



Die Rezept-Zutaten in Reih' und Glied



Zu Beginn werden die Geflügelstücke gut angebraten

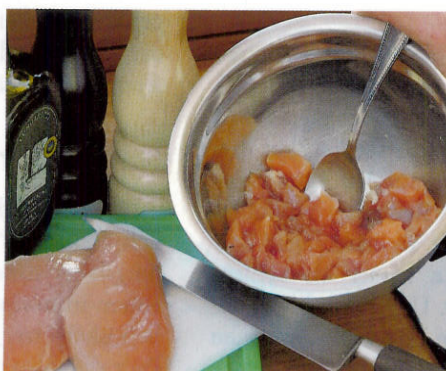
## Hähnchen, buntes Gemüse und Ingwer

# Leicht bekömmlich

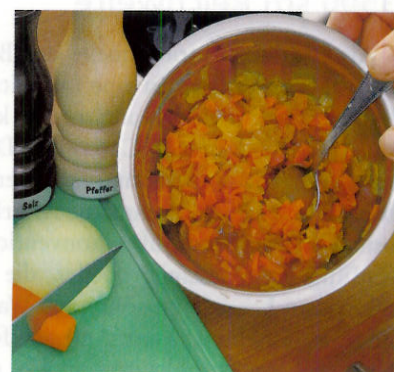
Ob Huhn oder Hahn spielt keine Rolle, denn beim für die Mast bestimmten Federvieh wachsen beide Geschlechter zusammen bis zur Schlachtreife heran. Wie und wie lange, darüber entscheiden Sie und Ihr Geldbeutel. Ebenso über Größe und Gewicht des Geflügels.



In Olivenöl, Pfeffer und Salz marinierte Paprika, Zucchini, Champignons und Ingwer



Das Hähnchenbrustfilet wanderte zuvor in eine Marinade aus Olivenöl und Sojasauce



Zwiebel und Möhre mit Olivenöl beträufeln und zeihen lassen





Zum Fleisch  
Zwiebel- und  
Möhrenstücke  
dazu geben



Ist die Zwiebel  
glasig gedünstet,  
kommt das übrige  
Gemüse in die  
Pfanne

Text und Fotos: Klaus Schneiders

Die Handelsklassen Kapaune und Suppenhühner wollen wir hier außer Acht lassen. Ansonsten unterscheidet man zwischen Stubenküken (400 bis 600 g), Hähnchen oder Hühnchen (700 bis 1150 g) und Poularden oder Fleischhähnchen (ab 1200 g). Je größer und schwerer das Geflügel, umso länger dauerte sein Leben und damit die Mast. Ob es sich im engen Käfig, einer größeren Kleinvoliere oder im

Freiland aufgehalten hat, erkennt man am Etikett und meist am Preis. Doch auch das Leben des glücklichsten Federviehs endet in der für unser heutiges Rezept verwendeten Handelsklasse (Hühnchen) spätestens nach 90 Tagen.

Es muss ja nicht gleich ein Huhn aus der Bresse sein, der französischen Geflügelhochburg schlechthin (um 140 € für ein komplettes Tier). Auf Qualität sollten Sie beim Einkauf dennoch achten. Hähnchenbrustfilets werden bereits ausgelöst separat angeboten. Es gibt sie frisch, gefroren (-12° C) oder als

# LARSON® Better Built Boats.

Larson – die amerikanischen Qualitätsboote mit dem außergewöhnlichen Preis-/Leistungsverhältnis.

## LARSON 180 Sport



5,36 m x 2,24 m mit 99 kW (135 PS)  
als German Edition

nur € **19.980,-**

## LARSON 274 Cabrio



8,53 m x 2,59 m mit 186 kW (250 PS)  
als German Edition

nur € **78.810,-**

Attraktive Jubiläumsangebote erwarten Sie auf unserer Jubiläumshausmesse

am 21.4. + 22.4.2007  
von 10.00-17.00 Uhr\*



Wassersport- & Freizeitzentrum  
54338 Schweich bei Trier/Mosel · Am Yachthafen  
Tel. 0 65 02/91 30-0 · boote@kreusch.de · www.kreusch.de

Besuchen Sie uns in Bochum oder unter [www.spuerkel.de](http://www.spuerkel.de)

