



Huhn mit WOW

Tim und Julians Hendl-Taco-Schälchen mit Guacamole

Grundzutaten (für 4 Portionen):

Guacamole:

- 2 Avocados
- 2 TL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- frischer Koriander
- etwas Olivenöl



Hendl-Taco-Schälchen:

- 300 g Hühnerbrust
- 100 g geriebener Gouda
- 250 g Sauerrahm
- 4 Blätter Eisbergsalat
- 4 Taco Schälchen bzw. 4 Tortillafladen
- Chilis, Minze, Tomaten, Mais, mexikanische Tomatensauce nach Belieben

Und so geht's:

Für die Guacamole zwei Avocados schneiden und das Fruchtfleisch lösen. Das geht am besten, wenn man es in kleine Vierecke teilt. Den Inhalt einfach mit einem Löffel aus der Schale entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eine Knoblauchzehe pressen und zusammen mit Olivenöl zu der Mischung geben.

Alex' Tipp: Die Guacamole mit frischem Koriander verfeinern.

Für die Hendl-Taco-Schälchen die Hühnerbrust mit kaltem Wasser abwaschen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Tacos bzw. die Tortillafladen können nun befüllt werden. Am besten zuerst eine Schicht Salat nehmen, damit die restlichen Zutaten nicht die Taco Schälchen aufweichen. Dann nach Belieben mit Hühnerfleisch, Sauerrahm, Tomaten, Käse und Guacamole füllen.

Tims Tipp: Aus den Tortillafladen kleine Kreise schneiden und in Muffinformen geben. Diese vor dem Füllen kurz ins Backrohr schieben, damit sie schön knusprig werden.

Helenes und Avivs Hendl-Burger

Für die Hendl-Burger (4 Portionen)

- 300 g Hühnerbrust
- Brot nach Belieben: Kornweckerl, Baguette, Toastbrot, Pumpernickel etc.
- 100 g Frischkäse
- Gurkenscheiben
- Tomaten
- Salat (z.B. Rucola, Vogelerl- und Eisbergsalat)
- etwas Ketchup und Mayonnaise
- Prise Salz und Pfeffer



Und so geht's:

Die Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Auf einem Küchenpapier etwas abtupfen. Das Brötchen oder Pumpernickel aufschneiden und je nach Belieben belegen, zum Beispiel mit einem Salatblatt, ein paar Tomaten- und Gurkenscheiben, etwas Frischkäse und Hühnerbrust.

Alex' Tipp: Den fertig gefüllten Hendl-Burger in der Hälfte durchschneiden und ein Holzstäbchen durchstecken. So kann beim Essen nichts aus dem Burger fallen.

Gloriyas und Valentins Backhendl-Salat

Für die Backhendl-Streifen (4 Portionen)

- 300 g Hühnerbrust
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- Salz
- Öl zum Frittieren



Für den Salat

- 600 g Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Estragonsenf
- 150 ml Rindssuppe
- 80 ml Tafelessig
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 100 g Vogelsalat
- Extrawurst
- Essig nach Belieben
- Speck
- Gurken
- Oliven

Und so geht's:

Die Hühnerbrust in Streifen schneiden und salzen. Anschließend in Mehl, Ei und Brösel panieren und in einer Fritteuse oder in einer Pfanne mit heißem Öl frittieren.

Für den Kartoffelsalat Kartoffeln kochen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Kartoffelscheiben in einer großen Schüssel mit Senf, Rindsuppe, Essig und Öl vermengen.

Valentins Tipp: Den Salat in einer Kaffeetasse anrichten. Vogerlsalat, Gurken, Extrawurst und etwas Essig hineingeben und die Backhendlstreifen, zusammen mit Gurken und Oliven, auf einem Holzspieß servieren.

Alex' asiatische Chicken Wings

Für die asiatischen Chicken Wings (4 Portionen):

- 16 Hühnerflügel
- 4 EL Honig
- 6 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 kleine geriebene Ingwerknolle
- 1 EL Erdnussöl
- 3 EL Sesamsamen



Und so geht's:

Die Hühnerflügel gut mit kaltem Wasser abspülen und mit einem Küchenpapier abtupfen. Anschließend in eine große Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen. Gut umrühren, damit auch alles mit Marinade bedeckt ist. Damit die Hühnerflügel besonders gut schmecken, am besten eine Stunde lang marinieren lassen. Das Backrohr auf 220°C vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und die Hühnerflügel darauf verteilen. Etwa 25 Minuten im Ofen goldbraun braten.