

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: *Geflügel*

2016

99 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

Inhalt

Überbackene Hühner-Brust mit buntem Gemüse-Reis	1
Andalusisches Zitronen-Hähnchen, Kartoffel-Würfel, Pebre	2
Asiatisches Hähnchen mit Zuckerschoten auf Gewürz-Reis	3
Backhendl mit Kürbiskern-Panierung, Preiselbeer-Soße	4
Backhendl-Variation, Kartoffel-Feldsalat, Gurken-Salat	5
Chicken tikka masala mit Pilaw und Naan	7
Chicken-Tortillas mit fruchtiger Salsa und Guacamole	8
Cola-Huhn mit buntem Gemüse und Safranreis	9
Coq au Vin mit Wurzel-Gemüse, Baguette mit Butterschmalz	10
Coq au Vin, Karotten-Zucchini-Gemüse, Rosmarin-Kartoffeln	11
Couscous-Salat, Zitronen-Hähnchen, Auberginen-Joghurt	12
Enten-Brust im Rauke-Nest, Orangen-Möhren und Pistazien	13
Enten-Brust mit Cashew-Kruste und Karotten-Püree	14
Enten-Brust mit Chili-Polenta und Rotwein-Zwetschgen	15
Enten-Brust mit Glühwein-Soße, Kartoffel-Stampf	16
Enten-Brust mit Orangen-Quitten-Soße und Zuckerschoten	17
Enten-Brust mit Rotkohl und Brezen-Knödel	18
Enten-Brust mit Süßkartoffel-Püree, Rosenkohl	19
Enten-Brust mit Sherry-Soße, Karotten und Maronen-Püree	20
Enten-Brust, Kartoffel-Maronen-Stampf und Spitzkohl	21
Enten-Brust, Orangen-Füllung, Rotkohl, Semmelknödel	22
Enten-Brust, Pfeffer-Soße, Prinzessbohnen, Bratkartoffeln	23
Enten-Brust, Pflaumen-Chutney, Nüsse, Kartoffel-Sticks	24
Enten-Brust, Rote Bete, Meerrettich, Nussbutter-Püree	25
Enten-Brust, Servietten-Knödeln, Rotkohl, Orangen-Soße	26

Entenbrust mit Kartoffel-Püree, Möhren, Rotwein-Soße	27
Fasanen-Brust, Zucchini-Pommes, Wasabi-Avocado-Creme	28
Fladenbrot mit Hähnchen-Brust, Joghurt-Granatapfel-Soße	29
Gebratene Enten-Brust mit Kartoffel-Pastinaken-Püree	30
Gebratene Enten-Brust mit Orangen-Polenta, Ofen-Karotten	31
Gefüllte Hähnchen-Brust im Blätterteig mit Senf-Soße	32
Gefüllte Hähnchen-Brust mit mediterranem Gemüse	33
Gefüllte Mais-Poularde, Parmaschinken-Mantel, Zwiebeln	34
Gefüllte Maispoularde mit Zucchini-Krevetten-Röllchen	35
Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Tagliatelle, Erdnuss-Pesto	37
Geflügel-Ragout Fin	38
Gelbes Thai-Curry aus Hähnchen-Brust, Cashew-Kernen, Reis	38
Hähnchen-Brust auf Bulgur-Salat, Brokkoli, Radieschen	39
Hähnchen-Brust im Kräuter-Speckmantel, Kartoffel-Spalten	40
Hähnchen-Brust im Salbei-Speckmantel mit Pastasotto	41
Hähnchen-Brust im Speck-Mantel mit gelbem Reis und Pesto	42
Hähnchen-Brust mit Apfel-Füllung, Spätzle, Fenchel-Gemüse	43
Hähnchen-Brust mit Mohn-Panierung, Salzkartoffeln, Spinat	44
Hähnchen-Brust mit schwarzem Piemont-Reis, Orangen-Salat	45
Hähnchen-Brust mit Senf-Kruste, Bandnudeln, Zuckerschoten	46
Hähnchen-Brust, Kokos-Ananas-Soße, Bandnudeln, Gemüse	47
Hähnchen-Brust, Wok-Gemüse, Cashewkerne, Basmatireis	48
Hähnchen-Curry aus dem Wok mit Gewürz-Reis	49
Hähnchen-Curry mit Basmati-Reis	50
Hähnchen-Curry mit Blumenkohl, Romanesco im Crêpe-Mantel	51
Hähnchen-Curry mit frischen Früchten und Reis	52
Hähnchen-Flügel, Zimt, Oliven, Pommes-frites, Mayonnaise	53
Hähnchen-Garnelen-Pfanne, Teriyaki-Soße, Kartoffel-Nocken	54
Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Zitronen-Reis	55
Hähnchen-Involtini in Cognac-Soße mit Chicorée	56
Hähnchen-Involtini mit Schoko-Marshmallow-Füllung	57
Hähnchen-Keulen mit Sesam-Granatapfel-Soße, Basmatireis	58

Hähnchen-Mango-Curry mit Kartoffel-Chili-Stampf	59
Hähnchen-Nuggets mit Kartoffel-Püree und Chicorée-Salat	60
Hähnchen-Saltimbocca mit Maronen-Püree	61
Hähnchen-Schnitzel, Bier-Thymian-Hülle, Kartoffel-Sticks	62
Hähnchen-Spieß mit Garnelen, Ratatouille, Basmatireis	63
Hähnchen-Spieß und Garnelen vom Grill, Honig-Senf-Soße	64
Hähnchen-Spieße, Süßkartoffel-Pommes, Zucchini-Spaghetti	65
Hühnchen-Curry mit Basmati und gerösteten Cashewkernen	66
Hühnchen-Erdnuss-Curry mit Basmatireis und Edamame	67
Halbes Hähnchen mit Pommes frites und Tomaten-Ketchup	68
Knusprige Enten-Brust, Pflaumen-Soße, Kürbis mit Füllung	69
Kräuter-Hähnchen-Schnitzel mit Rosmarin-Kartoffeln	70
Kreolischer Hühner-Topf mit zweierlei Spießern, Limonade	71
Mais-Poularde in Cornflakes-Panierung mit Risotto	72
Mais-Poularden-Brust, Pilze, Schnittlauch-Bandnudeln	73
Maishähnchen-Brust mit Steinpilz-Polenta und Schalotten	74
Maishähnchen-Brust, Reisblatt-Mantel, Erbspüree, Möhren	75
Maishähnchen-Involtini, Sahne-Soße, Kartoffel-Stampf	76
Maishuhn auf dem Möhrensee am Fuße des Risottoberges	77
Maispoularde, Estragon-Creme, Spinat, Kartoffel-Würfel	78
Maispoularden-Brust mit Ratatouille und Trüffel-Schaum	79
Mit grüner Spargel-Farce gefüllte Hähnchen-Brust	80
Mit Hähnchen-Ragout gefüllter Kohlrabi mit Tomaten-Reis	81
Orangen-Enten-Brust mit Kartoffel-Klößen	82
Ostafrikanisches Huhn an Oldenburger Palme	83
Paella	84
Pastasotto mit aprikotierter Hähnchen-Brust	85
Perlhuhn-Brust mit Gewürzkruste und Walnuss-Soße	86
Polenta-Huhn mit Tomaten-Mais-Salat, Süßkartoffel-Stampf	87
Poularden-Brust, Curry-Soße, Kidneybohnen-Bananen-Püree	88
Puten-Curry mit Parmesan-Kräuter-Klößen	89
Puten-Geschnetztes mit Karotten-Orangen-Soße und Reis	90

Puten-Involtini, Feta, Oliven, Süßkartoffel-Püree, Möhren	91
Puten-Roulade im Speck-Mantel mit Schmorgemüse	92
Ramen-Burger mit Crispy Chicken, Pak Choi, Teriyaki-Soße	93
Riesengarnele mit Teriyaki-Hähnchen-Spieß, Ratatouille	95
Rotes Thai-Curry mit Hühnchen	96
Scharfe Spieße von konfiierter Enten-Brust, Rösti-Taler	97
Steirisches Backhendl mit Erdapfel-Vogerl-Salat	97
Steirisches Backhendl mit Kartoffel- und Vogerl-Salat	98
Tandoori-Hähnchen mit Sesam-Möhren und Mandel-Reis	99
Thailändisches Puten-Curry, Basmati-Reis, Mandel-Brokkoli	100

Index

101

Überbackene Hühner-Brust mit buntem Gemüse-Reis

Für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrüste à 140 g	1 große Strauchtomate	1 Zehe Knoblauch
2 Scheiben Tiroler Schinkenspeck	1 Kugel Mozzarella	30 g Edamer
40 g Parmesan	30 g Pinienkerne	1 TL Mehl
100 g Basilikum	100 ml Olivenöl	10 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gemüsereis:

200 g Basmatireis	1 Zwiebel	100 g TK-Erbesen
100 g junge Karotten	100 g Knollensellerie	100 g Lauch
100 g Prinzessbohnen	½ Bund glatte Petersilie	4 Zimtnelken
1 TL Sonnenblumenöl	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In zwei Töpfen Wasser zum Kochen bringen. Die tiefgekühlten Erbsen auftauen.

Für das Hühnerbrustfilet Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten in Öl goldbraun anbraten. In eine Auflaufform legen.

Edamer reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomate waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

Basilikum waschen und Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und mit Parmesan, Pinienkernen, Basilikum, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen.

Hühnerbrüste mit Pesto einreiben. Mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen und je eine Scheibe Schinkenspeck daraufgeben. Mit geriebenem Edamer bestreuen und bei 200 Grad circa 20 Minuten backen.

Für den Gemüsereis Zwiebel abziehen, mit Nelken bespicken. Basmati bissfest garen, Zwiebel mit Nelken zum Kochwasser geben und nach Ende der Kochzeit Reis abschütten. Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und in kochendem Wasser blanchieren. Gemüse abgießen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und gemeinsam mit dem Basmati, dem Gemüse und etwas Öl vermengen. Mit Salz würzen.

Überbackenes Hühnerbrustfilet mit Gemüsereis anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 08. Februar 2016

Andalusisches Zitronen-Hühnchen, Kartoffel-Würfel, Pebre

Für zwei Personen

Für das Hühnchen:

2 kleine Hähnchenschenkel	1 kleine Hühnerbrust à 200 g	3 festk. Kartoffeln
4 kleine Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch	4 Zitronen
1 Limette	10 schwarze Oliven	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	3 frische Lorbeerblätter
1 Bund frischer Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	400 ml Olivenöl
Merquén-Gewürz	Salz	Pfeffer

Für den Pebre:

1 Tomate	1 rote Peperoni	2 mittelgroße Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	2 Zitronen	2 EL Zucker
2 Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Weinessig
2 EL Olivenöl	Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffelwürfel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser für ca. 12 Minuten kochen. Etwas Öl in eine beschichtete Pfanne geben. Knoblauch abziehen, fein würfeln und hinein geben. Die Hähnchenschenkel abspülen, trocken tupfen und kurz in der Pfanne mit Knoblauch anbraten. Mit Merquén Gewürz und etwas Pfeffer würzen. Anschließend Hähnchenbrust aufschneiden vierteln und ebenfalls in der Pfanne braten. Herd spätestens nach 2 Minuten ausschalten. Die gekochten Kartoffelwürfel in eine Auflaufform legen. Die übrigen 3 Knoblauchzehen auspressen und über die Kartoffelwürfel verteilen. Zitronenschale und Limettenschale darüber reiben. Anschließend 400 ml Olivenöl darüber gießen. Zitronen und Limetten auspressen und jeweils die Hälfte des Saftes dazugeben. Den übrigen Saft beiseite stellen. Kartoffeln anschließend mit Merquén-Gewürz würzen. Zwiebeln abziehen und vierteln. Gebratene Hähnchenbrust und Hähnchenschenkel mit Zwiebeln in die Auflaufform zu den Kartoffeln geben. Die Oliven ebenfalls dazugeben. Rosmarin und Thymianzweige, abgezupfte Salbeiblätter und Lorbeerblätter ebenfalls in die Form geben. Mit Merquén-Gewürz, etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Den übrigen Saft der Limette und Zitrone darüber gießen. Die Auflaufform nun für 12 Minuten in den Backofen geben. Den Backofen auf 210 Grad erhöhen und nach ca. 8 Minuten auf 160 Grad niedrig stellen. Auf dieser Stufe im Backofen fertig garen. Währenddessen den chilenischen Dip vorbereiten. Dafür die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen, in sehr kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und auspressen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zwiebelstücke in ein Sieb geben, Zucker darüber streuen und mit Wasser abspülen. Peperoni abspülen, Kerne entfernen und fein schneiden. Koriander ebenfalls abbrausen und klein schneiden. Tomatenwürfel, Knoblauch Zwiebel und Peperoni in einer Schüssel mischen. Zitronen auspressen. Dann die Petersilie hinzugeben. Mit Olivenöl, Essig und dem Zitronensaft vermengen und mit Salz würzen. Den Dip im Kühlschrank kühl halten. Koriander und die Pfefferminze abbrausen und kleinschneiden. Das Hähnchen kurz aus dem Ofen nehmen, die Hälfte des Korianders und der Minze drüberstreuen und die Form wieder für 2 Minuten bei 100 Grad in den Ofen geben. Andalusisches Zitronenhühnchen mit Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten, den Dip dazu reichen. Mit Minze und Koriander garnieren und servieren.

Alfredo Ihl Dausend am 05. September 2016

Asiatisches Hähnchen mit Zuckerschoten auf Gewürz-Reis

Für das Hähnchen:

1 doppeltes Hähnchenbrustfilet	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Limette
1 cm Ingwer	1 EL Mehl	100 g Butter
75 g Crème-fraîche	1 TL gemahlener Ingwer	1 TL gemahlener Galgant
1 TL scharfes Paprikapulver	2 TL Curry-Pulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
1-2 EL Mango Chutney	2 TL Kokosmilch	200 ml Hühnerfond
brauner Rohrzucker	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmati-Reis	1 Nelke	1 Kardamom Kapsel
1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 TL Mandeln
1 ganze Muskatblüte	1 Zweig Koriander	

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten	2 EL Butter	brauner Rohrzucker
Pfeffer	Salz	

Für die Hähnchenbrust die Gewürze (Ingwer, Galgant, Paprikapulver, Currypulver und Cayennepfeffer) mit dem Mehl auf einem Teller vermengen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Anschließend im Mehl wenden.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Hähnchenscheiben von allen Seiten bei mittlerer Hitze darin anbraten. Auf einem warmen Teller beiseite stellen.

Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit einer Prise Salz und Zucker glasig dünsten. Dann die Hähnchenscheiben wieder zugeben und das Mango-Chutney und 50 Milliliter Hühnerfond untermischen. Den Ingwer schälen und hinzugeben, die Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und beiseite stellen. Das andere Stück in die Pfanne geben und für zehn Minuten ziehen lassen.

Den restlichen Fond, Creme fraîche und Kokosmilch zugeben und gegebenenfalls mit dem Saft der Limette abschmecken und weitere zehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren das Stück Ingwer und die Limette wieder entfernen.

Den Reis mit der doppelten Menge kochenden Wassers und den Gewürzen (Nelken, Kardamom, Zimt, Muskatblüte, Sternanis) für circa 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, kleinschneiden und kurz vor dem Ende der Garzeit untermischen. Die Mandeln in einer Pfanne rösten.

Die Zuckerschoten waschen und kurz in Salzwasser aufkochen und dann in Eiswasser abkühlen. Anschließend in der Butter schwenken und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Zum Servieren, einen Ring aus Reis auf einem flachen Teller platzieren, das Hähnchen in die Mitte geben und die Zuckerschoten anlegen; die Mandeln über den Reis streuen alles mit etwas Korianderblättern dekorieren.

Jürgen Schackmann am 07. März 2016

Backendl mit Kürbiskern-Panierung, Preiselbeer-Soße

Für zwei Personen

Für das Backendl:

$\frac{1}{2}$ Huhn mit Innereien	30 g Mehl	1 Ei
30 g Semmelbrösel	10 g Kürbiskerne	Salz
Pfeffer		

Für die Kartoffeln:

200 g Kartoffeln	1 Zitrone	20 g Butter
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

50 g Preiselbeeren	1 Zitrone	50 ml Preiselbeersaft
100 g saure Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	Salz, Pfeffer

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Für das Backendl das Huhn waschen, trockentupfen, zerteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmel-Kürbiskern-Bröseln eine Panierstraße aufstellen. Das Hähnchen sowie die Innereien mehlieren, durch verquirltes Ei ziehen und in Semmelbröseln wenden.

Für die Petersilien-Kartoffeln die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 15 Minuten kochen. Kartoffel abseihen, Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Kartoffeln in einer Pfanne mit reichlich Butter schwenken. Kräftig salzen und pfeffern.

Für die Preiselbeersauce Preiselbeeren waschen, trocknen und mit Preiselbeersaft in einem Topf einkochen. Saure Sahne mit dem Saft einer Zitrone, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenteile der Fritteuse etwa 8 Minuten goldgelb ausbacken. Das Steirische Backendl mit Kürbiskern-Panierung, Preiselbeersauce und Petersilien-Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Bettina Peer am 29. August 2016

Backendl-Variation, Kartoffel-Feldsalat, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Zitronen-Backendl:

1 Hähnchenbrustfilet à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei
40 g kalte Schlagsahne	40 g Mehl	50 g Panko
$\frac{1}{4}$ TL scharfer Senf	4 Stängel Thymian	4 Stängel glatte Petersilie
4 Stängel Kerbel	neutrales Pflanzenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das steirische Backendl:

1 Hähnchenbrustfilet à 200 g	3 Eier	80 g Mehl
100 g Semmelbrösel	80 g Kürbiskerne	Salz
Pfeffer		

Für das klassische Backendl:

2 Hähnchenunterschenkel à 80 g	2 Eier	50 g doppelgriffiges Mehl
50 g Semmelbrösel	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Feldsalat:

250 g kleine festk. Kartoffeln	50 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
4 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl	1 TL neutrales Speiseöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Saft
50 g Saure Sahne	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

In einer Fritteuse Öl auf ca. 170 Grad erhitzen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das gefüllte Zitronen-Backendl Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen und trockentupfen. 40 Gramm der Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller circa zehn Minuten ins Tiefkühlfach stellen. Restliches Fleisch in sechs dünne Scheiben schneiden.

Für die Füllung Thymian, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Gekühlte Hähnchenwürfel pürieren, Senf zufügen und mit Muskatnuss, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Eiskalte Sahne portionsweise dazugeben und immer wieder mixen. Masse in eine Schüssel füllen und mit den Kräutern vermengen.

Hähnchenbrust zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie gleichmäßig plattieren. Mit Pfeffer würzen, Füllung in die Mitte setzen, Enden darüber zusammenfalten und gut andrücken. Ei verquirlen und mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Gefüllte Hähnchenbrust zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in Panko wenden. Hähnchen in der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das steirische Backendl mit Kürbiskernen Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Kürbiskerne hacken und mit Semmelbröseln vermischen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen tiefen Teller geben. Hähnchenteile mehlieren, dann im Ei und in der Kürbiskern-Brösel-Mischung wenden. Hähnchen in der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das klassische Backendl Hähnchenunterschenkel kalt abbrausen und trockentupfen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenteile mehlieren, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Keulen in der Fritteuse circa 14 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffel-Feldsalat Kartoffeln putzen und mit Schale in reichlich gesalzenem Wasser 20 Minuten garen. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Weißweinessig, Rapsöl und zwei Esslöffel Wasser hinzufügen. Sud über die Kartoffeln gießen, Feldsalat unterheben.

Für den Gurkensalat Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Mit einem Viertel Teelöffel Salz vermengen. Gurken ziehen lassen und das ausgetretene Wasser abgießen. Knoblauch abziehen und pressen. Gurken mit Knoblauch, Pfeffer, je einer Prise Paprikapulver und Cayennepfeffer sowie der sauren Sahne vermengen. Mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Variation vom Backhendl mit Kartoffel-Feldsalat und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Seltzsam am 31. Oktober 2016

Chicken tikka masala mit Pilaw und Naan

Für zwei Personen

Für das Curry:

300 g Hühnerfleisch (Schenkel)	1 rote Zwiebel	3 Knoblauchzehen
1 grüne Chili	1 Knolle Ingwer à 4 cm	1 TL Kurkuma
1 TL Cayennepfeffer	2 TL Garam Masala	1 EL Zucker
20 g Tomatenmark	200 g gehackte Tomaten	200 g Joghurt
4 Zweige Koriander	8 Curry-Blätter	Salz
Pfeffer		

Für den Pilaw:

50 g Basmatireis	1 kleine Zwiebel	100 ml Hühnerfond
1 TL Kurkuma	1 Stange Zimt	4 Kapseln Kardamom
4 Gewürznelken	10 g Butterschmalz	

Für das Naan:

125 g Mehl	1 TL Zucker	1 TL Backpulver
1 EL neutrals Pflanzenöl	1 EL Butter	1 TL feines Salz

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Naan Mehl, Zucker, Backpulver, Öl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig dreiteilen, zu Kugeln formen und ausrollen. Teigrohlinge kurz ruhen lassen. Für den Pilaw Zwiebel abziehen, klein würfeln und im Butterschmalz anbraten. Kardamom, Nelken und Zimt mitrösten. Reis hinzugeben und mit Fond aufgießen. Kurz aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für das Curry Zwiebeln, Chili und Ingwer grob stifteln und in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und hineinpresse, Cayennepfeffer, Kurkuma, Garam Masala und Zucker hinzugeben. Tomatenmark unterheben und stark mitrösten. Gehackte Tomaten dazugeben und nochmal aufkochen. Aus dem Topf in eine Moulinette geben und darin cremig mixen. Curry zurück in die Pfanne geben und mit Joghurt anrühren. Hühnerfleisch waschen, trockentupfen und grob würfeln. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen und mit Curry-Blättern zum Curry geben und gar ziehen lassen.

Für das Naan eine beschichtete Pfanne erhitzen. Naan-Fladen darin von jeder Seite 1 Minute anbacken. Im Ofen ca. 5 Minuten nachbacken lassen. Vor dem Servieren mit Butter bestreichen. Das Chicken tikka masala mit Pilaw und Naan auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Tobias Zwick am 12. Mai 2016

Chicken-Tortillas mit fruchtiger Salsa und Guacamole

Für zwei Personen

Für die Tortilla-Füllung:

1 Hähnchenbrust à 200 g	$\frac{1}{4}$ Kopf Rotkohl	1 Vanilleschote
3 EL Kokosraspel	3 EL Koriandersamen	1 TL schwarze Senfsamen
2 TL Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Cayennepfeffer	1 TL Knoblauchpulver
1 EL Kurkumapulver	1 TL feines Meersalz	Erdnussöl

Für den Tortilla-Teig:

120 g Maismehl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Salsa:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Mango
1 Baby-Ananas	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	Salz	Pfeffer

Für die Guacamole:

2 Avocados	1 Strauchtomate	1 rote Chili
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ TL Chili-Würzsauce
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur: $\frac{1}{2}$ Limette

Für das Fleisch die Hähnchenbrust kalt abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen. Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kokosflocken und Senfsamen anrösten. Anschließend Gewürze mörsern und mit Meersalz, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, Kurkumapulver und dem Mark der Vanilleschote vermengen. Hähnchenbrust mit der Gewürzmischung einreiben und kurz ziehen lassen. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und marinierte Hähnchenstreifen scharf anbraten. Anschließend warm halten. Für den Tortilla-Teig Maismehl mit Salz vermengen und 180 Milliliter heißes Wasser hinzufügen. Zunächst mit dem Kochlöffel und anschließend mit der Hand zu einem elastischen Teig kneten. Teig mit einem Geschirrtuch bedecken und 13 Minuten ruhen lassen. Für die fruchtige Salsa Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Einen Teil des Korianders für die Garnitur beiseitelegen. Limette auspressen. Mango schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Ananas schälen und Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, Paprika waschen, halbieren, entkernen und beides ebenfalls würfeln. Mango, Ananas, Zwiebel und Paprika in einer Schüssel vermengen. Koriander und Limettensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Für die Guacamole Limette auspressen. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Tomate waschen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch pürieren. Limettensaft unter die pürierte Avocado rühren und Chili, Zwiebel, Tomate und Chili-Würzsauce hinzufügen. Guacamole mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Tortilla-Teig golfballgroße Kugeln formen und diese zwischen zwei Frischhaltefolien möglichst rund ausrollen. Fladen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite eine Minute braten. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Für die Garnitur Limette waschen und in Spalten schneiden. Tortilla-Fladen auf Teller geben, mit Guacamole bestreichen, marinierte Hähnchenstreifen und Rotkohl darauf verteilen und die fruchtige Salsa darüber geben. Zusammenfalten, mit Limettenscheiben und Koriander garnieren und servieren.

Daniel Greineder am 31. Oktober 2016

Cola-Huhn mit buntem Gemüse und Safranreis

Für zwei Personen

Für das Cola-Huhn:

200 g Hähnchenbrust, am Stück	50 g Möhren	1 Paprika
5 weiße mittelgroße Champions	50 g Zuckerschoten	50 g Mais
10 g Ingwer	4 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	20 g Sojasprossen	300 ml Cola
50 ml Sojasauce	2 EL Honig	1 TL Olivenöl
½ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Safranreis:

200 g Basmatireis	1 Msp. Ras-el-Hanout	10 Safranfäden
Salz	Pfeffer	

Reis mit einer Tasse Wasser, Salz Safran und Ras el hanout aufkochen, und bei kleiner Hitze garen lassen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Streifen darin von allen Seiten scharf anbraten. Heraus nehmen und beiseite stellen.

