

Geflügel Rezepte

Geflügelsülze Selbstgemacht

Anzahl: 2 - 4 Port. - Gattung: Fleisch, Geflügel, Huhn, Sülze, Vorspeise, Einkochen

1	frisches Hähnchen	2	Essl. Weinessig
1	Zwiebel	2	Essl. Weisswein
1	Bund Suppengemüse	4	Essl. Olivenöl, kalt gepresst
1	Lorbeerblatt	1	geh. TL scharfer Senf
6	Pfefferkörner	1	Ei, hart gekocht und - gewürfelt
3	Blatt Gelatine	1	Tomate, gewürfelt
6	Schalotten, fein geschnitten	1	Essiggurke, gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst	1	Salz, Pfeffer
1	Bund Blattpetersilie, fein - gehackt		Olivenöl, Butter
1	Zweig Thymian		Frischhaltefolie

Hähnchen entbeinen und die Knochen klein hacken. Diese mit ca. 1 l Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen, aber nicht umrühren. In der Zwischenzeit die Zwiebel grob würfeln, Suppengemüse putzen und grob schneiden. Zwiebel, Gemüse, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zu den Knochen geben und die Brühe bei sehr schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, dann durch ein Sieb und anschließend durch ein dünnes feuchtes Baumwolltuch passieren.

In einen Topf geben, auf 1/8 l einkochen lassen und abschmecken. Das Geflügelfleisch in 2 cm große Stücke schneiden, pfeffern und salzen. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten und zu dreiviertel durchgaren, auf ein Sieb geben und warm stellen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Schalotten in Butter anschwitzen, Knoblauch und Petersilie zugeben. Mit dem Geflügelfond ablöschen, einmal aufkochen, vom Herd ziehen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischstücke zugeben und abkühlen lassen. Eine Terrinenform mit einer Frischhaltefolie auslegen, alles einfüllen, mit der Folie verschließen und beschweren. Die Sülze über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Zum Servieren aus der Form stürzen, die Folie vorsichtig abziehen und in Scheiben schneiden.

Aus Essig, Weißwein, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen, darunter gehacktes Ei, Tomate und Essiggurke rühren und die Sauce zur Sülze reichen.

Nährwert Pro Portion: 653 kcal / 2732 kJ 5 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 48 g Fett Als Vorspeise für 4 Personen, pro Person: 326 kcal / 1364 kJ 3 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 24 g Fett