

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: *Geflügel*

2010-2011

132 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Überraschung-Ananas mit Hühnchen	1
Alm-Hähnchen im Bauern-Brot auf Champagner-Chili-Kraut	2
Alm-Hähnchen	3
Apfel-Linsen mit Gänseklein	4
Backhendl a la Topfgeld-Jäger	5
Backhendl, Kartoffel-Spargel-Gröstl, Zitronen-Dip	6
Brathähnchen mit Kürbis-Chutney	7
Brathähnchen	7
Brokkoli-Couscous mit Hähnchen-Ragout	8
Buntes Enten-Pfannen-Gemüse	8
Caesar Salad mit gebratener Perlhuhn-Brust	9
Coq au Vin Rouge mit Poularde	10
Coq au Vin von Poularde	10
Cordon-bleu-Röllchen von Mais-Poularde auf Rahm-Wirsing	11
Curry mit Huhn	11
Dim Sum mit Enten-Füllung	12
Eingelegte Auberginen mit kaltem Hähnchen	12
Ente mit gezupftem Rotkohl und böhmischen Knödeln	13
Enten-Braten mit Rotkraut und Kastanien	15
Enten-Brust mit Feige und Bulgur	16
Enten-Brust mit feinem Gemüse	17
Enten-Brust mit Rotweinzwiebeln und Maronen-Püree	18
Enten-Brust mit Stachelbeer-Confit	19
Enten-Brust mit Zwiebel-Marmelade und Kartoffel-Püree	20
Enten-Brust, Dörrobst-Oliven-Chutney und Kartoffel-Spänen	21

Enten-Filets in Ahorn-Sirup mit karamellisierten Äpfeln	22
Enten-Pfannen-Gemüse Holala	23
Enten-Ragout mit Kartoffel-Knödel	23
Feigen-Ravioli mit Barberie-Enten-Brust	24
Focaccia mit Perlhuhn und Ceasar-Dressing	25
Gänse-Braten mit Rotkohl	26
Gänse-Brust mit Brot-Kruste, Rotweinkraut, Äpfel	27
Gebackene Hähnchen-Brust	28
Gebackene Stubenküken, Soße Tatar und Kartoffel-Salat	29
Gebratene Ente mit Brioche-Füllung	30
Gebratene Enten-Brust mit Feld-Salat, Kartoffel-Dressing	31
Gebratene Hähnchen-Brust-Filets mit Rahm-Gemüse	32
Gebratenes Stubenküken auf Granatapfel-Linsen	33
Gefüllte Enten-Brust, Schalotten, Koriander-Kartoffeln	34
Gefüllte Perlhuhn-Brust auf Granat-Äpfeln	35
Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Couscous und Erdnuss-Soße	36
Gefüllte Puten-Brust mit Rosenkohl	37
Gepökelte Gänse-Brust auf Linsen-Salat	38
Geräucherte Enten-Brust	39
Geräucherte Hähnchen-Brust mit Apfel-Soße	39
Geschmorte Hähnchen-Keule in Rotwein mit Schalotten	40
Geschmortes Hähnchen mit Pflaumen und Kichererbsen	41
Gewürz-Hähnchen-Keulen	42
Glasierte Enten-Brust auf Frischkäse-Ravioli	43
Gratiniertes Puten-Brust-File, Apfel-Soße, Butter-Reis	44
Hähnchen 'Bayrische Art' mit Zucchini-Gemüse	45
Hähnchen aus dem Kräuter-Bier-Sud	45
Hähnchen in Riesling-Soße mit Champignons	46
Hähnchen-Asia-Pfanne	46
Hähnchen-Brust im Speck-Mantel auf Kürbis-Linsen-Gemüse	47
Hähnchen-Brust in Parmesan-Kardamom-Hülle	48
Hähnchen-Brust mit Basilikum und Tomaten-Pilz-Gemüse	49

Hähnchen-Brust mit ChiliGemüse und Kokos-Milch	50
Hähnchen-Brust mit Feigen-Kruste	51
Hähnchen-Brust mit gebratenen Pilzen und Mais-Galettes	52
Hähnchen-Brust mit Kirschen und grünem Pfeffer	52
Hähnchen-Brust mit Kräutern und Bandnudeln	53
Hähnchen-Brust, in Speck gewickelt und gebraten	53
Hähnchen-Brust-Filet in Mandel-Hülle, Champignon-Nudeln	54
Hähnchen-Brust-Filet mit Kräutern und Bandnudeln	55
Hähnchen-Brust-Variationen vom Zuckermais	55
Hähnchen-Curry mit Basmatireis	56
Hähnchen-Flügel mit Cola und Gurken-Salat	57
Hähnchen-Frikassee mit Fluss-Krebsen in Safran-Soße	58
Hähnchen-Nuggets, Gewürz-Ketchup, Pfeffer-Kartoffeln	59
Hähnchen-Pizza	60
Hühnchen-China-Pfanne	61
Hühnchen-Strudel mit Mango und Kokos	62
Hühner-Curry mit Kardamom	63
Hühner-Frikassee	64
Halbe Hähnchen mit lauwarmem Kartoffel-Bohnen-Salat	65
Henssler's Hähnchen-Brust mit Kürbis in Kokos-Soße	65
Im Vanille-Sud geschmortes Hähnchen auf jungem Spinat	66
Ingwer-Hähnchen-Brust mit Kokos-Curry-Spinat	67
Involtini vom Schwarzfeder-Huhn mit Parma-Schinken	68
Königshahn-Tortelli mit Périgord-Trüffel	69
Knusprige Enten-Bällchen, Sesam-Ingwer-Soße, Chinakohl	70
Kräuter-Hähnchen-Brust mit italienischem Kartoffel-Gemüse	71
Kräuter-Hähnchen	72
Labskaus von Enten-Brust	72
Lackierte Enten-Brust mit Pflaumenwein-Soße	73
Lackierte Enten-Brust mit Rahmkohlrabi, Rhabarber-Chutney	74
Lackierte Perlhuhn-Brust mit Blatt-Spinat	75
Mais-Hähnchen mit Couscous und Karotten-Koriander-Jus	76

