



Rezepte des Geflügel- Fingerfood

der eat&style in Stuttgart

23.-26.11.2023

von Bestseller-Autor Patrick
Rosenthal zum Nachkochen

Geflügelsalat mit gerösteten Mandeln

Honig-Ingwer-Hähnchen-Häppchen

Tortilla Turkey Nuggets mit Käse-Paprika-Dip



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Eine Anleitung für eine ausgewogene, gesunde und vollwertige Ernährungsweise finden Sie in den 10 Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Geflügelsalat mit gerösteten Mandeln

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Hähnchenbrust
- 60 g Mandeln, gehobelt
- 220 g Mayonnaise
- 1 EL Dijon-Senf
- 150 g rote Trauben, geviertelt
- 2 Stangen Sellerie, gewürfelt
- 3 Frühlingszwiebeln (grüner und weißer Teil), in Ringe geschnitten
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackter Estragon
- 1 Zitrone, ausgepresst
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung (ca. 30 min. zzgl. Ruhezeit im Kühlschrank):

Die Hähnchenbrüste in einem Topf legen und mit kaltem Salzwasser bedecken.

Auf mittlere Stufe einmal kurz aufkochen lassen, dann auf niedrige Stufe mit geschlossenem

Deckel etwa 12 Minuten köcheln lassen. Die Hühnerbrust herausnehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. Anschließend im Kühlschrank abkühlen lassen.

Das abgekühlte Hähnchen auf ein Schneidebrett geben und in kleine Stücke schneiden. Trauben, Sellerie, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Estragon zusammen mit der Mayonnaise, dem Dijon-Senf und dem Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen. Im Kühlschrank kühlen.

Vor dem Servieren die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und den Geflügelsalat damit toppen. Guten Appetit!

Honig-Ingwer-Hähnchen-Häppchen

Zutaten für 4 Portionen

- 160 ml Honig
- 2 EL gehackter, geschälter frischer Ingwer
- 2 EL | frischer Zitronensaft
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL dunkles Sesamöl
- 1 TL geriebene Orangenschale
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 600 g Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Maisstärke
- 2 TL Sesamsamen, geröstet



Zubereitung (ca. 35 min zzgl. Marinierzeit 2 Std.):

Verrühre die ersten 9 Zutaten in einer großen Schüssel und lege die Hähnchenbrust darin für mindestens 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ein. Heize den Ofen auf 220 Grad Celsius Ober-Unterhitze vor. Entferne die Hähnchenbrust aus der Marinade und bewahre die Marinade auf. Hähnchenteile auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 20 Minuten bei einmaligem Wenden backen.

Von der Marinade das abgesetzte Fett etwas abschütten und dann in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 3 Minuten köcheln lassen, dabei das Fett immer wieder mit einer Schöpfkelle herausnehmen. Verrühre die Maisstärke mit 2 TL Wasser. Füge die Maisstärkemischung zum Topf hinzu und rühre mit einem Schneebesen um und lasse sie für eine Minute aufkochen.

Die Hähnchenstücke mit der Glasur bepinseln und auf ein Backblech legen. Unter Wenden 5 Minuten unter dem Backofengrill bräunen lassen, dann auf Spieße stecken, mit Sesam bestreuen und schmecken lassen.

Tortilla Turkey Nuggets mit Käse-Paprika-Dip

Zutaten für 4 Portionen

600 g Putenbrust,
in mundgerechte Stücke geschnitten

250 g Tortilla Chips, gerne in
verschiedenen Geschmacks-
richtungen

250 g BBQ-Soße

Für den Dip

350 g Cheddar-Käse

1 kleine scharfe Chili, fein gehackt

1 rote Paprika, klein gewürfelt

1 ½ Esslöffel Maisstärke

340 ml Kondensmilch

2 TL scharfe Chilisoße, optional

Zubereitung (35-40 min):

Für den Dip in einem mittelgroßen, schweren Topf bei niedriger Hitze den Käse und die Maisstärke

gut vermengen. Kondensmilch und scharfe Soße hinzufügen und ständig rühren, bis der Käse geschmolzen ist.

Weitere 5 Minuten lang ständig rühren, bis der Käse sprudelt und verdickt ist. Falls der Käse zu dick wird, zusätzliche

Kondensmilch hinzufügen. Paprikawürfel und Chili unterrühren. Optional mit scharfer Chilisoße würzen. Tortilla Chips in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Putenbruststücke zusammen mit der BBQ-Soße vermengen und in den Tortilla Stückchen wälzen und sie damit "panieren".

Im Backofen bei 190 Grad Ober-Unterhitze 20-25 Minuten backen. Mit dem Dip servieren und genießen!

