

# Hähnchen- Brotaufstrich Rezept

Bei diesem Rezept Hähnchen- Brotaufstrich handelt es sich um einen gut gewürzten, kalorien- und fettarmen Brotaufstrich welcher im Aussehen und Geschmack einer französischen Rilettes ähnelt, nur dass hier bei dieser Zubereitungsart kein Schweineschmalz, sondern Naturjoghurt und etwas Creme Fraiche für eine gute Streichfähigkeit des Brotaufstrichs verwendet wurden.

## Zutaten: für 6 - 8 Portionen

350 g kaltes gekochtes Hähnchenfleisch  
1 Zwiebel  
½ - 1 kleinere Gewürzgurke (40 g)  
50 g Creme Fraiche (1 gehäufter EL)  
ca. 175 g Naturjoghurt 1,5% Fettgehalt  
½ TL Piment gemahlen oder  
4 ganze Pimentkörner im Mörser pulverisiert  
1 Messerspitze gemahlener Ingwer  
Muskatnuss nach Geschmack  
Salz und Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Hähnchen- Brotaufstrich Rezept** zuerst das bereits gegarte, gut im Kühlschrank abgekühlte Hähnchenfleisch ohne Haut in kleine Würfel schneiden und gleich in eine schmale Rührschüssel geben.

Dazu kann man entweder ein ganzes Hähnchen von etwa 1200 g zusammen mit 2 – 3 Karotten, einem Stück Sellerie in kochender Brühe sehr weich kochen, danach enthäuten, alles Fett und die Knochen entfernen und das helle Hähnchenfleisch gut auskühlen lassen.

Danach in kleine Würfel schneiden.

Nebenbei hat man dann auch noch eine gute Hühnerbrühe mit etwas übrigem Fleisch für eine Suppe zur Hand.

Oder man kocht Hähnchenbrustfilets oder Hähnchenschenkel sehr weich und geht auf die gleiche Weise vor. Auch den hellen Fleischanteil von einem Grillhähnchen kann man dazu nehmen.

Als weitere Zutaten benötigt man eine in kleine Würfel geschnittene Zwiebel.

Die Zwiebelwürfel für etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, danach durch ein Sieb gießen und mit reichlich kaltem Wasser abspülen (blanchieren) und abtropfen lassen, danach zur Hähnchenmasse in die Schüssel geben.

Eine halbe große oder eine etwas kleinere Gewürzgurke oder 3 - 4 Cornichons in sehr kleine Würfel schneiden und hinzu geben.

Darüber etwas abgeriebene Muskatnuss, 1 Messerspitze gemahlenen Ingwer und einen halben TL gemahlenen Piment oder ganze Pimentkörner im Mörser zerstoßen und zu feinem Pulver zermahlen, streuen.

Creme Fraiche und Naturjoghurt hinzu geben.

Mit Salz und reichlich frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

Den ganzen Inhalt nun mit einem Löffel gut vermengen.

Danach den Hähnchen- Brotaufstrich mit einem Stabmixer oder in einem Mixgerät zu einer gleichmäßigen, gut streichfähigen, aber nicht zu festen Masse pürieren.

Sollte der Hähnchenaustrich doch noch etwas zu fest sein, nochmals etwas zusätzlichen Joghurt hinzu geben und unterheben.

Zuletzt nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen und für ein paar Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

## Zum Servieren:

Bauernbrot, Baguette oder andere Brotsorten üppig mit dem Hähnchen- Brotaufstrich bestreichen und

als Abendbrot, zum Brunch oder auf Baguettescheiben oder Cracker aufgestrichen als feine Brothäppchen bei einem Sektempfang als Vorspeise oder auf einem kalten Buffet anbieten. Mit etwas Schnittlauch oder Petersilie bestreuen und nach Wunsch noch zusätzlich mit dünnen Gewürzgurkenscheiben oder Cornichons belegen. Dieser Geflügelaufstrich schmeckt aber auch sehr gut zu frisch gekochten Pellkartoffeln.

#### **Tipp:**

---

Anstelle der Gewürzgurken kann man dem Brotaufstrich auch vorsichtig mit 1/2 TL Senf beginnend, nach persönlichem Geschmack eine leicht säuerliche Würze verleihen. Gut abgedeckt und im Kühlschrank gelagert, bleibt dieser Hähnchen- Brotaufstrich für 3 - 4 Tage frisch.

#### **Kalorienangaben**

---

Bei 6 Personen enthalten 1 Portion Hähnchen- Brotaufstrich (je 85 g) ca. 106 kcal und ca. 4,5 g Fett