

Hähnchen-Steaks

Für 4 Personen:

1 kg Hähnchen-Schenkel Hähnchen-Gewürz

Zunächst werden die Hähnchenschenkel nach dem Auftauen filetiert. Dazu benötigt man ein scharfes Ausbein-Messer. Um die Arbeit zu vereinfachen, hackt man den Fuß-Knochen so ab, dass auch die Sehnen entfernt sind. Sodann schneidet man entlang des unteren Bein-Knochens auf der Schenkel-Innen-Seite bis zum Gelenk ein und streift das Fleisch durch millimeterweises Schneiden vom unteren Bein-Knochen. Danach schneidet man das Fleisch am Oberschenkel-Knochen schräg ein, streift das obere Fleisch ab, fasst mit dem Messer unter den Knochen, um das Fleisch unter dem Knochen nach oben hin zu lösen. Der Gelenkknochen wird sodann durch millimeterweises Schneiden herausgelöst. Der filetierte Schenkel wiegt 150-180 g; aus einem Kilogramm gewinnt man 700 g Fleisch, falls die Schenkel ohne Rückenstück sind. Auf keinen Fall entferne man die Haut. Wenn es beim ersten Mal nicht so gelingt wie gewünscht, sollte man nicht aufgeben. Nach einiger Übung sollte man einen Schenkel in unter einer Minute filetiert haben.

Den durch das Filetieren produzierten Abfall mit einem Liter Wasser und Suppengrün zu einer Hühnerbrühe verarbeiten, die man einfrieren kann oder für das Gericht benutzt.

Die Schenkel-Filets werden beidseitig kräftig mit Hähnchen-Gewürz bestreut. Nacheinander jeden Schenkel in einen 3-l-Gefrierbeutel stecken und mit der Hautseite nach oben flach klopfen. Dafür verwende man die flache Seite des Fleischklopfers und trachte nicht nach einem sehr platten Schenkel sondern nach einem gleichmäßig dicken.

Nun sollten die Schenkel 2 Stunden oder länger im Kühlschrank ruhen.

In der Zwischenzeit wende man sich der weiteren Zubereitung des Essens zu. Ist das Essen fertig (ohne das Fleisch) und hat man vor dem Arbeitsende den Kontaktgrill eingeschaltet, grille man die Schenkel-Filets für 3 min. auf dem heißen Kontaktgrill. Es gibt Kontaktgrills, die alle Schenkel fassen. Eine solche Anschaffung lohnt sich.

Wem diese Steaks gelungen sind, wird die Schenkel als das Beste vom Hähnchen ansehen und auch auf andere Weise in filetierter Form zubereiten, z. B. am Spieß, im Schlafrock, mit Pasta, in einer Paella, im Gemüse-Eintopf als Rouladen, als Schnitzel, als gekochte Klopse, als Bratklopse usw. Bei der Schnitzel-Zubereitung bestreiche man die fertig gebratenen Schnitzel mit einer Mischung aus heißer Butter, Zitronen-Saft, Zitronen-Abrieb und wenig Salz.

NN modifiziert am 01. Dezember 2014