

# „Hitradio RTL – Mitkoch- Show“

---

Jeden Sonntag von 10:00 – 12:00 Uhr

## 2. Sendung 08.01.2012 – Geflügel

Hühnchenspieß mit Rosmarin,  
gegrillter Paprika und Tomatenvinaigrette

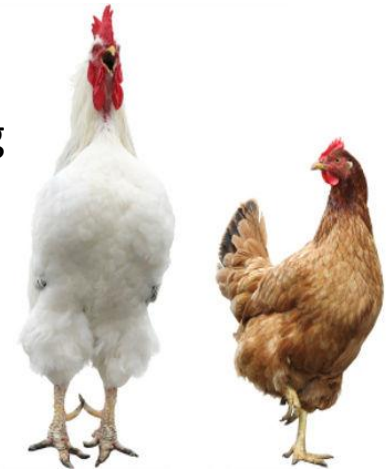


# Was und Warum ?

---

## Was

- Hähnchen oder Griller (Broiler) mit einem Gewicht von ca. 800g eignen sich hervorragend, denn sie haben das beste Preis-Leistungsverhältnis.
- Eine edlere Variante sind z.B. Stubenküken oder Kapaune (kastrierte Hähne) mit bis zu 3kg Gewicht.



## Warum

- Zartes Geflügelfleisch wie Huhn oder Pute eignet sich besonders gut für Schonkost oder die Ernährung von Kleinkindern.
- Auch Sportler und alle, die sich gesund und kalorienbewusst ernähren wollen, bevorzugen das kalorien- und fettarme Fleisch von Geflügel.
- Daher ist Geflügel besonders geeignet um nach den üppigen Weihnachtsfeiertagen wieder etwas gesünder und leichter zu genießen, und dem Winterspeck zu Leibe zu rücken.

# Tipps und was man wissen sollte

---

Geflügel liefert zahlreiche wichtige Nährstoffe für eine ausgewogene Ernährung:

- **Hochwertiges Eiweiß** , welches bis zu 80% vom Körper aufgenommen werden kann. Zum Vergleich: Aus 100 Gramm Weizeneiweiß kann der Körper nur 47 Gramm Körpereweiß bilden.
- Geflügel enthält viele **Mineralstoffe** wie beispielsweise Eisen, Zink und Kalium und ist besonders reich an **Vitaminen** der B-Gruppe.
- Hähnchen und Pute gehören zum mageren Geflügel und haben eine günstige Fettsäuren Zusammensetzung. Putenbrust ohne Haut enthält sogar nur **1% Fett**
- Wegen der möglichen Verunreinigung durch Salmonellen sollte Geflügelfleisch stets durchgegart werden.

# Einkaufsliste und Kochutensilien

---

## Einkaufsliste für 4 Personen:

600g Hähnchenbrust

0,1 l Pflanzenöl

4 Stängel Rosmarin

2 rote Paprika

2 Fleischtomaten

1 Zwiebel

1 Bund Schnittlauch

Weißer Balsamico, Olivenöl

100g Reis

Meersalz, Pfeffer, 1 Zitrone



## Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen Folgendes bereit:

1 mittleren Topf für den Reis

1 kleine Schüssel für die Vinaigrette

1 Grillpfanne für die Spieße

## Des weiteren benötigen Sie:

1-2 Schneidebretter, scharfe Messer

1 sauberes Küchentuch,

**Einkaufstipp:** Frisches Geflügelfleisch möglichst rasch und gut gekühlt transportieren.

Tiefgefrorenes Geflügelfleisch sollte immer schonend über Nacht im Kühlschrank aufgetaut werden. Einmal aufgetautes Tiefkühlgeflügel schnell verarbeiten und nicht wieder eingefrieren.

# Vorbereitung

---

Zuerst einen mittleren Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

**Geflügelspieße:** die Haut von der Hähnchenbrust entfernen und das Fleisch in grobe Würfel schneiden. Die Rosmarinstängel werden als Spieße verwendet. Dazu von der Stängelspitze 2-3cm der Rosmarinnadeln stehen lassen und die restlichen Nadeln abstreifen.

Die Hähnchenwürfel nacheinander auf die Rosmarinstängel stecken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Saft einer Zitrone bis zum Braten marinieren.

**Tomatenvinaigrette:** die Fleischtomaten am unteren Ende einritzen, in das bereits kochende Wasser geben, kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Das kochende Wasser nicht wegschütten, sondern mit Salz und Zucker würzen und den Reis darin laut Packungsangabe ca. 18 Minuten garen.

Die Tomaten häuten, vierteln, das Kernhaus herausschneiden und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenso fein würfeln und zusammen mit den Tomatenwürfeln in eine Schüssel geben.

Das Ganze mit 2 EL weißem Balsamico, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

---

# Anrichten

---

Den Schnittlauch schon einmal klein schneiden, aber erst kurz vor dem Anrichten zur Vinaigrette geben.

Die Paprika in grobe Stücke teilen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen (wer eine Grillpfanne besitzt, kann diese benutzen) und die Paprikastücke zusammen mit den Hühnchenspießen gleichmäßig von allen Seiten grillen.

Wer die Haut von der Paprika nicht so gut verträgt, lässt diese richtig dunkel werden, dann kann man die Haut ganz einfach von der Paprika lösen.

Zum Anrichten einen Streifen Reis in die Mitte des Tellers geben, die gegrillte Paprika darauf legen und die Spieße dekorativ dazulegen.

Nun noch den Schnittlauch unter die Vinaigrette rühren und über den Spieß verteilen. Fertig!



**Hühnchenspieß mit Rosmarin, gegrillter Paprika und Tomatenvinaigrette**

# Nächste Sendung 15.01.2012

---

Rezepte unter

[www.hitradio-rtl.de](http://www.hitradio-rtl.de)

[www.kastenmeiers.de](http://www.kastenmeiers.de)



Fragen an den Dresdner Gourmet Koch Gerd Kastenmeier können Sie über das Onlineformular unter [www.hitradio-rtl.de](http://www.hitradio-rtl.de) stellen.