Mais-Hähnchen-Brust mit Rosmarin gebraten	77
Mais-Hühnchen-Brust, Kürbis-Chutney, Feld-Salat	78
Mais-Huhn-Brust mit Speck an Sellerie-Püree	79
Mais-Poularde mit Pfifferlingen und Kartoffel-Kräutern	80
Mais-Poularde vom Grill mit Okra-Petersilien-Gemüse	81
Mais-Poularden-Curry 1001-Nacht mit Rosen-Reis	82
Marinierte Hühner-Brust auf Bärlauch-Couscous	83
Maronen-Cappuccino mit schwarzem Trüffel	84
Mit Garnelen gefüllte Ente auf Ingwer-Weißkohl	85
Parmesan-Taco mit Poularden-Brust und Joghurt-Soße	86
Pastinaken-Creme mit Früchten und Perlhuhn-Sticks	87
Perlhuhn in Gewürztraminer, Wurzel-Gemüse, Mais-Crêpes	88
Perlhuhn-Brust auf Feigen-Sherry-Ragout	89
Perlhuhn-Brust mit Basilikum und Pesto-Nudeln	90
Perlhuhn-Brust mit Wild-Kräuter-Öl und Möhren-Couscous	91
Perlhuhn	91
Pfannkuchen, Puten-Geschnetzeltes und Salat-Herzen	92
Piri-Piri-Huhn	93
Plattes Hähnchen mit Joghurt-Risotto	93
Plattes Kräuter-Hähnchen	94
Pochierte Mais-Huhn-Brust	95
Pommersche Gänse-Keulen mit Backpflaumen	95
Porree a la -Creme mit Hähnchen-Brust	96
Poularden-Brust-Medaillons auf Zitronen-Risotto	97
Puten-Filet in Estragon-Soße mit Kartoffel-Plätzchen	98
Ragout vom Stubenküken mit Frühling-Gemüse	98
Ragout von der Gänse-Keule mit Brioche-Maronen-Knödeln	99
Ravioli von Rucola und Perlhuhn-Brüstchen	100
Rosa Enten-Brust auf Granatapfel	101
Rosa gebratene Enten-Brust auf Kürbis-Curry-Soße	102
Rosa gebratene Enten-Brust mit Balsamico-Erdbeer-Soße	103
Rosmarin-Hähnchen-Schnitzel mit Käse-Maultaschen	104

Sandwich vom Perlhuhn mit Kartoffel-Balsamico-Jus	105
Sommerliches Hähnchen-Aprikosen-Sandwich	106
Soufflierte Poularde mit flüssiger Polenta	107
Steffens und Kiras schnelle Saltimbocca	107
Stubenküken unterm Ziegelstein mit Artischocken	108
Stubenküken-Brust mit Polenta	108
Tandoori-Hähnchen mit Couscous	109
Tandoori-Hähnchen	109
Walnuss-Möhren-Reis mit geschmorter Enten-Keule	110
Zitronen-Hähnchen in Sommer-Zwiebel-Essenz	110
Zitronen-Kardamom-Hähnchen auf Avocado-Tomaten-Salat	111

Index **112**

Überraschung-Ananas mit Hühnchen

Für vier Personen

300 g Nudelteig, frisch	1 Hühnchen, ganz	90 ml Olivenöl
300 ml Geflügelfond	1 Ananas, frisch	2 Chili, rot
30 g Tomaten, getrocknet	1 Bund Lauchzwiebeln	1 EL Zucker
100 ml Weißwein	50 g Pistazien, in Schale	50 g Butter
Koriander	Pfeffer	Salz

Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu langen Tagliatelle ausrollen und in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Das Hühnchen in Stücke teilen und in 40 Milliliter heißem Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 200 Milliliter Geflügelfond ablöschen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten garen. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Chilischoten halbieren, entkernen und zusammen mit den getrockneten Tomaten ebenfalls klein würfeln. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingslauch, Chili, getrocknete Tomaten und Ananas darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Den Weißwein und 100 Milliliter Geflügelfond angießen und alles etwa fünf Minuten leise köcheln lassen. Die Hühnchenteile zugeben und einmal aufkochen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pistazien aus der Schale lösen und klein hacken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Pistazien zugeben. Die Tagliatelle abgießen und in der Pistazienbutter schwenken. Die Tagliatelle mit dem Ananasragout anrichten und die Hühnchenstücke darauf verteilen. Mit frischem Koriander bestreuen.

Johann Lafer am 21. Januar 2011

Alm-Hähnchen im Bauern-Brot auf Champagner-Chili-Kraut

Für 4 Personen

Almhähnchen:

0,5 Zitrone, unbehandelt	8 dünne Scheiben Bauernbrot	150 g Kalbsbrät
3 EL Sahne	0,5 Bund Petersilie	4 Hähnchenbrustfilets
2 EL Öl	Muskatnuss	Pfeffer schwarz
Salz		

Kraut:

1 Zwiebel, groß	50 ml Gemüsebrühe	1 TL Puderzucker
100 ml Champagner	800 g Sauerkraut	1 Lorbeerblatt
0,5 TL Korianderkörner	0,5 TL Wacholderbeeren	1 TL Pfefferkörner, schwarz
1 TL Pimentkörner	2 EL Apfelmus	50 g Sahne
0,5 Orange, unbehandelt	2 Scheiben Ingwer	2 EL Butter
0,25 Vanilleschote	Chiliflocken, mild	Zucker
Salz		

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Hähnchen:

Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene des Backofens schieben und darunter ein Abtropfblech stellen. Etwas Schale der Zitrone abreiben. Jeweils zwei Brotscheiben überlappend nebeneinander legen. Das Kalbsbrät mit der Sahne glatt rühren, mit Zitronenabrieb, frisch geriebener Muskatnuss und etwas Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Farce mit Hilfe einer Palette auf die Brotscheiben streichen und die fein geschnittene Petersilie darüber streuen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in die Brotscheiben wickeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die eingewickelten Hendlbrüste zunächst auf der Nahtseite, dann rundum bei milder Hitze goldbraun anbraten. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen auf dem Gitter circa 15 Minuten saftig durchziehen lassen.

