

Servicezeit: Essen & Trinken vom 21. April 2006

Redaktion Rainer Nohn

Hähnchen – Einfach, pfiffig und superlecker!:

Gefülltes Brathuhn mit Shiitakepilzen	Seite	2
Chinakohl mit Shiitakepilzen	Seite	3
Wiener Backhendl	Seite	3
Kartoffelsalat mit Kerbel und Erbsen	Seite	4
Gefüllte Hähnchenschenkel	Seite	5
Gegrillte Hähnchenkeulen	Seite	5
Biozitronen aus Sizilien	Seite	6

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/essentrinken/inhalt/20060421/>

Hähnchen – Einfach, pfiffig und superlecker!

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diesmal stellen wir geniale Rezepte für Hähnchen vor! Das ist wirklich nicht zu viel versprochen, denn Hähnchen liefern ein so wunderbar vielseitiges Fleisch, dass man immer wieder neue Rezepte dafür entwickeln kann, ohne sich je wiederholen zu müssen.

Hähnchenfleisch ist mager, bekömmlich und leicht. Es ordnet sich gern allen nur vorstellbaren Geschmäckern, Gewürzen und Aromen unter. Nicht umsonst liebt man es rund um den Erdball in den verschiedensten Küchen und in den unterschiedlichsten Zubereitungen. Deshalb haben wir uns wieder einmal etwas ganz Besonderes dazu einfallen lassen.

Jetzt werden Sie fragen: Und die Vogelgrippe? Darauf gibt es eine ganz einfache Antwort: Nach menschlichem Ermessen kann bei der strengen Verfolgung der Krankheit kein infiziertes Geflügel auf den Markt kommen. Aber bitte: Kaufen Sie vorsichtshalber trotzdem kein billiges Sonderangebot, sondern beim vertrauenswürdigen Händler oder Erzeuger. Und im Supermarkt das Geflügel aus einem kontrollierten, zertifizierten Betrieb. Dann können Sie nämlich ziemlich sicher sein, dass Sie gute Qualität zu einem anständigen Preis bekommen.

Hähnchen und Hühnchen

Im Allgemeinen findet man bei uns Brathähnchen, auch „Broiler“ genannt, die auch Hühnchen sein können – ihr Geschlecht ist unerheblich, weil sie noch vor ihrer Geschlechtsreife geschlachtet werden. Sie wiegen dann circa 1 Kilogramm und sind etwa fünf bis sechs Wochen alt.

Größere Tiere, die nach sieben bis acht Wochen bereits um die 1,5 Kilogramm auf die Waage bringen, werden als Poularden angeboten. Kleinere Hühnchen oder Küken sind circa vier Wochen alt und wiegen zwischen 450 und 600 Gramm. Je jünger, desto zarter das Fleisch. Ausgewachsenere Hähnchen sind natürlich nicht nur kräftiger in der Struktur, sondern auch im Geschmack.

Heute werden Hähnchen küchenfertig und ohne Innereien angeboten – frisch oder tiefgekühlt. Zunächst kann bereits der Augenschein über die Qualität aufklären: Die Haut sollte appetitlich hell und gleichmäßig sein, ohne Flecken oder Schäden, das Fleisch sich fest und prall anfühlen. Die Packung von gefrorener Ware muss unbeschädigt sein.

Die Rezepte

Gefülltes Brathuhn mit Shiitakepilzen

So ein ganzes und obendrein noch gefülltes Huhn galt früher einmal mit vollem Recht als etwas ganz Besonderes. Es hat aber leider im Laufe der Jahre als billig gezogenes Massenprodukt am Drehspieß der Hähnchenbratereien viel von seinem feinen Nimbus verloren: Schade drum, denn ein Huhn guter Qualität ist korrekt gegrillt wirklich etwas Wunderbares!

