



## Italienische Hähnchenkeulen

### Zutaten für 2 Personen

2 Hähnchenkeulen	2 Zwiebeln
2 Zweige Rosmarin	3 Stiele Basilikum
1 Dose geschälte Tomaten	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	Salz
200 ml Hühnerbrühe	Pfeffer
2 TL Tomatenmark	Zucker

Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch klein hacken. Von einem Zweig Rosmarin die Nadeln abstreifen und klein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs mit dem gehacktem Rosmarin mischen.

Die Haut der Hähnchenkeulen mit den Fingern leicht lösen und die Rosmarin-Knoblauchmischung darunter schieben. Die Keulen von außen salzen und pfeffern. In einem Bräter 2 EL Öl erhitzen und die Keulen rundherum ca. 4 min anbraten und herausnehmen.

Die Zwiebeln, den restlichen Knoblauch und den zweiten Rosmarinzweig in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 min braten. Tomatenmark mit einer Prise Zucker einrühren und kurz mitbraten. Die Dose geschälte Tomaten sowie die Brühe zugeben und aufkochen. Die Hähnchenkeulen drauflegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene 40-45 min garen.

Bräter aus dem Ofen nehmen, die Tomatensauce abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit den grob geschnittenen Basilikumblättern bestreuen. Als Beilagen eignen sich Nudeln, Reis oder frisches Baguette.

Wir wünschen einen guten Appetit.

## Chicken Wings

### Zutaten für 4 Personen

- 12 Hähnchenflügel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Honig
- 2 EL Soja
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Schuss Tabasco
- Salz und Pfeffer

Für die Marinade den Knoblauch pressen und zusammen mit der Sojasauce, dem Honig und dem Zitronensaft vermischen und mit Pfeffer, Salz und Tabasco würzen. Die Hähnchenflügel 15-30 Minuten – besser einen halben Tag – in der Marinade ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Chicken Wings in ein tiefes Backblech legen und auf der mittleren Schiene 20-30 min. braten lassen. Alternativ können die Hähnchenflügel im Sommer auf den Grill und in der kalten Jahreszeit für die Hühnersuppe mit gekocht werden.

Wir wünschen einen guten Appetit.



# HOF JANZ



## Eldagser Wiesenhähnchen

### Rezeptideen

Liebe Kunden,

wir haben 5 köstliche Rezepte für die Zubereitung unseres erstklassigen Eldagser Wiesenhähnchens für Sie. Kaum ein anderes Fleisch lässt sich so vielseitig verarbeiten wie unser zartes Geflügel. Aus der Pfanne, aus dem Ofen oder aus dem Topf – unwiderstehlich gut!

Alle Rezepte haben wir selbst schon zubereitet und für lecker befunden. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.

**Viele Grüße,  
Ihre Familie Janz**

Aktualisierungen und weitere Rezepte finden Sie auch online auf unserer Webseite: [www.hof-janz.de/rezepte](http://www.hof-janz.de/rezepte)

**HOF JANZ** . Torsten & Christin Janz  
Springer Straße 31 . 31832 Springe-Eldagsen  
Tel. 05044-8829433 . [info@hof-janz.de](mailto:info@hof-janz.de) . [www.hof-janz.de](http://www.hof-janz.de)

# Hühnersuppe

## Zutaten für 6 Personen

ca. 1 kg Karkasse inkl. Hals, Herz, Magen  
350 g Möhren  
300 g Knollensellerie  
300 g Lauch  
1 Bund Petersilie  
125 g Suppennudeln

Die Karkasse inkl. Hals, Herz und Magen in einen großen Topf geben. Je 150 g Möhren, Sellerie und Lauch klein schneiden und hinzugeben. Anschließend mit 2 l Wasser und 2 gestrichenen EL Salz ansetzen. Alles zusammen 1 Stunde sanft kochen lassen. In der Zwischenzeit das restliche Gemüse klein schneiden und beiseite stellen.

Einen weiteren Topf mit grobem Sieb bereitstellen und nach Ablauf der Stunde die Karkasse hineintun. Nach kurzem Abkühlen das Fleisch von der Karkasse lösen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Die Karkasse aus dem Sieb entfernen und nun die Brühe mit dem verkochten Gemüse durch das Sieb in den Topf umgießen. Das Gemüse entfernen, da es bereits alles Gute in die Brühe abgegeben hat.

Die Brühe wieder auf die Kochplatte stellen, das kleingeschnittene Gemüse hinzugeben und ca. 10 min bissfest kochen. In dieser Zeit in einem weiteren Topf Wasser aufsetzen und die Suppennudeln nach Packungsanweisung kochen.

Zum Schluss das Fleisch und die Nudeln in die nicht mehr kochende Brühe geben und mit frischer kleingehackter Petersilie bestreuen.

Wir wünschen einen guten Appetit.



# Brathähnchen

## Zutaten für 4-6 Personen

1 Hähnchen ca. 2,5 kg  
Hähnchengewürz  
(oder Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß)  
250 g Möhren  
1 Zwiebel  
etwas Öl

Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen. Nun großzügig mit dem Hähnchengewürz von allen Seiten bestreuen. Anschließend mit einem Pinsel das Öl im Bräter verteilen und das Hähnchen auf den Rücken hineinlegen.

Möhren und Zwiebel in große Stücke schneiden und um das Hähnchen herum im Bräter verteilen. Den Bräter verschließen und in den vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Stufe 2 Stunden garen. Sollte das Hähnchen kleiner oder größer sein, muss die Garzeit dementsprechend angepasst werden. Garprobe: Mit einem Holzspieß zwischen Keule und Körper stechen: Ist der dabei austretende Saft noch rosa, braucht das Hähnchen noch etwas Bratzeit. Bei farblosem, klarem Fleischsaft dagegen ist es fertig.

Zum Schluss das Hähnchen aus dem Bräter nehmen und ggf. tranchieren. Die Möhren in eine kleine Schale geben. Wir essen unser Brathähnchen am liebsten mit Pommes und einer Pilz-Sahne-Soße.

Wir wünschen einen guten Appetit.

# Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelecken



## Zutaten für 4 Personen

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g),  
10 mittelgroße Kartoffeln  
250 g Kirschtomaten  
1 Bund Lauchzwiebeln  
3 EL rotes Pesto  
Salz und Pfeffer  
Chilipulver

Die Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200 °C auf mittlerer Schiene 20 min backen.

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren und den Strunk entfernen. Das Hähnchenbrustfilet in größere Stücke (ca. 4 cm) schneiden. Alles in eine große Schüssel mit dem Pesto vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Hähnchen-Gemüse-Mix auf das Blech geben und mit den Kartoffeln vermengen. Anschließend alles noch mal für 30 min in den Backofen geben, nach 15 min noch mal durchmischen.

Wir wünschen einen guten Appetit.