Für das Gemüse Zwiebel und Knoblauch häuten und fein hacken. Möhren und Paprika putzen und in etwa gleich große Streifen schneiden. Champignons und Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Zuckerschoten waschen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, Möhren und Paprika hinzufügen und kurz garen lassen. Dann Frühlingszwiebel, Champignons, Zuckerschoten, Mais Sojasprossen und Knoblauch hinzufügen und gut durchschwenken. Kurz garen lassen und von der Herdplatte ziehen.

Für die Sauce Ingwer schälen und reiben. Cola, Sojasauce, Honig und Ingwer in einem Topf aufkochen und einreduzieren lassen.

Die Sauce zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Hähnchenbruststreifen ebenfalls dazu geben, alles gut durchschwenken und mit Paprikapulver abschmecken.

Cola-Huhn mit buntem Gemüse und Safranreis auf Tellern anrichten und servieren.

Tatjana Wild am 20. Juni 2016

Coq au Vin mit Wurzel-Gemüse, Baguette mit Butterschmalz

Für zwei Personen

Für das Coq au Vin:

6 Perlhuhnschenkel à 90 g	4 dicke Scheiben Speck	10 braune Champignons
10 Cocktailtomaten	2 Zehen Knoblauch	1 ½ Tassen Perlzwiebeln
400 ml Hühnerfond	400 ml trockener Rotwein	1 ½ EL Kokosmehl
2 TL Tomatenmark	2 Zweige Thymian	1 EL gerebelter Thymian
6 Blätter Salbei	2 EL Ghee	Salz, Pfeffer

Für das Wurzelgemüse:

200 g Pastinaken	200 g Knollensellerie	100 ml Birnensaft
100 ml Gemüsefond	3 EL Ahornsirup	½ Bund glatte Petersilie
1 Bund Kräuter-der-Provence	1 Lorbeerblatt	1 TL getrockneter Majoran
2 EL Ghee	Salz	Pfeffer

Für das Baguette:

½ französisches Baguette	200g Ghee	2 Zehen Knoblauch
4 Scheiben Ingwer	2 TL Fenchelsamen	2 TL Anissamen
2 TL Koriandersamen	2 TL Lavendelblüten	¼ TL milde Chiliflocken
¼ TL Bohnenkraut	1 TL rote Paprikaflocken	

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Coq au Vin Perlhuhnschenkel waschen, trocken tupfen, pfeffern und salzen. Salbei abrausen, trockenwedeln und unter die Haut der Perlhuhnschenkel schieben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schenkel und Knoblauch in eine Auflaufform geben. Cocktailtomaten waschen und trocken reiben. Thymian abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thymian, gerebelten Thymian und Tomaten zu den Perlhuhnschenkeln geben und bei 220 Grad für 20 Minuten in den Ofen geben.

Champignons putzen und vierteln. Speck klein würfeln. In einer Pfanne Ghee erhitzen, Champignons, Speck, Perlzwiebeln und Tomatenmark darin anrösten. Kokosmehl hinzugeben. Mit Fond und Rotwein ablöschen. Gemüse mit Sud zu den Perlhuhnschenkeln geben und 20 Minuten im Backofen köcheln lassen.

Für das glasierte Wurzelgemüse Pastinaken und Sellerie schälen und klein würfeln. In einer Pfanne Ghee erhitzen, Pastinaken und Sellerie fünf Minuten anbraten. Ahornsirup dazugeben, Gemüse leicht karamellisieren. Mit Birnensaft und Gemüsefond ablöschen. Majoran abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Lorbeer und Majoran zu dem Gemüse geben. Gemüse weitere sechs Minuten dünsten. Petersilie und Kräuter der Provence abrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen, klein hacken und zu dem Wurzelgemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren Lorbeer entfernen.

Für das Baguette mit Lavendel-Butterschmalz Fenchelsamen, Anissamen und Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Fenchelsamen, Anissamen, Koriandersamen, Lavendelblüten, Chiliflocken, Bohnenkraut und rote Paprikaflocken dazugeben und 15 Minuten durchziehen lassen. Dann Ghee durch ein feines Sieb passieren und im Kühlschrank auskühlen lassen. Baguette in Scheiben schneiden, kurz in der Pfanne anrösten und vor dem Servieren mit dem Lavendel-Butterschmalz bestreichen. Coq au Vin mit glasiertem Wurzelgemüse und Baguette mit Lavendel-Butterschmalz anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 11. April 2016

Coq au Vin, Karotten-Zucchini-Gemüse, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Coq au Riesling:

4 Hähnchenkeulen à 80 g	1 Scheibe magerer Speck	100 g Schalotten
2 Zehen Knoblauch	6 kernlose grüne Weintrauben	150 ml trockener Riesling
100 ml Geflügelfond	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 TL Speisestärke	3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

2 mittelgroße Karotten	1 Zucchini	1 Stange Lauch
$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 Zehe Knoblauch	150 ml Gemüsefond
1 TL Zucker	2 EL Puderzucker	50 g Butter
2 Bund glatte Petersilie	Chilisalz	

Für die Rosmarinkartoffeln:

6 Drillinge	3 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
1 TL grobes Meersalz		

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Hähnchen die Keulen waschen, trockentupfen, im Gelenk durchschneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun anbraten.

Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Speck in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Speck, Schalotten und Knoblauch zum Hähnchen geben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls dazugeben. Mit Riesling ablöschen und Geflügelfond angießen. Trauben waschen, halbieren und ebenfalls dazugeben. Bei geringer Hitze etwa 25 bis 30 Minuten schmoren. Anschließend Keulen aus der Pfanne nehmen und zugedeckt im Ofen warm stellen.

Sauce durch ein feines Sieb passieren, mit einem Löffel entfetten und auf ein Drittel einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke mit Wasser anrühren und Sauce damit binden.

Für die Rosmarinkartoffeln Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Kartoffeln waschen, putzen und vierteln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Meersalz würzen, mit Olivenöl beträufeln und mit Rosmarin bestreut circa 20 Minuten garen.

Für das Gemüse Karotten und Sellerie von den Enden befreien und schälen. Zucchini von den Enden befreien und waschen. Lauch von der äußeren Schale befreien. Gemüse in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter und Puderzucker in der Pfanne schmelzen. Karotten, Sellerie und Lauch in die Pfanne geben und dünsten. Knoblauch und Zucchini nach fünf Minuten ebenfalls hinzufügen und anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Flüssigkeit reduzieren lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Gemüse mit Zucker abschmecken, mit Chilisalz würzen und Petersilie unterheben.

Coq au Riesling mit Karotten-Zucchini-Gemüse und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Papra am 31. Oktober 2016

Couscous-Salat, Zitronen-Hähnchen, Auberginen-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

200 g Couscous	4 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Gurke	2 Tomaten
1 EL Sojasauce	2 EL Reisessig	250 ml Gemüsefond
2 EL Tomatenmark	2 EL Paprikamark	1 TL Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Zitronenhähnchen:

2 Hühnerbrüste à 150 g	1 Zitrone	2 TL Sonnenblumenöl
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für die Aubergine:

1 Aubergine	2 Knoblauchzehen	500 g Joghurt
2 EL Pinienkerne	2 EL Korinthen	Olivenöl, feines Salz

Für den Couscous Gemüsefond in einem Topf aufkochen, den Couscous damit übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Tomaten, Gurke und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Paprika von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomatenmark, Paprikamark, Sojasauce, Essig und Öl mit dem Couscous - 12 - vermengen. Gemüse und Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Kreuzkümmel würzen.

Für das Hähnchen die Zitrone in ca. 6 Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten von allen Seiten anbraten und Zitrone auflegen. 4 EL Wasser angießen, Pfanne mit einem Deckel schließen und für 10 Minuten schmoren. Mit Meersalz bestreuen.

Für den Dip die Aubergine waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten. Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in einer Schale mit Joghurt und Salz vermengen. Pinienkerne und Korinthen im Öl leicht anbraten und mit dem Dip und den Auberginen vermengen.

Das Bodrum-Meze - Couscous-Salat mit gebratenem Zitronenhähnchen und Auberginen-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Nihal Yegin am 06. Juni 2016

Enten-Brust im Rauke-Nest, Orangen-Möhren und Pistazien

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 mittelgroße Entenbrüste

Für den Salat:

100 g Rauke

1 Bund Mini-Möhren mit Grün

2 Schalotten

1 EL Sesamkörner

500 ml Orangensaft

Sesamöl

Für die Sauce:

100 ml Aceto Balsamico

2 EL Blütenhonig

1 Zweig Rosmarin

Stärke

weißer Pfeffer

Salz

Für die Garnitur:

2 EL wilde Pistazien

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Für die Entenbrüste diese waschen und trocken tupfen. In die Haut Rauten schneiden. In einer Pfanne bei starker Hitze auf der Haut zwei Minuten anbraten, drehen und weitere zwei Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen 20 Minuten gar ziehen lassen.

Für das Nest Rauke waschen, trocken schütteln, von den Stielen befreien und mit etwas Sesamöl anschwanken. Sesamkörner in einer Pfanne leicht anrösten, beiseite stellen.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Mini-Möhren in Orangensaft und Schalottenwürfeln bissfest garen, beiseite stellen. Orangensaft und Schalottenwürfel mit Stärke abbinden.

Für die Sauce etwas Wasser, Aceto Balsamico und Blütenhonig aufkochen. Schalotten abziehen, würfeln und mit einigen Rosmarinnadeln dazu geben. Fünf Minuten kochen lassen. Anschließend Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Stärke abbinden. Mit Salz, weißem Pfeffer abschmecken.

Einige Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

Entenbrust im Raukenest mit Orangenmöhren und wilden Pistazien auf Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Michael Krause am 06. Oktober 2016

Enten-Brust mit Cashew-Kruste und Karotten-Püree

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste à 250 g 200 g Cashewkerne 4 EL Panko-Brösel
3 EL Honig Olivenöl

Für das Püree:

500 g Karotten 2 Schalotten 100 ml Gemüsefond
150 ml Sahne Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

10 Zwetschgen 1 Zwiebel 2 EL Akazienhonig
70 g Zucker 2 EL Butter Rotwein, Salz, Pfeffer

Ofen auf 150 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Für die Kruste Cashewkerne klein mahlen und mit den Panko-Bröseln vermengen.

Haut der Entenbrust abziehen und Brüste in einer Pfanne mit Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Honig bestreichen. Anschließend Cashew-Brösel Mischung auf der Ente zu einer Kruste formen. Im Ofen 10 bis 15 Minuten garen.

Für das Püree Karotten schälen und klein schneiden. Schalotte abziehen und klein würfeln. In einem Topf Karotten mit Öl anbraten, mit Fond ablöschen und Schalotte hinzugeben. Nach fünf Minuten Sahne dazugeben und mittels Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Honig dazugeben und ebenfalls karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen. Zwetschgen zugeben. Zwiebel abziehen, klein schneiden und ebenfalls hinzufügen. Mit Butter abschmecken. Anschließend durch ein Sieb geben und Zwetschgen pressen. Die Sauce beiseite stellen.

Für die Garnitur die übrigen Zwetschgen in derselben Pfanne in Honig und Zucker kurz anbraten und zur Sauce geben.

Entenbrust mit Cashewkruste und Karottenpüree auf Tellern anrichten. Zwetschgen-Sauce mit den Zwetschgen dazugeben und servieren.

Sonya Kraus am 10. November 2016

Enten-Brust mit Chili-Polenta und Rotwein-Zwetschgen

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste, à 250

Rauchsalz

Olivenöl

Für die Polenta:

100 g Polentagries

500 ml Gemüsefond

1 Zitrone

2 Zweige Thymian

Butter, Chilisauc

Salz, Pfeffer

Für die Rotwein-Zwetschgen:

100 ml Rotwein

2 Schalotten

6 Zwetschgen

2 EL Akazienhonig

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Für die Garnitur:

Cashewkerne

Ofen auf 150 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Für die Entenbrust die Haut entfernen und diese in Stücke schneiden. Anschließend die Haut in einer Pfanne ohne Öl anbraten und mit Rauchsalz abschmecken. Entenbrust in einer anderen Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis eine Bräunung entsteht. Im Ofen 10 bis 15 Minuten garen.

Für die Polenta Gemüsefond mit dem Gries in einem Topf vermengen und erwärmen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Thymian abbrausen und Blätter abzupfen. Polenta mit Butter, Thymian, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Chilisauc abschmecken.

Für die Sauce Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. Schalotten abziehen und klein würfeln. In einer Pfanne Honig, Zwetschgen und Schalotten karamellisieren lassen. Anschließend mit Rotwein ablöschen.

Gebratene Haut und gehackte Cashewkerne über die Ente streuen.

Entenbrust mit Chili-Polenta und Rotwein-Zwetschgen auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Bendel am 10. November 2016

Enten-Brust mit Glühwein-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Glühweinte:

1 Entenbrust, à 200 g	300 ml Glühwein	5 EL Zucker
Pfeffer	Salz	

Für den Kartoffelstampf:

500 g Rosenkohl	2 mehligk. Kartoffeln	75 g Feldsalat
75 g Walnusskerne	1 EL Zucker	1 EL Wasser
1 TL Backnatron	Muskat	Pfeffer, Salz

Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Glühweinsauce den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, dann mit 250 Milliliter Glühwein ablöschen. Aufkochen und köcheln lassen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist. Den restlichen Glühwein je nach Konsistenz dazu geben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rosenkohl waschen, putzen und vierteln. Die Kartoffeln schälen und in kleine Scheiben schneiden. Die Walnüsse hacken, den Feldsalat putzen und in Streifen schneiden. Wasser zum Kochen bringen. Salzen und die Kartoffeln und den Rosenkohl darin garen, bis beides weich ist. Die Zugabe von etwas Backnatron bewirkt, dass der Rosenkohl schön grün bleibt. Natürlich kann das Backnatron auch weggelassen werden.

Währenddessen die Ente waschen und trocken tupfen. Die Haut karoförmig mit einem scharfen Messer einschneiden, ohne jedoch das Fleisch zu verletzen. Ente in einer Pfanne mit der Hautseite langsam erhitzen und das Fett bei moderater Temperatur auslassen. Temperatur erhöhen und auf der Hautseite im eigenen Fett etwa sechs Minuten braten. Wenden und nochmal zwei Minuten braten. Dann für etwa sechs Minuten mit der Hautseite nach oben in den Ofen geben. Nach Ablauf der Zeit die Ente in Alufolie wickeln und etwa zehn Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse karamellisieren. Hierfür den Zucker mit einem Esslöffel Wasser in eine Pfanne geben und warten, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann die Walnüsse hinzugeben und warten, bis sich alles Wasser verflüchtigt hat.

Den Rosenkohl und die Kartoffeln mit einem Schöpflöffel aus dem Sud nehmen und beides zerdrücken. Unter die Masse den Feldsalat und die Walnüsse mischen, anschließend den Stampf mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrust aufschneiden und mit der Glühweinsauce und dem Kartoffel-Stampf servieren.

Carina Kaufmann am 29. November 2016

Enten-Brust mit Orangen-Quitten-Soße und Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à ca. 350 - 400 g Salz Pfeffer

Für die Orangen-Quitten-Sauce:

2 Orangen 150 g Quittengelee 3 Zweige Rosmarin

150 ml Portwein 50 ml Wermut (Noilly Prat) Chiliflocken

Salz

Für die Zuckererbsen:

100 g Zuckerschoten 1 Schalotte 1 Zehe Knoblauch

30 g Butter Salz Pfeffer

Backofen auf 70 C Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrust rautenförmig einritzen. In einer heißen Pfanne ohne Fett mit der Hautseite nach unten kräftig anbraten. Nach circa drei bis vier Minuten wenden und weitere drei bis vier Minuten auf der anderen Seite braten. Das Fleisch in Alufolie wickeln und im Backofen weitergaren.

Etwas Fett aus der Pfanne abgießen. Orangen auspressen. Den Rest des Bratfetts mit Portwein, etwa 120 Milliliter frisch gepressten Orangensaft und Quittengelee einkochen. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, kleinschneiden und dazugeben. Kurz auf kochen und dann die Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Zuckerschoten in kochendem Salzwasser kurz bissfest garen. Dann mit Eiswasser abschrecken. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen. Knoblauch und Schalotten andünsten. Zuckererbsen hinzufügen und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden, und mit der Sauce daneben.

Entenbrust mit Orangen-Quitten-Sauce und Zuckerschoten auf Tellern anrichten mit etwas Rosmarin garnieren und servieren.

Lydie Penez am 19. Mai 2016

Enten-Brust mit Rotkohl und Brezen-Knödel

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 250 g	1EL Honig	1EL Weißwurstsenf
0,5 TL Sambal-Oelek	Salz	Pfeffer

Für den Rotkohl:

$\frac{1}{2}$ kg Rotkohl, im Ganzen	25 g Schweineschmalz	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ EL Zucker	1 EL Branntweinessig
2 EL Rotwein	125 ml Wasser	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt
1 Nelke	1 TL Mehl	Salz

Für die Brezenknödel:

125 g Laugenstangen	1 Ei	125 ml Milch
1 Muskatnuss	1 Stiel Petersilie, glatte	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, mit der Haut nach unten in einer Pfanne langsam anbraten. Das Fett abgießen und die Entenbrüste wenden, von der Fleischseite vier Minuten bei starker Hitze braten. Honig, Senf und Sambal Oelek miteinander verrühren. Die Haut damit einpinseln, in den kalten Ofen schieben, Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze einschalten und die Entenbrust insgesamt 20 Minuten braten.

Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und fein hobeln. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Pfanne im Schmalz zusammen mit Zucker und den Äpfeln andünsten. Rotkohl hinzugeben und sofort Essig darüber gießen, damit es die schöne Farbe erhält. Für zehn Minuten zugedeckt dünsten. Mit Wasser aufgießen, Salz, Nelke und Lorbeerblatt dazugeben. Alles nochmals etwa zugedeckt 25 Minuten dünsten lassen und gegebenenfalls mit Mehl binden und Rotwein abschmecken.

Für die Brezenknödel Salz von den Laugenstangen entfernen, Stangen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter andünsten. Petersilie fein hacken. Das Ei in die Milch geben und mit dem Stabmixer verquirlen. Mit Muskatnuss würzen. Eiermilch über die Brezen geben, Petersilie und Zwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Bogen Alufolie ausbreiten, darauf einen Bogen Frischhaltefolie legen und die Knödelmasse längs darauf verteilen. Die Masse zuerst in die Frischhaltefolie wickeln, dann die Alufolie wie eine Wurst zusammenrollen. Enden fest zusammendrehen. Die Brezenknödel in fast kochendem Wasser etwa 20 Minuten ziehen lassen. Knödel auswickeln und in ca. 1,5 cm Scheiben aufschneiden. Anschließend in restlicher Butter anbraten.

Entenbrust schräg aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rotkohl und Brezenknödel auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Pluskwik am 21. September 2016

Enten-Brust mit Süßkartoffel-Püree, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für das Süßkartoffel-Püree:

300 g Süßkartoffeln	100 g mehligk. Kartoffeln	3 cm Ingwer
1 Orange	60 ml Milch	60 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrüste:

2 Entenbrüste, à 160 g	1 Bund Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Cranberry-Relish:

1 Orange	120 g Cranberries	160 ml Johannisbeersaft
35 g Zucker	1 Zimtstange	1 Gewürznelke
1 Prise gemahlener Piment		

Für den Rosenkohl:

100 g Rosenkohl	1 Zitrone	1 EL Butter
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer
Olivenöl		

Für die Kartoffeln gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Kohlsprossen gesalzenes und gezuckertes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Süßkartoffelpüree die Kartoffeln schälen, würfeln und circa 20 Minuten sehr weich kochen. Abgießen und mit der Gabel fein zerdrücken. Süßkartoffeln schälen, würfeln und circa zehn bis 15 Minuten in Butter dünsten. Mit etwas Wasser aufgießen. Orange auspressen und die Schale abreiben. Saft und Abrieb zu den Süßkartoffeln geben. Ingwer schälen, reiben und ebenfalls hinzugeben. Süßkartoffeln mit geschlossenem Deckel weich kochen, anschließend pürieren. Nun das Süßkartoffelpüree vorsichtig mit dem Schneebesen unter die zerdrückten Kartoffeln heben. Restliche Butter und so Milch einrühren, bis das Püree cremig ist. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Entenbrust eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Entenbrust auf der Hautseite in die Pfanne geben, sodass das Fett austritt. Thymian mit in die Pfanne geben. Wenn die Hautseite kross gebraten ist, die Ente wenden und noch einige Minuten von der anderen Seite garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Relish den Zucker bei schwacher Hitze karamellisieren lassen. Schale der Orange abreiben und Saft auspressen. Zusammen mit Cranberries, Johannisbeersaft, Piment, Zimt und Gewürznelke zu dem Zucker geben. Das Ganze aufkochen und fünf Minuten einkochen lassen. Zimtstange und Nelke entfernen.

Für den Rosenkohl den Rosenkohl waschen und im gesalzenen und gezuckerten Wasser einige Minuten kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Röschen halbieren und in einer heißen Pfanne mit Butter und Olivenöl schwenken. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb würzen.

Die Entenbrust mit Süßkartoffelpüree, gebratenem Rosenkohl und Cranberry-Relish auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Mandlbauer am 20. Dezember 2016

Enten-Brust mit Sherry-Soße, Karotten und Maronen-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Barbarie-Entenbrüste à 250 g	1 EL Zucker	100 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

75 ml Sherry	75 ml Geflügelfond
--------------	--------------------

Für das Püree:

250 g vorg. Maronen	250 ml Gemüsefond	50 ml Milch
75 ml Sahne	100 ml Sherry	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
1 Muskatnuss	20 g Butter	Salz, Pfeffer

Für die Karotten:

200 g Bundmöhren mit Grün	250 ml Gemüsefond	2 EL Puderzucker
2 EL Butterschmalz		

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Karotten putzen, schälen und etwas Grün stehen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Karotten darin andünsten, Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen.

Gemüsefond angießen und bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten kochen lassen.

Für die Ente Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen. Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, circa fünf Minuten kross anbraten, wenden, und kurz weiterbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen fertig garen lassen.

Für das Püree Maronen in einem Topf mit Butter anschwanken, Zucker dazugeben und leicht glasieren. Fond angießen und mit Milch, Sahne und Sherry mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für eine Sauce den Bratensatz mit Sherry und etwas Geflügelfond ablöschen und etwa fünf Minuten aufkochen lassen.

Die Entenbrust mit Sherrysauce, Maronenpüree und karamellisierten Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Rainer Söcknick-Scholz am 12. Dezember 2016

Enten-Brust, Kartoffel-Maronen-Stampf und Spitzkohl

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à ca. 350 g 2 EL Butter Meersalz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Maronen-Stampf:

700 g große mehligk. Kartoffeln 50 g Butter 300 ml Milch

100 g vorgegarte Maronen 1 Orange 1 Muskatnuss

Meersalz

Für den Spitzkohl:

500 g Spitzkohl 2 rote Zwiebeln 2 EL Butter

1 EL Mehl 1 EL Apfelessig 200 ml Geflügelfond

1 Bund Koriandergrün 1 Muskatnuss Meersalz

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Entenbrust waschen und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, dabei aufpassen, dass man nicht ins Fleisch schneidet und kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Entenbrust zunächst mit der Hautseite nach unten etwa fünf Minuten kräftig anbraten, bis sie goldbraun ist, dann wenden und auf der Fleischseite zwei bis drei Minuten weiterbraten. Beim Wenden aufpassen, dass man nicht mit einer Gabel ins rohe Fleisch sticht, sonst tritt der Fleischsaft aus und die Entenbrust wird trocken.

Entenbrust auf der Fleischseite mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit Butter und der Gewürzmischung einreiben und in einer ofenfesten Auflaufform im Ofen etwa 12-15 Minuten rosa garen. Wichtig: Das Fleisch muss nach dem Garen ruhen. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und bei Raumtemperatur fünf Minuten ruhen lassen.

Für den Stampf Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Milch mit den Maronen in einen Topf geben und erhitzen. Kartoffeln abgießen, mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen und Butter unterrühren. Die Maronen in der Milch leicht zerstampfen. Dann nach und nach die heiße Maronenmilch unter den Kartoffelstampf mischen. Schale der Orange abreiben. Stampf mit Abrieb, etwas Meersalz und Muskat abschmecken.

Für den Spitzkohl diesen der Länge nach halbieren, Strunk herausschneiden, die äußeren Blätter entfernen und aufblättern. Spitzkohlblätter in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelstreifen kurz darin anbraten, Spitzkohl zugeben, umrühren und mit Mehl bestäuben. Apfelessig und Fond dazu gießen und alles fünf Minuten bissfest dünsten. Zuletzt Koriandergrün klein schneiden, untermischen und mit Meersalz und Muskat abschmecken.

Ente aus der Folie wickeln, in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Spitzkohl und Kartoffel-Maronen-Stampf daneben geben und servieren.

Harry Grötz am 05. Dezember 2016

Enten-Brust, Orangen-Füllung, Rotkohl, Semmelknödel

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 weibl. Entenbrüste	1 Orange	100 g gekochte Maronen
2 Nelken	1 Zimtstange	1 Sternanis
100 ml Orangenlikör	100 ml Orangensaft	100 ml Geflügelfond
100 ml Rotwein	Meersalz	Pfeffer

Für den Rotkohl:

500 g Rotkohl	1 Zwiebel	1 Apfel
200 ml Rotwein	100 ml Apfelessig	50 g Johannisbeermarmelade
50 g Gänseschmalz	20 ml Trüffelöl	frischer Trüffel
Pfefferkörner	Salz	Pfeffer

Für die Semmelknödel:

3 altbackene Brötchen	30 g getrocknete Steinpilze	1 Zwiebel
1 Ei	½ Bund Petersilie	15 g Butter
100 ml Milch	Muskat	Salz, Pfeffer

Backofen auf 150 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite leicht einritzen und an der Seite im Fleisch eine Tasche zum Füllen einschneiden.

