

## Geflügel-Liebe: 17 schnelle Hähnchen-Rezepte



Kochen macht Spaß! Aber manchmal muss es einfach schnell gehen, oder? Damit auf deinem Teller aus Zeitmangel nicht immer nur Nudeln mit Tomatensauce landen, gibt es jetzt und hier 17 abwechslungsreiche Rezepte mit einem sehr beliebten Geflügel: Dem Hähnchen. Lass dich inspirieren und begeistern von der Vielfalt und simplen Zubereitung!

Eine Hähnchenbrust einfach nur in die Pfanne zu hauen und sie dann zu essen wird schnell langweilig. Vielfalt ist das Stichwort! Ob mit asiatischer Würze, aus dem Ofen oder auch gefüllt: Hier erfährst du, wie du deinem schnellen Hähnchen die verschiedensten Geschmäcker verleihst!

### We love Hähnchen: Vorteile des Super-Geflügels

Das Hähnchen ist nicht ohne guten Grund so beliebt in vielen Länderküchen. Diese Vorteile bringt es mit sich:

- **Hähnchen ist simpel:** Die Zubereitung von Hähnchen – ob als Brustfilet, Keule oder im Ganzen – ist vergleichsweise einfach. Mit den richtigen Zubereitungstipps geht alles ganz schnell und ohne Probleme.
- **Hähnchen ist vielfältig:** Ob in Saucen, als Zutat für das Sandwich oder als Hauptbestandteil deiner Mahlzeit:

Dieses Geflügel passt einfach immer.

- **Hähnchen ist gesund:** Gerade das Hähnchenbrustfilet ist super mager, enthält viel Eiweiß und wenig Fett. Das macht es auch für Fitness-Fans und Low-Carb-Esser zu einem optimalen Begleiter für jedes Gericht.
- **Hähnchen ist schnell:** Wie du in den folgenden Rezepten erkennen wirst, kannst du dein Hähnchenfleisch schnell zubereiten und trotzdem wird es super lecker und zart.

Wird dein Hähnchen aus der Pfanne manchmal trocken und zäh? Das muss echt nicht sein! Schau doch mal auf unserem praktischen Guide rund um die verschiedenen Zubereitungsarten von Hähnchen vorbei. Hier gibt es praktische Tipps und Tricks, damit dein Fleisch immer schön saftig, zart und schmackhaft wird:

### Hähnchen asiatisch und würzig

#### Tandoori-Hähnchentaschen

Man mische Joghurt mit kräftigen Gewürzen, lege sein Hähnchen darin ein und backe es: Heraus kommt saftig-zartes Tandoori-Hähnchen, wie es in Indien bekannt ist. Noch leckerer wird es in getoastetem Pitabrot mit frischem Salat. Das alles geht super schnell und sofort auf die Hand. Probiere es selbst aus: Zum Rezept



Tandoori-Hähnchen-Taschen

## Geflügel-Liebe: 17 schnelle Hähnchen-Rezepte

### Miso-Hähnchen mit Sesam-Spinat-Salat und Mango

Weiter geht es nach Japan: Miso-Paste ist der Allrounder, um Fleisch, Fisch, Gemüse und vieles mehr zu pimpen. In diesem Fall gibt es deinen Hähnchen-Stücken einen echten Gewürz-Kick. In Kombination mit frischem Baby-Spinat, fruchtiger Mango und Avocado ist diese Bowl ein echter Energie-Bringer. [Zum Rezept](#)



[Miso-Hähnchen mit Sesam-Spinat-Salat und Mango](#)

### Lauwarmer Glasnudelsalat mit Hähnchen und Erdnüssen

Nur 20 Minuten brauchst du für diese leckeren Glasnudeln. In den Salat dürfen außerdem scharf angebratene Hähnchen-Stücke und knackige Erdnüsse: Perfekt für den Feierabend oder einfach kalt für die nächste Mittagspause. [Zum Rezept](#)



[Lauwarmer Glasnudelsalat mit Hähnchen und Erdnüssen](#)

### Rotes Thai Curry mit Hähnchen

Ein echter Asia-Klassiker: Das Curry. In diesem Fall gibt es für dich ein rotes Thai-Curry. Dank der Kokosmilch werden die Hähnchenstücke extra saftig und weich. Paprika und Brokkoli beugen dem drohenden Vitamin-Mangel vor. [Zum Rezept](#)



[Rotes Thai Curry mit Hähnchen](#)

### Indisches Hähnchen auf Kokos-Reis

Nochmal zurück nach Indien: Dieses leckere Gericht mit Hähnchen auf Kokos-Reis sollte dir nicht vorenthalten bleiben. Schnell, einfach und unwiderstehlich würzig. [Zum Rezept](#)



[Indisches Hähnchen auf Kokos-Reis](#)

### Hähnchen Curry Massaman

Wir bekommen von Curry einfach nicht genug! Die



## Geflügel-Liebe: 17 schnelle Hähnchen-Rezepte

Massaman-Paste verleiht Hähnchen, Kartoffeln und Zwiebeln einen unvergleichlichen Geschmack. Ein paar Nüsse und Kokoschips für den gewissen Crunch und schon verfällst auch du diesem Gericht. [Zum Rezept](#)



