Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



HÄHNCHEN TERRINE MIT ZUCCHINI UND CIDRE

ZUBEREITUNG: 20 MIN. · BACKZEIT: 1,5 STUNDEN

Letzte Woche war wieder mal Pasteten- und Terrinenkurs bei mir im Atelier. Wir haben viel Spaß gehabt und uns viel über die unendlichen Rezept-Variationen von Terrinen, Pasteten etc. unterhalten....

Es ist mir auch aufgefallen, dass sie fast immer Schweinefleisch enthalten, und dass es nicht immer Jedermanns Geschmack ist. Ich habe nichts gegen Schweinefleisch, aber sooo ein großer Fan bin ich auch nicht. Ich habe also kurz in meinem Kopf ein kleines Rezept entwickelt, mit meinen Gästen abgesprochen und heute (eigentlich gestern) habe ich es für euch zubereitet. (Eigentlich auch für uns zu Hause! □□)

Die Idee war, das Schweinefleisch komplett wegzulassen. Und so wenig Fett wie möglich für die Pastete zu verwenden.

Nicht so einfach! Weil man muss schon denken muss, dass in einem Rezept alles seinen Grund und Sinn hat. Das Schweinefleisch ist eine neutrale Basis, die die Struktur der Pastete gibt. Das Fett bringt halt und Feuchtigkeit in der Pastete. Ich musste also ein Fleisch finden, das neutral in Geschmack war und gleichzeitig Feuchtigkeit und Halt bringt. Naja.... , so einfach war es nicht.

Als neutrale Fleischalternative war dann **Hähnchen** (nicht Pute, weil es viel zu trocken ist) eine gute Wahl. Für den Fettersatz war es schwieriger … Es sollte etwas sein, das „irgendwie klebt“ und „Feuchtigkeit“ hineinbringt. Ich habe dafür einfach Zucchini geraspelt und zu der Fleischmasse gegeben. Und es hat genial funktioniert!

Man muss aber schon mit mehr Salz rechnen, weil die Zucchini sehr neutral sind. Da habe ich auch ein bisschen getrickst und mehr Gewürze, Kräuter und Pfeffer gegeben und nur ein klein bisschen Salz dazu gegeben.

Zusätzlich habe ich wie bei Terrinen und Pasteten mit trockenen Fleischarten wie Hase, Reh… ein Stück Brot, eingeweicht in Milch zu der Massen eingerührt. Es bringt auch Weiche und Feuchtigkeit. Man kann auch Gänseschmalz einrühren, aber ich wollte meine Pasteten so leicht wie möglich behalten.

Die geraspelten Zucchini in der Masse waren ein echt gute Idee, aber es gibt viel Wasser ab, und ich empfehle euch wirklich die Terrine etwas länger (bis 1h30) und mit Umluft zu backen, um ein Maximum an Wasser herauszubekommen.

Noch ein Paar Tipp:

Wie bei quasi allen Terrine oder Pasteten gebe ich einen „**Schuss**“ rein. Ich mag es, mit Calvados oder Portwein arbeiten, aber dieses Mal habe ich sie mit Cidre zubereitet. Es gibt einer leichten Süße und eine aromatische Note.

Da die Terrine mit Zucchini (Gemüse) zubereitet wird, kann sie **bis zu 3 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt** werden. Sie kann aber auch **perfekt eingefroren werden**. So hat man mehr Zeit

zum Planen.

Zutaten für ein Hähnchen Terrine mit Zucchini und Cidre , 30 cm Terrine, für 6-8 Personen:

300g Hähnchen, 150 g Geflügelleber, 200 g geriebene Zucchini, 120g Hähnchenschinken (oder Hähnchenkassler), 1 Möhre (oder 4 kleine Babymöhren), 1 Zwiebel, 10 g Butter, 1/2 Knoblauchzehe, 50-60g Baguette, 80-100 ml Milch zum Eintauchen, 2 EL Milch zum Pinseln, 1 Bunt Petersilie (oder 3 EL Persillade), Rosmarin, Thymian, 15 bis 18 g Salz, 4 g Pfeffer, 100 ml Cidre doux, 2 Lorbeerblätter.

1 – Die Hähnchenbrust und die Geflügelleber putzen und durch den Fleischwolf geben.

Zwiebel kurz mit 10 g Butter anbraten und mit im Fleischwolf geben. Die Kräuter und der zerdrückte Knoblauch zu dem Fleisch geben.

2- Die Möhren schälen, in Stückchen schneiden und blanchieren. Die Zucchini fein raspeln.... und auch zu dem Fleisch geben. Das Brot in kleinen Stückchen schneiden und mit der Milch abgedeckten und „ziehen lassen“ bis alles total weich wird.

Dann das weiche Brot leicht zerdrücken, sodass man nicht die ganze Milch mit gibt.... und dann mit ins Fleisch tun. Da gebe ich auch den Salz und Pfeffer rein. Jetzt die Masse gut umrühren, um alles gut zu vermischen.

3- Den Hähnchenschinken in dicken Stückchen schneiden und die Petersilie zerkleinern. Beide mit den Möhren Stückchen in die Masse vorsichtig mischen. und als Letzte den Cidre reingießen und mischen .

4- Backen: Ich backe die Terrine Minimum 1 Stunde, am besten 1h 20 bei 180°C Umluft. Vor dem Backen, platziere ich die Lorbeerblätter und Thymian auf die Terrine darauf, so gibt es Aromen und man kann sie problemlos herausnehmen.

Beim Backen gibt die Terrine viel Wasser und Flüssigkeit ab, aber beim Abkühlen wird alles wieder fest.

Et voilà! Es sieht echt Klasse aus! Bei uns wurde es einfach mit einem guten Stück Baguette, genossen. Dazu einen kleinen Salat und saure Gurken. Perfekt!

Ich werde wieder mal diese Terrine backen und sie mit exotischen Gewürzen wie Garam Massala oder Ras El Hanout verfeinern.

Ich wünsche Euch bon Appétit und bis bald.

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de