

Informationen zur Sendung vom 18.10.2024

Geflügelsalat mit Trauben und Speck

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Portionen

Geflügelsalat

2 gekochte Hühnerbrüste
250 g kernlose Trauben
80 g Speck
1 Zwiebel
Mandelblättchen
2 – 3 Gewürzgurken
Handvoll Blattpetersilie

Selbstgemachte Mayonnaise ohne Ei

3 EL Seidentofu
1 EL Senf
5 EL Apfelessig
Ca. 150 ml Rapsöl
Prise Zucker
Salz
Pfeffer

Außerdem

4 Scheiben Kastenweißbrot oder anderes
helles Brot

Zubereitung

Für die vegane Mayonnaise den Seiden-Tofu in ein hohes Gefäß geben. Mit Senf, Essig, Salz, ein wenig Zucker und Pfeffer würzen. Mit einem Pürierstab die Masse verquirlen. Nach und nach Rapsöl zugießen, bis die Masse sehr cremig und fest wird.

Die Trauben waschen und halbieren. Den Speck in sehr kleine Stückchen schneiden, dann in ein wenig Öl knusprig anbraten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Einen großen Teil der Petersilie hacken und schöne Zweige zur Dekoration zur Seite legen. Die Gewürzgurken in Würfel teilen. Die Mandelblättchen in der Pfanne oder in einer Heißluftfritteuse golden rösten.

Die Hühnerbrüste quer halbieren und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Nun in eine passende Schüssel geben. Gebratenen Speck, halbierte Trauben, Zwiebelwürfel (können auch mit dem Speck zusammen etwas angebraten werden, dann schmeckt die Zwiebel milder), Gurken und Petersilie zugeben. Den Salat mit der Sauce mischen und kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und je nach Lage nachwürzen.

Anrichten

Pro Portion eine dicke Scheibe Kastenweißbrot tosten und den Geflügelsalat darauf anrichten. Mit Weintrauben, gerösteten Mandelblättchen und Petersilie garnieren.

Informationen zur Sendung vom 18.10.2024

Geflügelsalat mit Trauben und Speck

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

2 gekochte Hühnerbrüste als Resteverwertung vom Suppenhuhn sind kostenlos; 250 g kernlose Trauben zu 1,25 Euro; 80 g Speck zu 1,00 Euro; 50 g Mandelblättchen zu 0,80 Euro; 2 – 3 Gewürzgurken zu 0,50 Euro; Handvoll Blattpetersilie zu 0,50 Euro; 3 EL Seidentofu zu 0,50 Euro; Senf, Essig, Salz, Zucker, Pfeffer pauschal zu 0,30 Euro; Rapsöl zu 1,10 Euro; Brot zu 1,50 Euro.

Wenn die Hühnerbrust vom Suppenhuhn verwendet wird: Pro Portion 1,55 Euro.

Wenn die Geflügelbrust einzeln gekauft wird, schwankt der Kilopreis – je nach Qualität und Haltungsart – zwischen 11,00 Euro und 32,00 Euro pro Kilogramm.

Aus 1 mach 3

Wer ein ganzes Huhn kauft, kann gleich mehrere Mahlzeiten herstellen. Das ist viel wirtschaftlicher, da wir Geld und Zeit sparen. Das Huhn liefert uns eine klare Brühe, ergibt einen Hühnereintopf mit Reis und Gemüse und es bleibt das Brustfleisch, das wir zum Beispiel zu einem Geflügelsalat oder Ragout verarbeiten können.

Rezept für eine leckere Hühnersuppe

Zutaten für ca. 6 Portionen

1 Suppenhuhn (ca. 2,5 kg)
2 Möhren
1 Stange Lauch
150 g Sellerie
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
4 Thymianzweige
3 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
3 Nelken
10 Pimentkörner
1 EL Sojasauce
Salz

Einlage

Frische Petersilie
100 g Buchstabennudeln oder Reis
300 g Gemüsestreifen aus Sellerie,
Lauch und Karotten

Informationen zur Sendung vom 18.10.2024

Geflügelsalat mit Trauben und Speck

Von Ulla Scholz

Zubereitung

Das Geflügel in einen passenden Topf legen. Karotten, Lauch, Knoblauch, und Sellerie schälen und im Ganzen zum Suppenhuhn zugeben. Mit Wasser auffüllen, bis Gemüse und Fleisch gut bedeckt sind. Mit Thymian, Nelken, Lorbeerblättern, Piment, Wacholder, Sojasauce und etwas Salz würzen. Die beiden Zwiebeln abwaschen, halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Zwiebeln mit Schale ins Kochwasser geben. Je nach Alter des Huhns und nach Qualität des Geflügels muss das Fleisch 1,5 bis 2 Stunden sanft köcheln, bis es weich ist. Grauer Schaum, der sich anfänglich bildet, wird mit einer Lochkelle abgeschöpft. So bleibt die Brühe später schön klar.

Ist das Suppenhuhn gar, wird es auf einen großen Teller oder ein Blech gelegt und möglichst noch warm auseinandergenommen. Die Bruststücke lege ich im Ganzen zur Seite und verwende das Fleisch für ein weiteres Gericht (Geflügelsalat). Das restliche Hühnerfleisch von den Knochen abtrennen, in mundgerechte Stücke teilen und als Suppeneinlage zur Seite stellen.

Die Brühe durch ein Sieb passieren und kurz ruhen lassen. Nun etwas entfetten und wieder zum Kochen bringen. Kommen Nudeln oder Reis als Einlage dazu, gare ich die Zutaten getrennt, damit sie nicht zu weich werden und in der Suppe matschig aussehen. Auch die Gemüsestreifen werden kurz in heißem Wasser blanchiert und wieder abgeschreckt. Das hat den Vorteil, dass die Einlage nach mehrmaligem Aufwärmen nicht immer dicker wird.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!