

» Kräftige Bohnensuppe

Da wird einem im Winter schön warm ums Herz.

► Für 4 Personen

Preisgünstig ⌚ 45 Min.

300 g Kartoffeln · 1 Bund Suppengemüse · 2 Zwiebeln · 1 Knoblauchzehe · 1 TL Margarine (milchfrei) · 1 l Brühe · 600 g grüne Bohnen (TK) · 1 Zweig Bohnenkraut · 4 Kochwürste · 150 ml Soja-Sahneersatz (z. B. Soja Cuisine, Soja Dream, Soja Cream) · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

- Kartoffeln schälen. Suppengemüse putzen und abspülen. Kartoffeln, Karotten und Sellerie in mundgerechte Stücke teilen. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
- Kartoffeln, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch im heißen Fett andünsten.
- Brühe und Bohnen hinzufügen, die Blättchen des Bohnenkrauts abzupfen und ebenfalls dazugeben. Alles so lange garen, bis die Bohnen weich sind (etwa 15 Min.).
- Wurst in Scheiben schneiden und in der Suppe kurz erwärmen. Sahneersatz unter die Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

361 kcal / 21,9 g E / 21,8 g F / 19,1 g KH

» Bunte Suppe mit Rindfleisch

Die bunte Suppe schmeckt allen, die es gerne deftig und auch etwas schärfer mögen.

► Für 4–6 Personen

Gut vorzubereiten ⌚ 2 Std.

750 g Tafelspitz · 2 Zwiebeln · 10 Wacholderbeeren · 3 Nelken · 3 Lorbeerblätter · 750 g Kartoffeln · 2 Dosen Mais · 1 Chilischote · 2 rote Paprikaschoten · 1 große Dose Tomaten · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · Paprika, edelsüß

- Tafelspitz in 1½ Liter Wasser zum Kochen bringen und den anfangs aufsteigenden Schaum regelmäßig abschöpfen.
- Die Zwiebeln abziehen und vierteln. Mit den Wacholderbeeren, Nelken und Lorbeer zum Fleisch geben. Bei milder Hitze 1½ bis 2 Stunden garen.
- Die Kartoffeln abspülen und in der Schale kochen. Mais abtropfen. Chili- und Paprikaschoten abspülen, entkernen und fein würfeln. Kartoffeln pellen und würfeln.
- Nach dem Ende der Garzeit Fleisch, Lorbeer, Wacholder und Nelken aus der Brühe nehmen. Chili, Paprika und Tomaten samt Flüssigkeit dazugeben und 10 Min. in der Brühe garen.
- Kartoffeln und Mais hinzufügen und aufkochen. Das Fleisch würfeln und in der Suppe erwärmen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Nährwerte pro Portion

379 kcal / 31,3 g E / 12,6 g F / 33,4 g KH

TIPP

Sorgen Sie für ausreichend Brot zum Löschen. Falls Sie nicht gerne scharf essen, können Sie getrost die Chilischote weglassen.

» Gulaschsuppe

Mit einem leckeren Stück Bauernbrot ein deftiges Vergnügen.

► Für 4 Personen

Gut vorzubereiten ⌚ 1 Std.

1 große Zwiebel · 2 EL Schweineschmalz · 1 Paprikaschote · 2 Tomaten · 250 g Rinderfilet · Salz · Paprika · 2 EL Mehl · 1 Tasse Kartoffeln, gekocht · Pfeffer, frisch gemahlen · Kümmel, gemahlen · Majoran, getrocknet

- Die Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Kasserolle im heißen Schmalz hellgelb rösten. Paprikaschote abspülen und entkernen. Tomaten abspülen. Beides in kleine Würfel schneiden.
- Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- Fleisch, Tomaten und Paprika zu den Zwiebeln geben. Salzen und scharf anbraten, bis der Saft verdunstet ist.
- Mit Paprikapulver und Mehl bestreuen, ablöschen und mit 1 l Wasser auffüllen. Die tags zuvor gekochten Kartoffeln würfeln und in die Suppe geben. Mit Pfeffer, Salz, Kümmel und Majoran abschmecken.

Nährwerte pro Portion

261 kcal/ 16,5 g E/ 13,1 g F/ 18,9 g KH

» Paprikatopf

Hier ist alles drin, was man zu einem guten Essen braucht.

► Für 4 Personen

Gelingt leicht ⌚ 45 Min.

