml weißer Traubensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Thymian
- 4 Blatt Salbei
- 150 g Oliven (in Knoblauch eingelegt)

- Die Hähnchenschenkel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in Olivenöl von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend in eine Auflaufform legen. Zwiebeln abziehen und halbieren. Knoblauch abziehen und vierteln. Zwiebel- und Knoblauchstücke um die beiden Keulen herum verteilen.
- Olivenöl, Trauben- und Zitronensaft mischen und über die Hähnchenschenkel gießen. Thymian und Salbei fein hacken und damit die Hähnchenschenkel bestreuen. Oliven dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) etwa 40 Min. backen.

### Nährwerte pro Portion:

575 kcal, 25 g E, 49 g F, 10 g KH



## Entenbrust mit getrockneten Früchten

🕒 2 Portionen · braucht etwas mehr Zeit

- 50 g getrocknete Feigen
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 250 ml roter Traubensaft
- 2 Entenbrüste
- 30 g Butter  
Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
- 1 frische Feige

- Feigen und Aprikosen mit dem Traubensaft übergießen und etwa 6 Stunden zugedeckt einweichen. Früchte anschließend herausnehmen, klein schneiden und den Saft dabei auffangen.
- Die Entenbrüste in der Butter von beiden Seiten kräftig anbraten. Fleisch in eine feuerfeste Form legen, salzen und pfeffern. Den Traubensaft drübergießen und im Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) etwa 20 Min. braten.
- Nach 10 Min. die Feigen und Aprikosen sowie die Brühe hinzugießen. Die frische Feige abspülen, halbieren und zum Schluss 5 Min. mitgaren. Die Entenbrust mit den Früchten servieren.

### Nährwerte pro Portion:

795 kcal, 40 g E, 48 g F, 50 g KH

## Knusprige Hähnchenschenkel mit Rosmarin und Salbei

 2 Portionen · gelingt leicht

- 1/2 Zweig Rosmarin
- 2 frische Salbeiblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Hähnchenschenkel
- 3 EL Olivenöl
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 ml weißer Traubensaft
- 50 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
- 100 ml Sahne
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Honig
- 1 EL Speisestärke



- Rosmarin, Salbei und Knoblauch ganz fein hacken. Die Hähnchenschenkel von beiden Seiten mit 1 Esslöffel Öl bestreichen, pfeffern, salzen und mit den Kräutern bestreuen. Öl erhitzen und die Schenkel zuerst auf der Hautseite kräftig anbraten, dann wenden.
- Die Pfanne zudecken und alles 30 Min. schmoren lassen. Anschließend die Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und auf kleinster Stufe im Backofen warm halten.
- Traubensaft und Brühe zu dem Bratenfett geben. Sahne hinzufügen und einkochen lassen. Mit Crème fraîche, Pfeffer, Salz und Honig abschmecken. Sauce mit der Speisestärke binden. Die Schenkel aus dem Ofen nehmen und in die Sauce legen.

### Nährwerte pro Portion:

640 kcal, 36 g E, 47 g F, 19 g KH

## Huhn auf Paprikarahm

 2 Portionen · gut vorzubereiten

- 1/2 Huhn
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Zwiebel
- 4 TL Butter
- 1 EL Paprikapulver
- 4 TL Mehl
- 1/2 Tasse Gemüsebrühe (hefefrei)
- 100 g saure Sahne

- Das halbe Huhn in der Mitte durchschneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und das Huhn mit den Zwiebeln von allen Seiten darin anbraten.
- Huhn herausnehmen und das Paprikapulver in das Fett streuen. Kurz erhitzen. Mit dem Mehl binden und mit der Brühe ablöschen. Das Huhn wieder hineinlegen und weich dämpfen. Mit der sauren Sahne übergießen und mit Salz und Paprika abschmecken.

### Nährwerte pro Portion:

580 kcal, 53 g E, 38 g F

## Feiner Fenchelbraten

Der feinwürzige Fenchel verleiht dem Braten eine herzhafte Note, wie man sie von Fleischgerichten aus Sizilien kennt – lecker!

### 2 Portionen · braucht etwas mehr Zeit

- ½ Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Fenchelsamen  
Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 g Kotelettfleisch vom Schwein  
ausgelöst  
Olivenöl  
Butter
- 1 Fenchelknolle
- 50 ml Milch
- 20 ml weißer Traubensaft

- Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen, Knoblauch abziehen. Beides fein hacken und mit den Fenchelsamen, Salz und Pfeffer vermischen. Das Fleisch an der Fettschicht rautenförmig einschneiden. Die Gewürzmischung gründlich in das Fleisch einmassieren.
- Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch kräftig rundherum anbraten. Anschließend für etwa 1 Stunde bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im Backofen braten. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen.
- Butter in einer kleinen Pfanne heiß werden lassen. Fenchelknolle abspülen, putzen, grob hacken und in der Butter weich dünsten. Milch zugießen und je nach Geschmack mit einem Pürierstab leicht pürieren.
- Braten aus dem Ofen nehmen und einen Moment ruhen lassen. Den Bratensatz mit dem Traubensaft loskochen. Den Sud zum Fenchel geben, verrühren und das Gemüse aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen servieren.

**Passt gut zu:** Risotto.

#### Nährwerte pro Portion:

510 kcal, 54 g E, 30 g F, 6 g KH

#### MEHR WISSEN

##### Kleine Warenkunde: Fenchel

Beim Einkauf von Fenchel sollten Sie darauf achten, dass die Knollen weiß, fest und glänzend sind. Die Außenblätter sollten zartweiß und das Grün fest und saftig sein. Bewahren Sie Fenchel im Kühlschrank auf, jedoch nicht länger als drei Tage. Die Südeuropäer schätzen Fenchel nicht nur als Gemüse, sondern auch als Salat. Da die äußeren Fenchelschalen meistens zähe Fäden haben, schält man die Knolle ringsherum dünn ab. Man unterscheidet zwischen zwei Arten von Fenchel: In der Toskana wird der „Florentiner

Fenchel“ angebaut. Er besitzt einen zarten Geschmack und man erkennt ihn an der schmal-länglichen Knolle. Der „Neapolitaner Fenchel“ aus der Gegend von Neapel ist aufgrund ätherischer Öle sehr aromatisch und unterscheidet sich durch eine kräftig-gedrungene Knolle. Der natürliche Nährstoff-Cocktail aus den Vitaminen C, E und K sowie Beta-Karotin, Folsäure, Eisen, Phosphor, Kalium, Kalzium und Magnesium schützt unser Immunsystem. Die Folsäure ist auch für die Blutbildung sehr wichtig.