Mit unserem Rezept wollen wir zeigen, dass so ein stattliches Brathuhn auch heute noch eine Delikatesse ist und eine wahre Festmahlzeit sein kann.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 schönes, großes Brathuhn (Poularde von circa 1,5 kg)
2 Zitronen
2-3 EL Sojasauce
1 EL Honig
Paprikapulver

Für die Füllung:

circa 12 getrocknete Shiitakepilze
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
2 Chilis
2 EL Öl
etwas Sesamöl
1-2 EL Sojasauce
2 altbackene Brötchen oder 150 g Brot
abgeriebene Zitronenschale
Koriandergrün und Thaibasilikum (ersatzweise glatte Petersilie)
1 Ei

Das Brathuhn innen und außen sauber wischen. (Die Flügelspitzen abschneiden – man kann diese und eventuell andere Reste mit Wasser bedeckt und einem Bund Suppengrün für eine Brühe auskochen.)

Für die Füllung die Shiitakepilze (chinesisch: Tongkupilze) bereits eine Stunde vorher mit kochendem Wasser reichlich bedecken und einweichen. Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln sowie Chilis fein hacken und in etwas Öl andünsten.

Die Pilzhüte fein gewürfelt hinzufügen (die Stiele entfernen und in den Suppentopf werfen), mit etwas Pilzeinweichwasser ablöschen und mit Sojasauce würzen. Eine Minute leise köcheln.

Das Brot unterdessen in feine Scheibchen, dann in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Pfanneninhalt übergießen. Falls nötig, noch etwas Einweichwasser hinzugeben. Das Brot soll langsam aufweichen. Das Ei hinzufügen und alles mit der Hand gründlich mischen, mit Zitronenschale abschmecken und die fein gehackten Kräuter einarbeiten.

Zwei Drittel dieser Füllung in den Hühnerbauch stopfen. Den Rest unter der Haut über dem Brustfleisch verteilen. Dafür zunächst die Haut anheben, eventuell mit einem Messer nachhelfen, vor allem am Brustbein, wo die Haut angewachsen ist, aber sehr vorsichtig, damit sie nicht reißt. Zentimeterhoch mit der Brotfüllung bedeckt ist das Brustfleisch vor allzu direkter Hitze geschützt und wird beim Braten nicht trocken.

Das Huhn zusammenschnúren: Die beiden Keulen über dem Púrzel zusammenführen und festbinden. Auch die Flügel am Leib festbinden, damit nichts absteht und austrocknet. Das Huhn, Brust nach oben, in einen Bräter setzen. Mit Zitronensaft begießen. Zunächst bei 250 Grad Celsius (Heißluft beziehungsweise Ober- und Unterhitze) 15 bis 20 Minuten kräftig anbraten. Dann die Hitze auf 120 Grad Celsius herunterschalten.

Das Huhn mit einer Lösung aus Sojasauce, Honig und Paprikapulver einpinseln. Und nun in der nachlassenden Hitze weitere 60 Minuten braten, dabei immer wieder mit dem Bratenjus aus

dem Bräter einpinseln. Zum Schluss soll das Huhn goldbraun glänzen. Im ausgeschalteten Ofen noch ruhen lassen, etwa 10 bis 15 Minuten, bis das Gemüse fertig ist.

Tipp: Den Bratenjus mitsamt dem Hühnerfett aus dem Bräter mit etwas Brühe auflösen, in einem Schüsselchen kalt stellen. Schmeckt köstlich auf Crostini (geröstete Weißbrotscheiben) gestrichen!

Chinakohl mit Shiitakepilzen

Die Pilze dafür kann man natürlich schon zusammen mit denen für die Füllung einweichen. Statt der vergleichsweise teuren Shiitake (chinesisch: Tongkupilze) kann man gut auch Wolkenohrpilze (Mu Err) verwenden. Sie sind nicht so aromatisch, haben dafür aber eine interessante Konsistenz.

Zutaten für sechs Personen:

12 eingeweichte Shiitakepilze
je 1 EL fein gehackter Ingwer, Knoblauch und Chili (nach Geschmack)
2 EL neutrales Öl
1 EL Sesamöl
Salz
Pfeffer
1 Schuss Sojasauce
½ TL Zucker
½ Chinakohl (oder 2-3 Pak-Choi-Stauden)

Die Pilze in Viertel schneiden (Stiele entfernen, in die Brühe geben). Mit Ingwer, Knoblauch und Chili im Wok im heißen Öl (beide Sorten vermischt) anbraten. Sojasauce hinzufügen, salzen, pfeffern und Zucker hinzugeben. Leise etwa fünf Minuten schmurgeln lassen, dabei immer wieder mit einem Schuss Einweichwasser vor dem Trockenwerden bewahren.