3 Zwiebeln · 2 Stangen Lauch · 3 rote Paprikaschoten · 500 g Kartoffeln · 4 Krakauer Würstchen · ½ Bund Petersilie · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

- Zwiebeln abziehen, Lauch putzen und abspülen. Beides in Ringe schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- Einen dreiviertel Liter Wasser zum Kochen bringen und das vorbereitete Gemüse und die Kartoffeln darin etwa 20 Min. kochen.
- Würstchen in Scheiben schneiden, hinzufügen und heiß werden lassen.
- Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Den Paprikatopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

410 kcal/ 18,8 g E/ 24,8 g F/ 27,2 g KH

Provenzalische Hühnersuppe

In dieser Suppe steckt das Aroma Südfrankreichs: frischer Fenchel, Kräuter, Knoblauch und ein Schuss Pernod.

► Für 4 Personen

Braucht etwas mehr Zeit ⌚ 1½ Std. + 8 Std. Kühlzeit

2 große Zwiebeln · 4 Knoblauchzehen · 500 g Fenchelknollen · 3 EL Olivenöl · 80 ml Ricard oder Pernod · 1 Prise Safran · 2 Zweige Thymian oder 1 TL getrockneter Thymian · 4 Lorbeerblätter · 4 EL Tomaten (aus der Dose) · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · 4 Hähnchenschenkel · 500 ml Hühnerbouillon · 500 g Kartoffeln

- Am Abend vor dem Mittagessen (bzw. am Morgen vor dem Abendessen) Zwiebeln und Knoblauch abziehen und vierteln. Fenchel putzen, abspülen und in grobe Stücke schneiden.
- Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel (samt Grün) mit Olivenöl, Ricard, Safran, Thymianzweigen, Lorbeerblättern, den Tomaten, etwas Salz und dem Pfeffer in eine Kasserolle mit Deckel geben. Alles sorgfältig vermischen.
- Die Hähnchenschenkel enthäuten, ein paar Mal in der Gemüsemischung wenden und in diesem Bett liegen lassen. Mit dem Deckel verschließen und für mindestens 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Etwa 2 Stunden vor dem Essen die Kasserolle aus dem Kühlschrank nehmen und 1 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen. Die Hühnerbouillon hinzufügen. Den Topf zugedeckt bei Mittelhitze auf die Herdplatte stellen und 30 Min garen. Ab und zu umrühren und eventuell die Temperatur zurückschalten, wenn es zu stark kocht.
- Die Kartoffeln schälen und vierteln und der Suppe hinzufügen. Nach weiteren 30 Min. sollten die Kartoffeln gar sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

541 kcal / 40,5 g E / 30,7 g F / 21,7 g KH

Bouillabaisse

Sie erwarten Fisch- und Meeresfrüchtfans zum Essen? Dann muss eine echte Bouillabaisse auf den Tisch!

► Für 4 Personen

Braucht etwas mehr Zeit ⌚ 45 Min.

1 Zwiebel · 1½ Stangen Staudensellerie · 1 EL Olivenöl · 2 Tomaten · ½ Orange · ½ Zitrone · 400 ml Fischfond · 2 EL Tomatenmark · 150 ml trockener Weißwein · 1 Knoblauchzehen · 1 TL Margarine (milchfrei) · Zucker · Salz · ¼ TL Kräuter der Provence · ¼ TL Cayennepfeffer · 2 große Prisen Safran · 250 g Heilbuttfilet · 2 kleine Hummerschwänze · 250 g Krabben oder Shrimps · 4 Jakobsmuscheln

- Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden. Sellerie abspülen, putzen und fein hacken. Beides in heißem Olivenöl 5 Min. anschwitzen. Gelegentlich umrühren.
- Die Tomaten heiß überbrühen, häuten und in kleine Würfel schneiden.
- Die Orange und die Zitrone schälen. Die Orange zur Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der Zitrone nur zwei dünne Scheiben abschneiden. Orangen- und Zitronenscheiben und alle Zutaten bis auf den Fisch und die Meeresfrüchte zugedeckt 15 bis 20 Min. köcheln lassen, bis die Suppe leicht andickt.
- Heilbutt in 5 cm lange Streifen schneiden. Hummerschwänze der Länge nach halbieren und aus der Schale lösen. Die Jakobsmuscheln halbieren oder vierteln. Fisch und Meeresfrüchte in die Brühe geben, dabei die festeren Stücke am Rand platzieren.
- Zugedeckt etwa 8 Min. kochen, dabei einmal vorsichtig umrühren. Vor dem Servieren 5 Min. stehen lassen.

