Hühnerpastete
Torta de pollo

Diese Hühner-Gemüse-Pastete eignet sich hervoragend als Vorspeise oder zum Abendessen. Neben Hühnerfleisch können verschiedene Gemüsesorten verwendet werden, wie z.B. Zwiebeln, Paprika und Karotte. Als Hauptgericht passt diese Pastete perfekt zu Salat oder einer cremigen Gemüsesuppe.
Benötigt wird eine kreisförmige Form mit einem Durchmesser von 22 cm und einer Höhe von 5 cm.

Herkunft: Spanien
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 80 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

400 g Hühnerbrust
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer schwarz
1 Karotte(n)
1 Paprika rot
1 Zwiebel(n)
2 Frühlingszwiebel(n)
4 Zehen(n) Knoblauch
4 EL Olivenöl
4 Ei(er)
100 g Parmesan gerieben
250 g Teigblätter
3 EL Weizenmehl
2 EL Paniermehl

Vorbereitung

Das Hühnerfleisch in kleine Stücke scheiden und hacken.
Zuerst die 1 Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann die Paprika waschen, abtrocknen, den Stiel und die Kerne entfernen und hacken. Die 1 Zwiebel schälen und hacken. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln dünne Scheiben schneiden, doe Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
Mit diesem Gemüse wird ein Rührbraten zubereitet. Dazu das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Paprika und Zwiebeln hineingeben, sobald das Öl heiß ist. Sautieren und 10 bis 15 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse sehr zart ist. Häufig umrühren, damit nichts anbrennt.
Sobald das Gemüse fertig ist, den gehackten Knoblauch und den grünen Teil der Frühlingszwiebel zum Rührbraten hinzufügen. Gut mischen und eine weitere Minute anbraten.
Dann das gehackte und zerkleinerte Hühnerfleisch hinzufügen. Gut mischen und 1 bis 2 Minuten anbraten, nicht länger, da es dann im Ofen fertig gegart wird.

Zubereitung

© 2026 coquina.de

Anschließend die Eier in eine große Schüssel schlagen wie für ein Omelett und den geriebenen Käse hinzufügen. Mit etwas Salz (nicht zu viel, da Käse normalerweise recht salzig ist) und Pfeffer abschmecken. Das gebratene Gemüse und das Hühnerfleisch in die Schüssel mit den verquirlten Eiern geben. Gut mischen, damit es sich gut einfügt, und beiseite stellen.
Nachdem die Füllung fertig ist, wird die Form mit 250 g Mürbeteig oder Blätterteig (1 Blatt) ausgelegt. Zuerst, wenn nötig, den Teig mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche ausrollen, gerade so viel, dass die Form ausgekleidet werden kann, wobei ein Rand von 1 cm stehen bleiben muss.
Damit der Teig durch die Füllung nicht zu feucht wird, mit 1 bis 2 Esslöffeln Semmelbrösel bestreuen, um die überschüssige Feuchtigkeit des Bodens aufzunehmen. Sobald der Teig fertig ist, die Füllung in die Form gießen.
Die Hühnerpastete im Ofen bei 180 ºC auf der niedrigsten Stufe 40 bis 50 Minuten backen, bis sie beim Einstechen mit einem Zahnstocher oder einem Messer trocken ist. Nach dem Backen 5 bis 10 Minuten ruhen lassen, bevor die Form entfernt wird.

© 2026 coquina.de