

## Geflügel



Hähnchenfleisch ist leicht verdaulich - also das ideale Essen, wenn man ältere Leute zu Gast hat. Außerdem lässt es sich sehr leicht zubereiten - ein normaler Mensch schafft es nicht, ein Hähnchenschnitzel zäh zu braten .....



### Hähnchen "Cordon bleu" (Rezept für 4 Personen)



4 (bei starken Essern 8) Hähnchen "Cordon bleu" aus der Gefriertruhe  
ca. 50 g Biskin oder Butterfett/Butterschmalz  
4 (bis 8) Scheiben Zitrone

Die Hähnchen "Cordon bleu" müssen nicht aufgetaut werden; man gibt sie gefroren in die Pfanne. Zubereitung nach Anweisung auf der Packung.

Achtung: Wenn man 8 Stück zubereitet, braucht man natürlich zwei Pfannen; notfalls geht als zweites Kochgerät auch ein Topf.

#### Tip:

Als Beilage reicht man Bratkartoffeln (gibt's in der Packung von "Pfanni"; ein Paket reicht für 2 Personen - geschmacklich sind die wirklich supergut!) oder Pommes Frites (von "MC Cain"; diese Pommes werden einfach gefroren auf das Backblech des Backofens gelegt und gegart.)

Wenn man sich für Bratkartoffeln als Beilage entscheidet, so bereitet man entweder zuerst die benötigte Menge Bratkartoffeln zu und stellt sie im Backofen bei 80 Grad warm oder zuerst die Hähnchenteile und stellt die in den Backofen, bis die Bratkartoffeln fertig sind.

Dazu reicht man am einfachsten einen grünen Salat: Kopfsalat, Chinakohl oder Eisberg-Salat.

Zubereitung:

Fertige Salatsaucen von Knorr oder Maggi verwenden ("Salatkrönung") und nach Anweisung zubereiten. Salatblätter in Stücke schneiden, in die Sauce geben, gut vermengen - fertig!



## Hähnchenbrust mit Kokosflocken (Rezept für 4 Personen)



4 Hähnchenbrustfilets à ca. 200 g  
80 g Butter  
2 Zwiebeln  
6 Teelöffel Curry  
2 Eßlöffel Mehl  
400 ml Hühnerbrühe (Instant)  
8 Eßlöffel Sahne  
2 Äpfel  
4 Eßlöffel Rosinen  
80 g Butter  
8 Eßlöffel Kokosflocken

Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Äpfel schälen, in Würfel schneiden (erst direkt vor Beginn der Zubereitung, sonst werden die Äpfel ganz dunkel. Ggf. kann man etwas Zitronensaft über die Apfelschnitzel geben; das verhindert das Anlaufen).

Butter in der Pfanne zerlassen (Herdplatte auf 5 bei einer Scala von 9), Fleisch reingeben, 10 Minuten braten.

Fleisch herausnehmen und auf einem Teller oder einer Platte im Backofen warmhalten.

Zwiebelwürfel im Bratfett andünsten (bis sie glasig sind). Dann Curry und Mehl drübergewen, unter ständigem Rühren etwa 2 - 3 Minuten "schwitzen" lassen. Brühe und Sahne zugießen, gut verrühren und mit stärkerer Hitze aufkochen.

Apfelwürfel und Rosinen in die Brühe geben und bei geringer Hitze (etwa 1- 2 bei einer Scala von 9) 5 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen in einem anderen Topf/Pfanne die restlichen 80 g Butter zergehen lassen; Herdplatte auf 5 - 6. Kokosflocken in die Butter geben und warten, bis alles leicht gebräunt ist.

Sauce über die Hähnchenbrust geben, Kokos darauf verteilen.

### **Tip:**

Beilage: Reis; eventuell Nudeln, z.B. dünne Tagliatelle.

Das Rezept ist ein bißchen exotisch, daher Achtung: Viele ältere Leute mögen's eher "deutsch" (wie z.B. Hähnchen Cordon bleu).

Bei dieser Gelegenheit noch ein Tip: Ich habe die Erfahrung gemacht, daß gerade ältere Leute auch nix mögen, das mit Käse überbacken ist .....



## Huhn im Blätterteig (Rezept für 4 - 6 Personen)



- 1 Paket Tiefkühl-Blätterteig in Scheiben (ca. 300 g)
- 1 fertig gebratenes Hähnchen (ca. 600 g)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Dose fertige Schlagsahne (zum Sprühen)
- Salz, weißer Pfeffer
- ggf. Mehl zum Ausrollen des Blätterteigs
- 6 Scheiben gekochter Schinken (ca. 180 g)
- 1 Eigelb zum Bestreichen des Blätterteigs
- 6 Teelöffel Sahne zum Begießen

Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen (ca. 20 Minuten).  
Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Währenddessen Hähnchenfleisch von den Knochen lösen. Bruststücke in 6 gleichgroße Portionen teilen.

Restliches Hähnchenfleisch klein würfeln, in eine Schüssel geben.

Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen, fein hacken und zum gewürfelten Hähnchenfleisch geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwa 6 Eßlöffel Sprühsahne unterheben.

Blätterteigplatten auf bemehlter Fläche ggf. mit Ausrollen etwas vergrößern.

Auf jede Platte 1 Scheibe Schinken und 1 Stück Hähnchenfleisch legen. Die kleingeschnittene Hähnchenmischung darüber verteilen.

Teigecken nach oben zusammenschlagen; in der Mitte eine kleine Öffnung lassen!

Eigelb mit der Gabel verquirlen; Blätterteig damit bestreichen (der Blätterteig bekommt so eine viel schönere Farbe!) .

Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen und die 6 Blätterteigtaschen draufsetzen. In den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 25 Minuten backen.

Taschen herausnehmen, auf Teller anrichten und in jede Teigöffnung einen Eßlöffel frische Sahne geben. Sofort servieren !!!

### Tip:

Dazu paßt Kopfsalat, angemacht mit einer Salatsauce/"Salatkrönung" von Maggi/Knorr.

Dieses Rezept ist "Hähnchen mal ganz anders" - ich bin sicher, die Gäste werden begeistert sein.

Der Blätterteig macht zwar sehr satt - aber man sollte eventuell pro Gast zur Sicherheit doch 1 ½ Taschen rechnen.