Für die Füllmasse Maronen klein schneiden. Orangen waschen, von der Schale Zesten abziehen, danach die Orangen filetieren. Maronen, Orangenfilets, abgeriebene Orangenschale und Orangenlikör vermengen. Die Füllmasse in die Ente geben und mit einem Zahnstocher verschließen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Ente auf der Hautseite ohne Fett fünf Minuten scharf anbraten. Das ausgetretene Fett abgießen und kurz auf der Fleischseite weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und 15 bis 20 Minuten im Backofen garen.

Die heiße Pfanne mit Rotwein ablöschen und den Orangensaft und den Fond hinzugeben. Nelken, Zimtstange und Sternanis dazu geben und einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Gegebenenfalls mit kalter Butter abbinden.

Für den Rotkohl Zwiebel häuten und fein würfeln. Äpfel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Gänseschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Apfelwürfel darin anschwitzen. Den Strunk des Rotkohls entfernen und den Rest fein schneiden. Kohl zu den Äpfeln und Zwiebeln in den Topf geben und mit Rotwein ablöschen. Bei geschlossenem Deckel circa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Apfelessig hinzugeben und mit Trüffelöl, Johannisbeermarmelade, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knödel Milch leicht erwärmen. Getrocknete Steinpilze dazu geben. Die trockenen Brötchen in Würfel schneiden und ebenfalls in der lauwarmen Milch einweichen. Etwa fünf Minuten ziehen lassen, dann die überschüssige Milch abgießen und die Brötchen-Pilz-Masse ausdrücken. Zwiebel häuten und klein würfeln. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen und zu der Brötchen-Milch-Masse geben. Ei aufschlagen und hinzugeben.

Petersilienblättchen von den Stielen zupfen, grob hacken und ebenso hinzugeben. Die Masse gut durchkneten und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Die Knödel in siedendem Salzwasser 15 bis 20 Minuten lang ziehen lassen bis sie an die Oberfläche kommen.

Die beschwipste Ente, Trüffelrotkohl und Semmelknödel auf Tellern anrichten, mit etwas Sauce garnieren und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 29. November 2016

Enten-Brust, Pfeffer-Soße, Prinzessbohnen, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste, mit Haut

Für die Sauce:

200ml Schlagsahne

30 g Butter

30 g Mehl

2 EL Balsamico-Essig

1 EL Kalbsfond

1 EL bunte Pfefferkörner

Für die Beilagen:

6 mittelgroße Kartoffeln, mehlig

300 g Prinzessbohnen

1 Zwiebel

3 EL Speckwürfel

Einen Ofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Entenbrust auf der Hautseite mit einem Messer karoförmig einritzen. Anschließend auf der Hautseite in einer Pfanne anbraten und auf mittlerer Stufe ziehen lassen. Nach etwa zehn Minuten wenden.

Kartoffeln waschen und schälen, Prinzessbohnen waschen und putzen und etwa zehn bis zwölf Minuten ins kochende Wasser geben.

Für die Sauce den Pfeffer im Mörser zerstoßen. Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze herstellen. Anschließend Essig, Kalbsfond und Pfefferkörner hinzufügen. Rühren, bis eine homogene Masse entsteht. Abschließend Schlagsahne hinzufügen.

Entenbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten.

Zwiebel abziehen und klein hacken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln und dem Speck im Saft der Ente einige Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Entenbrust mit Bohnen und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Sauce separat servieren.

Lukas Küster am 17. Oktober 2016

Enten-Brust, Pflaumen-Chutney, Nüsse, Kartoffel-Sticks

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust à 300 g	1 EL Roter Balsamico	Olivenöl
1 TL Salz	Pfeffer	

Für das Chutney:

1 Rote Zwiebel	200 g TK-Pflaumen	2 EL Butter
5 cl Whisky	1 EL Kastanienhonig	1 Zweig Rosmarin
1 Gewürznelke	1 Msp. gemahlener Zimt	Chilisalz
Pfeffer		

Für die kandierten Nüsse:

100 g Walnusskerne	2 EL Zucker	1 EL Wasser
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt		

Für die Kartoffelsticks:

1 festk. Kartoffel	Salz	Pfeffer
--------------------	------	---------

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die tiefgekühlten Pflaumen auftauen. Für die Entenbrust Fleisch waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite rautenförmig einritzen.

Balsamico und Salz miteinander verrühren. Haut der Entenbrust leicht salzen. In einer erhitzten Pfanne die Entenbrust erst auf der Hautseite 2 bis 3 Minuten, dann auf der anderen Seite kurz anbraten. Die Brust auf dem Rost im Backofen 20 Minuten weiter garen. Zwischendurch Haut der Entenbrust mit der Salz-Balsamico-Mischung bestreichen. Mit Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelsticks Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. In der heißen Pfanne mit dem Fett der Entenbrust braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Chutney Pflaumen klein schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. In Butter anschwitzen, mit Honig karamellisieren und mit Whisky ablöschen. Rosmarin waschen, Blätter zupfen und klein hacken. Rosmarin, Zimt, Nelke und Pflaumen dazu geben und köcheln lassen, bis eine marmeladenartige Konsistenz entstanden ist. Am Ende der Kochzeit Nelke entfernen. Mit Chili-Salz und Pfeffer würzen.

Für die kandierten Nüsse Walnüsse rösten. Zucker schmelzen, Wasser und Nüsse hinzufügen. Zimt dazu geben und die Masse fest werden lassen. Karamellierte Nüsse abkühlen lassen.

Die Entenbrust in Streifen schneiden, mit Pflaumen-Whisky-Chutney, kandierten Nüssen und Kartoffelsticks auf einem Teller anrichten und servieren.

Megi Balzer am 11. Februar 2016

Enten-Brust, Rote Bete, Meerrettich, Nussbutter-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 kleine Entenbrüste	4 Schalotten	1 Stück Meerrettich
1 EL Butter	100 ml Rotwein	50 ml roter Portwein

Für die Rote Bete:

500 g frische Rote-Bete	50 g Butter	70 g Zucker
80 ml Sherryessig	Salz	Pfeffer
500 ml Öl		

Für das Nussbutter-Püree:

500 g mehlig. Kartoffeln	1 Zitrone	100 g Butter
100 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Fritteuse auf 190 Grad vorheizen.

Die Entenbrüste leicht salzen und mit der Fettseite nach unten in eine kalte beschichtete Pfanne ohne Fett legen. Langsam braten, gelegentlich das Fett abschütten. Wenn die Haut goldbraun und kross ist, kurz von der anderen Seite anbraten und im Ofen bei circa 60 Grad durchziehen lassen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein und Portwein ablöschen.

Für die Rote Bete eine Knolle zurückbehalten, die restlichen Knollen schälen und in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden. Den Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, Butter zugeben, mit dem Sherryessig ablöschen und leicht reduzieren. Rote-Bete-Würfel zugeben und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten weich schmoren.

Aus der zurückbehaltenen Bete erst dünne Scheiben, dann diese in feine Streifen schneiden. Mit Küchentrepp abtrocknen und frittieren.

Für das Nussbutter-Püree Kartoffeln schälen, in grobe Würfeln schneiden und gar kochen. Die Kartoffeln nach Ende der Garzeit im Topf gründlich ausdampfen lassen. Zweimal durch die Kartoffelpresse geben.

Butter in einem Topf schmelzen und unter Rühren bräunen. Butter mitsamt der braunen Molke unter die Kartoffeln rühren, mit heißer Milch bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnussabrieb würzen. Zitrone halbieren und einen Spritzer Saft in das Püree geben.

Kurz vor dem Servieren die Fettseite der Entenbrust in einer anderen Pfanne ohne Fett noch einmal kross braten.

Etwas Meerrettich reiben.

Rote Bete auf Tellern anrichten. Entenbrust auf der Roten Bete anrichten. Etwas vom Bratensaft darüber träufeln. Püree und etwas Meerrettich darüberggeben, mit der frittierten Roten Bete garnieren und servieren.

Stefan Lorenzer am 03. Februar 2016

Enten-Brust, Servietten-Knödeln, Rotkohl, Orangen-Soße

Für zwei Personen

Für den Serviettenknödel:

3 altbackene Brötchen	1 Zwiebel	125 ml Milch
1 Ei	1 EL Butter	1 Bund glatte Petersilie
Muskat	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

2 Entenbrust, à ca. 200 g	2 Orangen	50g Cranberries
10g Butter	100ml Orangensaft	Salz
Pfeffer		

Für den Rotkohl:

1 halben Rotkohl (ca. 250g)	1 Apfel	1 Zwiebel
10g Butter	4 EL schwarze Johannisbeerkonfitüre	50g Balsamicoessig
250g Gemüsefond	1 TL Zucker	Salz
Pfeffer		

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rotkohl waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Apfel ebenfalls waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Rotkohlstreifen und Apfel dazugeben. Etwas Gemüsefond (circa 50 Milliliter) für die Orangensauce zurück behalten. Den Rotkohl mit dem restlichen Gemüsefond ablöschen, kurz aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Johannisbeerkonfitüre und Balsamicoessig hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Serviettenknödel ein Ei mit Milch, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen. Die altbackenen Brötchen zerbröseln und die Menge über die Brötchenwürfel gießen und ziehen lassen. Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in Butter glasig dünsten. Etwas abkühlen lassen und über die Semmelmasse geben. Petersilie waschen und fein hacken. Zwei Esslöffel der Petersilie unter die Semmelmasse heben. Masse auf Frischhaltefolie verteilen und zu einer Rolle formen. Rolle in Alufolie wickeln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Semmelknödelrolle darin etwa 20 Minuten garen.

Die Entenbrust auf der Hautseite kreuzweise einschneiden und beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Entenbrust darin erst auf der Fettseite scharf anbraten, dann wenden. Anschließend mit der Fettseite nach oben in eine feuerfeste Form geben und im Backofen etwa 20 Minuten weiter garen. Die Pfanne mit dem Bratfett beiseite stellen. Entenbrust aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Eine Orange auspressen. Bratensaft abschöpfen und zusammen mit dem Orangensaft (100 Milliliter) und der restlichen Brühe (50 Milliliter) in die beiseite gestellte Pfanne der Entenbrust geben und aufkochen. Hitze reduzieren und Cranberries dazugeben. Sauce auf die Hälfte einkochen lassen. Die andere Orange filetieren, die Filets in die Sauce geben und etwas ziehen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Serviettenknödel aus der Folie nehmen und in circa zwei bis drei Zentimeter dicke Stücke schneiden.

Entenbrust in Tranchen aufschneiden. Entenbrust mit Serviettenknödeln und Rotkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Ursula Grönig am 14. März 2016

Entenbrust mit Kartoffel-Püree, Möhren, Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Entenbrustfilets mit Haut, à 180 g 2 Zweige Rosmarin 2 Zweige Thymian
1 Knolle Knoblauch 2 EL Blütenhonig Salz
Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligkochende Kartoffeln 75 g Sahne 30 g Butter
25 g Macadamianüsse, ungesalzen Muskatblütensalz Salz
Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

60 ml Rotwein, trocken 1 EL kalte Butter 1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch 0,5 cm Ingwer 1 TL Tomatenmark
1 TL grobes Meersalz Pfeffer

Für die Karotten:

2 Karotten 2 EL Zucker

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit Dämpfeinsatz weich dämpfen.

Für die Entenbrustfilets ein Backblech mit Alufolie auslegen. Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und Hautseite rautenförmig einschneiden. Rosmarin- und Thymianzweige waschen und trocknen. Pfanne ohne Fett erhitzen und die Entenbrustfilets darin zunächst auf der Hautseite knusprig und goldbraun braten. Die ungeschälte Knoblauchknolle quer halbieren. Fleisch wenden, Knoblauchknolle mit Kräuterzweigen hinzufügen und Filets auf der Fleischseite kurz anbraten.

Alles auf das Blech geben, Hautseite nach oben legen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Honig bestreichen und im Ofen 15 Minuten fertig garen.

Gegarte Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken und in eine Schüssel geben. Sahne in einem Topf aufkochen, Butter unterrühren und mit dem Muskatblütensalz abschmecken.

Sahnemischung unter das Kartoffelmus rühren. Macadamianüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nüsse unter das Kartoffelpüree mischen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Knoblauch und Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Ingwer und Tomatenmark in Pfanne geben, Bratensatz lösen und mit Rotwein ablöschen. Rotwein einkochen lassen. Mit kalter Butter cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Karotten diese schälen und schräg in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren und Karotten dazugeben.

Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, Entenbrust in Scheiben schneiden und mit der Rotweinsauce und den karamellisierten Karotten servieren.

Sven Hochstuhl am 15. Februar 2016

Fasanen-Brust, Zucchini-Pommes, Wasabi-Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für das Geflügel:

3 Fasanenbrüste mit Haut à 160 g	1 rote Chili	3 EL Butterschmalz
1 Lorbeerblatt	1 TL Wacholderbeeren	50 g Butter
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

80 g Brombeeren	1 rote Chili	50 ml Sahne
100 ml trockener Rotwein	40 ml Rhabarberessig	1 Vanilleschote
4 Zweige Minze	1 TL Zucker	

Für die Pommes:

1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Peperoni	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Ei	50 g Parmesan	80 g Cashewkerne
70 g Maisgrieß	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	

Für die Tüte:

200 g Parmesan

Für die Creme:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ EL Wasabi-Paste	3 EL weißer Balsamico
1 EL Zucker	2 EL Chilisauc	1 Prise feines Salz

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Eine Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Für das Geflügel Fasanenbrüste waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Butter und Olivenöl circa fünf Minuten kross anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben im Ofen vier Minuten garen.

Für die Sauce Chilis längs halbieren, entkernen und mit den Brombeeren grob hacken. Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein ablöschen, Brombeeren und Chili dazugeben. Sauce reduzieren lassen, mit Zucker abschmecken und ziehen lassen. Mit Sahne aufmontieren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit Rhabarberessig und Minze abschmecken.

Für die Pommes die Zucchini in sechs Mal sechs Millimeter große Stifte schneiden. Parmesan fein hobeln und Cashewkerne fein hacken. Peperoni entkernen und mit abgezogenem Knoblauch fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein wiegen. Maisgrieß mit Parmesan, Cashewkernen, Peperoni, Knoblauch und Petersilie in eine Schüssel geben. Ei trennen und das Eiweiß schaumig aufschlagen. Zucchini in Ei und Panade locker wenden. Sticks im heißen Öl goldgelb frittieren. Einige Petersilienblätter für wenige Sekunden im heißen Öl frittieren.

Für die Creme Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herausschneiden. Avocado fein würfeln, mit Wasabi, Balsamico, Zucker, Chilisauc und Salz vermischen und cremig rühren.

Für die Pommesstüte den Parmesan in Form eines dreiviertel Kreises im Ofen circa sechs Minuten schmelzen lassen. Das „Bauteil“ herausnehmen, zügig zu einer Tüte drehen und abkühlen lassen. Pommes darin anrichten.

Fleisch aus dem Ofen nehmen und kräftig salzen und pfeffern.

Die Fasanenbrust mit Zucchini-Pommes, Wasabi-Avocado-Creme und Brombeer-Chili-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Fucker am 20. Juli 2016

Fladenbrot mit Hähnchen-Brust, Joghurt-Granatapfel-Soße

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 250 g	2 kleine Zwiebeln	4 Stück dünnes Fladenbrot
250 g Kichererbsen	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 kleine Zitronen	1 Granatapfel	1 Zehe Knoblauch
500 g Joghurt (3,5%)	3 EL Sesampaste (Tahine)	rosenscharfes Paprikapulver
Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	40 g Cashewkerne	50 g Pinienkerne
2 EL Butterschmalz		

Für das Fattah Zwiebeln abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln geben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzugeben und das Fleisch circa zwölf Minuten kochen lassen.

Fladenbrot in kleine Stücke zerkleinern. Öl in einem Topf erhitzen, Fladenbrot darin knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Joghurt-Granatapfel-Sauce Zitronen auspressen. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Joghurt mit Sesampaste, Zitronensaft und einem Teil der Granatapfelkerne vermengen. Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit auffangen und einen Teil davon zur Joghurt-Mischung geben. Knoblauch abziehen und pressen, ebenfalls hinzufügen. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Pinienkerne und Cashewnüsse darin goldbraun rösten. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Fladenbrot in einer Auflaufform aus Glas auslegen. Kichererbsen darauf verteilen. Hähnchenbrust darauf geben, Joghurt-Granatapfel-Sauce ebenfalls darauf verteilen. Mit scharfem Paprikapulver bestreuen. Pinienkerne, Cashewkerne und Granatapfelkerne ebenfalls auf der Fattah verteilen. Mit Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Geröstetes Fladenbrot mit Hähnchenbrust und Joghurt-Granatapfel-Sauce in einer Glasschale anrichten und servieren.

Hannah-Schirin Koudaimi am 18. April 2016

Gebratene Enten-Brust mit Kartoffel-Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Barbarie-Entenbrust, à 400 g 2 EL Butter mildes Chilusalz

Für das Püree:

250 g mehligk. Kartoffeln 600 ml Geflügelfond 125 g Pastinaken
120 ml Milch 1 EL Butter 1 Lorbeerblatt
1 Muskatnuss Salz

Für die Zuckerschoten:

120 g Zuckerschoten 3 EL Geflügelfond 1 EL Butter
mildes Chilusalz Salz

Für die Sauce:

2 Erdbeeren 1 Zehe Knoblauch 2 Scheiben Ingwer
1 EL kalte Butter 2 TL Puderzucker 150 ml trockener Rotwein
2 TL dunkle Sojasauce 2 EL milder Balsamicoessig 1 Zimtstange
1 Vanilleschote

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer über Kreuz einritzen. Mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten anbraten. Entenbrust wenden, einige Sekunden weiter braten und aus der Pfanne nehmen. Anschließend in den Ofen geben und etwa 30 Minuten rosa fertig garen.

Für das Kartoffel-Pastinaken-Püree Milch erwärmen. Pastinaken schälen, klein schneiden und in Salzwasser in einem Topf im Fond gar kochen. Das Wasser anschließend abgießen und Pastinaken mit der heißen Milch und Butter glatt rühren.

Kartoffeln schälen und im Fond mit einem Lorbeerblatt gar kochen, abgießen und das Lorbeerblatt entfernen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, zu dem Pastinaken-Püree in den Topf geben, mit einem Teigschaber vermischen und alles ein wenig erhitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Zuckerschoten in Salzwasser etwa eine Minute kochen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Abschließend Fond in einer Pfanne erwärmen und Zuckerschoten darin erhitzen, Butter dazu geben und alles mit Chilusalz würzen.

Für die Balsamico-Erdbeer-Sauce Puderzucker in einem kleinen Topf hell karamellisieren, mit Rotwein ablöschen und weiter einkochen lassen. Sojasauce und Balsamicoessig hinzufügen.

Knoblauch und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, das Grün entfernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Erdbeeren zusammen mit Zimtstange, Vanilleschote, Ingwerscheiben und Knoblauch einlegen und einige Minuten ziehen lassen, anschließend Vanilleschote, Zimtstange, Ingwer und Knoblauch wieder entfernen. Butter in die Sauce einrühren.

Kartoffel-Pastinaken-Püree auf Tellern anrichten. Entenbrust mit Chilusalz würzen auf das Püree geben und mit Balsamico-Erdbeer-Sauce garnieren.

Karl-Heinz Harr am 10. August 2016

Gebratene Enten-Brust mit Orangen-Polenta, Ofen-Karotten

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste, à 250 g 2 Schalotten $\frac{1}{2}$ Bund Thymian
 $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin

Für die Karotten:

2 Karotten $\frac{1}{2}$ Bund Thymian Olivenöl

Für die Polenta:

30 ml Gemüsefond 50 g Polentagrieß 1 Orange
2 Zweige Thymian Butter

Ofen auf 150 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Für die Entenbrust diese in einer Pfanne ohne Öl auf der Hautseite anbraten und wenden. Thymian und Rosmarin abbrausen und in die Pfanne geben. Schalotte abziehen, mit einer Messerklinge flach drücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Anschließend im Ofen 10 bis 15 Minuten garen.

Für die Karotten diese mit einem Sparschäler schälen und der Länge nach halbieren. Thymian abbrausen. Karotten in Alufolie mit Olivenöl und Thymian-Zweigen einwickeln und 15 Minuten im Ofen garen. Anschließend noch einmal in der Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Für die Polenta den Fond in einem Topf erhitzen. Nach und nach den Polentagrieß einrühren bis der Grieß eindickt. Orange halbieren und den Saft auspressen. Thymian abbrausen, und hacken. Polenta mit Butter, Orangensaft, Orangenabrieb und Thymian abschmecken.

Gebratene Entenbrust mit Orangen-Polenta und Ofenkarotten auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Bach am 10. November 2016

Gefüllte Hähnchen-Brust im Blätterteig mit Senf-Soße

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	50 g Steinpilze	50 g Pfifferlinge
1 Rolle Blätterteig	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Ei	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	50 g Butter	Salz
-----------------	-------------	------

Für die Senfsauce:

1 TL mittelscharfer Senf	1 TL scharfer Senf	1 TL grober Senf
1 Schalotte	100 ml Hühnerfond	100 ml Sahne
2 Zweige Petersilie	Butter	

Den Ofen auf 220 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Für die Pilzfüllung Pilze putzen, klein schneiden und in einer Pfanne in 20 g Butter anbraten. Zwiebel abziehen, klein schneiden mit Pilzen zusammen anbraten. Petersilie hacken und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Hähnchenbrust abspülen und eine Tasche einschneiden. Huhn salzen und mit der Pilzmasse füllen. Blätterteig ausrollen und zuschneiden. Etwas Salz darauf geben und das gefüllte Huhn damit einwickeln. Ei verquirlen und den Blätterteig damit einpinseln. Auf ein Blech etwas Butter geben und für etwa 25 Minuten in den Ofen geben.

Für den Rosenkohl diesen am Strunk kreuzförmig anschneiden und blanchieren. Abtropfen lassen, halbieren und in der Pfanne mit Butter anbraten, anschließend salzen.

Für die Senfsauce Schalotten abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Fond ablöschen, Sahne hinzu und gesamten Senf hinzugeben, reduzieren lassen und abschmecken. Etwas Petersilie hacken und hinzugeben. Hähnchenbrust mit Steinpilzfüllung auf Tellern anrichten, Rosenkohl und Senfsauce dazu geben und zusammen servieren.

Jan-Pit Peter am 08. September 2016

Gefüllte Hähnchen-Brust mit mediterranem Gemüse

Für 2 Portionen

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets, à ca. 200 g	200 g Babyspinat	4 getr., eingel. Tomaten
1 Knoblauchzehe	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Für das Gemüse:

1 Aubergine	1 rote Paprika	1 Zucchini
1 Fleischtomate	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Tomatenmark	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 EL Olivenöl
Salz		

Backofen auf 180 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und ggf. parieren. Babyspinat waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die getrockneten Tomaten und den Spinat in die Pfanne geben. Knoblauch andrücken, dazu geben und alles gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust seitlich einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Die Spinat-Tomaten-Füllung in die Hähnchenbrust drücken. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und für weitere 8-10 Minuten im Ofen weiter garen.

Für das Mediterrane Gemüse Aubergine, Paprika, Zucchini und Tomate grob würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Aubergine bei starker Hitze ca. 4 Min. anbraten. Das restliche Gemüse hinzugeben. Bei Bedarf etwas mehr Öl hinzufügen. Knoblauch andrücken und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweigen hinzufügen. Tomatenmark unterrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Pinienkerne, Basilikum, Olivenöl und etwas Salz zu einem Pesto pürieren.

Gefüllte Hähnchenbrust mit mediterranem Gemüse auf Tellern anrichten, mit Pesto garnieren und servieren.

Reza Sadeghi am 14. Juni 2016

Gefüllte Mais-Poularde, Parmaschinken-Mantel, Zwiebeln

Für 2 Personen

Für das Maishuhn:

2 Maispoularde, á 300g 6 Scheiben Parmaschinken 4 Maronen, vorgegart

Für die Füllung:

75 g Ricotta 20 ml Sherry 1 Zitrone
Salz Pfeffer

Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln 75 g Ricotta 30g Zucker
Öl

Für das Öl:

2 Schalotten 5 Blätter Salbei 50 ml Olivenöl

Für die Schinkenchips:

3 Scheiben Parmaschinken

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Schinkenchips den Parmaschinken in Backpapier legen. Von oben mit beliebigen Gegenstand, beispielsweise mit einer Schüssel, beschweren. Im Ofen 20 Minuten garen, anschließend an der Luft aushärten lassen.

Für die Füllung die Maronen kleinschneiden. Mit einer Reibe Zitronenschale raspeln. Maronen mit Ricotta, Zitronenschale und Sherry vermengen, bis eine breiige Konsistenz erreicht ist.

Für das Maishuhn die Filets mit dem Schmetterlingsschnitt vergrößern, anschließend plattieren. Die Parmaschinken-Scheiben auf einem Blech mit Backpapier wie einen Teppich auslegen. Das Huhn flächendeckend darauf legen und mit der Füllung bestreichen. Alles mit Backpapier zu einer Rolle rollen. Im Ofen 15 bis 20 Minuten garen.

Für die Zwiebeln diese abziehen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Öl anschwitzen und den Zucker darüber streuen. Wenn der Zucker karamellisiert, den Ricotta dazugeben und vermengen.

Für das Öl die Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Salbei abbrausen und trockenwedeln. Die Schalotten in einer Pfanne mit dem Öl anschwitzen und die Salbeizweige dazugeben. Nach zwei bis drei Minuten das Öl durch ein Sieb passieren.

Das gefüllte Maishuhn im Parmaschinken-Mantel mit karamellisierten Zwiebeln und Schalotten-Salbei-Öl auf Tellern anrichten, mit den Parmaschinken-Chips garnieren und servieren.