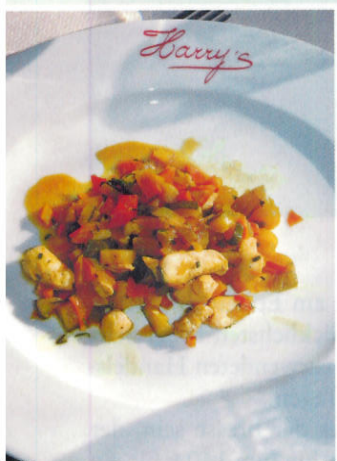


44809 Bochum · Herner Str. 259 (B 51) · Tel. 02 34 / 9 04 32-70 · info@spuerkel.de  
Samstags und sonntags freie Besichtigung bis 18.00 Uhr\*

\*Beratung, Verkauf und Probefahrt nur während der gesetzlichen Öffnungszeiten



## Hähnchenbrustfilet mit buntem Gemüse und frischem Ingwer



### Die Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets  
Olivenöl  
1 Möhre  
1 große Zwiebel  
je 1 gelbe, grüne und rote Paprika  
1 Zucchini  
100 g Champignons  
50 g frischer Ingwer  
Sojasauce  
Schnittlauch

### Das Küchenmaterial

Wokpfanne  
2 bis 3 Schüsseln  
Schneidebrett und Messer  
Kochlöffel  
Salz- und Pfeffermühle

### Die Zubereitung

Das Gemüse in Würfel schneiden. Zwiebel und Möhre in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und ziehen lassen. Paprika, Zucchini, Champignons und Ingwer in der anderen Schüssel gut mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl ebenfalls einlegen.

Das Hähnchenfilet in Würfel schneiden und mit Olivenöl und Sojasauce marinieren. (Diese Vorbereitungen können bereits zu Hause getroffen werden. *Mariniert in Olivenöl bleiben Gemüse und Fleisch im Kühlschrank einige Tage frisch.*)

Das gewürfelte Hähnchenbrustfilet in Olivenöl in der Pfanne so lange anbraten, bis es leicht Farbe annimmt. Mit Salz und Pfeffer würzen und einem Schuss Sojasauce ablöschen. Dann die marinierten Zwiebel- und Möhrenstücke hinzugeben und gut garen. Wenn die Zwiebel glasig ist, das übrige Gemüse dazu geben und weitergaren lassen. Nach Geschmack mit Sojasauce ablöschen und noch ein wenig ziehen lassen.

Schnittlauch klein schneiden und darüber streuen, dann schnell servieren. Guten Appetit!

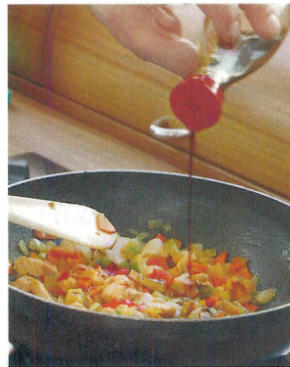
### Die Weinempfehlung

Zum herzhaften Hähnchenbrustfilet mit Gemüse und frischem Ingwer passt ausgezeichnet ein trockener Riesling. Silvia Diemer empfiehlt den 2004er Riesling feinherb des Weingutes Staffelterhof aus Kröv, Mosel-Saar-Ruver

Tiefkühlkost (-18° C). Egal, für welche Form man sich auch entscheidet, wichtig ist die richtige Lagerung und Vorbereitung. Gerade in den heißen Sommermonaten besteht die Gefahr von Salmonellen. Gefrorene Teile sollen deshalb möglichst langsam im Kühlschrank aufgetaut werden. Dabei wird das Geflügelfleisch in einem Sieb in eine Schüssel gehängt, wodurch der Kontakt mit dem Auftauwasser vermieden wird. Auf jeden Fall wird das Fleisch vor der Zubereitung unter fließendem Wasser gründlich gewaschen und dann mit Haushaltspapier trocken getupft.

### Kleine Kniffe

Wie unser Smut Harry de Schepper in seinem Rezept angibt, können sowohl das Fleisch als auch das Gemüse bereits zu Hause mariniert und dann in verschließbaren Schüsseln mit an Bord genom-



Mit einem Schuss Sojasauce ablöschen



Während das Ganze gart, wird der Schnittlauch in Röllchen geschnitten...



...und kurz vor dem Servieren über das Gericht gestreut

men werden. So bleiben die Ingredienzien einige Tage haltbar. Ob bereits mariniert oder frisch, für den Transport zum Liegeplatz sollte man die Lebensmittel kühlen. Das kann mit handelsüblichen Kühlakkus in einer Thermotasche erfolgen, dazu kann man aber auch Obstsaft- oder Milch-Getränkkartons benutzen. Diese werden einfach für einige Stunden in die heimische Tiefkühltruhe gelegt und geben so die frischen Grade während der Fahrt zum Hafen an ihre Umgebung ab. Viel Vergnügen beim Nachkochen und guten Appetit.