Kraut:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin so lange dünsten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Den Puderzucker darüber stäuben und leicht karamellisieren. Mit dem Champagner ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Das Sauerkraut dazugeben. Lorbeerblatt, Koriander, Wacholder, Pfefferkörner und Pimentkörner in ein Gewürzsäckchen füllen, das Säckchen verschließen, zum Kraut geben und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Das Gewürzsäckchen wieder entfernen. Das Apfelmus und die Sahne unter das Champagnerkraut mischen. Mit etwas Orangenabrieb, Ingwer, Salz, Chiliflocken und Zucker würzen und zuletzt die Butter unterrühren. Die ausgekratzte Vanilleschote hinzufügen, einige Minuten in der Soße ziehen lassen und mit dem Ingwer wieder entfernen. Das Kraut auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Hendlbrust schräg halbieren und darauf anrichten.

Tipp:

Zu dem Gericht kann man noch zusätzlich Curryschaum reichen. Hierfür einfach nur 300 Milliliter Brühe mit 50 Milliliter Sahne und einer Prise Curry erhitzen. Etwas Butter hinzufügen und das Ganze mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Mit etwas Salz abschmecken.

Alfons Schuhbeck am 25. Februar 2011

Alm-Hähnchen

Für 4 Personen

0,5 Zitrone, unbehandelt	8 dünne Scheiben Bauernbrot	150 g Kalbsbrät
3 EL Sahne	0,5 Bund Petersilie	4 Hähnchenbrustfilets
2 EL Öl	Muskatnuss	Pfeffer schwarz
Salz		

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene des Backofens schieben und darunter ein Abtropfblech stellen. Etwas Schale der Zitrone abreiben. Jeweils zwei Brotscheiben überlappend nebeneinander legen. Das Kalbsbrät mit der Sahne glatt rühren, mit Zitronenabrieb, frisch geriebener Muskatnuss und etwas Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Farce mit Hilfe einer Palette auf die Brotscheiben streichen und die fein geschnittene Petersilie darüber streuen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in die Brotscheiben wickeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die eingewickelten Hendlbrüste zunächst auf der Nahtseite, dann rundum bei milder Hitze goldbraun anbraten. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen auf dem Gitter circa 15 Minuten saftig durchziehen lassen.

Alfons Schuhbeck am 25. Februar 2011

Apfel-Linsen mit Gänseklein

Für 2 Personen

Für das Gänseklein:

Hals, Flügel	Magen und Leber	1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel	1 Spritzer Apfelessig	1 Lorbeerblatt
2 EL Butter	1 EL Mehl	80 ml Weißwein
80 ml Sahne	1 TL Bio-Instant-Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	Zucker	

Für die Apfellinsen:

150 g Berglinsen	1 Apfel	Salz
2 Stangen Staudensellerie	2 Schalotten	4 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	1 TL grober Senf	Zucker
Pfeffer		

Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Gänsehals, Flügel, Magen und Leber in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. In der Zwischenzeit das Suppengemüse und Zwiebel schälen, würfeln und mit in den Topf geben. Essig und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 2,5 Stunden kochen. Dann alles durch ein Sieb passieren und die Brühe stark einkochen lassen. Gekochtes Fleisch in Stücke schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl untermischen und mit ca. 300 ml der einkochten Brühe aufgießen, alles gut mit dem Schneebesen verrühren, dass sich keine Klümpchen bilden. Wein und Sahne untermischen und mit Gemüsebrühepulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Fleischstücke untermischen. Linsen in reichlich Wasser ca. 30 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Würfel schneiden. Wenn die Linsen bissfest sind, das Kochwasser salzen, die Apfelwürfel zugeben und noch 3 Minuten mitkochen, dann abschütten und Apfel-Linsen abtropfen lassen. Fasern vom Staudensellerie abziehen und Sellerie in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein hacken. Staudensellerie und Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl andünsten, danach in eine Schüssel geben und die Apfel-Linsen darunter mengen. 3 EL Olivenöl mit Essig und Senf gut vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Damit die Apfel-Linsen anmachen. Gänseklein mit dem Linsensalat anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 10. November 2010

Backhendl a la Topfgeld-Jäger

Für 2 Portionen

300 g Hühnerbrust	50 g Mehl	2 Eier
200 g Paniermehl	1 TL Curry	1/2 TL Fenchelsamen
2 Kardamonkapseln	Pfeffer	Salz
Öl	Zitrone	

Die Hühnerbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zur Panade:

Für die Panade drei tiefe Teller jeweils mit Mehl, zwei geschlagenen Eiern und Paniermehl füllen. Für eine Alternative können anstelle des Paniermehls auch Cornflakes verwendet werden. In einem Mörser das Curry zusammen mit den Fenchelsamen und etwas Kardamon fein mörsern. Dann eine Prise Salz dazugeben. Die gemörserten Gewürze zu den Eiern unterschlagen. Die gewürzte Hühnerbrust wird als erstes in den Teller mit Mehl gelegt. Dann folgt das Eintauchen beider Seiten in die geschlagenen Eier. Zum Schluss die Hühnerbrust in dem Paniermehl wenden. Die panierte Hühnerbrust jetzt für 4 bis fünf Minuten in einen mit Öl erhitzten Topf eintauchen. Hat das Hähnchen eine gold-braune Farbe angenommen, dieses aus dem Topf nehmen, auf einem Blatt Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen. Zum Garnieren können Sie eine Zitronenspalte mit auf den Teller legen.