Sonja Kirchberger am 17. November 2016

Gefüllte Maispoularde mit Zucchini-Krevetten-Röllchen

Für zwei Personen

Für die Hähnchen:

2 Maispoulardenbrüste à 140 g	50 g Manchego-Käse	1 Mango
1 Peperoni	1 Bund Schnittlauch	20 g Pinienkerne
20 g Mandeln		

Für die Marinade:

1 TL Johannisbeerenmarmelade	1 TL Ananaspulver	1 TL Mangopulver
1 Zitrone	10 Scheiben Bacon	100 ml Rapsöl
2 TL grobes Meersalz	rosa Pfeffer	Pfeffer

Für die Röllchen:

2 Zucchini	1 Orange	60 g vorgek. Tiefseekrevetten
100 g Frischkäse	30 g Pinienkerne	30 g Kokosraspeln
50 ml Kokosmilch	1 EL Zucker	4 EL neutrales Öl
1 Prise Chili	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

2 Chicorée	1 rote Paprika	1 Mango
1 Ananas	20 ml weißer Balsamico	20 ml Milch
2 TL mittelscharfer Senf	2 TL Zucker	30 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Croûtons:

$\frac{1}{4}$ Weißbrot	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
------------------------	-----------------	-------------

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Poulardenbrüste eine Marinade aus Zitronenabrieb, Ananas- und Mangopulver, rosa Pfeffer, Marmelade, Salz und Pfeffer in einer Schüssel anrühren.

Für die Füllung die Mango schälen, den Kern herausschneiden und das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Käse fein reiben. Peperoni längs halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und klein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Mandeln und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten. Mango, Käse, Peperoni, Schnittlauch, Mandel- und Pinienkerne in einer Moulinette zu einer cremigen Farce verarbeiten.

Die Poulardenbrüste waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer eine Tasche einschneiden. Fleisch in einer flachen Schüssel mit Rapsöl und der Marinade übergießen. Von außen und innen gut einreiben. Je 2 Esslöffel Füllung in die Taschen geben und kompakt zusammendrücken.

Für den Salat Chicorée waschen, trockenschleudern und vom Strunk befreien. Mango, Ananas und Paprika putzen, fein hacken und unter den Salat mischen. Aus Öl, Balsamico, Milch, Zucker und Senf ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Croûtons Weißbrot vom Rand trennen, würfeln und in einer Pfanne mit Butter und angedrückter Knoblauchzehe bei geringer Hitze goldbraun rösten. Auf Küchentrepp abtropfen. Einige Baconstreifen leicht überlappend auf ein Brett legen, das Fleisch damit umwickeln und mit Fleischergarn kompakt verschließen. Die Poulardenbrüste von jeder Seite für circa vier Minuten in der Grillpfanne braten und anschließend circa 15 Minuten im Ofen nachziehen lassen. Für die Zucchini-Röllchen die Zucchini in Scheiben hobeln, zwei Minuten in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten, salzen und pfeffern. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Pinienkerne und Kokosraspeln in einer weiteren Pfanne ohne Öl anrösten und mit der Moulinette zu einer groben Masse verarbeiten. Mit Frischkäse, Kokosmilch und Zucker vermengen. Die Orange schälen, vorsichtig filetieren, fein hacken und zur Creme geben. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die

Masse auf die Zucchini-Scheiben streichen, einige Krevetten darauf verteilen und die Zucchini stramm zusammenrollen.

Die gefüllte Maispoularde karibischer Art mit Zucchini-Kokos-Krevetten-Röllchen, Chicorée-Salat und Croûtons auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 19. Juli 2016

Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Tagliatelle, Erdnuss-Pesto

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste á 180 g	100 g Katenspeckwürfel	150 g Crème-fraîche
250 ml Hühnerfond	100 ml Weißwein	50 ml Sesamöl
2 Zweige Thymian	4 Blätter Salbei	100 g grüne, eingel. Pfefferkörner
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tagliatelle:

150 g Hartweizengrieß	150 g Weizenmehl	150 g frischer Spinat
2 EL Olivenöl	Salz	

Für das Erdnuss-Pesto:

60 g gesalzene Erdnusskerne	50 g Parmesan	50 g Koriandergrün
50 ml Erdnussöl		

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für die Bandnudeln Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Spinat waschen und trockentupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spinat darin bei mittlerer Hitze garen. Abschließend abkühlen lassen und kleinschneiden.

Mehl und Hartweizengrieß vermengen, auf der Arbeitsfläche häufen und Mulde in der Mitte formen. Etwas Salz darüber geben und untermengen. Kleingehackten Spinat dazugeben und ebenfalls untermengen. Mit angefeuchteten Händen die Masse etwa fünf bis zehn Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einem flachen Fladen formen und durch die mit Mehl bestäubte Walze der Nudelmaschine drehen. Den Vorgang wiederholen. Währenddessen die fertig ausgerollten Platten immer mit einem leicht feuchten Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Flachen Teig in zwei bis drei Zentimeter lange Pasta-Streifen schneiden. Pasta im Salzwasser kochen.

Für die Perlhuhn-Füllung Crème fraîche und Katenspeck vermengen. Salbei und Thymian waschen, trockentupfen. Blätter vom Stiel zupfen, klein schneiden und mit Crème fraîche und Katenspeck vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Perlhuhnbrust Hühnerbrüste waschen und trockentupfen. Je eine Tasche in das Fleisch schneiden und mit Crème-fraîche-Mischung füllen. Taschen mit je vier kleinen Spießen verschließen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und gefüllte Hühnerbrüste darin von beiden Seiten für etwa vier Minuten anbraten. Danach im vorgeheizten Backofen warmhalten.

Grüne Pfefferkörner zerdrücken. Gemeinsam mit Hühnerfond und Weißwein in einer Pfanne erhitzen und etwas einkochen lassen. Perlhuhnbrüste dazugeben und in der Pfanne wenden.

Für das Erdnuss-Pesto Koriandergrün waschen und trocken schleudern. 40 Gramm abwiegen und grob schneiden. Parmesan reiben. Korianderstücke, Parmesan mit Erdnüssen und Erdnussöl in einer Moulinette zu Pesto zerkleinern.

Perlhuhnbrust aus der Sauce nehmen und in der Mitte anschneiden.

Die Perlhuhnbrust mit Tagliatelle und Erdnuss-Pesto auf Tellern anrichten. Perlhuhnbrust mit Pfeffer-Sauce beträufeln, mit Koriander garnieren und servieren.

Wolfgang Heidkamp am 25. August 2016

Geflügel-Ragout Fin

Für vier Portionen

600 g gekochte Hühnerbrust	150 g Champignons	60 g Butter
60 g Mehl	150 ml trockener Weißwein	2 cl Weinbrand oder Brandy
1 Liter kräftige Hühnerbrühe	200 ml süße Sahne	1 Msp. Sardellenpaste
1-2 TL Kapern (fein gehackt)	2-3 TL Curry	Worcestersauce
½ Zitrone	Löwensenf	Sahnemeerrettich
Salz, weißer Pfeffer	Cayennepfeffer	12 Ragout Fin Pastetchen

Die Hühnerbrust in Würfel schneiden. Die Champignons vierteln.

Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und ohne Farbe anschwitzen. Mit dem Weißwein, Weinbrand und der Hühnerbrühe aufgießen. Unter Rühren aufkochen, Sahne zugeben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Das Hühnerfleisch, die Champignons, Sardellenpaste, Kapern und das Curry zugeben. Die Sauce mit Worcestersauce, Zitronensaft, Löwensenf, Sahnemeerrettich, Salz, Pfeffer und Cayenne würzig abschmecken.

Die Königin Pasteten im Backofen drei bis fünf Minuten aufbacken. Das Ragout Fin in die Königin Pasteten füllen und servieren.

Jürgen von der Lippe am 17. September 2016

Gelbes Thai-Curry aus Hähnchen-Brust, Cashew-Kernen, Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Hähnchenbrüste à 150 g	2 Dosen Kokosmilch	100 g Cashewkerne
100 g frische Sojasprossen	100 g Zuckerschoten	1 rote Paprika
2 Möhren	2 Limetten	1 Knoblauchzehe
2 EL gelbe Thai-Currypaste	100 ml Honig	100 ml Sojasauce
100 ml Teryaki-Sauce	1 EL Chilipulver	50 ml Kokosöl

Für den Reis:

500 g Reis	Salz
------------	------

Für die Garnitur:

1 Zweig Thai-Basilikum	1 Zweig Koriander
------------------------	-------------------

Für den Reis diesen nach Anleitung im Reiskocher mit einer Prise Salz garen.

Für das Curry Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Paprika entkernen und Möhren schälen. Paprika, Möhren und Schoten kleinschneiden. Fleisch ebenfalls klein schneiden. Currypaste in Kokosöl anbraten. Knoblauch abziehen, würfeln und zu der Paste geben. Mit Chilipulver abschmecken, danach mit Kokosmilch ablöschen. Fleisch hinzugeben. Gemüse nach und nach hinzugeben. Zuletzt Sojasprossen untermischen. Mit Sojasauce, Honig und Limettensaft abschmecken. Cashewnüsse in Kokosöl anbraten und mit Teriyaki-Sauce ablöschen, grob hacken und zum Curry servieren.

Für die Garnitur Basilikum- und Korianderblätter abzupfen und fein hacken.

Das gelbe Thai-Curry mit gerösteten Cashewkernen und Reis auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.

Michael Hötte am 18. Januar 2016

Hähnchen-Brust auf Bulgur-Salat, Brokkoli, Radieschen

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 250 g 1 TL gemahlener Koriander Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Bulgur-Salat:

250 g Bulgur $\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli 1 Bund Radieschen
1 Frühlingszwiebel 1 eingelegte Zitrone 50 ml Rotweinessig
5 EL Olivenöl 1 Bund frische Minze 2 EL Kurkumapulver
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse 1 Zitrone 50 g Magermilchjoghurt
2 TL Harissapaste

Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Hähnchenbrust Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Auf eine Frischhaltefolie legen. Fleisch salzen und pfeffern und mit Koriander einreiben. Frischhaltefolie einschlagen und Fleisch plattieren. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und das Fleisch darin goldbraun braten.

Für den Salat Brokkoliröschen von Strunk entfernen, halbieren und zugedeckt circa vier Minuten im Salzwasser bissfest garen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Grillpfanne Öl erhitzen, Brokkoli darin anbraten. Beiseite stellen.

Bulgur und eingelegte Zitrone in das Brokkoli-Wasser geben und zugedeckt circa 20 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Bulgur absieben und in eine große Schüssel füllen. Die eingelegte Zitrone zerdrücken und mit dem Bulgur vermischen.

Radieschen waschen, trocken tupfen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Radieschen, Frühlingszwiebel und Minze in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Rotweinessig, Kurkuma, Salz und Pfeffer anmachen.

Für die Garnitur Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Kresse waschen. Joghurt mit Harissapaste vermengen.

Bulgur-Zitronen-Mischung auf Tellern anrichten. Brokkoli und Radieschen-Mischung darüber geben. Fleisch darauf geben. Harissa-Joghurt klecksartig daneben anrichten. Mit Zitronenscheiben und Kresse garnieren und alles warm servieren.

Graziella Macri am 14. April 2016

Hähnchen-Brust im Kräuter-Speckmantel, Kartoffel-Spalten

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets	2 Scheiben Speck	2 Eier
100 g Paniermehl	200 g Mehl	4 EL Senf mittelscharf
½ Bund Rosmarin	½ Bund Thymian	½ Bund Oregano
½ Bund Salbei	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

400 g Rote Bete	150 g grüne kernlose Trauben	1/2 Bund Petersilie
30 g Walnusskerne	15 g frischer Meerrettich	

Für die Vinaigrette:

6 EL schwarzes Johannisbeergelee	1 EL Dijonsenf	1 EL Ahornsirup
1 EL Aceto balsamico	2 EL Walnussöl	Vanillesalz, Pfeffer

Für die Kartoffelspalten:

8 festk. Kartoffeln	50 g Butter	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Ofen auf 100 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für die Salat-Vinaigrette Senf mit Ahornsirup, Vanillesalz, Pfeffer und Johannisbeergelee glatt rühren. Essig und Walnussöl untermischen.

Für den Salat Rote Bete schälen und grob raspeln. Mit der Vinaigrette vermischen und im Kühlschrank 25 min ziehen lassen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kräuterpanade Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei fein hacken und mit dem Paniermehl vermengen (Verhältnis: 1/3 Kräuter zu 2/3 Paniermehl). Eier trennen und Senf mit Eigelb vermengen.

Hähnchenbrüste im Mehl wenden, durch die Ei-Senf-Masse ziehen, dann in der Kräuterpanade wenden. In einer Pfanne das panierte Fleisch in Öl goldbraun anbraten. Danach mit Speck ummanteln und in den Ofen geben.

Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. In Salzwasser einige Minuten kochen, danach abschütten. Kartoffelspalten in eine Pfanne mit Butter geben, mit Pfeffer würzen und kurz schwenken. Anschließend Kartoffelspalten auf Backpapier geben, zwei Zweige Rosmarin hinzufügen und im Ofen backen.

Zum Schluss für den Salat Weintrauben waschen und halbieren. Petersilie abbrausen, trocken tupfen, Blätter grob hacken. Weintrauben und Petersilie unter den Salat mischen. Walnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Salat geben.

Hähnchenbrust im Kräuter-Speckmantel mit Kartoffelspalten und Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten. Geriebenen Meerrettich über den Salat geben, mit übrigen Weintrauben garnieren und servieren.

Nadine Krüger am 07. November 2016

Hähnchen-Brust im Salbei-Speckmantel mit Pastasotto

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilet	8 Scheiben Bacon	1 Bund Salbeiblätter, frisch
Olivenöl	Pfeffer	

Für das Pastasotto:

100 g Risoninudeln	50 g Schalotten	2 TL Trüffelbutter
30 g Parmesan	35 ml halbtrockener Weißwein	300 ml Geflügelfond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	2 große Steinpilze	100 ml Geflügelfond
Butter	Salz	Pfeffer

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in vier bis sechs gleich große Stücke schneiden. Das Fleisch pfeffern und mit einem Salbeiblatt belegen. Anschließend die Hähnchenbrust mit Speck umwickeln und in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend gebratene Hähnchenbrust im Backofen ca. 10 bis 15 Minuten fertig garen.

Für das Pastasotto die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Schalotten in etwas Olivenöl glasig dünsten. Risoninudeln hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Risoninudeln mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Geflügelfond hinzugeben und das Pastasotto bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren fertig garen.

Für das Spargelgemüse Spargel säubern, holzige Enden abschneiden und in etwa 4 cm kleine Stücke schneiden. Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Spargel in etwas Butter andünsten, mit Geflügelfond ablöschen. In einer separaten Pfanne die Steinpilze in etwas Butter anbraten. Beides mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel und Steinpilze auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Parmesan reiben und diesen zusammen mit der Trüffelbutter unter das Pastasotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrust im Salbei-Speckmantel und Pastasotto auf Tellern anrichten, Steinpilze mit Spargel daneben geben und servieren.

Katharina Gerke am 20. Juni 2016

Hähnchen-Brust mit Apfel-Füllung, Spätzle, Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste, á 150 g	1 EL Rosinen	1 roter Apfel
1 EL Zitrone	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

75 ml trockener Rotwein	125 ml Geflügelfond	50 ml Apfelsaft
1 TL Speisestärke	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl	2 Eier	100 ml stilles, kaltes Wasser
3 Stiele Petersilie	1 EL weiche Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für das Fenchelgemüse:

$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel mit Grün	1 Zitrone	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für die Apfelfüllung Rosinen abspülen und trocken tupfen. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und Kerngehäuse herausschneiden. Fruchtfleisch fein würfeln. Eine halbe Zitrone auspressen und Apfelstücke mit 1 EL Zitronensaft und Rosinen vermengen.

Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Eine Tasche hineinschneiden und innen mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils einen gehäuften Esslöffel Apfel-Mischung in ein Filet hineingeben. Mit Holzstäbchen feststecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets unter Wenden ca. 5 Minuten braun braten. Anschließend das gefüllte Hähnchenfilet auf ein Backblech geben, im vorgeheizten Backofen 8–10 Minuten garen.

Für die Sauce Bratsatz in der Pfanne erneut erhitzen, mit Rotwein, Fond und Apfelsaft ablöschen. Sauce aufkochen, einige Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Speisestärke einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Spätzleteig das Mehl zusammen mit den Eiern, dem Wasser und etwas Salz in einer Küchenmaschine verrühren bis der Teig Blasen schlägt. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen, nochmals durchschlagen. Anschließend einen Topf mit Wasser erhitzen und Spätzleteig ins kochende Wasser schaben. Spätzle abschöpfen, sobald diese an der Oberfläche schwimmen. In einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen.

Für die Spätzle anschließend 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle im heißen Fett ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Garnitur Petersilie waschen und trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken. Vor dem Anrichten unter die Spätzle rühren.

Inzwischen Fenchel putzen und waschen. Etwas Grün beiseite legen. Fenchelknolle vierteln, Strunk herausschneiden. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fenchel darin unter Wenden 3–4 Minuten dünsten. Eine halbe Zitrone auspressen und Fenchel mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilet mit Apfelfüllung, Spätzle und Fenchelgemüse anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Theresa Hirsch am 05. September 2016

Hähnchen-Brust mit Mohn-Panierung, Salzkartoffeln, Spinat

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

4 Hähnchenbrustfilets	1 Ei	200 ml Sahne
100 g Mohnkörner	100 g Semmelbrösel	200 g Mehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Beilagen:

4 festk. Kartoffeln	400 g Blattspinat	1 EL kl. schwarze Oliven
$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone, Saft, Abrieb
1 Bund Glatte Petersilie	200 ml Sahne	1 EL Butter
250 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Hähnchenbrust-Mohnpanade das Ei aufschlagen und mit der Sahne verrühren. Mohn und Semmelbrösel vermengen. Mehl mit Salz und Pfeffer vermengen und die Hähnchenbrüste darin wälzen. Anschließend in der Ei-Sahne wenden und mit den Mohn- Semmelbröseln panieren. Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und auf der panierten Seite etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze scharf anbraten, wenden und drei Minuten fertig braten. Hähnchenbrustfilets auf einem Teller ruhen lassen.

Für die Beilagen Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser kochen.

Oliven kleinschneiden. Spinat abrausen, trocken wedeln, leicht auf einem Küchenpapier ausdrücken und ein paarmal durchschneiden. Fenchelknolle quer in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß abrausen, Schale fein abreiben und zwei Esslöffel Saft auspressen.

Fenchel mit Gemüsefond in einem weiteren Topf zehn Minuten weichkochen. Bratfett vom Hähnchen aus der Pfanne in einen kleinen Topf geben. Pfanne mit Zitronensaft und drei Esslöffeln Wasser ablöschen, kurz köcheln, um den Bratensatz zu lösen und dann mit Zitronenabrieb zum Fenchel geben. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zusammen mit der Sahne und dem Pfeffer unterrühren, mit dem Pürierstab fein mixen und noch einmal aufkochen lassen.

Spinat mit dem Hähnchenfett, Oliven und Wasser erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, mit Petersilie bestreuen und Butter darüber schmelzen lassen. Spinat als Bett auf einem Teller anrichten, Hähnchenbrust darauf legen, Zitronensauce leicht darüber verteilen und Kartoffeln daneben anrichten, anschließend servieren.

Michel Reckhard am 28. Dezember 2016

Hähnchen-Brust mit schwarzem Piemont-Reis, Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste, à 140 g Sonnenblumenöl

Für den Reis:

120 g schwarzer Piemontreis 30 g Butter 50 g ganze Walnüsse

Für den Orangensalat:

4 Orangen	10 schwarze Oliven	1 TL Kurkuma
2 EL Honig	1 Msp. Anissamen	2 EL Zucker
2 Zwiebeln	2 EL Himbeeressig	1 Zweig glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	Chilipulver	Salz
Pfeffer	Sonnenblumenöl	

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und auf der oberen Schicht mit einem scharfen Messer ein Gittermuster einschneiden. Zwei Orangen halbieren, auspressen und in eine Schüssel geben. Honig, Kurkuma, Zimt, Salz, Pfeffer und Chilipulver dazu geben. Das Fleisch darin marinieren. Die Schale von einer Orange mit einem Zestenreißer abschneiden und in einer kleinen Pfanne mit dem Zucker kandieren.

Für den Salat eine Zwiebel abziehen, fein hacken, in eine Schüssel geben und mit Salz und Himbeeressig marinieren.

Öl in der tiefen Pfanne erhitzen. Das Fleisch aus der Kurkuma-Marinade herausnehmen und die Hähnchenbrust auf jeder Seite zwei Minuten anbraten. Eine Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Nach dem Wenden die Zwiebel dazu geben und mit anbraten. Die Kurkuma-Marinade dazu gießen und alles zugedeckt etwa zehn bis 12 Minuten köcheln lassen.

Für den Orangensalat eine Orange schälen, filetieren und mit Öl beträufeln. Oliven in Ringe schneiden. Petersilie fein hacken, alles mit marinierter Zwiebel und Anissamen zusammen vermischen.

Reis abgießen, Walnüsse hacken und mit der Butter in einem Topf vermischen und auf Tellern anrichten. Hähnchenbrust und Orangensalat daneben geben und mit kandierter Orangenschale dekorieren und servieren.

Boguslawka Kmiecik am 29. November 2016

Hähnchen-Brust mit Senf-Kruste, Bandnudeln, Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets à 160 g	100 ml Sahne	1 TL gelbes Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für die Senfkruste:

2 Eier	50 g Butter	2 EL grober Senf
2 EL Semmelbrösel	1 TL gemahlene Senfkörner	Salz
Pfeffer		

Für die Bandnudeln:

100 g Bandnudeln	100 g Zuckerschoten	80 g Emmentaler
80 ml Sahne	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Hähnchenbrust mit Senfkruste Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. In eine Auflaufform legen.

Für die Senfkruste Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Salz, Senf, Semmelbrösel und Senfmehl unterheben. Die Masse für die Kruste auf die Filets streichen und kleine Butterflöckchen darauf verteilen. Im Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.

Für die Bandnudeln diese in kochendem Salzwasser bissfest garen und abgießen. Zuckerschoten waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zuckerschoten andünsten. Emmentaler reiben. Sahne mit Emmentaler vermischen. Käse-Sahne-Mischung über die Nudeln geben und verrühren. Zuckerschoten unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, seitlich die Sahne angießen und für weitere 5 Minuten in den Ofen geben.

Den Schnittlauch waschen, trockenwedeln und grob hacken.

Hähnchenbrust mit Senfkruste und Bandnudeln mit Zuckerschoten in Sahnesauce auf einem Teller anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Abdel-Halim Said am 17. Mai 2016

Hähnchen-Brust, Kokos-Ananas-Soße, Bandnudeln, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

400 g Hähnchenbrust 20 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für Sauce und das Gemüse:

1 Zwiebel	1 Paprika	125 ml Wasser
125 ml Sahne	200 ml Kokosmilch	125 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Ananas	1 Knolle Ingwer	3 TL Speisestärke
Salz	Pfeffer	Chilipulver
Currypulver	Kurkumapulver	

Für die Bandnudeln:

80 g glattes Mehl	80 g griffiges Mehl	3 EL Wasser
2 Eier	10 ml Sonnenblumenöl	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie

Für das Fleisch Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in zwei Tranchen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten, anschließend wieder herausnehmen.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und fein schneiden. Paprika halbieren, vom Strunk und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in der Hähnchenpfanne anschwitzen und mit Gemüsefond ablöschen. Ein Stück Ingwer schälen und fein reiben. Speisestärke mit Wasser verrühren und hinzugeben. Anschließend Kokosmilch hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Kurkumapulver, Chilipulver und Curry würzen, Hähnchenbrust hinzugeben und weiterköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit Sahne verfeinern und abschmecken. Ananas schälen, vom Strunk befreien, in kleine Stücke schneiden und unter die Sauce heben.

Für die Bandnudeln Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Ei trennen. Mehl mischen und mit einem Ei, Eigelb, Öl und Wasser zu einem glatten Teig kneten und ruhen lassen. Anschließend mit einer Nudemaschine in dünne Bandnudeln zurechtschneiden. Bandnudeln im Salzwasser bissfest gar kochen.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Hähnchenbrust in Kokos-Curry- Ananas-Sauce mit selbstgemachten Bandnudeln und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren und servieren.

Rene Eggl am 19. September 2016

Hähnchen-Brust, Wok-Gemüse, Cashewkerne, Basmatireis

Für zwei Personen

500 g Hähnchenbrustfilet	100 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ Karotte
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 Zwiebel	5 Zehen Knoblauch
2 Frühlingszwiebeln	80 g Cashewkerne	2 getrocknete rote Chilis
1 EL Fischfond	2 EL Austernsauce	3 EL Gemüsefond
1 TL Zucker	40 ml Pflanzenöl	Weißer Pfeffer
Salz		

Für den Reis die doppelte Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben und circa zehn Minuten kochen lassen, bis er aufquillt. In einem Sieb abschütten und im Topf zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Die Hähnchenbrüste abwaschen und in Streifen schneiden. Anschließend die Chilis waschen, Stängel, sowie Kerne entfernen und diese in einen Zentimeter große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und klein würfeln.

Den Fischfond mit der Austernsauce, dem Gemüsefond und dem Zucker in einer Schüssel vermengen. Das Öl in einem Wok erhitzen und die Cashewkerne zwei Minuten frittieren, bis sie hellbraun sind. Diese mit einem Kochlöffel entfernen und auf ein Küchentuch legen. Die Chilis im selben Öl eine Minute frittieren, bis sie leicht dunkel werden. Diese ebenfalls mit einem Kochlöffel aus dem Wok entfernen. Die Hälfte des Knoblauchs im Öl hellbraun anschwitzen. Die Hälfte des Hähnchens dazugeben und vier Minuten lang braten. Alles aus dem Wok nehmen und die Prozedur mit dem restlichen Hähnchen und Knoblauch wiederholen. Anschließend das komplette Hähnchen im Wok zusammenfügen.