Nährwerte pro Portion

289 kcal / 33,8 g E / 8,6 g F / 11,1 g KH

► [Bouillabaisse](#)



Brathähnchen

Der Klassiker unter den Hähnchengerichten.

► Für 4 Personen

Gelingt leicht ⌚ 1 Std.

1 Hähnchen · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · 1 EL Margarine (milchfrei) · 1 Zweig Petersilie · 2 EL Olivenöl · 1 Zwiebel · 1 Karotte · ¼ l Fleischbrühe

- Das Hähnchen kalt abspülen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.
- Herz und Leber abspülen, trocken tupfen und mit der Petersilie und der Margarine durch die Halsöffnung ins Hähnchen schieben. Die Öffnung zunähen oder zustecken.
- Zwiebel abziehen und vierteln, Karotte schälen und in Stücke schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und Hähnchen, Zwiebeln und Karotten darin anbraten. Das Hähnchen sollte die ersten 20 Min. auf der Brust und erst in der zweiten Hälfte der Bratzeit auf dem Rücken liegen, damit das Brustfleisch nicht trocken wird.
- Die Garzeit richtet sich nach dem Alter des Hähnchens: 2 bis 3 Monate alte Hähnchen sollten etwa 45 Min., 3 bis 6 Monate alte bis 60 Min. garen. Das Fleisch bleibt schön saftig, wenn Sie das Hähnchen regelmäßig mit dem Bratensaft übergießen.
- Um festzustellen, ob es gar ist, sticht man mit der Messerspitze in die dickste Stelle der Keule. Tritt klarer Fleischsaft aus, ist das Hähnchen gar.
- Hähnchen herausnehmen, den Bratenansatz loskratzen, heiße Fleischbrühe angießen und aufkochen lassen. Vor dem Servieren die Soße passieren.

Nährwerte pro Portion

653 kcal / 66,4 g E / 42,4 g F / 2,0 g KH

► Variante

Mit Speck: Das Hähnchen wird vor dem Braten mit dünn geschnittenem Speck umwickelt. Vor dem Anrichten die Speckscheiben wieder entfernen.

Mediterrane Hähnchenkeulen

Knoblauch und sommerliches Gemüse verleihen den Hähnchenkeulen das Aroma der mediterranen Küche.

► Für 4 Personen

Gut vorzubereiten ⌚ 1 Std.

8 Hähnchenkeulen · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · Paprika, edelsüß · 4 EL Öl · 350 g Paprikaschoten · 1 großer Zucchini · 2 Bund Lauchzwiebeln · 250 g Kirschtomaten · 1 Knoblauchzwiebel · 100 ml Weißwein

- Hähnchenkeulen kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Öl in einen Bräter geben, die Hühnerschenkel hineinlegen und im 200 Grad heißen Backofen (Umluft 180 Grad) 15 Min. braten.
- Inzwischen Paprikaschoten abspülen, entkernen und oder vierteln. Zucchini und Lauchzwiebeln abspülen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
- Zwei kleine Knoblauchzehen von der Knolle abbrechen, abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Von der übrigen ganzen Knoblauchknolle die welken Blätter entfernen und sie dann waagrecht durchschneiden. Zusammen mit den Knoblauchscheibchen und der Paprika zu den Hähnchenkeulen geben. Etwa 10 Min. schmoren lassen. Dabei nach und nach den Wein über die Hähnchenkeulen gießen.
- Zucchinistücke, Lauchzwiebeln und Kirschtomaten in den Bräter geben und weitere 20 Min. garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

711 kcal / 58,1 g E / 46,5 g F / 11,1 g KH

TIPP

Das Gericht eignet sich auch gut für eine Zubereitung im Römertopf. Dafür die Hähnchenkeulen in den gewässerten Römertopf geben und in den nicht vorgeheizten Ofen stellen. Vor der Zugabe von Knoblauch und Paprika muss das Fleisch dann etwa 45 Min. garen.



» Amaretto-Hähnchen

Man wird Sie lieben für die Orangen-Amaretto-Soße.

► Für 4 Personen

Gelingt leicht 🕒 45 Min.

3 Hähnchenbrustfilets · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · 2 TL Paprika, edelsüß · 2 EL Mehl · 1 EL Olivenöl · 2 EL Margarine (milchfrei) · 1 Knoblauchzehe · ½ Tasse Amaretto · 200 ml Orangensaft · 1 EL Dijon-Senf

- Filets kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Anschließend in Mehl wenden.
- Öl und Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen, vierteln und für 3 Min. im nicht zu heißen Fett schwenken. Anschließend herausnehmen.
- Die Filets bei starker Hitze von allen Seiten anbraten und in eine Auflaufform oder Kasserolle legen.
- Amaretto, Orangensaft und Dijon-Senf in die Pfanne geben und den Bratensatz loskochen. Soße über die Filets geben und bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) im Backofen für 30 Min. mit Alufolie abgedeckt backen.