Zum Schluss den Chinakohl quer in fingerbreite Streifen schneiden, zuerst die dicken Stielteile in den Wok geben und mitbraten, nach ein, zwei Minuten auch die Blätter mitschwenken. Auf starkem Feuer eine Minute unter Rühren braten. Das Gemüse hat nur ganz wenig Sauce.

Servieren: Das Huhn am besten bei Tisch tranchieren, dann kann jeder seine Wünsche anmelden – die einen lieben den Oberschenkel, andere bevorzugen ein Stück von der saftigen Brust.

Beilage: Die Füllung ist eigentlich Beilage genug. Wer mag, serviert dazu außerdem duftigen, lockeren Reis.

Getränk: Zitronengrasteer – dafür Zitronengras fein schneiden und mit kochendem Wasser wie Teeblätter aufgießen. Ein Kolben reicht etwa für 0,5 Liter. Wer mag, gibt noch Honig dazu.

Wein: Wer lieber einen Wein dazu mag, sollte einen frischen Weißwein aussuchen, einen Weißburgunder etwa aus der Pfalz oder aus der Steiermark. Gut passt aber auch ein gradliniger, von fruchtiger Säure geprägter Rotwein, etwa ein junger Chianti Classico.

Wiener Backhendl

Wir lieben diese Zubereitung besonders: So zart, so knusprig, so unglaublich intensiv kann Hähnchen schmecken. Man nimmt dafür kleine Hähnchen, ideal sind junge Hähnchen von circa 600 Gramm.

Wir sind absolut dagegen, das Fleisch von den Knochen zu lösen – man kann die Stücke dann zwar einfacher essen und sie lassen sich leichter durchgaren, aber sie schmecken weniger gut, sind nicht so saftig, und man bringt sich um das himmlische Vergnügen des Nagens an den Knochen!

Zutaten für drei bis vier Personen:

2 kleinere oder 1 größeres Brathähnchen
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
1 Tasse Mehl
2 Eier
Muskat
1 Tasse Semmelbrösel
Butterschmalz oder Öl zum Ausbacken
krause Petersilie
Zitronenschnitze

Die Hähnchen in Portionsstücke zerlegen und die Haut abtrennen. Zunächst halbieren. Dann die Schenkel abtrennen, diese nochmals im Gelenk durchschneiden und in Ober- und Unterschenkel zerlegen. Danach die Flügel mit dem vorderen Spitz der Brust abschneiden. (Aus Flügelspitzen, Haut und Rückgrat kann man mit etwas Suppengrün eine Brühe kochen.)

Die Geflügelteile salzen, pfeffern sowie mit Zitronensaft einreiben und einige Minuten durchziehen lassen – der Zitronensaft gibt nicht nur Würze, sondern macht das Fleisch auch schön fest.

Mehl, verquirlte Eier (mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen!) und Semmelbrösel in drei tiefen Tellern bereitstellen. Erst unmittelbar vor dem Servieren mit dem Ausbacken beginnen – damit die Teile schön heiß und knusprig auf den Tisch kommen. Dafür die marinierten Hühner Teile nacheinander zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Bröseln drehen, bis sie rundum davon überzogen sind.

Im heißen Schmalz goldbraun ausbacken. Ideal ist der Wok, weil man damit Öl spart. Vorsicht: nicht zu heiß, sonst werden die Teile außen schon dunkel, bevor sie im Innern gar sind. Aber heiß genug, damit die Kruste auch wirklich schön kross wird. Auf mehrfach gelegtem Küchenpapier abtropfen und heiß zu Tisch bringen.

Zur Dekoration am Ende im heißen Fett die krause Petersilie aufräuschen lassen (die braunen Brösel vorher herausfischen), sie wird dadurch herrlich knusprig. Die Platte mit Zitronenschnitzen garnieren.

