

Iris Eigenbrodt

Lust auf...
Hähnchen

Inhalt

[Einleitung](#)

[Asiatisches Reisfleisch](#)

[Hähnchen Caprese](#)

[Honey-Chicken](#)

[Mariniertes Hähnchen](#)

[Zitronenhuhn griechische Art](#)

[Weitere E-Books der Autorin](#)

[Lust auf...](#)

[Hundisch: Mit Hunden kommunizieren](#)

[Impressum](#)

Einleitung

Als passionierte Hobbyköchin sammelten sich bei mir über die Jahre unzählige Rezepte an. Wichtig war für mich immer, dass die Ernährung ausgewogen ist und einfach zubereitet werden kann; auch wenn manche etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen würden. Dementsprechend habe ich viele alte Rezepte überarbeitet und modernisiert.

Bewusste Ernährung sollte Bestandteil des täglichen Lebens sein. Unter bewusster Ernährung versteht man, sich ganz bewusst dafür zu entscheiden, was man seinem Körper zufügt. Dabei spielen nicht nur die Inhaltsstoffe eine Rolle, sondern auch die Menge und die Uhrzeit. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, wann er was und wie viel zu sich nimmt, egal ob das in das anerzogene Schema passt oder nicht. Wir werden heute noch, selbst nach über zwanzig Jahren dieser Praxis, seltsam angeschaut, wenn wir erwähnen, dass bei uns abends und nicht mittags warm gegessen wird. Es hatte sich damals aus der Not heraus ergeben und wir stellten fest, dass es für uns die bessere Zeit ist. Für mich als Köchin ist es stressfreier, ohne den ständigen Druck rechtzeitig alles auf den Tisch zu bringen.

Es gibt keinen besseren Berater, bei der Frage, was gut für den Körper und das Wohlbefinden ist, als der Körper selbst. Lust auf... ist eine Kochbuchreihe, die auf diesem Prinzip basiert.

Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren. Über ein Feedback, in Form einer kurzen Rezension, würde ich mich sehr freuen.

Asiatisches Reisfleisch

Zutaten für 4 Portionen:

3-4 Hähnchenbrustfilets
1 Dose Sojabohnen - Keimlinge
2 Dosen Bambussprossen
4 Frühlingszwiebeln
1 Paprikaschote
4 EL Sesamöl
Salz
Pfeffer
3 EL Sojasauce
400 g gekochter Reis
1 Msp. Sambal Olek
1 EL Sambal manis

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet grob würfeln, mit Sojasauce marinieren. Vor dem Braten etwas trocken tupfen. Keimlinge und Sprossen in einem Sieb abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.

1 EL Sesamöl erhitzen, Fleisch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. Das restliche Öl erhitzen, nacheinander Frühlingszwiebeln, Paprika, Keimlinge und Sprossen sowie den Reis darin anbraten. Mit Pfeffer, Sojasauce und den Sambals scharf würzen, anrichten, das Fleisch darüber geben.

Hähnchen Caprese

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets
8 Scheiben Parmaschinken
125 g Mozzarella
250 g Kirschtomaten
Frischer Basilikum
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Scheiben Schinken quer nebeneinander legen. Darauf eine Hähnchenbrust und 2 Scheiben Mozzarella legen. Mit dem überlappenden Schinken abdecken und in eine Auflaufform legen. Mit den restlichen 3 Hähnchenbrüsten genauso verfahren.

Tomaten und Basilikum darüber geben und mit Olivenöl beträufeln.

Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen.

Honey-Chicken

Zutaten:

1 zerlegtes Hühnchen
1 TL Ingwerpulver
75 g geschmolzene Butter
75 g heller Honig
1 TL Essig
1 TL Knoblauch, granuliert
Salz
Pfeffer
einige Tropfen Tabasco

Zubereitung:

Alle Soßenzutaten in einer großen Schüssel vermischen und die Hähnchenstücke darin mehrere Stunden marinieren.
Fleisch in einer Auflaufform bei 180 °C eine gute Stunde backen lassen, dabei immer wieder mit der restlichen Soße bepinseln.
Dazu passt am besten ein Salat.

Mariniertes Hähnchen

Zutaten für 4 Portionen:

120 ml Balsamico
2 TL Rosmarin
2 Knoblauchzehen
150 g Zucker
120 ml Olivenöl
2 EL Senf
1 TL Salz
Pfeffer
4 Hähnchenbrüste

Zubereitung:

Den Knoblauch fein hacken und mit den übrigen Zutaten gut verrühren.
Die Hähnchenbrüste in eine verschließbare Dose legen und mit Marinade übergießen. Im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.
Die Hähnchenbrüste entweder auf dem Grill oder in der Pfanne braten.
Die übrige Marinade in einem Topf einkochen, bis sie sich auf etwa die Hälfte reduziert hat und als Soße zum Fleisch reichen.

Zitronenhuhn griechische Art

Zutaten für 4 Personen:

1 Poularde (in acht Teile geteilt)
8 EL Olivenöl
1 Knolle Knoblauch
2 Zitronen
1 Dose dicke, weiße Bohnen
Salz, Pfeffer
250 ml trockener Weißwein
4 Zweige Rosmarin

Zubereitung:

Die Hähnchenteile in einer großen, beschichteten Pfanne in Olivenöl rundum goldbraun anbraten. Inzwischen den Knoblauch häuten, die einzelnen Zehen ungehäutet heraustrennen. Die Zitronen grob achteln, die Bohnen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Bohnen und Zitronen mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Den Pfanneninhalt auf ein tiefes Backblech (Saftpfanne) verteilen, mit Wein begießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rosmarinzweige darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 210 °C 35 bis 40 Minuten garen. Dazu schmecken Baguette und ein frischer Salat.

Weitere E-Books der Autorin

Lust auf...

ist eine Reihe an Rezeptbücher die mehrere Bücher umfasst. Alle E-Books dieser Reihe sind über Amazon für den Kindle eReader und über Self-Publishing.com für eReader die das epub-Format verwenden, erhältlich.

Informationen, Links und die Möglichkeit eine kostenlose Kostprobe mit fünf Rezepten im praktischen pdf-Format herunterzuladen, gibts auf meiner Webseite <https://www.australian-silky-terrier.de/home/lustauf/>

Hundisch: Mit Hunden kommunizieren

Dieses Buch vermittelt viel Basiswissen aus meinen eigenen Erfahrungen, unter anderem über die Kommunikation von und mit Hunden. Beschrieben werden die unterschiedlichen Formen der Kommunikation, mit dem Schwerpunkt auf die Körpersprache. Es wird die telepathische Kommunikation erklärt, wofür sie gut ist und wie man sie erlernen kann. Gezeigt werden Wege für ein besseres Verständnis und somit für ein harmonischeres Miteinander.

<https://www.australian-silky-terrier.de/home/hundisch-mit-hunden-kommunizieren/>

Impressum

Lust auf... Hähnchen

von Iris Eigenbrodt

© 2019 Iris Eigenbrodt

Alle Rechte vorbehalten.

Independently published by Iris Eigenbrodt

Im Wettum 10a

74862 Binau

Deutschland

Internet: <https://www.australian-silky-terrier.de>

Buchcover, Illustration: Iris Eigenbrodt

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden.

Hat Ihnen das E-Book gefallen, so empfehlen Sie Ihren Freunden den Download eines persönlichen Exemplars.

Ein großes Dankeschön, dass Sie die Arbeit des Autors respektieren!