Steffen Henssler am 28. 09. 2011

Backhendl, Kartoffel-Spargel-Gröstl, Zitronen-Dip

Für 2 Personen

2 Geflügelbrüste, a 180 g	300 g gekochte Pellkartoffeln	150 g grüner Spargel
150 g weißer Spargel	1 Zitrone	1 Ei
1 Muskatnuss	150 g Crème-fraîche	2 TL scharfer Senf
150 g Weißbrotbrösel	2 Zweige Estragon	2 Zweige glatte Petersilie
1 Prise Majoran	1 Prise Kümmel	1 TL Oregano
1 TL Bohnenkraut	1 TL Rosmarin	1 TL Thymian
1 Prise mildes Chilipulver	1 Prise Zucker	20 g doppelgriffiges Mehl
1 TL Puderzucker	2 EL Butter	70 ml Gemüsefond
Erdnussöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Zitronendip die Milch, die Crème-fraîche und einen Teelöffel Senf glatt rühren. Die Schale der Zitrone reiben und anschließend die Zitrone auspressen. Etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb zu dem Dip geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chilipulver abschmecken. Den Estragon zupfen und zu dem Dip geben. Für die Backhendl das Ei, das Mehl und den restlichen Senf miteinander vermengen. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit etwas Oregano, Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und etwas Muskat würzen. Die Geflügelbrüste waschen und trocken tupfen. Anschließend schräg in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brüste zuerst in der Ei-Mehl-Mischung, dann in den Weißbrotbröseln wenden. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Geflügelstücke goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Von dem Spargel die holzigen Enden entfernen. Den weißen Spargel komplett, den grünen im unteren Drittel schälen. Anschließend schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne hell schmelzen lassen und den Spargel leicht darin anschwitzen. Mit dem Gemüsefond aufgießen. Etwas Zitronenschale in die Pfanne geben und circa fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Zitronenschale entfernen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne braun werden lassen. Die Kartoffelscheiben zugeben und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen. Zum Schluss die Spargelstücke ohne den Fond untermischen. Die Petersilie zupfen und mit einem Esslöffel Butter in die Pfanne geben. Das Gröstel auf Tellern anrichten, die Backhendlstücke dazulegen und mit dem Zitronendip garnieren.

Alfons Schuhbeck am 10. Juni 2011

Brathähnchen mit Kürbis-Chutney

Für 2 Personen

1 Hähnchen	Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz
2 Schalotten	1 Lorbeerblatt	3 Zweige Thymian
250 ml Hühnerbrühe	1 Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel
1 Peperoni	2 EL Olivenöl	1 EL Zucker
1 Spritzer Weißweinessig		

Das Hähnchen in vier Teile zerlegen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Hähnchenteile rundherum anbraten. 2 Schalotten schälen, achteln und mit dem Lorbeerblatt und einen Thymianzweig dazu geben. Wenn alles rundum gut angebraten ist, die Hühnerbrühe angießen und ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit den vom Kürbis die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel anbraten, die Kürbiswürfel zugeben und mitbraten, Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln. Peperoni, Thymianblätter, Essig und Zucker zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von den geschmorten Hähnchenkeulen das Fleisch je nach Wunsch vom Knochen lösen. Hähnchen mit dem Kürbischutney anrichten.

Vincent Klink Donnerstag, 23. September 2010

Brathähnchen

Für 4 Personen

1 frisches Hähnchen	flüssige Butter	Salz, Pfeffer
1 Bio - Zitrone	1 Bund Thymian	8 Knoblauchzehen
ca. 3 EL Olivenöl	ca. 150 ml Weißwein	

Den Backofen auf 175 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen, außen mit Butter bestreichen und innen sowie außen salzen und pfeffern. Die Zitrone rund herum mit einer Gabel einstechen. Zusammen mit 2/3 des Thymians in den Bauch des Hähnchens stecken. Auf einen Grillspieß oder den Grillrost legen. Darunter eine feuerfeste Form geben, den restlichen Thymian und die ungeschälten Knoblauchzehen zusammen mit etwas Olivenöl hineingeben. Mit Weißwein begießen. Das Hähnchen je nach Größe ca. 40 Minuten bis 1 Stunde im vorgeheizten Ofen braten. Zum Schluss noch knusprig braun grillen.

Tipp: Erst eine halbe Stunde mit der Brust nach unten, dann mit der Brust nach oben garen. Dazu passt Baguette und Salat.

NN 02. Oktober 2010

Brokkoli-Couscous mit Hähnchen-Ragout

Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	6 Champignons	1 Schalotte
2 EL Butter	1 TL Mehl	100 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein	150 ml Sahne	1 Limette
1 Prise Zimt	Salz, Pfeffer	250 g Brokkoli
100 ml Gemüsebrühe	2 Stiele glatte Petersilie	

Hähnchenbrustfilet parieren, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und vierteln. Die Schalotte schälen und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Champignons mit dem Fleisch dazugeben und anbraten. Leicht mit Mehl bestäuben und mit Geflügelfond ablöschen. Weißwein und Sahne zugeben. Von der Limette den Saft auspressen, mit dem Limettensaft, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Nur ganz kurz kochen lassen und warm stellen. Den Brokkoli putzen und in einem Cutter so klein hacken, dass er wie Couscous aussieht. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und den Brokkoli anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ein wenig erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Brokkoli-Couscous mit Hilfe eines Ringes in der Mitte des Tellers anrichten und das Hähnchenragout darum geben. Das Ragout mit gehackter Petersilie bestreuen.

Otto Koch Freitag, 28. Mai 2010

Buntes Enten-Pfannen-Gemüse

Für 4 Personen

500 g Barbarie-Entenbrust	300 g Möhren	300 g Brokkoli
130 g Zuckerschoten	100 g Mungobohnensprossen	1 Paprika, rot, groß
3 Frühlingszwiebeln	1 Zucchini	200 g Shiitake-Pilze
1 Chinakohl, ca. 250 g	50 g Ingwer, frisch	2 Zehen Knoblauch
1 Chilischote, klein, rot	6 EL Öl	2 EL Sesamöl, dunkel
20 g Sesamsaat, geschält	1 EL Tamarindenpaste	0,5 TL Currypaste, rot
100 ml Hühnerbrühe	2 EL Sojasoße	Salz
Pfeffer		

Die Entenbrust von der Haut befreien und anschließend in Streifen schneiden. Möhren, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Paprikaschote, Zucchini und Chinakohl jeweils putzen und in feine Streifen schneiden. Den Broccoli ebenfalls putzen und in Röschen teilen. Die Shiitake-Pilze säubern und die Stiele entfernen. Die Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und von den Kernen befreien. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Entenbruststreifen darin scharf anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm halten. Das restliche Öl nun in einem Wok stark erhitzen. Paprika, Möhren, Broccoli und Shiitake-Pilze darin circa zwei Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Nun die Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zucchini und Mungobohnensprossen sowie den Chinakohl, Knoblauch, Ingwer, Sesam, die Chilischote und die Tamarindenpaste zufügen. Das Ganze unter ständigem Rühren circa drei Minuten weiterbraten. Die Hühnerbrühe, das Sesamöl sowie die Sojasoße dazugeben und nochmals gut eine Minute aufkochen lassen. Die bereits gebratenen Entenbruststreifen dazugeben. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken.