Die Karotte waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Anschließend alles in den Wok geben und zwei Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln entwurzeln, halbieren, waschen und klein schneiden. Cashewnüsse, Chilis und Frühlingszwiebeln in den Wok dazugeben und vermengen. Anschließend mit der Fond-Mischung ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die feurige Hähnchenbrust mit Wokgemüse, Cashewkernen und Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Müller-Hohenstein am 14. November 2016

Hähnchen-Curry aus dem Wok mit Gewürz-Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

3 Hähnchenbrustfilets à 160 g	50 g ungesalzene Erdnüsse	3 Frühlingszwiebeln
1 EL brauner Zucker	1 EL Weißweinessig	4 EL Fischsauce
200 ml Kokosmilch	2 EL Erdnussbutter	2 EL gelbe Currypaste

Salz

Für den Reis:

140 g Basmatireis	5 Zuckerschoten	1 TL Kurkuma
1 TL Erdnussöl	Salz	

Für die Garnitur:

2 Bananenblätter

Für den Gewürzreis Reis in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa zwölf Minuten bissfest garen.

Für das Curry das Fleisch waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Currypaste im heißen Wok anrösten. Kokosmilch, Fischsauce und Essig angießen und aufkochen lassen. Fleisch hinzufügen und circa zehn Minuten gar ziehen lassen. Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Zuckeriterrühren. Mit Salz abschmecken.

Erdnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten.

Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Zuckerschoten darin andünsten und Reis hinzufügen. Kurkumaiterrühren und mit Salz abschmecken.

Das Massaman-Curry mit Gewürzreis auf einem Bananenblatt anrichten, mit den Erdnüssen garnieren und servieren.

Carsten Blum am 24. Oktober 2016

Hähnchen-Curry mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

3 Hähnchenbrustfilets à 150 g	4 Schalotten	1 Knolle Ingwer à 20 g
4 Zehen Knoblauch	250 ml ungesüßte Kokosmilch	200 g Sahne
200 g Schmand	4 EL Sonnenblumenöl	2 Lorbeerblätter
4 TL Curry	2 EL Korianderblätter	Zucker
Kurkuma	Cayennepfeffer	Ras-el-Hanout
Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmatireis	500 ml Gemüsefond
-------------------	-------------------

Für den Reis Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben und gar ziehen lassen.

Für das Curry Zwiebeln abziehen und würfeln. Ingwer reiben. Knoblauch abziehen und klein hacken und in einer Pfanne mit Öl und den Lorbeerblättern und dem Koriander anbraten. Sahne, Schmand und Kokosmilch hinzugeben und köcheln lassen.

Eine weitere Pfanne mit Öl aufstellen. Das Hähnchenbrustfilet hineingeben und von allen Seiten anbraten. Danach in Streifen schneiden, in die andere Pfanne geben und mit den verschiedenen Gewürzen abschmecken.

Reis mit Hilfe eines Servierringes in der Mitte eines tiefen Tellers anrichten und mit dem Curry auffüllen.

Stefan Schake am 04. Februar 2016

Hähnchen-Curry mit Blumenkohl, Romanesco im Crêpe-Mantel

Für 2 Personen

Für den Crêpe:

100g Mehl	250ml Milch	1 Ei
Butter	Salz	

Für das Hähnchencurry:

2 Hühnerbrüste	1 Blumenkohl	1 Romanesco
1 Zwiebel	1 EL Butter	2 EL scharfes Currypulver
2 EL mildes Currypulver	100ml Weißwein	400ml Kokosmilch
50ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Banane	$\frac{1}{2}$ Bund frische Petersilie	20 g Mandelblättchen
----------	---------------------------------------	----------------------

Für den Crepemantel einen Crepeteig herstellen. Hierfür Mehl, Milch, Ei und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Teig kurz ruhen lassen.

Banane abziehen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen und trocken tupfen.

Für das Curry Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne in Olivenöl glasig anschwitzen, Fleisch zugeben und mitbraten. Currypulver dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Schluss die Hälfte der Banane hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce etwas gerinnt, einen Schuss Fond dazugeben.

Die Mandelblättchen mit etwas Butter in einer Pfanne anrösten.

Blumenkohl und Romanesco waschen, putzen und in kleine Röschen schneiden. Anschließend etwa 10 Minuten dünsten. Abschließend alles abseihen und mit Butter verfeinern.

Aus dem Crepeteig dünne Crepes in einer Pfanne mit etwas Butter ausbacken.

Crepe auf den Teller geben mit Hühnercurry und Gemüse füllen und einrollen. Mit Petersilie, Banane und Mandelblättchen dekorieren.

Elisabeth Mesaric am 27. Juni 2016

Hähnchen-Curry mit frischen Früchten und Reis

Für zwei Personen

Für das Hühnchencurry:

2 Hähnchenbrüste, à ca. 200 g	1 Stange Zitronengras	1 Knolle Ingwer
1 Chili	1 Zehe Knoblauch	1 Frühlingszwiebel
200 ml Kokosmilch	1 EL Rote Currypaste	20 g Currypulver
1 Prise Kurkumapulver	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz	Pfeffer
-------------------	------	---------

Für die Früchte:

1 Banane	1 kleine Ananas	1 Mango
20 g Butter	Pfeffer	

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Reis waschen, in Salzwasser circa 15 Minuten bissfest garen.

Für das Hühnchencurry Knoblauch abziehen, schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebel und Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebel von der äußeren Schale und den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Hühnchen waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Frühlingszwiebel, Knoblauchwürfel, Zitronengras und Ingwer hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Curry würzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Circa zehn Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Zitronengrasstange wieder herausnehmen.

Ananas und Mango schälen, von Kern und Strunk befreien und in Würfel schneiden. Die Banane ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne leicht erhitzen, die Fruchtwürfel darin schwenken und leicht warm werden lassen. Mit einer Prise Pfeffer würzen. Die Fruchtwürfel auf das Hühnchencurry geben.

Für die Garnitur die Petersilie waschen und fein hacken.

Hühnchencurry mit Reis und frischen Früchten auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Gabriela Matti am 14. März 2016

Hähnchen-Flügel, Zimt, Oliven, Pommes-frites, Mayonnaise

Für 2 Personen

Für die Hähnchenflügel:

6 Hähnchenflügel mit Haut	250 g Cocktailtomaten	150 g schwarze Oliven
3 Zitronen	100 ml Olivenöl	½ Bund glatte Petersilie
4 EL Baharani-Gewürzmischung	4 EL gemahlener Zimt	3 EL Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für die Pommes-frites:

2 große Süßkartoffeln	2 Eier	20 g Kokosmehl
5 EL Smoked Paprika (Gewürz)	neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	100 ml Olivenöl
100 ml Rapsöl	1 TL mittelscharfer Senf	½ Bund Koriander
1 Vanilleschote	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Für die Hähnchenflügel Fleisch waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen und halbieren, Oliven ebenfalls halbieren. Zitronen auspressen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Hähnchenflügel auf ein Backblech legen, Oliven, Tomaten, etwas Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie und die Gewürze darüber geben. Mit Alufolie zudecken und 20 Minuten in den Ofen geben. Anschließend auf Grillstufe umstellen, Alufolie abnehmen und das Fleisch salzen, und weitere zehn Minuten knusprig backen.

Für die Süßkartoffel-Pommes frites Süßkartoffeln schälen und in Streifen schneiden.

Kokosmehl in eine Tüte geben, Kartoffelstreifen dazugeben und Tüte schütteln. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und die mehlierten Pommes darin wenden, dann für fünf Minuten in die Fritteuse geben. Salz und Smoked Paprika über die Pommes frites streuen.

Für die Vanille-Koriander-Mayonnaise Zitrone auspressen. Olivenöl und Rapsöl mit einem Ei und einem Teelöffel Senf verschlagen. Mayonnaise mit einem Pürierstab zu einer cremigen Konsistenz schlagen. Koriander waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen und mit dem Koriander in die Mayonnaise geben.

Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenflügel mit Gemüse, Süßkartoffel-Pommes-frites und Vanille-Koriander-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 02. März 2016

Hähnchen-Garnelen-Pfanne, Teriyaki-Soße, Kartoffel-Nocken

Für zwei Personen

Für die Pfanne:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	5 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 Karotte	70 g Zuckerschoten
70 g Sojasprossen	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer à 3 cm
1 Knoblauchzehe	1 rote Chili	1 Limette
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	50 ml Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Teriyaki-Sauce:

100 ml Sojasauce	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 TL Olivenöl		

Für die Nocken:

1 große Süßkartoffel	1 Knolle Ingwer à 2 cm	3 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Für den Wok Paprika vierteln, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Alles fein würfeln. Karotte von den Enden befreien, schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Für das Fleisch die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Garnelen waschen, trockentupfen und mit dem Hähnchenfleisch im Wok mit Erdnussöl kurz kross anbraten. Garnelen und Hähnchen aus dem Wok nehmen und beiseitelegen.

Paprika, Ingwer, Knoblauch, Karotten, Lauchzwiebeln, Zuckerschoten, Sprossen und angebrückte Chili in den Wok geben und kräftig anrösten.

Für die Teriyaki-Sauce Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl anschwitzen und mit dem Saft der Limette, Sojasauce und Zucker aufkochen lassen. Sauce etwa 10 Minuten köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb passieren.

Für die Nocken die Süßkartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser und dem fein gehackten Ingwer weichkochen. Anschließend mit einer Schaumkelle die Kartoffel und ggf. Ingwer abseihen, stampfen, mit reichlich Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree zu Nocken formen und kurz abkühlen lassen.

Garnelen und Hähnchen in den Wok geben, Zucker und Limetten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die asiatische Hähnchen-Garnelen-Pfanne mit Teriyaki-Sauce und Süßkartoffelnocken auf Tellern anrichten, mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.

Katharina Feil am 29. August 2016

Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Zitronen-Reis

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Gemüse-Pfanne:

200 g Hähnchenbrustfilet	1 Gemüsezwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 kleine Aubergine	1 Paprika	1 kleine Zucchini
50 ml Weißwein	2 EL Sojasauce	2 EL süße Sojasauce
2 EL Sesamöl	1 Msp. Sambal-Olek	½ TL Tandooripaste
Butter	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Zitronenreis:

1 Zitrone	100 g Basmatireis	2 El Butter
Salz	Pfeffer	

Reis in Salzwasser gar kochen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Pfanne mit Butter und Sesamöl erhitzen, die Hähnchenbrust darin kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel häuten und fein würfeln. Aubergine und Zucchini von Strunk und Enden befreien und in gleich große Stücke schneiden. Paprika waschen und klein schneiden. Butter und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen erst die Aubergine hinzufügen und etwas anbraten, dann die Zucchini mitbraten. Mit den beiden Sojasaucen und dem Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Sambal Olek und Tandooripaste hinzufügen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Zitronenreis Butter unter den noch warmen Reis mischen. Zitronensaft auspressen. Zitronenabrieb und etwas Saft unter den Reis heben.

Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Zitronenreis auf Tellern anrichten und servieren.

Christa Schweizer am 22. Juni 2016

Hähnchen-Involtini in Cognac-Soße mit Chicorée

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Hühnerbrüste, à ca.150 g 6 Scheiben Parmaschinken

Für die Füllung:

5 Scheiben Parmaschinken	1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch
50 g getr. Öl-Tomaten	50 g Roquefort	2 Zweige Rosmarin
Butter	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Cognac-Sauce:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	1 rote, scharfe Chilischote
1 Zweig Rosmarin	1 Blatt Lorbeer	40 g Butter
1 Scheibe Parmaschinken	50 ml Cognac	50 ml trockener Weißwein
100 ml brauner Kalbsfond	100 ml Sahne	1 TL Piment-d'Espelette
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Chicorée:

5 Mini-Chicoree	1 Orange	1 Zitrone
50 g Honig	2 EL weißer Balsamico-Essig	Butter, Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

3 große Kartoffel	20 g Butter	Meersalz, Salz
-------------------	-------------	----------------

Für die Garnitur:

Petersilie

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen in gleichgroße Würfel schneiden und Salzwasser garkochen. Abgießen und abkühlen lassen.

Die Hühnerbrüste mit etwas Öl zwischen zwei Frischhaltefolien plattieren. Folie wieder entfernen.

Für die Involtinifüllung Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. 6 Scheiben Parmaschinken grob würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Schalotten- und Knoblauchwürfel dazugeben und anschwitzen.

Rosmarinblätter von den Zweigen zupfen, kleinhacken und in die Pfanne geben. Gorgonzola ebenfalls hinzugeben und unterrühren. Pfanne von der Herdplatte ziehen.

Die Füllung auf die plattierten Hühnerbrüste verteilen und das Fleisch von der spitz zulaufenden Seite aufrollen. Den Fettrand des Parmaschinkens entfernen. Die aufgerollten Hühnerbrüste mit den Parmaschinkenscheiben umwickeln. Die überstehenden Enden abschneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Involtini von allen Seiten darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen circa 12 Minuten weitergaren.

Für die Sauce, Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch häuten und fein würfeln und in der heißen Butter anschwitzen. Chilischote halbieren, entkernen und eine Hälfte fein würfeln. Parmaschinken ebenfalls klein schneiden. Chili und Parmaschinken mit in die Pfanne geben. Rosmarin und Lorbeerblatt hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Cognac und Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen, etwas einkochen lassen und dann die Sahne dazugeben. Die Sauce so lange einreduzieren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Mit Piment d'Espelette und Zucker abschmecken. Danach durch einen Sieb streichen und bis zum servieren warmhalten.

Chicoree vom bitteren Strunk befreien. Butter in einer Pfanne erhitzen darin Chicoree schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1-2 EL Honig bestreichen und etwas karamellisieren lassen. Orange auspressen und den Chicoree mit 100 ml Orangensaft und Balsamico-Essig ablöschen.

Bei kleiner Hitze etwa 5 min. garen.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Die abgekühlten Kartoffelwürfel darin kurz schwenken. Mit etwas Pfeffer und Fleur de Sel abschmecken.

Die Involtini aus dem Ofen nehmen und schräg aufschneiden. Zitrone auspressen und den Chicorée vor dem Servieren mit ein paar Spritzer Zitrone beträufeln.

Hähnchen-Involtini mit Cognac-Sauce, karamellisiertem Chicorée und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten, mit etwas frischer Petersilie garnieren und servieren.

Lydie Penez am 17. Mai 2016

Hähnchen-Involtini mit Schoko-Marshmallow-Füllung

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Hähnchenschnitzel à 200 g	100 g Frischkäse	80 g Marshmallows
80 g Zartbitterschokolade	Kurkumapulver	neutrales Pflanzenöl, Salz

Für die Sauce:

3 Orangen	100 ml dunkler Portwein	2 EL Schmand
50 g Butter	1 EL Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

150 g mehlig. Kartoffeln	5 Blätter Chicorée	1 EL Schmand
4 Zweige glatte Petersilie	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: 10 Cashewkerne

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Hähnchen-Involtini Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen, salzen und großzügig mit Kurkuma bestreuen. Marshmallows und Schokolade sehr fein hacken, mit dem Frischkäse vermengen, auf das Fleisch steichen und einrollen. Mit Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Involtini rundherum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen.

Für die Sauce Orangen halbieren, Filets auslösen und restlichen Saft auspressen. Bratensatz in der Pfanne mit Portwein ablöschen. Orangenfilets, Schmand und Orangensaft zugeben. Involtini in die Sauce geben und circa drei Minuten köcheln lassen. Fleisch wieder aus der Sauce nehmen und erneut warm stellen. Sauce mit Stärke binden und aufkochen lassen. Orangenfilets mit einer Gabel zerdrücken, Butter in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffel-Chicorée-Stampf Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und warm halten. Chicorée putzen, äußere Blätter und Strunk entfernen und restliche Blätter klein schneiden. Für zwei Minuten im heißen Kartoffelwasser blanchieren. Abschütten, zu den Kartoffeln geben und alles stampfen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein hacken und mit dem Schmand unter den Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur Cashewkerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

Hähnchen-Involtini mit der Füllung auf Orangen-Portwein-Sauce und Kartoffel-Chicorée-Stampf auf Tellern anrichten, mit Cashewkernen garnieren und servieren.

Benjamin Pluskwik am 31. Oktober 2016

Hähnchen-Keulen mit Sesam-Granatapfel-Soße, Basmatireis

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Keulen:

4 Hähnchen-Unterkeulen à circa 90 g Rapsöl

Für die Sauce:

1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	500 ml Granatapfelsaft
250 g Naturjoghurt	100 g Tahina	1 ½ EL Speisestärke
1 ½ EL Rohrzucker	gemahlener Kreuzkümmel	edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer	Salz	

Für den Kokos-Basmatireis:

170 g Basmatireis	50 g Ingwer	250 ml Kokosmilch
2 Nelken	Salz	

Für die Garnitur:

1 Granatapfel	50 g heller Sesam
---------------	-------------------

Für die Hähnchen-Unterkeulen Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Kokos-Basmatireis Ingwer schälen. Reis mit 100 Milliliter Wasser, Kokosmilch, Nelken, einer Prise Salz und Ingwer in einem Topf zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel quellen lassen, bis der Reis gar ist. Vor dem Servieren Ingwer und Nelke entfernen. Für die Hähnchen-Unterkeulen Fleisch kalt abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Fleisch rundherum scharf anbraten. Dann bei 150 Grad Umluft für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Sesam-Granatapfel-Sauce Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitrone auspressen. Speisestärke und Granatapfelsaft verquirlen, dann Knoblauch, Zitronensaft, Naturjoghurt und Tahina unterrühren. Mit Rohrzucker, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Salz abschmecken. Bratensatz in der Pfanne, in der die Hähnchen-Unterkeulen angebraten wurden, mit der Sesam-Granatapfel-Sauce ablöschen und kurz aufkochen. Dann Hähnchen-Unterkeulen aus dem Ofen dazugeben und bei geringer Hitze simmern lassen.

Für die Garnitur Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen.

Hähnchen-Unterkeulen mit Sesam-Granatapfel-Sauce und Kokos-Basmatireis auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen und Sesam garnieren und servieren.

Lisa Kalthoff am 26. September 2016

Hähnchen-Mango-Curry mit Kartoffel-Chili-Stampf

Für zwei Personen

Für das Hähnchen-Mango-Curry:

400 g Hähnchenbrust	3 Mangos	3 cm Ingwer
1 TL Tamarindenpaste	6 Curryblätter	5 EL Kokosflocken
1 EL Pflanzenöl	1 TL schwarze Senfkörner	6 schwarze Pfefferkörner
Kurkuma	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Chili-Stampf:

500 g Kartoffeln	100 ml Kochsahne	1 Chili
2,5 EL rote Currypaste		

Für den Stampf Kartoffeln schälen und in Salzwasser bissfest garen. Die Kartoffeln pürieren, mit der Kochsahne vermengen und die Currypaste einrühren. Die Chili hacken und beigeben. Das Hähnchen in Stücke schneiden, anbraten, herausnehmen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Mangos schälen und in dicke Scheiben schneiden.

Für das Curry Ingwer schälen und reiben. Mit den Kokosflocken, dem Kurkuma, dem Cayennepfeffer, den Pfefferkörnern und der Tamarindenpaste zu einer cremigen Paste pürieren. Falls nötig, etwas Wasser zugeben.

Das Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Senfkörner darin drei Minuten bei mittlerer Temperatur braten, bis sie zu knacken und zu hüpfen beginnen. Die Curryblätter, die angerührte Paste und etwas Salz dazugeben. Mango- und Hähnchenstücke hinzufügen. Alles etwas köcheln lassen, bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt. 125 Milliliter Wasser zugießen und vorsichtig vermischen. Weitere drei Minuten leise köcheln lassen.

Das Hähnchen-Mango-Curry mit Kartoffel-Chili-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Mirko Roberto Andersen am 13. Oktober 2016

Hähnchen-Nuggets mit Kartoffel-Püree und Chicorée-Salat

Für zwei Personen

Für die Nuggets:

200g Hähnchenfilet	1 Ei	150g Semmelbrösel
3 Zweige Rosmarin	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 Kartoffeln, mehligk.	1 EL Butter	200 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Salat:

3 Chicorée	2 Orangen	1 Zitrone
40 g Walnüsse	2 EL Weißweinessig	4 EL Walnussöl
$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf, mittelscharf	1 TL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Diese schälen, würfeln und etwa 15 Minuten kochen. Für den Salat den Chicorée waschen, putzen und klein schneiden, die Orangen filettieren, die Walnüsse klein hacken. Anschließend alle Zutaten vermengen.

Für das Dressing den Saft einer halben Zitrone auspressen. Zwei Esslöffel des Zitronensaftes mit dem Essig, dem Öl, Senf und dem Ahornsirup vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und ziehen lassen. Die Kartoffeln durch die Presse geben und mit Butter und Sahne pürieren. Abschließend mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Nuggets das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit den Semmelbröseln vermengen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Die Würfel mit Ei und Semmelbrösel panieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In beschichteter Pfanne in Rapsöl von allen Seiten ausbacken.

Ulrich Haaf am 31. März 2016

Hähnchen-Saltimbocca mit Maronen-Püree

Für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

2 Hähnchenbrüste à 150 g	100 g Frühstücksspeck	50 g Butter
8 Blätter Salbei	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für das Maronenpüree:

250 g vorgegarte Maronen	10 g Butter	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
62,5 ml Gemüsefond	50 ml Milch	62,5 ml Sahne
10 ml trockener Marsala	1 Muskatnuss	Meersalz, Pfeffer

Für die Hühnerbrüste das Fleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und der Länge nach mit einem scharfen Messer halbieren. Salzen und leicht pfeffern. Die halbierten Hühnerbrüste mit Salbeiblättern belegen, zusammenrollen und mit zwei oder drei Scheiben Bacon einwickeln. In einer heißen Pfanne mit zerlassener Butter und Öl pro Seite etwa 6-8 Minuten anbraten. Der Bacon sollte gut knusprig werden.

Für das Maronenpüree Butter und Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und die Maronen hinzugeben. Unter ständigem Rühren die Maronen 2-3 Minuten glasieren, danach mit Gemüsefond und Milch aufgießen. Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen, um das Karamell zu lösen. Das Ganze mit dem Stabmixer pürieren, die Konsistenz evtl. mit Milch ausgleichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sahne aufschlagen, den Marsala hinzufügen und unter das Püree heben. Alles noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Die Hühnerbrüste auf Tellern anrichten, Maronenpüree daneben geben und servieren.

Hans-Ludwig Klein am 05. Dezember 2016

Hähnchen-Schnitzel, Bier-Thymian-Hülle, Kartoffel-Sticks

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4 kleine Hähnchenschnitzel, à 70 g	200 ml Bier (Pils)	150 g Weizenmehl
2 Eier	250 g Butterschmalz	5 Zweige Zitronenthymian
edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Sticks:

2 Süßkartoffeln	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Rosmarin
Öl	edelsüßes Paprikapulver	grobes Meersalz
Pfeffer		

Für die Cocktailsauce:

1 Orange	1 EL Chilipaste	1 EL Mayonnaise
1 EL Schmand	2 TL Honig	Salz
Pfeffer		

Für das Fleisch Eier aufschlagen. Mehl mit Eiern und Bier zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und zehn Minuten quellen lassen. Thymian waschen und trocken schütteln. Einige Zweige zum Garnieren beiseitelegen. Von den anderen Zweigen Blättchen abstreifen und hacken, unter den Teig rühren.

Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen und im Teig wenden. In einer Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen. Hähnchenschnitzel darin von jeder Seite vier Minuten braten.

Für die Sticks Süßkartoffeln schälen und in lange Stäbe schneiden, kurz in kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Stäbe in einer Fritteuse kross ausbacken. Mit grobem Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver, geschnittenem Schnittlauch und gehacktem Rosmarin bestreuen und gut vermengen.

Für die Cocktailsauce, Chilipaste, frisch geriebene Orangenschale, Mayonnaise und Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Hähnchenschnitzel auf Teller geben, Pommes dazulegen, Cocktailsauce als Dip in einem Gläschen dazustellen und servieren.

Sven Hochstuhl am 17. Februar 2016

Hähnchen-Spieß mit Garnelen, Ratatouille, Basmatireis

Für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 Fleischtomate	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Majoran
Olivener Öl	Salz	Pfeffer

Für das Hähnchen:

2 Maispouardenbrüste, à ca. 150 g	1/2 EL Tandoori-Paste	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

3 große Garnelen	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------	------------	---------------

Für den Dip:

1 Limette	75 g Sahnejoghurt	gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

	100 g Basmatireis	
--	-------------------	--

Für die Garnitur:

Frittierfett

Fritteuse vorheizen. Den Reis waschen und in Salzwasser gar kochen.

Für das Ratatouille jeweils eine Hälfte der roten und der gelben Paprika waschen, putzen und würfeln. Zucchini und Tomate waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Zucchini ebenfalls würfeln. Die andere Hälfte der Zucchini beiseitelegen. Tomate halbieren, vom Strunk befreien und ebenfalls würfeln. Die Hälfte der roten Zwiebel und die Hälfte des Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln.

Olivener Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Zucchini und Paprika darin andünsten. Dann kurz den Knoblauch mit dünsten und kurz danach die Tomaten dazugeben. Thymian, Rosmarin und Majoran waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kräuter ebenfalls hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Für den Hähnchen-Spieß die Pouardenbrüste enthäuten und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel auf die Spieße verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundum knusprig braten.

In einer weiteren Pfanne ebenfalls Öl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und rundum kurz scharf anbraten.