Nährwerte pro Portion

319 kcal / 28,4 g E / 10,3 g F / 17,7 g KH



» Hähnchen-Rouladen mit Spinat

Schnell zubereitet und ein echter Hingucker.

► Für 4 Personen

Geht schnell ⌚ 25 Min.

4 Hähnchenbrustfilets · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · 1 Knoblauchzehe · 150 g TK-Blattspinat · 1 EL Olivenöl · 1 TL Soja-Sahnersatz (z. B. Soja Cuisine, Soja Dream, Soja Cream) · ½ TL Senf · 1 TL Semmelbrösel (milchfrei)

- Die Hähnchenbrustfilets leicht anfrieren; so lassen sie sich besonders dünn aufschneiden. Jedes Filet in zwei bis drei dünne Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben. Knoblauch abziehen und fein hacken.
- Blattspinat in Olivenöl andünsten und den Knoblauch zufügen. Sahnersatz, Senf und Semmelbrösel untermischen. Abkühlen lassen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Spinatmasse auf das Fleisch streichen, aufrollen und mit Holzspießen zusammenstecken. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten etwa 15 Min. braten. Vor dem Servieren aufschneiden und auf Salat anrichten.

Nährwerte pro Portion

196 kcal / 36,8 g E / 4,4 g F / 1,9 g KH

◀ Hähnchen-Rouladen mit Spinat

» Ananas-Hähnchen

Wer hätte gedacht, was man aus Hähnchen alles machen kann?

► Für 4 Personen

Preisgünstig ⌚ 50 Min.

1 Hähnchen · Salz · Pfeffer, frisch gemahlen · 4 EL Öl · 3 Zwiebeln · 3 Knoblauchzehen · 1 Dose Tomaten (400 g) · 1 TL Oregano, getrocknet · abgeriebene Schale von 1 Zitrone · 2 EL Rosinen · 1 kg frische Ananas (oder 1 große Dose) · 4 EL Rum

- Hähnchen kalt abspülen, trocken tupfen, vierteln und mit Salz und Pfeffer einreiben. Im erhitzten Öl rundum knusprig anbraten und herausnehmen.
- Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und im Bratfett kurz andünsten.
- Tomaten etwas zerkleinern und samt Saft hinzufügen. Oregano, Zitronenschale sowie Rosinen dazugeben, 2 Min. köcheln lassen. Hähnchenteile in die Soße legen und etwa 35 Min. schmoren.
- Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. In einem Topf 5 Min. im eigenen Saft köcheln lassen. Mit Rum abschmecken und unter die Soße mischen.

Nährwerte pro Portion

679 kcal / 51,9 g E / 36,5 g F / 28,6 g KH

» Curry-Hähnchen

Für alle, die es asiatisch mögen und Curry gut vertragen.

► Für 2 Personen

Geht schnell ⌚ 20 Min.

½ gebratenes Hähnchen (vom Imbiss, s. Seite 72) · 2 EL Curry · 2 TL Margarine (milchfrei) · 1 Zwiebel · 2 Äpfel · 1 EL Tomatenmark · 1 EL Mehl · 300 ml Hühnerbrühe · 1 TL Zitronensaft · Pfeffer, frisch gemahlen · Zucker · Salz

- Hähnchenfleisch von den Knochen lösen, in Stücke teilen und mit 1 Esslöffel Curry bestreuen. Margarine in der Pfanne erhitzen, Teile hineingeben und kurz anbraten; dann herausnehmen und beiseitestellen.
- Die Zwiebel abziehen, die Äpfel vom Kerngehäuse befreien, schälen und beides würfeln.
- Äpfel- und Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und 5 Min. unter Rühren anbraten. Tomatenmark einrühren, Mehl und den restlichen Curry darüberstreuen und die Hühnerbrühe dazugeben.
- 10 Min. schmoren lassen. Mit Zitronensaft, Pfeffer, Zucker und Salz abschmecken. Das Fleisch in die Soße geben und heiß werden lassen.

Nährwerte pro Portion

631 kcal / 64 g E / 29,3 g F / 27,4 g KH

► Das passt dazu

Reis, Baguette und Gurkensalat.