Horst Lichter am 20. November 2010

Caesar Salad mit gebratener Perlhuhn-Brust

Für 4 Personen

2 Römersalat-Herzen	5 Scheiben Toastbrot	4 Perlhuhnbrustfilets a 100 g
Salz, Pfeffer	1 EL Sonnenblumenöl	2 Zweig Thymian
2,5 EL Butter	50 ml Geflügelbrühe	1/2 Zehe Knoblauch
100 g Parmesan	50 g Mayonnaise	10 g Joghurt
1 Sardellenfilet	1 EL Kapern	20 ml Champagner-Essig
2 Spritzer Worcester-Soße	2 Eigelb	5 EL Olivenöl
1 Prise Zucker		

Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern, nach Belieben in 1-2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Vom Toastbrot die Rinde entfernen und die Brotscheiben in Würfel schneiden. Die Perlhuhnbrüste salzen, pfeffern und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl auf der Hautseite bei mittlere Hitze ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Dann wenden, 2 Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Brotwürfel in einer Pfanne mit 1-2 EL Butter knusprig braten, dann auf Küchenkrepp geben und das Fett etwas abtropfen lassen. Den Geflügelfond leicht erhitzen. Knoblauch schälen, Parmesan reiben. Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab Knoblauch und 2/3 vom Parmesan unter die Brühe mixen, dann Mayonnaise, Joghurt, Sardelle, Kapern, Essig, etwas Pfeffer, Worcester-Soße zugeben. Das Eigelb untermixen und langsam das Olivenöl unterrühren. Die Soße mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Salatblätter mit der Soße vermischen und anrichten. Perlhuhnbrüste in Tranchen aufschneiden, auf den Salat legen, mit den Croutons garnieren und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Karlheinz Hauser Montag, 19. Juli 2010

Coq au Vin Rouge mit Poularde

Für 4 Personen

1 Poularde, ca. 1,6 kg	12 Zwiebeln, klein, weiß	125 g Speck, durchwachsen
50 g Butter	2 EL Öl	5 EL Cognac
750 ml Rotwein	1 Bouquet garni	2 Zehen Knoblauch
200 g Champignons, klein	1 TL Mehl	30 g Butter, eisgekühlt
3 St. Petersilie, glatt	Pfeffer	Salz

Die Poularde in sechs Teile zerlegen, salzen und pfeffern. Die Zwiebeln schälen und schneiden, den Speck in dünne Streifen schneiden. Einen Esslöffel Butter und das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten, dann den Speck hinzufügen. Alles heraus nehmen und beiseite legen. Im selben Fett die Hühnerstücke kräftig anbraten und dann mit Cognac flambieren. Mit der Hälfte des Rotweins angießen, das Bouquet garni und die geschälten Knoblauchzehen hinzu geben. Bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Dann den restlichen Rotwein hinzugeben und nochmals mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und die Stiele ganz kurz abschneiden. Kurz in einem Esslöffel Butter anbraten, salzen und pfeffern. Sobald das Huhn gar ist, wird es aus dem Topf genommen und auf eine warme Platte gelegt. Einen Esslöffel weiche Butter mit dem Mehl vermischen und etwas Soße hinzufügen. Die Soße im Topf weiter köcheln lassen und nach und nach mit der Mehlbutter binden. Abschmecken und passieren. Ein paar Stücke eiskalte Butter darunter rühren, Zwiebeln und Champignons dazu geben und alles noch mal aufkochen lassen. Die Soße mit dem Speck auf das Huhn geben und mit der gehackten Petersilie dekorieren.

Lea Linster am 01. April 2011

Coq au Vin von Poularde

Für 4 Personen

1 Poularde (etwa 1200 g)	Salz, Pfeffer	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	1/2 l kräftiger Rotwein	1/8 l Geflügelbrühe
1 TL Thymianblättchen	150 g Champignons	2 Sch. durchw. Speck
1/2 Bund glatte Petersilie	12 frische Perlzwiebeln	1 EL Olivenöl
1 TL Mehlbutter	1 Knoblauchzehe	

Die Poularde mit einer Geflügelschere zerlegen. Die Poulardenstücke salzen und pfeffern, in einem Topf mit 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl anbraten. Dann Rotwein und Geflügelbrühe zugießen, anschließend Thymian zufügen. Alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten schmoren lassen. Champignons vierteln. Speck in feine Streifen schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Champignons und Speckstreifen zugeben. Alles anbraten, dann warm stellen. Die Poulardenteile aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Den Schmorfond abschmecken und mit Mehlbutter binden. Die Fleischteile, Speck und Champignons in den Schmorfond geben. Knoblauch schälen, andrücken und untermischen. Alles einmal aufkochen, Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Coq au vin wird traditionell Baguette gegessen.

Vincent Klink Donnerstag, 23. Juni 2011

Cordon-bleu-Röllchen von Mais-Poularde auf Rahm-Wirsing

Für 4 Personen

4 Maispoulardenbrüste	4 Scheiben Kochschinken	4 Scheiben Emmentaler
2 Eier	150 ml Sahne	80 g Mehl
100 g Semmelbrösel	70 g Butterschmalz	0,5 Kopf Wirsing, ca. 400 g
100 ml Gemüsefond	2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Die Poulardenbrüste längs aufschneiden, aufklappen und mit einem Plattiereisen flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, je eine Scheibe Schinken und Käse darauf legen und aufrollen. 50 Milliliter Sahne leicht schlagen und mit den Eiern verquirlen. Die Röllchen zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. In 50 Gramm heißem Butterschmalz goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien, in Streifen schneiden und abbrausen. Den Kohl anschließend in einer Salatschleuder trocknen. 20 Gramm Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin anschwitzen. Den Wirsing zugeben und ebenfalls darin anschwitzen, bis er leicht Farbe nimmt. Den Gemüsefond und 100 Milliliter Sahne angießen und alles fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Cordon-bleu-Röllchen in Scheiben schneiden und auf dem Wirsing anrichten.