Die Tandoori-Paste mit etwas Wasser auflösen und die Hähnchenspieße damit ablöschen. Für den Dip Joghurt mit Salz, Pfeffer, einer Prise Kreuzkümmel verrühren. Limette waschen, abtrocknen und Zesten abreißen. Limette auspressen und den Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft und Zesten abschmecken.

Die restliche halbe Zucchini in ganz dünne Scheiben schneiden und in der Fritteuse knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Tandoori-Hähnchen-Spieß mit Garnelen, Ratatouille, Basmatireis und Joghurt-Dip anrichten, mit Zucchini-Chips garnieren und servieren.

Stefanie Maus am 13. Juni 2016

Hähnchen-Spieß und Garnelen vom Grill, Honig-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für das Surf and Turf:

1 Hähnchenbrust à 250 g	4 Riesengarnelen á 25 g	1 Limette
2 EL Weißwein-Essig	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl	Meersalz	

Für die Honig-Senfsauce:

2 EL Honig	1 EL gekörnter Senf	1 Zitrone
150 g Crème-fraîche	1 Bund Dill	Meersalz
weißer Pfeffer		

Für die glasierten Kirschtomaten:

200 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
3 EL Balsamico-Essig	1 Zweig Rosmarin	20 g Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Erdäpfel:

400 g festk. Kartoffeln	200 g Butterschmalz	1 Muskatnuss
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das Surf and Turf die Holzspieße mit Olivenöl einstreichen. Limette halbieren, auspressen und ein Esslöffel des Saftes mit Olivenöl und Cayennepfeffer verrühren. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in längliche Scheiben schneiden. Garnelen und Hähnchenbrust im Chiliöl einlegen und einziehen lassen.

Für die gebratenen Würfel Kartoffeln waschen, schälen und in große Würfel schneiden. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Kartoffelwürfel im heißen Butterschmalz bei geringer Hitze circa 15 Minuten von allen Seiten kross anbraten.

Je eine Hähnchenscheiben längs und eine Garnele auf einen Spieß stecken, in eine Pfanne geben und von allen Seiten circa sechs Minuten anbraten und mit Meersalz würzen.

Für die Honig-Senfsauce die Zitrone halbieren und auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gekörnten Senf, Crème fraîche, ein Esslöffel gehackten Dill, Honig und Zitronensaft gut verrühren. Mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die glasierten Kirschtomaten Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen. Butter dazu geben und aufschäumen lassen. Mit Balsamico-Essig ablöschen, den Rosmarinzweig und die andrückte Knoblauchzehe hinzugeben. Kirschtomaten waschen, trocknen und ebenfalls in die Pfanne geben. Zwei bis drei Minuten durch schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Hähnchen-Spieß und feurigen Garnelen vom Grill mit Honig-Senfsauce, gebratenen Erdäpfelwürfeln und glasierten Kirschtomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 23. Februar 2016

Hähnchen-Spieße, Süßkartoffel-Pommes, Zucchini-Spaghetti

Für zwei Personen

Für die Hähnchenspieße:

400 g Hähnchenbrustfilet	1 Zwiebel	1 Limette
3 EL Erdnussmus	2 EL Sojasauce	1 TL getrockneter Oregano
1 Prise Zimtpulver	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer		

Für die Süßkartoffelpommes:

2 große Süßkartoffeln	1 Ei	1 Zweig Rosmarin
1 TL Oregano	1 EL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	1 TL Currypulver	2 TL kleine Salzflöcken
1 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Spaghetti:

1 Zucchini	20 g eingel. Jalapeño-Scheiben	50 g Pinienkerne
1 Zweig Rosmarin	1 TL getrockneter Oregano	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	1 TL Currypulver	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Süßkartoffel-Pommes ein Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Rosmarin waschen, trockenwedeln und kleinschneiden. Die Stärke mit Rosmarin, Oregano, Zimt, Kurkuma, Curry, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss vermengen. Anschließend die Kartoffelstücke mit Olivenöl bestreichen und erst in der Gewürzmischung und dann im Eischnee wenden. Auf ein Backblech legen und nochmal mit der Gewürzmischung bestreuen. Danach die Pommes für etwa 13 Minuten im Ofen backen.

Für die Hähnchenspieße das Hähnchenbrustfilet waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls kleinschneiden. Das Erdnussmus mit der Sojasauce, Zimt, Rosmarin, Oregano, einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend das Fleisch in der Mischung wälzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Die Limette in kleine Spalten schneiden und mit in die Pfanne geben. Danach das Fleisch und die Limettenstücken abwechselnd auf Schaschlickspieße aufspießen und im Ofen warmhalten.

Für die Zucchini-Spaghetti Öl in eine Pfanne geben und diese erhitzen. Die Zucchini schälen und anschließend mit einem Spiralschäler in lange Streifen schneiden. Rosmarin, Oregano, Zimt, Kurkuma, Curry, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und die Jalapeño-Scheibchen mit der Zucchini vermengen und auf mittlere Hitze kurz anbraten.

Zum Schluss die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten. Die fertig gebackenen Kartoffelstücke aus dem Ofen nehmen und mit Salzflöcken bestreuen.

Die Hähnchenspieße mit den Süßkartoffel-Pommes, den Zucchini-Spaghetti und den gerösteten Pinienkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Beschta am 11. Juli 2016

Hähnchen-Curry mit Basmati und gerösteten Cashewkernen

Für zwei Personen

Für das Hähnchen-Curry:

4 Hähnchenbrustfilets à 100 g	3 Zwiebeln	6 Cherrytomaten
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 grüne Chilischoten
4 cm Ingwer	400 ml Kokosmilch	10 Curryblätter
1 EL Korianderkörner	2 TL Senfkörner	1 TL Bockshornklee-Samen
1 TL scharfes Chilipulver	1 TL Kurkumapulver	5 EL Sonnenblumenöl
Salz		

Für den Basmati: 200 g Basmatireis Salz

Für die Garnitur: 10 g Cashewkerne

Für das Hähnchen-Curry Chilischoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Chilis klein schneiden. Ingwer schälen und klein hacken. Tomaten waschen, trocken reiben, Strunk entfernen und Furchtfleisch klein schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Senfkörner anrösten, bis sie aufplatzen. Bockshornklee, Chili, Curryblätter und Ingwer hinzufügen. Gewürze einige Minuten unter Rühren anrösten. Zwiebeln abziehen, fein hacken und ebenfalls mit anschwitzen. Chilipulver und Kurkumapulver hinzufügen und kurz anbraten. Tomaten und Paprika dazugeben und kurz dünsten. Zwei Gläser Wasser und Kokosmilch angießen und einkochen lassen. Mit Salz würzen.

Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Hähnchenstreifen mit Korianderkörnern anbraten. Beides in das Curry geben und zehn Minuten köcheln lassen.

Für den Basmati den Reis waschen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze quellen lassen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Hähnchen-Curry mit Basmati und gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelius Göbel am 31. Oktober 2016

Hähnchen-Erdnuss-Curry mit Basmatireis und Edamame

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Hühnerbrüste à 150 g	1 Karotte	200 g Zuckerschoten
1 Stange Zitronengras	200 g Bambussprossen	300 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsefond	50 g Erdnusskerne	2 TL Erdnussbutter, mit Stücken
1-2 TL rote Currypaste	2 TL Currypulver	3 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für den Basmatireis:

200 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Für die Edamame:

250 g TK-Edamame	50 ml Sojasauce	grobes Meersalz
Salz		

Für die Edamame gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Reis gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Reis bissfest garen. Dann abgießen. Für das Erdnuss-Curry Hühnerbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Erdnussöl im Wok erhitzen, Fleisch scharf anbraten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Einen Esslöffel Erdnussöl nachgießen, Currypaste darin anschwitzen. Mit Kokosmilch aufgießen. Zitronengras abwaschen, trockenreiben, in kleine Ringe schneiden und zu dem Curry geben. Erdnussbutter und Gemüsefond ebenfalls hinzufügen. Karotte schälen, in schmale Scheiben schneiden und auch in den Wok geben. Zuckerschoten waschen, trockenreiben und im Ganzen zu dem Curry geben. Zuckerschoten und Karotten kurz garen, bis beides noch bissfest ist. Dann die Bambussprossen abgießen, zu dem Curry fügen und Fleisch wieder hinzugeben. Erdnusskerne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Currypulver abschmecken.

Edamame waschen und mit Schale in kochendem Wasser fünf Minuten köcheln lassen. Abgießen, teils auslösen und alles mit Meersalz würzen.

Hähnchen-Erdnuss-Curry mit Basmatireis und Edamame anrichten, ein Schälchen Sojasauce zu den Edamame reichen und servieren.

Moritz Mahr am 25. Mai 2016

Halbes Hähnchen mit Pommes frites und Tomaten-Ketchup

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 halbe Hähnchen à 400 g	2 TL Paprikapulver rosenscharf	2 TL rotes Currypulver
1 TL gelbes Currypulver	50 ml Olivenöl	1 TL Salz
Pfeffer		

Für den Ketchup:

1 kleiner Apfel	1 kleine Zwiebel	125 g Tomatenmark
1 Msp. Zimt	1/2 TL Currypulver	1 TL Honig
1 TL Zucker	1/2 TL Salz	

Für die Pommes frites:

5 große festk. Kartoffeln	50 ml Sonnenblumenöl	1 TL. Paprikapulver rosenscharf
1 Prise Meersalz		

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Hähnchen Paprikapulver, rotes und gelbes Currypulver, Pfeffer und Salz mit dem Olivenöl verrühren und das Hähnchen gründlich von innen und außen damit marinieren.

Danach das Hähnchen mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben und 25 bis 30 min auf der untersten Schiene im Backofen backen. Anschließend fünf Minuten in die heiße Fritteuse geben, damit das Hähnchen noch knuspriger und zarter wird.

Für den Ketchup Apfel und Zwiebel klein schneiden und in wenig Wasser fünf bis zehn Minuten kochen. Danach mit Tomatenmark, Zimt, Currypulver und Salz pürieren. Zum Schluss mit etwas Honig oder Zucker abschmecken.

Für die Pommes Marinade aus Sonnenblumenöl, Paprikapulver und Meersalz herstellen.

Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden und bei 160 Grad Umluft in den Ofen geben.

Halbes Hähnchen mit Pommes frites und Ketchup auf Tellern anrichten und servieren.

Josef Hassing am 27. Dezember 2016

Knusprige Enten-Brust, Pflaumen-Soße, Kürbis mit Füllung

Für 2 Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g	3 EL Sojasauce	3 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pflaumensauce:

1 Apfel	1 Zitrone	1 Knolle Ingwer à 3 cm
5 TK-Pflaumen	250 g getrocknete Pflaumen	80 g getrocknete Aprikosen
300 ml Gemüsefond	10 ml Pflaumenwein	$\frac{1}{2}$ TL Flüssiger Blütenhonig
1 TL gemahlener Anis	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	Salz, Pfeffer

Für den Kürbis:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	300 g türkische Nussmischung	200 g Gorgonzola
2 EL Zitronen-Olivenöl	Pfeffer	

Einen Ofen auf 160, einen weiteren auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die knusprige Entenbrust Fleisch von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Haut rautenförmig einschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hautseite goldbraun anbraten. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, Entenbrust wenden und Fleischseite kurz anbraten. Entenbrust auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech legen und im Backofen 12 bis 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen.

Den Kürbis waschen, halbieren und aushöhlen. Mit Öl auspinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gorgonzola in Stücke schneiden. Nüsse hacken und zusammen mit dem Gorgonzola im Kürbis verteilen. Kürbis in eine mit Öl ausgestrichene ofenfeste Form setzen und im Ofen garen. Für die Pflaumensauce Gemüsefond erhitzen und getrocknete Früchte darin fünf Minuten ziehen lassen. Früchte abtropfen lassen, Fond auffangen, Früchte würfeln. Apfel schälen, entkernen und reiben. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes zusammen mit dem Fond, dem Ingwer und dem restlichen zerkleinerten Obst aufkochen. Zimt hinzugeben. Bei niedriger Temperatur 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, oft umrühren, anschließend pürieren. Mit Honig, Anis und Pflaumenwein abschmecken.

Die fertig gegarten Kürbishälften vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Knusprige Entenbrust, Pflaumensauce und Kürbishälften mit Gorgonzola-Nuss-Füllung anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 03. März 2016

Kräuter-Hähnchen-Schnitzel mit Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste	1 Zitrone	2 Eier
200g Mehl	200g Panko-Paniermehl	100g Schmand
1-2 El Dijonsenf	1 TL Thymian, getrocknet	1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Majoran, getrocknet	1 TL Bohnenkraut, getrocknet	200 ml Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	3 TL Rosmarin, getrocknet	½ Bund Rosmarin
Olivenöl	Salz	

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	30 g Butter	100 g Mandelscheiben
Salz		

Für den Limettendip:

2-3 Limetten	250 ml Schmand	1-2 El Honig
1 Chillischote		

Einen Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schnitzel die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, einen Tropfen Öl daraufgeben und mit Klarsichtfolie bedecken und plattieren. Die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mehlieren.

Für die Kräuterpanade die Zitrone halbieren und auspressen. In einem tiefen Teller die Eier mit dem Schmand, dem Dijonsenf, den Kräutern, etwas Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verquirlen. In einem weiteren Teller das Panko einfüllen. Die Hähnchenbrüste in der Eimasse wenden und dann gut mit dem Panko panieren.

In einer hohen Bratpfanne genug Erdnussöl erwärmen, damit das Schnitzel komplett im Öl schwimmen kann. Das Schnitzel im Öl anschließend auf beiden Seiten ausbacken und dann auf Küchenpapier das übrige Fett abtropfen.

Für die Ofenkartoffeln die Kartoffeln waschen, in eine typische Wedge-größe zuschneiden und anschließend mit Olivenöl, dem getrockneten Rosmarin und Salz marinieren. Den frischen Rosmarin waschen, trocken tupfen und ebenfalls über die Kartoffeln geben.

Die Kartoffeln anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft je nach Schnittgröße bis zu 30 Minuten backen.

Den Brokkoli in etwa gleich große Rosen zuschneiden und in siedendem Salzwasser mit geschlossenem Deckel circa zehn Minuten bissfest garen und anschließend abgießen.

In einer Pfanne die Mandelblättchen vorsichtig ohne Fett goldgelb rösten. Anschließend die Butter hinzufügen und schmelzen lassen.

Für den Dip etwas Limettenabrieb herstellen und den Saft auspressen. Den Schmand mit Limettenabrieb, Limettensaft und eine bis zwei Esslöffeln Honig vermengen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Ebenfalls hinzugeben.

Zum Anrichten das Schnitzel, die Ofenkartoffeln und den Brokkoli auf flache Teller geben, den Brokkoli mit den Buttermandeln bestreuen und den Dip in einem Schälchen dazureichen.

Simon Tschabold am 09. März 2016

Kreolischer Hühner-Topf mit zweierlei Spießen, Limonade

Für zwei Personen

Für den Reis:

150 g Langkornreis	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Tomaten	1 grüne Paprika	1 Stangensellerie
1 kleine Ananas	500 ml Hühnerfond	1 EL Tomatenmark
½ TL Hot Pepper Sauce	2 TL Worcestersauce	½ TL Filépulver
½ Bund glatte Petersilie	1 EL Erdnussöl	rosa Pfeffer
Meersalz	Pfeffer	

Für die Spieße:

1 Hähnchenbrust à 120 g	120 g Chorizo	6 Riesengarnelen ohne Schale
1 rote Chili	2 EL Erdnussöl	1 TL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano	

Für das Cajun-Gewürzmischung:

1 TL Knoblauchpulver	1 TL Zwiebelpulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer	¼ TL Ingwerpulver	½ TL Senfpulver
½ TL Kreuzkümmel	1 TL getrockneter Oregano	1 TL getrockneter Thymian
5 Schwarze Pfefferkörner		

Für die Cajun-Limonade:

2 Zitronen	2 EL Zucker	50 ml weißer Rum
½ EL Chilisauce	2 Zweig Minze	250 ml Mineralwasser
125 ml Bitter Lemon	200 g Crushed Ice	

Für den Reis Schalotten und Knoblauch abziehen und klein würfeln. In einem Topf das Erdnussöl erwärmen und darin die Zwiebeln glasig anschwitzen, den Reis dazugeben und anrösten. Erwärmt Hühnerfond angießen und den Reis garen lassen. Paprika und Stangensellerie klein schneiden und in einem separaten Topf in Erdnussöl anschwitzen und bei mittlerer Temperatur garen. In der Zwischenzeit die Tomaten einritzen, heiß übergießen, pellen und klein schneiden. Zusammen mit Tomatenmark zum Reis geben. Kurz vor Ende der Garzeit das Gemüse zum Reis geben und weiter köcheln lassen, bis die restliche Flüssigkeit verdampft ist. Ananas schälen, vom Strunk befreien, etwa drei Scheiben grob schneiden und zum Eintopf geben. Mit Worcester- und Hot Pepper Sauce würzen, salzen und pfeffern. Für die Cajun-Gewürzmischung schwarze Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Oregano und Thymian im Mörser fein mahlen und mit den Pulvergewürzen mischen. Für die Spieße die Hühnerbrust waschen, trockentupfen, in grobe Stücke schneiden. Chorizo in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Den Garnelen den Darm am Rücken herausschneiden. Etwas von der übrigen Ananas in grobe Stücke schneiden. Auf zwei Spieße im Wechsel Huhn und Wurst stecken. Auf die anderen beiden abwechselnd Garnelen und Ananas stecken. In einer Pfanne Erdnussöl und Butter mit der halbierten und entkernten Chili sowie Thymian- und Oreganozweig erhitzen. Spieße dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Am Ende die Spieße reichlich mit der Cajun-Gewürzmischung rundherum bestreuen und noch kurz ziehen lassen. Für die Limonade Zitronen auspressen und Zucker darin auflösen. Rum und Chilisauce angießen und in 2 große Cocktailgläser füllen. Crushed Ice und 2 Scheiben Zitronen in die Gläser geben, mit Bitter Lemon und Mineralwasser auffüllen. Mit je einem Zweig Minze garnieren. Das Jambalaya auf Tellern anrichten, Spieße darauf anrichten, etwas Chilisauce darüber träufeln, mit feingehackter Petersilie und gehackter Ananas garnieren und die Cajun-Limonade dazu reichen.

Detlev Hillmann am 06. Juli 2016

Mais-Poularde in Cornflakes-Panierung mit Risotto

Für zwei Personen

Für das Maishuhn:

2 Mais Poularde, á 300g 3 Eier 150g Mehl,
150g Cornflakes, ungesüßt Chili

Für das Risotto:

120g Risotto-Reis 4 Cocktail-Tomaten 4 Maronen, vorgegart
2 EL Pinienkerne 2 Schalotten 15 g Butter
50 g Ricotta 250 ml Gemüfefond 75 ml Weißwein
Öl Salz Pfeffer

Für die Mayonnaise:

3 Eier 200 ml neutrales Öl 1 ½ TL mittelscharfer Senf
½ Zitrone Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Maishuhn Eier aufschlagen. Huhn in Mehl wenden, anschließend im Ei einlegen. Cornflakes mit Chili würzen und das Huhn mit den Cornflakes panieren. In einer Pfanne mit viel Öl anbraten, bis eine goldbraune Farbe erreicht ist. Anschließend bei 180 Grad im Ofen 10 bis 15 Minuten fertig garen.

Für das Risotto Schalotten abziehen und klein schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls klein schneiden. Schalotten im Topf mit Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Die Maronen klein schneiden und zusammen mit den Tomaten dazugeben. Immer wieder Fond nachgießen und unter Rühren bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit etwas Butter verfeinern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Ricotta zum Schluss über das Risotto geben und mit den Pinienkernen garnieren.

Für die Mayonnaise die Eier trennen. Das Eigelb mit Senf vermengen und langsam Öl unter ständigem mixen dazugeben. Die halbe Zitrone auspressen. Mit dem Saft der Zitrone und Salz abschmecken.

Das Maishuhn in Cornflake-Panierung mit Ricotta-Kirschtomaten-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Jimi Blue Ochsenknecht am 17. November 2016

Mais-Poularden-Brust, Pilze, Schnittlauch-Bandnudeln

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenfilets à 130 g	200 g Blattspinat	250 g Büffelmozzarella
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	150 g Tiroler Schinkenspeck
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Pfifferlinge:

300 g Pfifferlinge	1 TL Zucker	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Nudeln:

200 g Bandnudeln	1 Zitrone	250 ml Sahne
1 Bund Schnittlauch	2 Schalotten	150 ml Weißwein
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Blattspinat waschen, putzen und trockenschleudern. Spinat mit Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Maispoulardenbrüste waschen, trockentupfen und eine Tasche einschneiden. Das Fleisch mit Büffelmozzarella und Blattspinat füllen. Mit Speck umwickeln und von allen Seiten circa sieben Minuten scharf anbraten. Im Ofen circa 15 Minuten fertig garen.

Für die Pfifferlinge diese gründlich putzen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer in einer Pfanne mit Butterschmalz langsam braten.

Für die Schnittlauch-Sauce Schalotten abziehen und in einer Pfanne mit Butterschmalz glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne angießen und die Sauce mit dem Stabmixer aufmixen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit geriebener Zitronenschale und Salz die Sauce abschmecken.

Für die Nudeln Salzwasser in einem Topf aufkochen lassen. Nudeln darin circa zehn Minuten al dente kochen. Nudeln in die Sauce geben und durchschwenken.

Die gefüllte Maispoulardenbrust mit Pfifferlingen und Schnittlauch-Bandnudeln auf Tellern anrichten und servieren.

Harald Rojacz am 27. Oktober 2016

Maishähnchen-Brust mit Steinpilz-Polenta und Schalotten

Für zwei Personen

Für das Maishendl:

200 g Maishähnchenbrust	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Steinpilz-Polenta:

200 g frische Steinpilze	125 g Polentagries	250 ml Sahne
250 ml Milch	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 EL Butter	40 g Parmesan	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Rotweinschalotten:

150 g Schalotten	250 ml kräftiger Rotwein	40 ml roter Portwein
1 Zitrone	1 EL Tomatenmark	2 EL Brauner Zucker
1 TL Kartoffelstärke	250 ml Gemüsefond	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 125 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Maishähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, auf beiden Seiten mit Röstaromen anbraten und anschließend bedeckt mit Rosmarin und Thymian in den Ofen geben.

Die Steinpilze dickblättrig längs schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. In einen Topf die Butter geben und die Zwiebel darin anschwitzen, bis sie Farbe annehmen. Anschließend die Steinpilze zugeben und zwei Minuten mit rösten. Anschließend mit Milch und Sahne aufgießen. Den Rosmarin und den Thymian vom Stiel zupfen und den Knoblauch abziehen und etwas zerdrücken. Alles mit in den Topf geben und die Polenta einrieseln lassen. Bei mittlerer Hitze solange köcheln lassen, bis die Maiskörner die Flüssigkeit aufgenommen haben und sich die Polenta relativ gut vom Rand lösen lässt. Zum Schluss noch ein bisschen Parmesan dazu reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotwein-Schalotten den braunen Zucker in Rapsöl karamellisieren. Die Schalotten abziehen, vierteln und kurz mitrösten. Mit Rotwein, Portwein und Gemüsefond ablöschen, einköcheln und mit Kartoffelstärke und Tomatenmark abbinden. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -Saft abschmecken.

Maishendl mit cremiger Steinpilz-Polenta und Rotwein-Schalotten auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Hämmerle am 10. Oktober 2016

Maishähnchen-Brust, Reisblatt-Mantel, Erbspüree, Möhren

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Maishähnchenbrüste, à 200 g	4 Reisblätter	7 EL Sesamöl
1 Ei	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

300 g Erbsen (TK)	2 festk. Kartoffeln	120 ml Gemüsefond
50 g Butter	50 ml Sahne	Salz
Pfeffer		

Für die Möhren:

10 Babymöhren	50 g Butter	1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie	100 ml sprudelndes Mineralwasser	Zucker
Salz		

Für den Schaum:

50 ml Weißwein	100 ml Milch	30 ml Sahne
1 Zitrone		

Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Kochtopf Fond zum kochen bringen.

Für das Fleisch Maishähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen. Hähnchen in Reisblätter wickeln und Enden der Blätter mit Ei verkleben. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und die unwickelte Maishähnchenbrust darin anbraten. Danach in den vorgeheizten Ofen geben und fertig garen.

Für das Püree Kartoffeln schälen, würfeln und gemeinsam mit Erbsen in die Fond geben.

Gemeinsam zehn Minuten kochen lassen und anschließend mit dem Pürrierstab pürieren. Mit Butter und Sahne cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Möhren in einer Pfanne Butter erhitzen und Babymöhren dazugeben. Mit Salz und Zucker abschmecken. Mineralwasser dazu geben und die Möhren zehn Minuten ziehen lassen. Zuletzt Petersilie hacken und zu den Möhren geben. Vor dem Servieren Möhren mithilfe von Schnittlauch zu kleinen Päckchen schnüren.

Für den Schaum in einem Topf Weißwein stark erhitzen und reduzieren lassen. Zitrone auspressen und Milch, Sahne, Zitronensaft und Abrieb der Zitrone zum Wein geben. Vom Herd nehmen und mit einem Pürrierstab aufschäumen.

Maishähnchen in der Mitte teilen und auf dem Erbsenpüree platzieren. Möhrenpaket und Zitronenschaum dazu anrichten und servieren.

Christian Fuchs am 17. Februar 2016

Maishähnchen-Involtini, Sahne-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Involtini:

2 Maishähnchenbrüste à 120 g	60 g Ziegenfrischkäse	4 Scheiben Parmaschinken
50 g Rucola	20 Taggiasca-Oliven	2 Eier
60 g Panko	4 EL Mehl	5 Zweige Thymian
500 ml neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Schlagsahne	100 ml Gemüsefond	30 ml Cognac
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffel-Stampf:

300 g mehligk. Kartoffeln	100 g Knollensellerie	150 g Milch, 3,5%
40 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Sellerie-Stampf in zwei Töpfen gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln und Sellerie schälen, klein schneiden und getrennt voneinander in gesalzenem Wasser garen. Dann abgießen und ausdampfen lassen. Milch in einem Topf erwärmen. Kartoffeln stampfen, Milch und Butter dazugeben. Sellerie ebenfalls stampfen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken.