Kartoffelsalat mit Kerbel und Erbsen

Natürlich: Zum Panierten gehört ein Kartoffelsalat. Diesmal von frühlingshafter Frische – mit reichlich Kerbel und jungen Erbsen (aus der Tiefkühltruhe).

Zutaten für vier Personen:

800 g fest kochende Kartoffeln
200 g junge Erbsen
Salz
Pfeffer
1 kleine Zwiebel (auch Schalotte oder Frühlingszwiebel)
1 gute Hand voll Kerbel oder Petersilie
4-5 EL Kokossahne (Tetrapack)
Zitronensaft

Die Kartoffeln in der Schale gar kochen. Noch warm pellen und in Scheiben schneiden. Die Erbsen in einem Sieb unter heißes Wasser halten, zu den Kartoffelscheiben geben. Salzen, pfeffern und die sehr fein gewürfelte (oder geriebene) Zwiebel sowie den fein gehackten Kerbel hinzufügen. Alles mischen, dabei dann auch die Kokossahne untermischen und mit reichlich Zitronensaft abschmecken.

Getränk: Zum Backhuhn gehört ein Chardonnay – sein sahnig-herber Geschmack und seine dezente Säure passen einfach ideal zum Panierten, aber auch perfekt zum kokosduftenden Kartoffelsalat. Entweder der Klassiker aus Burgund, aus dem Burgenland oder aus Deutschland – etwa aus Baden, wenn er im kleinen Holzfass ausgebaut wurde.

Gefüllte Hähnchenschenkel

Man kann Hähnchenschenkel extra kaufen. Ihr Fleisch bringt einen herzhafteren Geschmack mit sich, weil sich ein Knochen darin befindet und weil es gut durchwachsen ist, da die Muskeln in diesen Partien mehr bewegt und trainiert worden sind. Wir machen aus den zarteren Oberschenkeln regelrechte kleine gefüllte Braten.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

6-8 Oberschenkel (die Keulen für das nächste Rezept vorsehen)
250 g blanchierter Spinat
Salz
Pfeffer
1 Zitrone
Muskatblüte
Chili (frisch oder getrocknet, in letzterem Fall ruhig auch aus der Mühle)
100 g Käse (Mozzarella, Scamorza oder ein anderer halbfester Käse)
150 g dünne Scheiben durchwachsender Speck
3 EL Olivenöl
1 Glas Weißwein
100 g Crème fraîche
1 Prise Zucker

Die Hühnerschenkel entbeinen: Das geht ganz leicht, indem man mit einem Messer auf der Innenseite dem Knochen entlang schlitzt, ihn schabend freilegt und herauslöst.

Die Innenfläche, die sich jetzt darbietet, mit dem zerzupften Spinat belegen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas fein gewürfelm oder zerkrümeltem Chili würzen. Einige kleine Käsewürfel darauf betten.

Das Fleisch zusammenrollen und in ein oder zwei Speck- beziehungsweise Schinkenscheiben wickeln. Sicherheitshalber mit einer Schnur zusammenbinden – doch eigentlich ist dies nicht nötig, wenn man die Teile immer schön auf die Nahtstelle legt und sie auch mit dieser Seite zuerst in die heiße Pfanne legt. Die Hitze klebt alles sofort aneinander.

Die Rollen im heißen Öl langsam rundum schön golden anbraten, sie sollen dabei gleichmäßig durchgaren. Zugedeckt etwa zehn Minuten schmurgeln lassen, ab und zu einen Schuss Wein angießen, immer nur so wenig, wie sich sofort mit dem Bratenjus verbinden kann.

Am Ende die gefüllten Hühnerschenkel in einer feuerfesten Form im 120 Grad Celsius heißen Backofen noch etwa 10 bis 15 Minuten ausruhen lassen.

Unterdessen das Fett aus der Pfanne weggießen (ruhig auffangen und zum Beispiel für Bratkartoffeln verwenden), den Bratenjus mit Weißwein loskochen, Crème fraîche unterrühren und gründlich aufschlagen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Beilage: ein lockeres Kartoffelpüree, ruhig auch noch den restlichen gedünsteten Spinat. Und eventuell einen erfrischenden Salat. Oder auch nur Baguette zum Auftunken der kleinen Sauce.

