ethikitchen

REZEPTE EDITION EINS

Klassischer Geflügelfond

Zutaten für 5 Liter

3 Kg Geflügelknochen und Hals (vom Bruderhahn oder Suppenhuhn)
3 EL Öl
0,25 Liter trockenen Weißwein
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 große Möhre
1 Lauchstange (helles Grün)
150 g Sellerieknolle oder Stangensellerie
1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian oder Estragon
4 Petersilienstiele
10 Pfefferkörner
3 Pimentkörner
3 Gewürznelken

1. Die Geflügelknochen mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Knochen in heißem Öl in einer Pfanne farblos anschwitzen und mit Weißwein ablöschen.

2. Knochen in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen, so dass die Knochen mit dem Wasser bedeckt sind. Das Wasser langsam aufkochen lassen und abschäumen. Auf kleiner Flamme circa 2 Stunden köcheln lassen. Den Schaum und das Fett wiederholt von der Oberfläche der Brühe abschöpfen.

3. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und vierteln. Das Gemüse putzen, waschen und in große Stücke schneiden und nach einer Stunde zusammen mit Kräutern und Gewürzen zugeben. Während der Garzeit den Fond von Zeit zu Zeit entfetten und verdunstetes Wasser durch Zugießen ausgleichen.

4. Den fertigen Fond durch ein mit Mulltuch ausgekleidetes Sieb passieren und dann im sauberen Topf noch einmal kurz aufkochen. Durch Reduzieren (Einkochen) des Fonds wird er geschmacksintensiver. Dafür den Fond mindestens um ein Drittel einkochen. Danach den Fond auskühlen lassen und abschließend entfetten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus 2,5 Stunden Kochzeit)

Hahn im Römertopf

Zutaten für 4 Portionen

Für die Marinade:
4 EL Sesamöl
1-2 EL Sojasauce,
Salz und schwarzer Pfeffer
Paprika süß
Nach Belieben:
Je ½ TL Oregano und Basilikum
getrocknet

Für den Sud:
2 Schalottenzwiebeln
5-6 Knoblauchzehen
2 Äpfel
1 unbehandelte Limette
1 Chilischote
2 Tomaten
2 Lorbeerblätter
mehrere frische Basilikum- oder
Oreganostengel
150 ml trockener Sherry und Weißwein.
Zum Bestreichen:
30 g flüssige Butter
Salz
Römertopf vorab 2 Std. wässern.

1. Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Hahn waschen und trocken tupfen. Marinadenzutaten verquirlen. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Knoblauch ganz lassen. Die Schalotten, Äpfel, Limette, Chili und Tomaten in Scheiben schneiden. Je nach Schärfewunsch die Kerne der Chili vorher entfernen.

2. Bruderhahn mit der Marinade bepinseln. 2-3 Knoblauchzehen und 3-4 Apfelscheiben ins Bruderhahn-Innere geben.

3. Auf den Boden des abgetropften Römertopfes die Apfel- und Zwiebelscheiben legen, darüber 3 Scheibchen Limette, Chili, restliche Knoblauch-zehen und Lorbeerblätter dazugeben, den Hahn darauf legen.

4. Die Seiten mit klein geschnittenen Tomaten ausfüllen, Lorbeer und die Oreganostengel dazwischen geben. Mit Sherry oder Weißwein leicht angießen. Den Deckel auflegen. Den Römertopf auf die untere Schiene des Backofens geben und die Temperatur des Backofens auf 150 ° reduzieren. Bruderhahn 2,5 Std. garen lassen. Die letzten 15 Min. den Topf öffnen und den Hahn mit Butter und Salz bestreichen, damit er eine schöne braune Kruste bekommt.
Dazu passt cremige Maispolenta oder Cous Cous.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus 2,5 Std. Bratzeit

Knuspriger Hahn

Zutaten für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:
800 g festkochende Kartoffeln
3 Eier
1 rote Zwiebel
1 Bauerngurke
5 El Olivenöl
1 Löffel Senf
4 El Apfelessig
250 ml warme Hühnerbrühe
Meersalz und schwarzer Pfeffer
1 Prise Brauner Zucker

Für knuspriger Bruderhahn
1 Bruderhahn (ca. 1,2 kg)
Meersalz und schwarzer Pfeffer
150 g Roggenmehl
4 Eier
200 g Semmelbrösel
1 Liter Öliven-Raps-und Sonnenblumenöl zu gleichen Teilen
2 Zitronen

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln garen, abgießen und lauwarm abkühlen lassen. Eier in kochendem Wasser 7-8 Min. garen, abschrecken, pellen und halbieren.

2. Rote Zwiebel & Bauerngurken fein würfeln.

3. Olivenöl, Senf, Apfelessig, Hühnerbrühe, Meersalz, schwarzen Pfeffer und Zucker in eine große Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einer Marinade verrühren. Die Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und in die Marinade geben. Gurken- und Zwiebelwürfel ebenfalls in die Marinade geben und vorsichtig untermischen, mit den Eiern verzieren.

4. Für den knusprigen Bruderhahn die Keulen & Brüste sowie die Flügel auslösen. Brüste halbieren und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
Mehl, Eier und Semmelbrösel jeweils getrennt in flache Schalen geben. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Das Fleisch nacheinander erst im Mehl wälzen, dann das überschüssige Mehl abklopfen. Danach durch die Eimischung ziehen und in den Bröseln wenden. Brösel leicht andrücken.
Oliven,- Raps- und Sonnenblumenöl in einem weiten Topf erhitzen. Die Hähnchenteile unter Wenden bei mittlerer Hitze 10–15 Min. goldbraun backen.

Sehr wichtig: Das Öl nicht zu heiß erhitzen, sonst wird die Panade sehr schnell dunkel, aber das Fleisch ist dann noch nicht gar.

So schmeckt´s!

BID Hähnchen sind etwas ganz Besonderes. Besonders lecker, besonders bio und besonders ethisch: Sie kommen aus dem Pilotprojekt BID, der Bruderhahn Initiative Deutschland. Sie sind immer Bio-zertifiziert, stammen aus bäuerlichen Betrieben und sind entweder nach Biolandrichtlinien oder Demeterrichtlinien zertifiziert.

BID Hähnchen schmecken, wie Hähnchen schmecken müssen. Wir kennen das von früher, aus Zeiten der vorindustriellen Tierhaltung. Es ist schön fest und hat viel Geschmack. Und weil es so schön fest ist, muss es ein bisschen länger garen als die meisten herkömmlichen Hähnchen.

Hier zeigen wir drei meiner Lieblingsrezepte.
Noch mehr und ausführlichere Rezepte, sowie Infos zur Bruderhahn Initiative Deutschland finden Sie auf unserer Website: **www.bruderhahn.de**

Guten Appetit wünscht Elke Bartussek

Rezepte: Elke Bartussek / Styling: Pamela Wieckmann / Photo: Anke Schütz

BRUDERHAHN INITIATIVE DEUTSCHLAND
B·I·D

GUTES MORGEN!

www.bruderhahn.de

KLEMMDESIGN.DE