Johann Lafer am 27. Februar 2010

Curry mit Huhn

Für 4 Personen

200 g Rote Linsen	2 Zwiebeln	1 Stück Ingwer
2 Zehen Knoblauch	2 Stängel Zitronengras	2 Rote Chili
2 EL Erdnussöl	2 Hühnerbrustfilets	Salz
1 Prise Kurkuma	1 Prise Kreuzkümmel	1/2 TL Koriandersamen
1 l Hühnerbrühe	1/2 l Kokosmilch	1 TL Honig
1 Zitrone	2 EL Erdnüsse	1 Bund Möhren
2 Lauchzwiebeln	1/2 Bund Koriander	

Die Linsen in Wasser einweichen. Eine Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Zitronengras, Chili putzen und fein schneiden. 1 EL Erdnussöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Zitronengras und Chili darin anbraten. Die Hühnerbrüste salzen und mit anbraten. Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander zugeben, kurz weiterbraten, mit ca. 100 ml Hühnerbrühe ablöschen. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Kokosmilch zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen, pürieren und passieren. Mit Salz, Honig und Zitrone abschmecken. Das Fleisch wieder einlegen und falls nötig in der Soße zu Ende garen. Die Erdnüsse fein hacken und dazugeben. Möhren putzen und schneiden. Eine Zwiebel schälen, würfeln und in Erdnussöl anschwitzen, Möhren dazugeben, salzen und bei kleiner Hitze weich dünsten. Lauchzwiebeln fein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Beides unter die gedünsteten Möhren geben und mit Honig abschmecken. Restliche Hühnerbrühe aufkochen, rote Linsen hineingeben und weich kochen (dies geht sehr schnell). Hühnerbrüste mit Linsen und Möhren und der Soße anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 23. Februar 2010

Dim Sum mit Enten-Füllung

Für 4 Personen

150 g gegartes Entenfleisch	30 g frischer Ingwer	2 St. Frühlingszwiebeln
1–2 grüne Chilischoten	2 El Peking Duck Sauce	2 El chin. Barbecuesauce
grüne Tabascosauce	1 Pk. Dim-Sum-Teig (Wan-Tan-Teig)	1 Eiweiß (Kl. M)
Sojasauce		

Entenfleisch fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln und die Chilischoten sehr fein würfeln. Alles mit der Peking Duck Sauce und der Char Siu Sauce mischen und nach Belieben mit Tabascosauce würzen.

Die Teigblätter auf einer Seite mit Eiweiß bestreichen und mit einer kleinen Menge von der Entenfleischmischung füllen. Dabei die Teigränder fest zusammendrücken.

Etwas Wasser in einem Wok oder in einer Pfanne aufkochen und einen passenden Dämpfkorb darüber stellen. Den Dämpfeinsatz mit einem Stück Backpapier auslegen. Die Dim Sum in mehreren Portionen daraufsetzen, mit dem Korbdeckel verschließen und nacheinander jeweils 3–5 Min. dämpfen. Mit Sojasauce servieren.

Tim Mälzer am 19. 11. 2011

Eingelegte Auberginen mit kaltem Hähnchen

Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Hähnchen (ca. 1 kg)
Salz, Pfeffer	1 Zweig Rosmarin	5 EL Olivenöl
4 Auberginen	1 Bund Basilikum	1/2 Bund Thymian
1 Zitrone		

Den Backofen auf 175 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Schalotte schälen und vierteln. Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Das Hähnchen innen sowie außen salzen und pfeffern. Schalotte, Knoblauch und Rosmarinzweig in die Bauchöffnung geben. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl das Hähnchen von allen Seiten kurz anbraten, dann auf der Keule liegend in den vorgeheizten Ofen geben und garen. Nach 30 Minuten auf die andere Keulenseite wenden und weitere ca. 30 Minuten garen, bis das Fleisch durchgegart ist. Während des Garens immer wieder mit ausgetretenem Fleischsaft bestreichen. Das gegarte Hähnchen erkalten lassen und das Fleisch vom Knochen lösen. Die Auberginen in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Auberginen fünf Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Auf einem Tuch gut abtrocknen lassen. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Aus 3 EL Olivenöl und Zitronensaft eine Marinade herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter unterrühren. Die Auberginen darin für mindestens 15 Minuten einlegen. Das Hähnchenfleisch mit den marinierten Auberginen anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 30. Juni 2010

Ente mit gezupftem Rotkohl und böhmischen Knödeln

Für 4 Personen

Rotkohl:

0,5 Kopf Rotkohl, ca. 1 kg	0,5 l Rotwein	300 ml Portwein, rot
0,5 l Apfelsaft	1 Stange Zimt	5 Nelken
5 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt, frisch	10 Pfefferkörner, weiß
2 Sternanis	2 Pimentkörner	2 EL Gänseschmalz
2 Zwiebeln	2 Äpfel, säuerlich	2 Kartoffeln, mehlig kochend
4 EL Wildpreiselbeeren, kalt gerührt	Zucker	Salz

Ente:

1 Ente, küchenfertig	2 Äpfel	2 Zwiebeln
1 Orange, unbehandelt	250 ml Apfelsaft	1 Zweig Beifuß
Pfeffer	Pflanzenöl	Salz

Knödel:

250 ml Vollmilch	42 g Hefe	1 EL Zucker
350 g Mehl	2 Eier	150 g Grieß
20 g Salz	4 Brötchen, altbacken	50 g Butter

Rotkohl:

Den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen, mit den Händen in zwei Euro-Stück große „Flecken“ zupfen. In einer Schüssel salzen und zuckern, mit Rotwein, Portwein, Apfelsaft übergießen und gut durchkneten. Die Gewürze in einen Gewürzbeutel füllen und zugeben. Abgedeckt eine Woche ziehen lassen. Die Zwiebeln fein würfeln und in Gänseschmalz anschwitzen. Den Rotkohl aus der Marinade nehmen und mit anschwitzen. Nach und nach mit der Marinade ablöschen. Die Äpfel und Kartoffeln gerieben zugeben. Weiter garen, bis die Kartoffeln verkocht sind. Die Wildpreiselbeeren unterrühren, mit Salz und Zucker nachschmecken. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Ente:

Die Ente waschen, die unteren Flügel am Gelenk trennen und im Innern großzügig mit Salz einreiben. Äpfel und Zwiebeln grob würfeln und in einer Schüssel mit Pfeffer, 50 Milliliter Apfelsaft, dem Saft einer Orange, sowie dem klein geschnittenen Beifuß marinieren. Alles, auch den Saft, in die Ente füllen und die Bauchlappen mit Holzspießen „zunähen“. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Die Ente in einen Bratschlauch geben, diesen verschließen, etwas einschneiden und auf ein tiefes Blech (Saftpfanne) mit der Brustseite nach unten legen. Drei Stunden im Ofen bei 80 Grad garen. Anschließend die Ente aus dem Ofen nehmen, vorsichtig den Bratschlauch aufschneiden und die Ente entnehmen. Das ausgetretene Fett, sowie den Fleischsaft auffangen. Die Füllung entfernen und für den Saucenansatz aufbewahren. Die Haut der Ente vorsichtig trocken tupfen und auf einem Gitter, mit der Brustseite nach oben 45 Minuten goldbraun backen. Für die Sauce die Innereien, sowie die abgetrennten Flügel der Ente walnussgroß hacken und mit Pflanzenöl in einem großen flachen Topf goldbraun rösten. Die Zwiebel-Apfel-Füllung aus der Ente zufügen und anrösten. Mit dem restlichen Apfelsaft ablöschen. Wenn dieser vollständig reduziert ist, sparsam salzen und Wasser oder Geflügelfond, am besten natürlich Entenfond angießen. Köcheln lassen, durch ein Sieb abgießen, zum gewünschten Geschmack reduzieren und mit etwas Stärke binden.

Knödel:

Vier Esslöffel leicht erwärmte Milch mit Hefe, Zucker und vier Esslöffeln Mehl vermengen und gehen lassen. Das restliche Mehl mit den Eiern, Grieß, der restlichen Milch und Salz in eine Schüssel geben. Den Vorteig zugeben und alles zu einem glatten, glänzenden Teig kneten. An einem warmen Ort 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Die Brötchen in feine Würfel schneiden,

in einer Pfanne rösten und unter den Teig kneten. Den Teig walzenförmig ausrollen, nochmals leicht gehen lassen und in einen Dämpfeinsatz über kochendem Wasser, alternativ in ein über den Topf gespanntes Tuch geben. Mit dem Deckel verschließen. Nach 30 Minuten die Knödel herausnehmen. Die Knödel mit einem Bindfaden in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne bräunen und über die Knödelscheiben gießen.

Kolja Kleeberg am 16. Dezember 2011

Enten-Braten mit Rotkraut und Kastanien

Für 4 Personen

Für den Rotkohl:

1 kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)	100 ml Rotweinessig	1 TL Salz
1 TL Zucker	1 säuerlicher Apfel	1 Zwiebel
2 EL Schweineschmalz	1/4 l Rotwein	100 ml Fleischbrühe
1/2 Zimtstange	1 Gewürznelke	1 kleines Lorbeerblatt

Für Ente und Sauce:

2 Zweige Thymian	3 Zwiebeln	2 säuerliche Äpfel
1/2 TL Beifuß	1 Bauernente (2 1/2 kg)	Salz, Pfeffer
1 Bund Suppengemüse	1 EL Speiseöl	1 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein		

Esskastanien:

1 Schalotte	3 EL Butter	250 g Esskastanien
2 EL Puderzucker	100 ml Hühnerbrühe	100 ml Apfelsaft
Salz		

Für den Rotkohl:

Für den Rotkohl den Kohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit dem Essig, je 1 TL Salz und Zucker mischen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Für die Ente und die Sauce:

Für die Ente den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zwiebeln schälen, die Äpfel waschen und entkernen, beides in Würfel schneiden und mit Thymian und Beifuß mischen. Die Ente waschen, trocken tupfen, die Flügelspitzen abtrennen, grob hacken und beiseite stellen. Die Ente innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Apfel-Zwiebel-Mischung füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen. Die Ente mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen. 1/2 l heißes Wasser angießen. Die Ente im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 2 Stunden goldbraun braten. Nach 1 Stunde Garzeit die Ente umdrehen und mehrfach mit dem Bratenfond übergießen. Das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl einem Topf erhitzen. Die Flügelstücke und das Gemüse darin anbraten. Das Tomatenmark kurz mitrösten, mit dem Wein ablöschen und etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Für den Rotkohl den Apfel und die Zwiebel schälen. Apfel entkernen, mit der Zwiebel reiben und in einem Topf im Schmalz andünsten. Mit 1 EL Zucker bestreuen, den Kohl und den entstandenen Saft dazugeben. Den Wein, die Brühe, Zimt, Nelke und Lorbeerblatt hinzufügen. Rotkohl zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren.

Für die Maronen:

Für die Maronen die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Die Maronen dazugeben, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren. Mit Brühe und Apfelsaft ablöschen. Maronen etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce fast eingekocht ist. Mit Salz würzen.

Die Ente aus dem Ofen nehmen, zerlegen und die Entenstücke im ausgeschalteten Ofen warm halten. Den Entenfond aus dem Bräter entfetten, mit der Rotweinsauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Aufkochen, nach Belieben leicht binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rotkohl eventuell nachwürzen. Die Ententeile mit Rotkohl, Maronen und der Sauce servieren.

Jörg Sackmann 15. November 2011

Enten-Brust mit Feige und Bulgur

Für 2 Personen

2 Möhren	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
80 g Bulgur	ca. 650 ml Geflügelbrühe	1 TL Fenchelsamen
Salz	15 g gehackte Mandeln	300 g Entenbrust
1 EL Honig	2 Lauchzwiebeln	4 Feigen
1 TL Zucker	Pfeffer	1 TL kalte Butter