Getränk: ein trockener Grauburgunder (auch Ruländer genannt, Spätlese trocken) oder ein zarter Rotwein, etwa ein Bardolino oder Trollinger. Möglich ist auch ein frischer Chianti Classico (keine „riserva“!).

Tipp: Statt des Specks kann man auch einen aromatischen rohen Schinken nehmen, San Daniele oder auch Parma, der dem Huhn zusätzliches Aroma verleiht.

Gegrillte Hähnchenkeulen

Man kann ebenso gut Hähnchenflügel auf diese Weise marinieren und grillen. Sie sind so klein, dass man sie als Happen aus der Hand zum Aperitif servieren kann – während für die Keulen doch eher ein Teller erforderlich sein wird.

Zutaten für sechs Personen:

6-8 Hähnchenkeulen (oder 12 Hähnchenflügel)
etwas Zitronenschale
je 1 gehäufte TL gehackter Ingwer, Knoblauch, Chili
1 EL brauner Rohrzucker
2 EL chinesische Sojasauce
2 EL Sherry
1 EL Sesamöl

Besonders hübsch ist es, wenn man die Sehnen der Keulen und Flügel am unteren Ende vom Knochen trennt, dann zieht sich das Fleisch beim Grillen am oberen Ende des Knochens zusammen und bildet dort eine kompakte, dicke Schicht. Das sieht pfiffig aus – sozusagen „Fleisch am Stiel“ – und hält das Fleisch noch saftiger.

Die Zutaten für die Marinade verrühren, mit den vorbereiteten Geflügelteilen in einen Gefrierbeutel füllen und gut mischen. Den Beutel verschließen, zuvor jedoch möglichst alle Luft daraus herausdrücken oder absaugen. So können die Teile stundenlang marinieren, ruhig sogar ein paar Tage im Kühlschrank (unter Luftabschluss bleiben sie frisch).

Dann auf dem Grill oder auf einem Blech im 200 Grad Celsius heißen Backofen (Heißluft 180 Grad Celsius) braten, etwa 10 bis 15 Minuten, bis sie knusprig sind und ihren fernöstlichen Duft verströmen.

Getränk: ein Pils oder ein Glas Sekt. Oder, nach asiatischer Art, grüner Tee.

Biozitronen aus Sizilien

Von Antje Zimmermann

Expertenstreit über Herkunft

Zitronen werden bereits seit dem Altertum kultiviert – wo genau man ursprünglich damit begann, ist allerdings unklar. Vermutlich stammt die Zitrusart aus dem zentralasiatischen Raum, möglicherweise aus dem Iran. Anderen Quellen zufolge sollen die ersten Zitronen im Himalaja gefunden worden sein.

In Europa wurde die Zitrone erst während der großen Kreuzzüge bekannt. Die Erwähnung der Frucht in mittelalterlichen oder antiken Schriften bezieht sich allerdings immer auf die Zitronatzitrone – eine saftarme, aber sehr aromatische Zitronenart, die hauptsächlich in Griechenland, Korsika und auf Sizilien angebaut wird. Wirtschaftlich ist sie heute eher unbedeutend.

Biofrüchte aus Sizilien

Die uns bekannten Zitronen werden in vielen Ländern mit subtropischem oder tropischem Klima angebaut. Die USA und Mexiko sind weltweit die wichtigsten Produzenten. Innerhalb Europas erntet man die meisten Zitronen in Spanien und Italien.

Als größter europäischer Hersteller von Zitronen aus biologischem Anbau gilt mittlerweile Sizilien. Vor etwa zehn Jahren haben viele sizilianische Betriebe begonnen, ihre Produktion auf Öko-Landbau umzustellen. Auf dem Landgut „Lo Bianco“ bei Siracusa beispielsweise werden keinerlei chemische Substanzen verwendet. Die Zitrusfrüchte werden ausschließlich mit organischem Dünger behandelt, und auch die Insektenbekämpfung erfolgt mit rein ökologischen Methoden.

