

## Rezept der Woche: Hühnchenbrocken, paniert

Als Kind war ich beim Essen sehr wählerisch - "picky" würde man mein Essverhalten neudeutsch nennen. Es gab eine ganze Menge Dinge (Käse, Fisch und Fleisch mit Knochen), die ich nicht aß, und eine Reihe von Nahrungsmitteln (Salami, Würstchen und Schnitzel), von denen ich nicht genug bekommen konnte. Weil ich gewisse Sorten Salami so gern mochte, hießen die in der Familie einfach "Lieblingswurst". Besonders gern mochte ich aber schieres Hühnerfleisch und alles, was paniert war. Deshalb habe ich mir mit zehn, zwölf Jahren etwas ausgedacht, was dann mit McDonalds in die Schnellrestaurants kam: Panierte Hähnchenbrustwürfel.

Es wird so um 1976 gewesen sein als ich das, was McD "Chicken McNuggets" nennt, probierte. Die Enttäuschung war gewaltig, und ich habe dieses Zeug nie wieder gegessen. Das Fleisch war völlig geschmacksfrei, die Panierung dagegen viel zu salzig und mit dem Charme von Rauputz versehen. Ohne die klebrigen Soßen sind die Dinger meiner Meinung nach völlig ungenießbar - Leute, die das mögen, tun mir irgendwie leid. Über diesen Reifall wuchs Gras, aber neulich stieß ich auf ein Rezept, das schlicht von frittierten Hähnchenstücken sprach. Das knöpfte ich mir vor und experimentierte so lange bis das Ergebnis dem entsprach, was ich mit seit über 50 Jahren wünsche - und was ich niemals "[Nuggets](#)" nennen würde.

### **LESEBETEILIGUNG: 10 EURO FÜR TD**

Dir gefällt, was The Düsseldorfer über unsere schöne Stadt schreibt? Und vielleicht auch die Artikel zu anderen Themen? Du möchtest unsere Arbeit unterstützen? Nichts leichter als das! Kauf eine [Lesebeteiligung in unserem Shop](#) - zum Beispiel in Form von [5 Euro](#) - und zeige damit, dass The Düsseldorfer dir etwas wert ist.

## Die Zutaten (für ungefähr 2 Dutzend Brocken):

1 ordentliche Bio-Poularde  
Milch  
Zwiebel, Suppengrün  
Sojasoße  
Salz, Lorbeerblatt  
Mehl  
Pfeffer, mildes Paprikapulver, Cayennepulver,  
1~2 Eier  
Semmelbrösel  
neutrales Öl (z.B. Rapsöl)

## Die Zubereitung:

Bevor du dich fragst, wieso du ein ganzes Huhn kaufen sollst, wenn du nur Würfel von den Brüsten brauchst: Der Vogel gibt Stoff für zwei verschiedene Gerichte her. Dazu später mehr. Zuerst musst du das Vieh zerlegen. Lös die Brüste aus und trenn die Keulen und die Flügel ab.

Die Idee ist nämlich, eine schöne Hühnerbrühe zu kochen, in der das Brustfleisch vorgegart wird. Also zerkleinerst du das Suppengrün (bzw. je 1 Möhre, 1/6 Knollensellerie und 1 Stange Porree) grob und halbiert die Zwiebel. Die Schnittflächen röstest du in einer trockenen Pfanne dunkelbraun an. Gib das Huhn ohne die abgetrennten Teile in einen Topf, wirf Gemüse und Zwiebel dazu und gieß reichlich Wasser an. Stell den Pott auf die Platte und lass die zukünftige Brühe einmal stark aufkochen. Möglichen grauen Schaum schöpfst du ab. Salze reichlich, füge das Lorbeerblatt bei und lass die Sache ungefähr 1 Stunde sanft simmern. Dann holst du das Resthuhn raus und lässt es abkühlen. Gieß die Brühe durch ein Feinsieb, das du mit einem Passiertuch (z.B. einer Stoffwindel) ausgelegt hast. Fertig.

Die Hühnchenbrüste hast du gehäutet und im Kühlschrank für ca. 20 Minuten in Milch eingelegt. Nun garst du sie sanft in der Brühe, die dabei immer nur leicht simmern darf. Das wird ca. 15 Minuten dauern. Dann nimmst du die Stücke aus der Suppe und legst sie beiseite. Aus den abgetrennten Keulen und Flügeln sowie dem abgepickelten Fleisch machst du mit der Brühe ein nettes Frikassee.

Nein, man braucht keine Fritteuse, wenn man mal was frittieren will. Aber ein Ölthermometer, also ein Kochthermometer, das Temperaturen oberhalb von 180° aushält - das kann auch ein Bratenthermometer sein. Dann brauchst du ein Gefäß für das heiße Fett; ich bevorzuge einen Topf aus emailliertem Stahl. Da hinein gibst du so viel Öl, dass der Pott zu gut zwei Dritteln gefüllt ist. Erhitz das Fett auf ca. 170° - das heißt: nicht unter 160° und nicht über 180°.

Nun schneidest du die Hühnchenbrüste in möglichst gleich große Würfel mit einer Kantenlänge von etwa 2~3 cm. Gib ein paar EL Mehl in eine Schüssel, dazu reichlich Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer sowie Paprika und Cayenne nach Geschmack. In dieser Mischung mehlierst du die Brocken portionsweise. In einer weiten Schale verquirlst das Ei (Tipp: Mit einem Schuss Sahne wirst besonders samtig). Die dritte Station ist dann eine Schale mit reichlich Semmelbrösel. Du wendest jeden Würfel in Ei, wälzt ihn dann im Paniermehl und gibst ihn dann vorsichtig ins heiße Fett. Weil das Hühnerfleisch schon gar ist, kannst du nun nach Augenschein frittieren, die Brocken also rausnehmen, wenn sie die von dir gewünschte Farbe haben.

Du kannst die Hühnerbrocken warm oder kalt als Fingerfood anbieten oder als Vorspeise und natürlich als Hauptgericht - z.B. mit Kartoffelpüree und Erbsen. In jedem Fall brauchst du mindestens zwei Sößchen (die fürs Foto noch nicht fertig waren). Optimal passt eine Cocktailsauce, die in der einfachsten Variante aus einer Mischung aus Ketchup und Majo besteht, aber natürlich auch als mit Cognac gewürzte, tomatisierte und selbstgerührte Mayonnaise denkbar ist. Natürlich geht auch ein Honig-Senf-Dip und alles, was McD auch bietet, aber eben ohne Zucker und zu viel Salz.