



Slow Food® Saarland



Das Sundheimer Huhn ist eine alte deutsche
Zweinutzungsrasse aus Baden
Arche-Passagier seit 2014

weitere Informationen:

https://www.slowfood.de/was-wir-tun/projekte-aktionen-und-kampagnen/arche-des-geschmacks/die_arche_passagiere/sundheimer_huhn

Gesund und lecker kochen für 5.- €/Person, geht das? – Na klar

Wir haben kürzlich einen Sundheimer Hahn im Dösterhof/Wadern für 18,95 € erstanden. Statt das Hähnchen komplett zu grillen und zu verzehren, wollten wir mehrere Mahlzeiten draus machen. Das Ergebnis war köstlich, was natürlich an der Fleischqualität lag. Mit einem handelsüblichen scharfen Messer haben wir die Keulen, die Brüste und die Flügel ausgelöst. Die Karkasse und die Flügel haben wir in einem Topf mit Wasser bedeckt und eine Karotte sowie eine Petersilienwurzel mit dem Sparschäler in dünne Scheiben geschnitten und nebst einer Zwiebel dazu gegeben. Das Ganze haben wir etwa 1 Stunde köcheln lassen. Eigentlich wollten wir nur etwas Geflügelbrühe. Das Ergebnis war aber so aromatisch, dass es Grundlage für eine Suppe wird. Das Fleisch haben wir von der Karkasse und den Flügeln gelöst. Daraus wird ein leckerer Geflügelsalat. Und so geht's in unserem 2-Personen-Haushalt:

- 1. Tag: Gebratene Hühnerbrust mit Stampfkartoffeln und glasierten Möhren**
 - 2 Hühnerbrüste würzen, anbraten und im Backofen ziehen lassen, bis das Fleisch gar ist
 - Bratensatz mit etwas Brühe auflösen, etwas Sahne und Gewürze dazu geben, einkochen lassen
 - 500 gr Kartoffeln (5 kg Sack aus dem Hofladen Neu/Obersalbach für 5.- €) schälen und im Salzwasser kochen, Wasser abgießen, mit etwas Olivenöl überziehen, mit



Slow Food®

Saarland

einem langen Messer im Topf bis zur gewünschten Konsistenz kleinhäkseln, mit Salz, vorzugsweise Meersalz würzen

- 300 gr. Karotten (1 kg 3,90 €) schälen, in Stücke schneiden und garen. Wasser abgießen, mit etwas Butter anschwelen und mit Zucker oder Konfitüre glasieren.
Wareneinsatz für 2 Personen: Fleisch: 4,75 €, Kartoffeln 0,5 €, Karotten 1,17 €, Sonstiges: 0,5 €, isg. also 6,92 € für 2 Personen = 3,46 € pro Person

2. Tag: Geflügelsalat

- Fleisch von Karkasse und Flügeln zerkleinern
- 1 Orange schälen und filetieren, Filets häuten (1 kg Orangen à 3.- €),
- 400 gr. Knollensellerie (1 Knolle à 3,90 €) in feine Streifen schneiden
- 1 Zwiebel
- Gewürze je nach Geschmack
- 2 – 3 Esslöffel Mayonnaise mit etwas Essig und Öl zu einer Sauce verarbeiten
Zutaten vermischen, anschließend mit Sauce übergießen, erneut mischen
- 2 Scheiben Roggenbrot mit Butteraufstrich (500 gr im Hofladen Neu für 4,50 €): das Brot hält sich mehrere Tage und schmeckt auch noch am 3. oder 4. Tag ausgezeichnet.
Wareneinsatz für 2 Personen: Fleisch 4,75 €, Orange: 1.- €, Knollensellerie 2.- €, Brot 1,20 €, sonstiges 1,00 €, isg. also für 2 Personen: 9,95 € = 4,97 € pro Person

3. Tag: Hühnerkeule mit Pommes Frites und Posteleinsalat

- 2 Hühnerkeulen mit etwas Sojasauce, Öl, Chili, Paprika, Pfeffer und Salz bestreichen, anschließend scharf anbraten und mild zu Ende braten
- 500 gr. Kartoffeln waschen, in Streifen für Pommes Frites schneiden und frittieren, abtropfen lassen, salzen
- 125 gr Posteleinsalat, (aus meinem Hochbeet oder aus dem Laden (2,00 €/125 gr) waschen, putzen, Dressing zubereiten.
Wareneinsatz für 2 Personen: Fleisch 4,75 €, Kartoffeln 0,50 €, Salat 2,00 €, sonstige Zutaten: 1,50 €, isg. also 8,75 € für 2 Personen, 4,37 € für 1 Person

4. Tag: Hühnersuppe

- 1 Zwiebel fein hacken und mit etwas Butter anschwitzen
- 1 Stange Lauch in feine Scheiben schneiden und dazu geben
- 1,5 l Hühnerbrühe dazugeben und aufkochen
- 200 gr Graupen (2,30 €/kg) dazugeben und mindestens 30 Minuten köcheln lassen
- abschmecken und mit etwas Petersilie oder anderen Kräutern dekorieren.
Wareneinsatz für 2 Personen: Hühnerbrühe 4,75 €, Zwiebel und Lauch 0,8 €, Graupen 0,46 €, Sonstiges 0,5 €, isg. also 6,51 € für 2 Personen, für 1 Person: 3,26 €.

Guten Appetit!

Für Sie gekocht und aufgeschrieben von unserem Slowfood-Vorstands-Mitglieds Hans-Georg Herrmann.