Die sizilianischen Biozitronen werden unter dem Namen „Naturkind“ oder „Ökogarten“ in deutschen Supermärkten vertrieben.

Strenge Kontrollen

Da bei den als Biozitronen deklarierten Früchten häufig auch die Schalen gegessen werden, ist es wichtig, dass sie tatsächlich nicht chemisch behandelt wurden. Um das zu garantieren, werden in Sizilien mindestens zweimal jährlich strenge Kontrollen von den Behörden durchgeführt.

Insbesondere vor den Haupterntezeiten im Winter und Frühjahr werden größere Stichproben der Früchte auf Pestizide untersucht. Die Untersuchungen sollen nicht nur überprüfen, ob die Biobetriebe selbst keine chemischen Mittel einsetzen, sondern auch, ob keine Rückstände aus benachbarten konventionellen Plantagen auf und in die Früchte gelangen.

Zitronenernte das ganze Jahr

Zitronen gehören zu den wenigen Früchten, die ganzjährig geerntet werden können. Entscheidend hierfür ist die Besonderheit der Pflanzen, gleichzeitig zu blühen, Blätter zu tragen und Früchte ausreifen zu lassen. Diesem Umstand verdanken Sizilienurlauber den wunderschönen Anblick eines blühenden Zitronenbaumes, der zugleich auch Früchte trägt.

Die Blüten des Zitronenbaumes sind weiß bis rötlich, die Früchte in unreifem Zustand silbrig-grün und in reifem Zustand grün bis gelb. Allerdings können nicht in allen Monaten gleich viele Früchte geerntet werden. Die Wintermonate gelten als Haupterntezeit – der „Primo Fiore“ – in Sizilien.

In den Sommermonaten Juli, August und September werden dann die „Verdelli“ geerntet. Entgegen der landläufigen Meinung können grüne Zitronen sehr wohl reif sein: Als genussfertig gelten alle Früchte, wenn sie über 90 Gramm wiegen und ihre Schale gleichmäßig glänzt.

Saurer Saft als feine Würze

In der Küche wird in erster Linie der Zitronensaft verwendet. Er gibt den Speisen eine einzigartige, intensive und zugleich fruchtige Säure. Ein paar Spritzer Zitronensaft mit etwas Zucker vermischt, ergeben eine leichte, süß-saure Geschmacksnote.

Es gibt wohl keine Küche auf der Welt, die sich nicht zumindest gelegentlich dieser aromatischen Würze bedient. In der westlichen Küche wird gebratener oder gegrillter Fisch so gut wie immer mit Zitronensaft serviert. Sehr häufig rundet man auch Salatsaucen oder Obstsalate mit Zitronensaft ab.

Zitronen als Grundnahrungsmittel

„Die Zitronen haben seit jeher eine wichtige Rolle in der sizilianischen Küche gespielt“, erklärt der sizilianische Spitzenkoch Giovanni Guarneri. Oft seien die Früchte das Einzige gewesen, was die Bauern zum Leben hatten. Angereichert mit etwas Öl und Brot, hätten sie die Zitronen gegessen, um ihren Hunger zu stillen.

„Aus diesem bäuerlichen Ursprung ist die raffinierte sizilianische Küche von heute entstanden, die immer noch viel auf der Basis von Zitronen kocht“, so Giovanni Guarneri weiter. In seinem Restaurant „Don Camillo“ beweist er, dass es kaum ein Gericht gibt, zu dem die aromatischen Früchte nicht passen.

Pasta mit Zitronensauce ist das im „Don Camillo“ am häufigsten bestellte Gericht. Aber auch Sardinen, mariniert in Zitronensaft, sind sehr beliebt. Dafür werden die fangfrischen Fische etwa 15 Minuten in den Saft eingelegt, danach wird er abgegossen, und die Sardinen werden mit roten und grünen Peperoni garniert – nicht nur optisch ein Genuss.

Auch mit Parmesan überbackene Miesmuscheln erhalten den letzten Pfiff durch den aromatischen Saft der sizilianischen Zitronen.