Für die Maishähnchenbrüste Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und plattieren. Rucola abbrausen, trockenschleudern und Stiele entfernen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und gemeinsam mit Oliven fein hacken. Ziegenkäse, Thymian und Oliven vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf den Maishähnchenbrüsten verteilen, Rucola in die Mitte geben. Maishähnchenbrust aufrollen und mit Schinken umwickeln.

Eier verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Involtini erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Panko wenden. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Involtini 10 Minuten rundherum goldgelb ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Cognac-Sahne-Sauce Öl aus der Pfanne gießen, Bratensatz mit Cognac ablöschen und ein wenig einkochen. Sahne und Fond angießen und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Maishähnchen-Involtini mit Cognac-Sahne-Sauce und Kartoffel-Sellerie-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Blum am 26. September 2016

Maishuhn auf dem Möhrensee am Fuße des Risottoberges

Für zwei Personen

Für das Maishuhn:

2 Maispouarden, á 300g	150 g Mehl	3 Eier
150 g Cornflakes, ungesüßt	Chili	feines Meersalz

Für das Risotto:

120 g Risotto-Reis	2 Schalotten	75 g Butter
250 ml Gemüsefond	75 ml Weißwein	Öl

Für den Möhrensee:

6 Karotten	1 Zwiebel	100 ml Gemüsefond
50 g Butter	40 ml Gin	Pfeffer
Salz		

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Maishuhn die Poulade in Streifen schneiden. Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Cornflakes leicht zerbröseln und mit Chili würzen. Das Huhn erst im Mehl, dann im Ei und anschließend in den Cornflakes wenden, dann in einer Pfanne mit Öl braten, bis eine goldbraune Farbe entsteht. Im Ofen zehn Minuten fertig garen. Mit Meersalz abschmecken. Für das Risotto Schalotten abziehen und klein schneiden. In einem Topf mit Öl glasig dünsten. Reis dazu geben und nach zwei Minuten mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den gesamten Fond dazugeben. Mit Butter abschmecken. Für den Möhrensee Karotten schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein hacken. In einem Topf mit etwas Butter die Zwiebel anschwitzen. Karotten dazugeben und mit Fond ablöschen. Weich kochen und mit einem Stabmixer pürieren und mit der restlichen Butter, Gin, Salz und Pfeffer abschmecken. Knuspriges Maishuhn auf dem Möhrensee am Fuße des Risottoberges auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Müller-Hohenstein am 17. November, 2016

Maispoularde, Estragon-Creme, Spinat, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste á 200 g 2 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Estragoncreme:

250 ml Crème-fraîche 50 ml Sahne 10 ml trockener Weißwein

1 Zitrone 1 Bund frischer Estragon Zucker

Für die Kartoffeln:

200 g große festk. Kartoffeln 3 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Babyspinat:

250 g Babyspinat 1 Zehe Knoblauch 1 Muskatnuss

2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen, in etwa gleich große Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln gar kochen, abgießen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel vorsichtig goldbraun anbraten. Mit Pfeffer würzen, nach Bedarf nachsalzen und warm stellen.

Für den Babyspinat den Spinat waschen und in einem Wasserbad vorsichtig erwärmen, anschließend herausnehmen. In einem Topf Olivenöl vorsichtig erhitzen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Den abgetropften Spinat unterheben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Anschließend warm stellen.

Die Poulardenbrüste parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Brüste darin vorsichtig goldbraun anbraten. Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Für die Estragoncreme den Bratenfond mit Crème fraîche, Sahne und Weißwein ablöschen und kurz aufkochen. Estragon abzupfen, fein hacken, dazu geben und köcheln lassen. Mit Zitronenabrieb und Zucker abschmecken.

Die Estragoncreme auf dem Teller als Spiegel anrichten, die Maispoularde darauf geben und mit Kartoffelwürfeln und Babyspinat zusammen servieren.

Wolfgang Ruppert am 11. Juli 2016

Maispouarden-Brust mit Ratatouille und Trüffel-Schaum

Für zwei Personen

Für die Pouardenbrust:

2 Maispouardenbrüste 5 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika 1 gelbe Paprika 1 grüne Paprika
1 Zucchini 70 g Champignons 1 Aubergine
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 TL Tomatenmark
3 Zweige Thymian Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Schaum:

250 ml Sahne 1 kleiner Sommertrüffel 3 Zweige Rosmarin
3 EL Trüffel-Öl

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch die Maispouardenbrust waschen, in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten im Ofen garen.

Für das Ratatouille Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien, Zucchini, Champignons und Aubergine waschen und würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Gemüse in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark hinzugeben und rösten. Für den Schaum Sahne in einem Topf erhitzen. Salz und Trüffel-Öl hinzugeben. Mit einem Stabmixer schaumig schlagen. Trüffel über den Schaum hobeln.

Die Maispouardenbrust mit Ratatouille und Trüffelschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Mattia Giannone am 09. Juni 2016

Mit grüner Spargel-Farce gefüllte Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste ohne Haut à 130 g	1 mittelgroße Zwiebel	250 ml Hühnerfond
250 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
1 TL Erdnussöl		

Für die Farce:

4 Stangen grüner Spargel	1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Orange
3 EL Gemüsefond	1 EL Semmelbrösel	1 Ei
4 Zweige Petersilie	4 Zweige Kerbel	2 Zweige Estragon
1 Prise Ras-el-Hanout	1 Muskatnuss	1 Prise Chilisalzt
Pfeffer		

Für die Sauce:

10 kleine Morcheln	1 Zitrone	35 ml Weißwein
1 TL Sherry	40 g Sahne	1 TL Puderzucker
1 TL Speisestärke	1 Prise mildes Chilipulver	1 Prise feines Salz

Für die grünen Gnocchi:

350 g mehlig. Kartoffeln	75 g Weizendunst	1 TL Kümmel
2 Eier	2 EL Butter	3 Zweige glatte Petersilie
3 Zweige Kerbel	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi die Kartoffeln in Salzwasser mit Kümmel circa zwölf Minuten garen. Eier trennen und Butter in einem Topf bräunen.

Für die Farce den Spargel circa vier Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. Schalotte und Knoblauch abziehen und grob hacken. Ingwer schälen. Von der Orange und Zitrone einige Zesten reißen. Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen und trockenwedeln. Spargel mit Knoblauch, Schalotte, Zesten, Fond, Semmelbröseln, Kräutern, Ras el-Hanout, etwas Abrieb von der Muskatnuss, Chilisalzt und Pfeffer in der Moulinette zu einer Farce verarbeiten. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eischnee unter die Farce heben.

Gegarte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kartoffelmasse mit Weizendunst, zwei Eigelb, Butter, Muskat, Petersilie, Kerbel, Salz und Pfeffer verkneten. Kartoffelteig auf einer Arbeitsfläche zu langen, dünnen Rollen formen. Mit einer Teigkarte von den Teigrollen Gnocchi abstechen.

Für die Hähnchenbrust die Morcheln kurz in kaltes Wasser legen, abgießen und das Wasser durch einen Papierfilter laufend auffangen. Zwiebel abziehen und das Lorbeerblatt mit einer Nelke feststecken. Fonds mit gespickter Zwiebel in einem Topf erhitzen.

Gnocchi in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa sechs Minuten garen.

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen, eine Tasche hineinschneiden und das Hähnchen mit einem Esslöffel der Farce füllen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten circa drei Minuten anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne in den Fond geben und circa 15 Minuten gar ziehen lassen. Zwiebel entfernen und 200 Milliliter Fond abgießen und auffangen. Hähnchenbrüste im Topf warm halten. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden entfernen. Die Stangen schräg halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, leicht anbräunen und den Spargel darin anbraten. Hühnerfond angießen und circa fünf Minuten dünsten. Die Hälfte der Morcheln hinzufügen und erhitzen. Mit etwas Salz würzen.

Für die Sauce Puderzucker in einem Topf hell karamellisieren. Mit Wein und Sherry ablöschen

und reduzieren lassen. Aufgefangenen Fond und Sahne angießen und nochmals aufkochen lassen. Stärke mit kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit abbinden. Mit etwas Zitronensaft und einigen Zitronenzesten, Chilipulver und Salz würzen. Übrige Morcheln dazugeben und aufkochen lassen.

Die mit grüner Spargelfarce gefüllte Hähnchenbrust mit Morchel-Zitronen-Sauce und grünen Gnocchi auf Tellern anrichten und servieren.

Gerlinde Kreuzeder am 04. Juli 2016

Mit Hähnchen-Ragout gefüllter Kohlrabi mit Tomaten-Reis

Für zwei Personen

Für die Kohlrabis:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	2 mittelgroße Kohlrabis	1 rote Paprika
2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen	75 ml Gemüsefond
100 g Schmand	75 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ TL Chilisalz
2 EL Speisestärke	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmati-Reis	400 g passierte Tomaten	2 Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Chilisauce
200 ml Wasser	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für die gefüllten Kohlrabi diese schälen und mit einem Parisienne-Ausstecher aushöhlen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser circa sechs Minuten garen. Kohlrabi-Inneres circa drei Minuten kochen, abschließend klein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika putzen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Hähnchen waschen, trockentupfen und würfeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. Knoblauch, Paprika, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit wenig Öl kräftig anrösten.

Für den Reis Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln und zusammen mit den passierten Tomaten in einem Topf erhitzen. Fünf Minuten köcheln lassen. Tomaten in Stücke schneiden und mit dem Reis in den Topf geben und circa 20 Minuten ziehen lassen. Regelmäßig umrühren. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

In die Pfanne Schmand einrühren. Die Sauce in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen und in eine offene Form stellen. Parmesan reiben und über die Kohlrabi streuen. Im Ofen circa zehn Minuten gratinieren.

Den mit Hähnchen-Ragout gefüllten Kohlrabi mit Tomatenreis auf Tellern anrichten und servieren.

Peter Frank am 24. Oktober 2016

Orangen-Enten-Brust mit Kartoffel-Klößen

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à ca. 200 g Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Sauce:

1 Gemüsezwiebel 4 Orangen 2 TL grüne, getr. Pfefferkörner
200 ml Geflügelfond 4 EL Cognac 1 EL dunkler Saucenbinder
Zucker Salz Pfeffer

Für die Klöße:

500 g Kartoffeln, mehlig 1 Ei 50 g Butter
100 g Kartoffelmehl Muskatnuss Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian

Backofen auf 190 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust kreuzweise auf der Haut einritzen und mit Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite 2 Minuten scharf anbraten. Entenbrust wenden und auf der anderen Seite ebenso 2 Minuten anbraten. Erst nach dem Anbraten pfeffern. Entenbrust mit der Hautseite nach oben für ca. 15 Minuten in einer feuerfesten Form in den vorgeheizten Ofen geben. Das Bratfett der Ente in der Pfanne für den späteren Gebrauch beiseite stellen. Für die Klöße Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser gar kochen. 40 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der zerlassene Butter, einem Ei und dem Kartoffelmehl vermengen. Etwas Muskat hinein reiben und mit Salz abschmecken. Den Teig zu portionsgerechten Klößen formen. Salzwasser in einem Topf zum Sieden (nicht kochen) bringen. Die Klöße in dem heißen Wasser garen lassen, bis sie von selbst an die Wasseroberfläche steigen.

Zwei Orangen schälen, so dass die weiße Haut vollständig entfernt ist und in Scheiben schneiden. Aus den weiteren 2 Orangen ca. 150 ml Saft pressen.

Für die Sauce Zwiebel häuten und fein würfeln. Den grünen Pfeffer fein hacken. Zwiebel und grünen Pfeffer im Bratfett der Ente anschwitzen und mit Cognac, Orangensaft und Geflügelfond ablöschen. Circa 8 Minuten ohne Deckel einkochen lassen. Gegebenfalls mit ein wenig dunklem Saucenbinder abbinden. Die Orangenscheiben dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Ente aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Tranchen schneiden.

Thymianblättchen vom Zweig zupfen.

Ente mit Kartoffelklößen auf Tellern anrichten, mit Thymian bestreuen und servieren.

Kevin Scheuren am 28. November 2016

Ostafrikanisches Huhn an Oldenburger Palme

Für zwei Personen

Für das Huhn:

500 g Hähnchen	250 g Zwiebeln	100 g Butter
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Knolle Ingwer	1 EL Tomatenmark
2 Eier	1 TL Curry	1 Prise Zucker
Paprikapulver, frisch gemahlen	Muskat, gerieben	Salz

Für den Grünkohl:

250 g Grünkohl	100 g Zwiebeln	50 g Butter
2 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{4}$ Knolle Ingwer,	1 Prise Muskat, gerieben
Currypulver	Salz	Pfeffer
weißer Pfeffer		

Für den Joghurt-Dip:

500 g Dickmilch	$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch mit der Messerseite zerdrücken. Den Ingwer schälen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in den Topf geben und goldbraun braten, mehrmals umrühren und nach und nach Wasser zugießen. Mit Tomatenmark, Salz und Paprikapulver würzen.

Das Hähnchen an den Gelenken in acht Stücke zerteilen und mit in den Topf geben. Mit geriebener Muskatnuss und Curry würzen. Den Topf zudecken und bei mittlerer Hitze garen lassen. Gelegentlich umrühren, bis die Hähnchenteile weich sind. Mit Zucker abschmecken und eventuell nachwürzen.

Eier in einem Topf hart kochen, anschließend schälen und mit in den Topf geben. Für den Grünkohl die Butter in einen Topf geben. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden und Knoblauch mit der Messerseite platt drücken.

Ingwer schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in den Topf geben und bei schwacher Hitze dünsten. Den Grünkohl waschen, in Streifen schneiden, in den Topf geben und mit Salz, Muskat, Pfeffer und Curry abschmecken. Kochen lassen und eventuell nachwürzen. Für den Joghurt-Dip die Gurke schälen und reiben. Die Dickmilch in eine Schüssel geben, die Gurken dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander hacken und unter den Dip mengen.

Das Ostafrikanische Huhn an Oldenburger Palme auf Tellern anrichten und servieren.

Yared Dibaba am 14. November 2016

Paella

Für zwei Personen

Für die Paella:

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g	100 g Chorizo, am Stück	3 Scheiben Pancetta
200 g Miesmuscheln	4 Garnelen	2 Tintenfischtuben
200 g Paella-Reis	150 g Erbsen	200 g Fleischtomaten
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	650 ml Hühnerfond
300 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	0,1 g Safranfäden
1 TL edels. Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	5 Stängel glatte Petersilie
-----------	-----------------------------

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Paella Chorizo in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Hühnerfond erwärmen. Safran in ein wenig Hühnerfond einweichen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Stielansatz entfernen und Fruchtfleisch grob hacken.

In einer Paellapfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Chorizo und Pancetta darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Safran und ein wenig Hühnerfond hinzufügen. Dann Paprikapulver und Reis einrühren. Tomaten hinzufügen. Reis unter Rühren und unter Angießen des restlichen Hühnerfonds garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen und Tintenfischtuben kalt abbrausen und trockentupfen. Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Hähnchenbrust anbraten. Tintenfischtuben in Ringe schneiden und mit Garnelen ebenfalls anbraten. Miesmuscheln putzen und waschen. Dann in einen Topf geben und mit Weißwein so lange aufkochen, bis sie sich öffnen. Geschlossene Muscheln entsorgen. Hähnchen, Garnelen, Tintenfisch und Muscheln warm halten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Erbsen waschen und aus der Schote lösen. Hähnchenbrust, Erbsen und Petersilie unter die Paella mengen.

Für die Garnitur Zitrone abbrausen, trockenreiben und in Spalten schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Paella auf Tellern anrichten, Garnelen, Tintenfisch und Muscheln obenauf legen, mit Zitrone und Petersilie garnieren und servieren.

Stefanie Both am 12. September 2016

Pastasotto mit aprikotierter Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

Für das Pastasotto:

170 g reisförmige Nudeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	50 g getrocknete Softtomaten	650 ml Gemüsefond
150 ml Weißwein		

Für das Hähnchenfilet:

250 g Hähnchenfilet	100 g Aprikosenkonfitüre	1 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	5 EL Wasser	30 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	Chilipulver	Salz, Pfeffer

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, herausnehmen und beiseite stellen.

Hähnchenfilet waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite fünf bis sechs braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pastasotto Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Tomaten fein würfeln und im Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben. Nudeln hinzugeben und kurz mit dünsten. Zunächst Weißwein angießen, verdampfen lassen. Dann nach und nach den Fond angießen, dabei häufig rühren.

Rucola waschen, trocken schleudern und grob hacken. Parmesan fein reiben. Konfitüre mit Wasser zu den Hähnchenfilets in die Pfanne geben, aufkochen lassen und die Filets in der Sauce wenden. Pfanne vom Herd nehmen. Zweidrittel des Parmesans unter die Nudeln mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Rucola unterheben.

Pastasotto mit aufgeschnittenem Hähnchenfilet auf vorgewärmte Teller anrichten, Bratensauce darüber gießen und mit Parmesan und Pinienkernen bestreut servieren.

Kai Mrosek am 19. September 2016

Perlhuhn-Brust mit Gewürzkruste und Walnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste à 120 g	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter
5 Zweige Thymian	1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kruste:

50 g Walnusskerne	1 Orange	1 Zitrone
1 TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
1 TL gemahlener Ingwer		

Für die Sauce:

150 g Walnusskerne	1 Zehe Knoblauch	300 ml Geflügelfond
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	1 TL gem. Koriander	1 TL gem. Bockshornklee
$\frac{1}{2}$ TL gem. Kurkuma	Salz	

Für die Maisplätzchen:

250 g feines Maismehl	80 g Parmesan	neutrales Pflanzenöl
-----------------------	---------------	----------------------

Für die Tomaten:

2 Rispen Kirschtomaten	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Zucker	Salz, Olivenöl

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kruste Walnusskerne in einer Pfanne rösten. Koriandersamen, Kreuzkümmel, Curry, Abrieb der Orangen- und Zitronenschale kurz mit rösten. Geriebenen Ingwer hinzufügen und anschließend alles in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Für die Perlhuhnbrüste das Fleisch salzen und pfeffern. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brüste auf der Hautseite kurz anbraten, wenden und mit der Pfanne im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene circa acht Minuten rosa braten. Butter, Thymian und abgezogenen Knoblauch in die Pfanne geben und die Brüste von allen Seiten kurz anbraten. Die Krusten-Masse auf die Haut des Perlhuhns geben und im Backofen auf Grillstufe circa drei Minuten kross werden lassen.

Für die Walnussauce Nüsse, Knoblauchzehe, Salz, Koriander, Bockshornklee, Chili, Kurkuma und Geflügelfond in einem Standmixer mixen.

Für die Maisplätzchen 250 Gramm Maismehl in eine Schüssel geben. 80 Gramm geriebenen Parmesankäse und warmes Wasser nach Bedarf zufügen. Es soll eine homogene Masse entstehen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Aus dem Teig mit den Händen längliche Plätzchen formen und im Öl auf niedriger Temperatur von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Kirschtomaten die Tomaten abbrausen und trocken tupfen. Tomaten in eine mit Olivenöl gefettete Pfanne legen, mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen. Thymian, Rosmarin und zerdrückte Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Die Tomaten kurz anbraten und herausnehmen.

Die gebratene Perlhuhnbrust mit Gewürzkruste, Walnussauce, geschmorten Kirschtomaten und Maisplätzchen auf Tellern anrichten und servieren.

Megi Balzer am 28. Dezember 2016

Polenta-Huhn mit Tomaten-Mais-Salat, Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Polenta-Huhn:

2 Hähnchenbrüste, a 150 g	100g Speckwürfel	50g Fetakäse
100 g grüne Oliven	50 g Polenta	2 Zweige Petersilie
5 EL Cajun-Gewürz	Olivenöl	Salz

Für den Süßkartoffelstampf:

3 Süßkartoffeln	1 Zitrone	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Tomaten-Mais-Salat:

2 vorgekochte Maiskolben	150 g Kirschtomaten	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Zitrone	50 g Butter
2 Zweige Petersilie	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Für den Süßkartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Saft einer Zitrone auspressen. Die Kartoffeln in Wasser mit einem Spritzer Zitrone weich kochen.

Für das Polenta Huhn die Hähnchenbrüste auf Frischhaltefolie legen und mit Salz, dem Cajun-Gewürz und der Polenta von beiden Seiten einreiben. Die Frischhaltefolie umschlagen und die Filets mit einem Fleischklopfer auf circa eineinhalb Zentimeter Dicke klopfen. Für den Tomaten-Mais-Salat die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln und Chili putzen und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie waschen, trocken tupfen und kleinschneiden. Mit Tomaten, Lauchzwiebel und Chili in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft verfeinern, sowie mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch Öl in eine heiße Pfanne geben, das Fleisch hineinlegen und von jeder Seite circa vier Minuten braten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Oliven halbieren. Speck hinzufügen. Sobald dieser knusprig ist, die Oliven dazugeben. Gleichzeitig eine weitere Pfanne erhitzen, Butter darin zerlassen und die Maiskolben von beiden Seiten anbraten.

In der Zwischenzeit Feta in kleine Würfel schneiden, Petersilie waschen, trocken wedeln und grob hacken. Die Maiskolben hochkant aufstellen, oben festhalten und mit einem langen, scharfen Messer von oben nach unten Maiskörner abschneiden. Die Maiskörner mit den Tomaten und den Lauchzwiebeln vermengen.

Süßkartoffeln stampfen, die Zitrone halbieren und auspressen. Die Süßkartoffel mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Hähnchenbrustfilet in Polenta-Panade auf Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten, mit Feta und Petersilie garnieren und servieren.

Graziella Macri am 29. März 2016

Poularden-Brust, Curry-Soße, Kidneybohnen-Bananen-Püree

Für zwei Personen

Für die Poulardenbrust:

2 Maispoulardenbrüste à 120 g	1 TL gerebelter Thymian	1 TL getrockneter Oregano
2 TL Knoblauchpulver	1 TL Zwiebelpulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL rote Pfefferflocken	2 TL Salz
Pfeffer	Rapsöl	

Für das Püree:

1 Schalotte	3 Bananen	1 Dose Kidneybohnen
250 ml Hühnerfond	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 Prise Salz
Rapsöl		

Für die Currysauce:

3 Schalotten	125 ml trockener Weißwein	250 ml Hühnerfond
250 ml Schlagsahne	100 g Butter	Rapsöl
Jaipur-Currypulver	Salz	

Für die Mango-Salsa:

1 rote Paprika	1 rote Chili	1 Mango
1 Limette	1 TL Olivenöl	1 Bund Koriander
Salz		

Für die Garnitur:

1 Tortilla	500 ml Sonnenblumenöl
------------	-----------------------

Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. In der Fritteuse Sonnenblumenöl auf 180 Grad erhitzen. In einem Topf Wasser auf circa 68 Grad erhitzen.

Für die Maispoulardenbrust Fleisch kalt abbrausen, trockentupfen und erst in Klarsicht-, dann in Alufolie wickeln. In circa 68 Grad heißem Wasser zehn Minuten pochieren. Knoblauchpulver, Paprikapulver, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer, Thymian, Oregano, Pfefferflocken, Salz und Pfeffer vermengen. Poulardenbrust aus dem Wasser und der Folie nehmen, mit der Gewürzmischung einreiben und in heißem Rapsöl anbraten. Bei 140 Grad im Ofen warm halten.

Für das Kidneybohnen-Bananen-Püree Bananen schälen und klein schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Banane und Schalotte anbraten. Kidneybohnen abschütten und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Fond ablöschen und mit Salz und Zucker abschmecken. Mit einem Stabmixer pürieren.

Für die Salsa Mango schälen, halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mango mit Limettensaft und – abrieb, Chili, Olivenöl, Salz und Koriander vermengen. Kerngehäuse der Paprika entfernen. $\frac{1}{4}$ der Paprika schälen, in feine Würfel schneiden und zur Salsa geben.

Für den Curry-Schaum Schalotten abziehen und fein würfeln. Rapsöl erhitzen und Schalotten glasig anschwitzen. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Reduzieren lassen. Sahne, Butter, Salz und Currypulver hinzufügen und in eine Espuma-Flasche füllen.

Für die Garnitur Mais-Tortilla in feine Streifen schneiden und in heißem Sonnenblumenöl fritieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Maispoulardenbrust „Cajun Style“ mit Curry-Schaum, Kidneybohnen-Bananen-Püree und MangoSalsa auf Tellern anrichten, mit Tortilla-Streifen garnieren und servieren.

Karin Hämmerle am 31. Oktober 2016

Puten-Curry mit Parmesan-Kräuter-Klößen

Für zwei Personen

Für das Putencurry:

1 Putenbrust à 150 g	75 g braune Champignons	40 g rote Paprika
40 g gelbe Paprika	40 g Speisezwiebeln	1 Stange Frühlingslauch
75 ml dicker Geflügelfond	25 ml Geflügelfond	½ TL mildes Currypulver
½ TL gemahlener Ingwer	1 Msp. Kardamompulver	1 Msp. Chiliflocken
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Klöße:

250 g Magerquark	50 g weiche Butter	3 Eier
40 g Semmelbrösel	10 g Maisgrieß	25 g Pinienkerne
25 g Parmesan	1 Zweig Thymian	2 Stängel glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch	½ Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Stängel Thymian

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Sieden bringen.