[Hähnchen-Curry Massaman](#)

### Hähnchen zwischen Brot und Fladen

#### Rosmarin-Hähnchen-Sandwich

Die zweite Kategorie startet mit einem Doppeldecker der besonderen Art: Eine Creme aus Hähnchen, Zwiebeln, Mandeln, Joghurt und Mayonnaise zwischen gleich vier Scheiben Vollkorntoast. [Zum Rezept](#)



[Rosmarin-Hähnchen-Sandwich](#)

#### Guacamole-Sandwich mit Hähnchen

Ganz fein geschnitten hat das Hähnchen seinen Auftritt in diesem leckeren Rezept: Kerniges Schwarzbrot,

Guacamole und eine Creme mit griechischem Joghurt sind eine Kombi, die dir nicht so schnell wieder aus dem Kopf geht. [Zum Rezept](#)



[Guacamole-Sandwich mit Hähnchen](#)

#### Wraps mit Gemüse und Hähnchen

Eingerollt und losgesnackt: In nur 20 Minuten sind diese kleinen Wraps dein. Bunt und gesund lautet hier das Motto. Was nicht fehlen darf ist natürlich das saftige Hähnchen. [Zum Rezept](#)



[Wraps mit Gemüse und Hähnchen](#)

#### Schnelle Hähnchen-Spinat-Wraps

Noch eine unschlagbare Kombi: Hähnchen, getrocknete Tomaten, Mozzarella und Babyspinat. All das umhüllst du nach diesem Rezept mit einem Wrap und schon hast du das perfekte schnelle Abendessen am Start. Na, schon Lust darauf bekommen? [Zum Rezept](#)

## Geflügel-Liebe: 17 schnelle Hähnchen-Rezepte



Schnelle Hähnchen-Spinat-Wraps

### Hampton Bagel mit Hähnchen

Keine Lust auf Brot und Wraps? Dann versuche es doch mal mit einem Bagel! Zwischen die beiden Kringelhälften legst du Walnüsse, getrocknete Cranberries und – natürlich – Hähnchen. Seltsame Kombi? Lass dich vom Geschmack überraschen! [Zum Rezept](#)



Hampton Bagel mit Hähnchen

### Hähnchen gebacken statt gebraten

#### Ofenbaguette mit Hähnchen und Pesto

Zugegeben, in diesem Rezept wird das Hähnchen noch kurz gebraten, bevor es gebacken wird, geht aber trotzdem fix. Im Ofen wird es dann mit Käse gratiniert und ist der Star auf dem Baguette. Ein deftiger kleiner Snack für jeden Tag. [Zum Rezept](#)



Ofenbaguette mit Hähnchen und Pesto

### Hähnchen-Pistazien-Sticks mit Hummus

Jetzt wird es crunchy: Diese Hähnchen-Pistazien Sticks kannst du im Nullkommanichts im Backofen zaubern. Außerdem sind die kleinen Leckereien auch noch gesund. Damit wirst du zum nächsten Helden auf der nächsten Party oder beim gemütlichen Abend auf dem Sofa. [Zum Rezept](#)



Hähnchen-Pistazien-Sticks mit Hummus

### Chili-Popcorn-Hähnchen

Scharf und knackig geht es mit diesem Leckerbissen weiter. Die kleinen Hähnchen-Bites bekommen eine knusprige Panade aus Crackern und werden gebacken zu einem schmackhaften Snack. Der Schärfegrad ist dabei natürlich variabel. [Zum Rezept](#)



## Geflügel-Liebe: 17 schnelle Hähnchen-Rezepte



Chili-Popcorn-Hähnchen

### Spinat-Hasselback-Hähnchen

Jedes Gericht wird besser, wenn man es mit Käse überbackt! Das gilt auch für dieses Hähnchen hier: Eine cremige Füllung mit Frischkäse und Spinat, die mit Gouda überbacken jedes Stück Hähnchenfilet zu einem saftigen Gaumenschmaus macht. [Zum Rezept](#)



Spinat-Hasselback-Hähnchen

### Kunterbuntes Ofengemüse mit Hähnchen

Zeit für einen Klassiker: Gemüse schnippeln, Hähnchen dazu, ein paar Gewürze und fertig ist das schnelle Abendessen. Ofengemüse geht einfach immer und wird in Kombi mit Hähnchen noch leckerer! [Zum Rezept](#)



Kunterbuntes Ofengemüse mit Hähnchen

### Hähnchen-Feta-Rouladen

Hähnchen, frische Champignons und Fetakäse: Eine himmlische Kombination. Diese Hähnchen-Röllchen in einer cremigen Sahnesauce werden dir den Tag versüßen. Und auch, wenn Rouladen sonst eher aufwändig sind: Diese gehen super schnell, versprochen! [Zum Rezept](#)



Schnelle Hähnchen-Rouladen