Für die Parmesan-Kräuter-Klöße ein Ei trennen. Butter mit einem ganzen Ei, zwei Eigelben, Semmelbröseln und Maisgrieß gut verrühren, Quark mit unterziehen. Pinienkerne hacken und in einer Pfanne rösten. Gehackte Pinienkerne, gemischte gehackte Kräuter und Thymian in den Teig einarbeiten. Parmesan reiben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Klößchen formen und in das Salzwasser legen. Ziehen lassen, bis die Klößchen an die Oberfläche kommen.

Für das Putencurry Paprika, Champignons und Frühlingslauch putzen. Paprika würfeln, Champignons vierteln, Frühlingslauch in Röllchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, klein hacken und mit dem Putenfleisch in der Pfanne anbraten. Gemüse zur Putenbrust geben und mit Currypulver, Ingwerpulver, Kardamom und Chiliflocken würzen. Mit Geflügelfond angießen, mit eingedicktem Geflügelfond auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putencurry mit Parmesan-Kräuter-Klößen in tiefen Tellern anrichten, mit Thymian garnieren und servieren.

Sidney Schlange am 10. Februar 2016

Puten-Geschnetzeltes mit Karotten-Orangen-Soße und Reis

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

500 g Putenfilet, am Stück 1 EL Sonnenblumenöl Paprikapulver, edelsüß
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

4 Karotten 3 Orangen 1 Zitrone
1 Lauchzwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Stück Ingwer
 $\frac{1}{2}$ Chilischote 50 ml Weißwein 300 ml Geflügelfond
300 ml Sahne Salz Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmatireis 1 Zwiebel 1 Zitrone
Sonnenblumenöl

Für den Reis Zwiebel abziehen und in einem Topf mit Öl andünsten. Reis dazugeben und leicht mit anbraten. Mit Wasser ablöschen und kochen lassen. Schale der Zitrone abreiben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Lauchzwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Geschnetzelte darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Wieder herausnehmen und beiseite stellen.

Im verbliebenen Bratfett die Karottenstifte anbraten. Knoblauch, Lauchzwiebeln, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mit braten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und reduzieren lassen.

Eine Orange halbieren, auspressen, Orangensaft und Fond dazugeben und ebenfalls etwas reduzieren lassen. Weiterköcheln bis die Karotten bissfest gegart sind. Mit Sahne aufgießen und kurz aufkochen. Das Fleisch wieder dazugeben und unterrühren.

Die anderen beiden Orangen schälen, so dass keine weiße Haut mehr dran ist und filetieren. Zitrone halbieren und auspressen. Die Orangenfilets mit in die Pfanne geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Putengeschnetzelte in Karotten-Orangen-Sauce mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Pluskwik am 19. September 2016

Puten-Involtini, Feta, Oliven, Süßkartoffel-Püree, Möhren

Für zwei Personen

Für die Puten-Involtini:

2 Putenschnitzel à 200 g	100 g Feta	1 Zitrone
250 ml Gemüsefond	50 ml Orangensaft	50 g schwarze Oliven
2 Zweige Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Pfeffer

Für das Süßkartoffel-Püree:

1 Süßkartoffel	1 Zitrone	100 ml Schlagsahne
75 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Marsala-Möhren:

500 g junge Möhren	1 Zwiebel	1 Zitrone
350 ml Gemüsefond	100 ml Marsala	50 g Butter
2 EL Mehl	1 EL Zucker	Salz, weißer Pfeffer

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Süßkartoffel-Püree Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Süßkartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und in reichlich Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft weich kochen. Sahne und Butter in einem kleinen Topf erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Süßkartoffeln abschütten und wieder in einen Topf geben. Sahne-Butter-Mischung über den Süßkartoffeln verteilen und stampfen. Püree durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Für die Involtini Oliven fein hacken und Feta zerbröseln. Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Nadeln und Blätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone waschen und Schale abreiben. Oliven, Feta, Rosmarin, Petersilie und Zitronenabrieb vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Putenschnitzel kalt abbrausen und trockentupfen.

Frischhaltefolie auslegen, Putenschnitzel darauf geben, Folie umschlagen und Putenschnitzel plattieren. Anschließend aus der Folie befreien, Feta-Oliven-Masse auf dem Fleisch verteilen und einrollen. Involtini mit Rouladen-Nadeln fixieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Involtini von allen Seiten rundherum scharf anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und Gemüsefond angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten schmoren lassen.

Für die Marsala-Möhren die Möhren schälen, putzen und längs halbieren. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Zitrone auspressen. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker hinzufügen und Möhren und Zwiebeln karamellisieren. Mit Gemüsefond und Marsala ablöschen. Bei geringer Hitze circa 10 Minuten schmoren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mehl mit etwas Wasser verquirlen und zum Binden unter die Sauce rühren.

Puten-Involtini mit Feta und Oliven, Süßkartoffel-Püree und Marsala-Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

Graziella Macri am 22. November 2016

Puten-Roulade im Speck-Mantel mit Schmorgemüse

Für zwei Personen

Für die Putenroulade:

2 Putenbrüste à 100 g	6 Scheiben Bacon	1 rote Paprika
50 g Mozzarella	1 TL Chilliöl	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Honig-Senf-Marinade:

8 EL scharfer Senf	5 EL flüssiger Blütenhonig	1 Zehe Knoblauch
2 TL Curry	1 TL Chili-Pulver	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Schmorgemüse:

1 Stange Lauch	8 Cherrytomaten	1 Zehe Knoblauch
3 EL trockener Weißwein	1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

1 große Süßkartoffel	1 große, festk. Kartoffel	50 ml Milch
$\frac{1}{2}$ EL Butter	1 Zweig Petersilie	Muskatnuss, Zimt
Salz, Pfeffer		

Für die Petersiliensauce:

1 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone	30 g Butter
30 g Mehl	$\frac{1}{2}$ l Gemüsefond	50 ml Milch
2 EL saure Sahne	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Für das Süßkartoffelpüree Kartoffel und Süßkartoffel waschen, schälen und klein schneiden. Kartoffel in das kochende Wasser geben, die Süßkartoffel etwa fünf Minuten später dazu geben. Kartoffeln insgesamt für 15 bis 20 Minuten kochen. Wasser abgießen und Kartoffeln stampfen. Butter und Milch dazugeben und verrühren, mit Muskat, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und als Garnierung verwenden. Für die Honig-Senf-Marinade Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Senf, Honig, Curry, Chilipulver und Olivenöl mit einem Schuss Wasser vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Knoblauch wird vorher gepresst. Für die Putenroulade Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden. Chili-Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika darin anbraten. Putenbrust waschen, trocken tupfen und ausklopfen. Fleisch innen mit der Marinade bestreichen. Gebratene Paprika auf dem Fleisch verteilen. Mozzarella in dünne Streifen schneiden und auf der Paprika verteilen. Putenbrust vorsichtig zusammenrollen und von außen mit der Honig-Senf-Marinade bestreichen. Bacon um die Putenbrust wickeln und mit den Spießen zusammenstecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Roulade darin zwei Minuten von beiden Seiten anbraten. Roulade für 13 Minuten in den Ofen geben. Für das Schmorgemüse Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch waschen und klein schneiden. Knoblauch pressen, Tomaten waschen und halbieren. Gemüse in der Pfanne schmoren, anschließend mit Weißwein ablöschen. Für die Petersiliensauce Butter in einem Topf erhitzen, Mehl und saure Sahne dazugeben und gut verrühren. Mit Gemüsefond und Milch angießen. Petersilie waschen, trocken wedeln, klein hacken und in die Sauce rühren. Zitrone auspressen, die Sauce mit Zitronensaft und Salz abschmecken, bei geringer Hitze köcheln lassen. Putenroulade aus dem Ofen nehmen, mit Schmorgemüse, Süßkartoffelpüree und Petersiliensauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Sina Grafen am 04. April 2016

Ramen-Burger mit Crispy Chicken, Pak Choi, Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

Für die Ramen-Burger:

200 g asiatische Ramennudeln	2 Eier	1 TL Currypulver
8 EL Sonnenblumenöl	Salz	

Für das Crispy Chicken:

300 g Hähnchenschnitzel	2 Eier	100 g Mehl
200 g Pankomehl	2 EL Maismehl	1 Zitrone
2 EL dunkle Sojasauce	6 EL Sonnenblumenöl	2 Msp. Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für den Pak Choi:

1 Pak-Choi	2 cm Ingwer	1 Zitrone
2 EL dunkle Sojasauce	150 g eingelegte Bambussprossen	

Für die Teriyaki-Sauce:

5 EL Weißweinessig	5 EL Zucker	3 EL dunkle Sojasauce
10 EL neutrales Öl		

Für den Thai-Spargel:

10 Stangen Thai-Spargel	1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
1 EL dunkle Sojasauce	4 EL neutrales Öl	

Den Ofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Für das Hähnchenpatty Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Sojasauce, 2 EL Zitronensaft und das Hähnchenfleisch in einer Schüssel zu einer Masse pürieren. Diese mit Maismehl und Chilipulver gründlich verkneten. Mit dem Pattymacher 2 Pattys daraus formen. Pattys zwischen Backpapier in den Tiefkühler stellen. Für die Ramennudeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ramen darin 4 Min. garen, dann abgießen.

Für die Sauce Weißweinessig, Zucker und Sojasauce mischen und in einem Topf aufkochen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen.

Für den Pak Choi Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Grüne Blätter vom Pak Choi abzupfen, waschen, trocken schütteln, die weißen Enden abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden und beiseitelegen. Ingwer mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL Sojasoße in einem Topf erhitzen. Die weißen Pak-Choi-Streifen zugeben und bei starker Hitze offen 2 - 3 Min. kochen lassen, gelegentlich umrühren. Zum Schluss die geschnitten grünen Blätter des Pak Choies zugeben und durchschwenken. Vom Herd ziehen.

Für den Thaispargel die Enden der Spargelstangen abschneiden. Die Zitrone auspressen und den Knoblauch fest andrücken. Öl in eine Pfanne erhitzen und den Knoblauch zufügen. Den Spargel mit dazu geben und rund herum anbraten. Sojasauce und Zitronensaft zugeben. Dann den Spargel herausnehmen und in den vorgeheizten Backofen legen.

Eine große, beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen, Öl darin erhitzen. Eier aufschlagen und mit den Nudeln, Currypulver und Salz in einer Schüssel vermengen, dann in vier Portionen teilen. Je eine Portion mit einer Gabel aufrollen und in einen Servierring in die Pfanne geben. Danach platt drücken. Die vier Portionen in der Pfanne 6 bis 7 Min. pro Seite braten. Zuletzt fertige Nudelnester zusammen mit dem Spargel im Ofen warm halten.

Die Pattys aus dem Gefrierfach nehmen. Für die Hähnchenpanade die Pattys im Mehl wenden. Dann die Eier aufschlagen, verquirlen und die melierten Pattys durch die Eimasse ziehen, anschließend im Pankomehl wenden. Eine Pfanne erhitzen und die Pattys darin mit Öl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. knusprig braten. Einmal wenden und die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Sauce aus dem Kühlschrank nehmen. Das Öl unterrühren.

Für den Ramen-Burger das Nudelnest auf den Teller legen, darauf den Pak Choi verteilen und mit dem Chrispy Chicken belegen, die Bambussprossen darüber geben. Die Teriyaki-Sauce darauf verteilen und den Burger mit dem zweiten Nudelnest oben schließen.

Ramen-Burger auf Tellern anrichten, daneben den Thaispargel geben und servieren.

Linda Dohmen am 17. Mai 2016

Riesengarnele mit Teriyaki-Hähnchen-Spieß, Ratatouille

Für zwei Personen

Für den Hähnchenspieß:

1 Hühnerbrust	1 Zwiebel	1 rote Zwiebel
100 ml Geflügelfond	50 ml Sojasauce	75 g Zucker
1 TL Speisestärke	edelsüßes Paprikapulver	neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

2 Riesengarnelen	2 Scheiben Speck ohne Schwarte	1 Knoblauchzehe
neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für das Ratatouille:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamico-Essig	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Zweig Majoran	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

150 g Sahnejoghurt	1 Limette	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für die Teriyaki-Sauce den Geflügelfond, Sojasauce, 50 Milliliter Wasser und Zucker in einen Topf geben und die Sauce circa zehn Minuten köcheln lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben und kurz aufkochen lassen.

Für die Hähnchenspieße die Zwiebeln abziehen und vierteln. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und grob würfeln. Hähnchen und Zwiebeln abwechselnd auf die Holzspieße stecken, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum braten. Die Hähnchenspieße mit der Teriyaki-Sauce ablöschen und einkochen lassen.

Für das Ratatouille die Paprika waschen, halbieren, von den Scheidewänden befreien und klein würfeln. Zucchini und Tomaten waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Zucchini, Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken, ins Ratatouille rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Balsamico-Essig abschmecken.

Von den Garnelen Kopf und Schale entfernen, entdarmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Öl und der Knoblauchzehe bei starker Hitze zwei Minuten rundum grillen.

Für die Sauce alle Zutaten vermengen in einer kleinen Schale anrichten.

Die Riesengarnele mit Teriyaki-Hähnchen-Spieß und Ratatouille auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Guckenberger am 23. Februar 2016

Rotes Thai-Curry mit Hühnchen

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 Hähnchenbrustfilet, à 250 g	1 rote Paprika	2 große Champignons
100 g Zuckerschoten	60 g Thai-Babyauberginen	20 cm Bambussprosse
2 Stängel Zitronengras	400 ml ungesüßte Kokosmilch	2 EL Fischsauce
4 EL rote Currypaste	1 EL gepresster Palmzucker	1 Bund Thai-Basilikum
6 Kaffirlimettenblätter	1 rote Chilischote	

Für den Reis:

100 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Den Reis in einem Topf mit Wasser und etwas Salz bei schwacher Hitze zehn Minuten ohne Deckel leicht köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Für das Curry Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Fischsauce in einer Schüssel marinieren. Eine Wokpfanne erhitzen. Von der Kokosmilch die obere Sahneschicht abnehmen, in die Wokpfanne geben, Currypaste unterrühren und kurz ruhen lassen. Anschließend restliche Kokosmilch hinzufügen und verrühren. Das marinierte Fleisch dazugeben und den Palmzucker unterrühren.

Paprika waschen, halbieren und entkernen. Champignons, Thaliauberginen und Zuckerschoten putzen und alles in kleine Stücke schneiden. Die Kaffirlimettenblätter seitlich jeweils bis zum Stängel einreißen und in den Wok geben. Zitronengras andrücken und zusammen mit dem geschnittenen Gemüse in den Wok geben. Die Bambussprossen in dünne kleine Streifen schneiden und hinzufügen. Chilischote halbieren, entkernen und in schräge Streifen schneiden. Blätter des Thai-Basilikums abzupfen und mit der Chilischote in den Wok geben, alles vorsichtig verrühren. Für den Reis nach Ablauf der Kochzeit diesen durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen und Topf zurück auf die Platte stellen. Sieb auf den Topf legen und Reis aufdämpfen lassen. Reis auf Teller geben, mit dem Curry anrichten und servieren.

Björn Börner am 25. Januar 2016

Scharfe Spieße von konfierter Enten-Brust, Rösti-Taler

Für zwei Personen

Für die Spieße:

1 Entenbrust, à 150 g	1 Lorbeerblatt	5 schwarze Pfefferkörner
2 Wacholderbeeren	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Meerrettich:

200 g Schmand	2 EL geriebener Meerrettich	2 EL geriebener Apfel
1 TL Zucker	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Prise Weißer Pfeffer		

Für die Röstitaler:

1 mittlere festk. Kartoffel	1 Zweig Majoran	Salz, Pfeffer, Rapsöl
-----------------------------	-----------------	-----------------------

Für die Taler die Kartoffel schälen, reiben, salzen und pfeffern. Majoran klein schneiden, dazu geben und alles vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Taler ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Entenbrust das Öl mit den Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einem Topf auf 70 Grad erwärmen. Die Entenbrust salzen und pfeffern, ins Öl geben und circa 20 Minuten garen. Herausnehmen und kurz ruhen lassen und anschließend in einer Pfanne die Haut knusprig braten.

Für den Meerrettich den Schmand mit dem geriebenen Apfel und Meerrettich vermengen. Zucker, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Entenbrust in Scheiben schneiden, mit dem Meerrettich bestreichen und abwechselnd mit den Röstitalern auf Spieße stecken.

Die Spieße in einem hohen Glas anrichten und servieren.

Gisela Nießbeck am 07. Dezember 2016

Steirisches Backhendl mit Erdapfel-Vogerl-Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenkeulen, à 300 g	2 Hähnchenbrüste, à 200 g	150 g Semmelbrösel
100 g gemahlene Kürbiskerne	100 g Mehl	3 Eier
500 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

300 g Feldsalat	3 festk. Kartoffeln	1 Zehe Knoblauch
2 EL Apfelessig	2 EL Kürbiskernöl	1 Zitrone
Zucker	Salz	Pfeffer

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit einer Prise Salz gar kochen.

Für das Fleisch Hähnchenteile waschen und trocken tupfen. Mehl, Semmelbrösel und Kürbiskerne vermengen. Eier aufschlagen, Fleisch darin wenden, salzen und pfeffern und anschließend im Mehlgemisch panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin garen.

Für den Salat Feldsalat waschen und trocknen. Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden und zu dem Salat geben. Für das Dressing Zitronensaft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Essig, Kernöl und etwas Zitronensaft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Salat auf Teller geben, Dressing darauf verteilen, Hähnchen auf den Salat legen und servieren.

Trude Strauss am 25. Januar 2016

Steirisches Backhendl mit Kartoffel- und Vogerl-Salat

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

2 Hähnchenbrustfilets à 160 g	150 g Kürbiskerne	300 g Semmelbrösel
300 g Mehl	200 ml Sahne	3 Eier
1 Zitrone	250 ml Sonnenblumenöl	1 Prise feines Salz

Für den Kartoffelsalat:

300 g Drillinge	100 ml Essig	100 g Puderzucker
1 rote Zwiebel	50 ml Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat	4 Cocktailtomaten	150 ml Kürbiskernöl
50 ml Apfelessig	100 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 g Puderzucker	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelsalat Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser circa 15 Minuten garen. Für den Feldsalat diesen waschen, putzen und trockenschleudern. Vinaigrette aus Apfelessig, Kürbiskernöl, Schmand, dem Saft einer halben Zitrone und Puderzucker anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hendl das Fleisch waschen, trockentupfen und circa ein Zentimeter dicke Schnitzel schneiden. Schnitzel kräftig salzen und aus Mehl, mit Sahne verquirltem Ei und Semmelbröseln mit Kürbiskernen eine Panierstraße erstellen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann in gewürztem Ei und abschließend mit den Bröseln panieren. In einer Pfanne mit heißem Öl die Schnitzel circa zwei Minuten von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Kartoffeln abgießen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Eine Marinade aus Zwiebeln, Essig, Öl, Zucker, Paprikapulver, Salz und Pfeffer anrühren und über die Kartoffeln geben.

Das steirische Backhendl mit Erdäpfel- und Vogerlsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Harald Rojacz am 26. Oktober 2016

Tandoori-Hähnchen mit Sesam-Möhren und Mandel-Reis

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 rote Peperoni
200 g griechischer Joghurt	6 g Tandoori – Gewürzmischung	2 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Sesam-Möhren:

2 Möhren	5 g schwarzer Sesam	1 Bund Koriander
2 EL neutrales öl	Salz	Pfeffer

Für den Mandelreis:

150 g Basmatireis	25 g blanchierte Mandeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
20 g Butter	1 g Kurkuma	3 grüne Kardamomkapseln
Salz	Pfeffer	

Ein Liter Wasser in einem Topf erwärmen.

Für die Sesam-Möhren Koriander waschen, zwei bis drei Korianderspitzen für die Dekoration beiseitelegen, restlichen Koriander fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bei mittlerer Hitze zwei Minuten darin anbraten, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Sesam in die Pfanne geben und eine Minute mitbraten. Möhren herausnehmen und mit Koriander vermengen.

Für das Tandoori-Hähnchen Fleisch waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Peperoni längs halbieren, von Strunk und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Griechischen Joghurt, halbe gehackte Zwiebel, Peperoni und mit Tandoori-Gewürz vermengen, mit Salz abschmecken.

Hähnchenstreifen in Joghurt einlegen und vermengen. Zwei Esslöffel Öl in die Möhren- Pfanne geben, Hähnchen zwei Minuten scharf anbraten. Vier bis sechs Esslöffel Wasser zu der verbliebenen Marinade geben, glattrühren und bei hoher Temperatur zwei Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Mandelreis Reis ins Wasser geben, einen halben Teelöffel Salz und Kurkuma zugeben und bei niedriger Temperatur zehn Minuten köcheln lassen. Kardamomkapseln öffnen, Kerne herauslösen und fein hacken. Mandeln grob hacken. Butter zerlassen, Rest der Zwiebel, Kardamom und Mandeln hineingeben, zwei Minuten dünsten.

Reis abgießen, in einer Schüssel mit Zwiebeln, Kardamom und Mandeln vermengen.

Tandoori-Hähnchen mit Sesam-Möhren und Mandelreis auf einem Teller anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Thomas Schwieger am 04. April 2016

Thailändisches Puten-Curry, Basmati-Reis, Mandel-Brokkoli

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Putenschnitzel à 160 g	1 Knolle Ingwer à 3 cm	$\frac{1}{2}$ Limette
400 ml Kokosmilch	2 EL Fischsauce	1 EL rote Currypaste
1 TL Zucker	3 EL neutrales Pflanzenöl	

Für den Reis:

200 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
-------------------	------------------------------

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	3 EL Mandelblättchen	1 TL feines Salz
------------	----------------------	------------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch

Für das Putencurry Öl in einem Wok erhitzen und die Currypaste darin anrösten. Ingwer schälen, fein hacken und kurz mitbraten. Kokosmilch angießen, kurz aufkochen und mit Fischsauce, Zucker und dem Saft der Limette abschmecken.

Die Putenschnitzel waschen, trockentupfen und schnetzeln. In einer Pfanne mit wenig Öl ca. 3 Minuten scharf anbraten.

Für den Basmatireis diesen in einem Topf mit 400 ml kochendem Salzwasser garen. Hitze herunterschalten und den Deckel mit einem Küchentuch abdichten. Bei schwacher Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für den Brokkoli Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Brokkoli im kochenden Salzwasser für 2 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und den Brokkoli dazugeben.

Das thailändische Putencurry mit Basmatireis und Mandel-Brokkoli auf Tellern anrichten, mit einigen Röllchen Schnittlauch garnieren und servieren.

Stefanie Both am 01. September 2016

Index

- Aubergine, 12, 33, 55, 79, 96
Avocado, 8, 28
- Blumenkohl, 51
Bohnen, 1, 23, 88
Brathähnchen, 4, 5, 97, 98
Bratkartoffeln, 23
Brokkoli, 39, 70, 100
- Chicoree, 35, 56, 57, 60
Coq-au-Vin, 10, 11
Couscous, 12
- Enten-Brust, 13–27, 30, 31, 69, 82, 97
Erbsen, 1, 75, 84
- Fenchel, 43
Filet, 60, 90
Fladenbrot, 7, 29
- Gans, 22
Geschnetzeltes, 90
Grünkohl, 83
Gurke, 5, 12, 83
- Hähnchen, 53, 68, 83
Hähnchen-Brust, 3, 5, 8, 9, 29, 32, 33, 38–50, 52, 54, 55, 59, 61, 64–66, 70, 71, 74–76, 80, 81, 84, 85, 87, 96–99
Hähnchen-Curry, 49–52
Hähnchen-Rouladen, 56, 57, 76
Hähnchen-Schenkel, 2, 11, 58, 97
Hähnchen-Schnitzel, 62, 70
Hähnchen-Spieß, 63–65, 95
Hühnchen, 2, 7, 8, 12, 66, 67, 93, 96
Hühner-Brust, 1, 2, 12–15, 17–23, 25, 28, 29, 31, 32, 35, 38, 39, 42, 43, 45, 51, 52, 56, 61, 63, 67, 69, 70, 75, 76, 78–80, 82, 87, 88, 92, 95, 97
Huhn, 4, 7, 77
- Kürbis, 4, 5, 69, 97, 98
Knödel, 18, 22, 26
Kohlrabi, 81
- Möhren, 1, 9, 11, 13, 14, 20, 27, 31, 38, 48, 54, 67, 75, 77, 90, 91, 99
Maronen, 20–22, 34, 61, 72
- Nudeln, 37, 41, 43, 85
- Paella, 84
Pak-Choi, 93
Paprika, 10, 12, 33, 48, 54, 55, 63, 79, 81, 96
Pastinaken, 10, 30
Perlhuhn, 10
Perlhuhn-Brust, 37, 86
Pilze, 10, 22, 32, 38, 41, 73, 74, 79, 80, 89, 96
Polenta, 15, 31, 74, 87
Poularde, 34, 72, 77
Pouarden-Brust, 35, 63, 73, 78, 79, 88
Pute, 100
Puten-Brust, 89
Puten-Röllchen, 91, 92
Puten-Schnitzel, 91, 100
- Rösti, 97
Radieschen, 39
Ratatouille, 63, 79, 95
Reis, 1, 3, 7, 9, 38, 42, 45, 48–50, 52, 55, 58, 63, 66, 67, 71, 72, 77, 81, 84, 90, 96, 99, 100
Rettich, 25, 38, 40, 97
Romanesco, 51
Rosenkohl, 16, 19, 32
Rote-Bete, 25, 40
Rotkraut, 8, 18, 22, 26
Rucola, 76, 85
- Saltimbocca, 61
Schoten, 3, 9, 17, 30, 38, 46, 49, 54, 66, 67, 96
Sellerie, 1, 10, 11, 71, 76
Spargel, 41, 80, 93
Spinat, 33, 37, 44, 73, 78
Spitzkohl, 21
- Zucchini, 11, 28, 33, 35, 63, 65, 79, 95