Die Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, den Bulgur dazu geben, kurz mitrösten und mit ca. 500 ml Geflügelbrühe ablöschen. Fenchelsamen mörsern, ebenfalls zugeben und mit etwas Salz würzen. Gut umrühren und kochen lassen. Die Möhrenwürfel zugeben und weiter kochen bis der Bulgur weich und die Brühe eingekocht ist, dabei immer wieder umrühren. Zuletzt die gehackten Mandeln untermischen. Den Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Haut der Entenbrust bis aufs Fleisch rautenförmig anritzen, salzen und mit der Haut nach unten in eine kalte Pfanne legen, dann die Pfanne erhitzen und das Fett ausschwitzen lassen. Wenn die Hautseite goldbraun gebraten ist, die Entenbrust umdrehen, kurz auf der Fleischseite braten und dann in eine hitzefeste Form geben und im Backofen ca. 5 Minuten garen, dann die Entenhaut mit Honig bestreichen und nochmals ca. 5 Minuten fertig garen. Zwiebellauch waschen, abschütten und fein schneiden. Die Feigen schälen und vierteln. Aus der Fleischpfanne das überschüssige Fett abgießen und die Feigen darin anbraten, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne das überschüssige Fett abgießen und die geschälten, geschnittenen Feigen in der gleichen Pfanne braten, am Ende mit Zucker karamellisieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Feigen aus der Pfanne nehmen, dann den Zwiebellauch darin anschwitzen, mit 150 ml Geflügelbrühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit 1 TL kalter Butter binden und abschmecken. Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden. Bulgur auf die Teller verteilen, Entenbrust und die Feigen anlegen. Die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 5. Oktober 2011

Enten-Brust mit feinem Gemüse

Für 4 Personen:

Entenbrust:

2 Entenbrust-Filets (mit Haut) 4 EL Ahornsirup

Gemüse:

30 g gebrannte Mandeln 500 g feines Gemüse 3-4 EL Apfel-Essig

3 EL Butter Salz

Servieren:

4 Blättchen Salbei

Entenbrustfilets auf der Hautseite rautenförmig einritzen, Ahornsirup in einer Pfanne aufkochen lassen. Darin die Entenbrust anbraten, zuerst auf der Hautseite. Das Fleisch wenden und die andere Seite bei kleiner Hitze braten, damit der Sirup nicht verbrennt.

Während des Bratens die Entenbrust zusätzlich immer wieder mit dem flüssigen Ahornsirup beträufeln. Anschließend Salz und Pfeffer aufs Fleisch geben.

Die angebratenen Entenbrüste auf eine Platte legen und im Ofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) zehn Minuten lang gar ziehen lassen.

Gemüse:

Das Gemüse waschen, putzen und nur eine Minute in sprudelndem Salzwasser kochen lassen. Sofort mit Eiswasser abschrecken. Einen Esslöffel Butter zerlassen und die gebrannten Mandeln darin anbraten. Das abgetropfte Gemüse hineingeben und mit andünsten. Dann den Essig dazugießen, alles kurz aufkochen lassen und salzen. Das Gemüse herausnehmen. Den Sud aufkochen und mit der restlichen eiskalten Butter binden. Mit Salz abschmecken.

Servieren:

Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Salbeiblättchen dekorieren und mit der feinen Soße begießen.

Lea Linster am 08. Dezember 2011

Enten-Brust mit Rotweinzwiebeln und Maronen-Püree

Für 2 Personen

2 Entenbrüste, küchenfertig	300 g Maronen	8 rote Zwiebeln
1 Orange	1 Zimtstange	5 Zweige Thymian
2 EL Butter	1 EL Butter, kalt	100 ml Milch
100 ml Sahne	200 ml Rotwein	300 ml Geflügelfond
Portwein	Weizenstärke	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Anschließend die Haut vorsichtig einritzen und das Fleisch beidseitig salzen und pfeffern. Anschließend die Entenbrust zuerst auf der Hautseite in eine kalte Pfanne legen und diese langsam erhitzen, damit das Fett aus der Haut zieht. Wenn die Haut goldbraun gebraten ist, die Entenbrust einmal wenden, so dass die Fleischseite auch kurz angebraten ist. Anschließend die Ente auf dem Rost für 25 Minuten im Ofen rosa garen. Die Maronen in einen Topf geben und diese mit je 100 Milliliter Fond, Milch und Sahne aufgießen, so dass die Maronen nicht ganz mit Flüssigkeit bedeckt sind. Das Ganze kurz aufkochen lassen, mit dem Deckel abdecken und bei niedrigerer Temperatur ziehen lassen. Einen Teelöffel Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebeln abziehen, durch die Wurzel achteln und in dem Topf etwas anschwitzen. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen und mit dem restlichen Fond aufgießen. Alles bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Schale der Orange reiben, die Orange halbieren und auspressen. Die Maronen mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Portwein abschmecken. Alles zu einem cremig-sämigen Püree mixen und mit ein wenig Orangensaft abschmecken. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und erneut in einer Pfanne langsam erwärmen, so dass die Hautseite knusprig wird. Anschließend die Entenbrust drehen und einen Teelöffel Butter, die Zimtstange, vier Thymianzweige und etwas Orangenabrieb hinzugeben. Die Entenbrüste in der aufschäumenden Butter nur auf der Fleischseite noch vier Minuten ziehen lassen, damit sie Aroma aufnehmen. Die Rotweinzwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken, den restlichen Thymian zupfen und hinzugeben. Das Ganze mit etwas Weizenstärke abbinden und die kalte Butter einrühren, damit die Soße einen leicht sämigen Glanz bekommt. Die Entenbrust tranchieren und die Zimtstange und die Thymianzweige entfernen. Die rosa gebratene Entenbrust mit den Rotweinzwiebeln und dem Maronenpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 19. November 2010

Enten-Brust mit Stachelbeer-Confit

Für 2 Personen

4 mittelgroße violette Kartoffeln	2 Entenbrüste, ausgelöst	Salz, Pfeffer
3 EL Butterschmalz	1 Schalotte	20 g Butter
150 g Stachelbeeren	50 g Zucker	80 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond	1 kleiner Brokkoli	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Die violetten Kartoffeln mit der Schale kochen, pellen. Die Haut der Entenbrüste vorsichtig einritzen und die Sehnen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite kross anbraten. Dann umdrehen und langsam weiter garen. Bei 80 Grad im Ofen warm stellen. Für das Stachelbeer-Confit die Schalotte schälen, fein hacken und in einem Topf Butter anschwitzen. Die Stachelbeeren und den Zucker zugeben. Mit Weißwein ablöschen und ca. 50 ml Geflügelfond zugeben. Einige Minuten kochen lassen. Wenn die Stachelbeeren eingekocht sind, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anbraten, salzen und pfeffern. Die Brokkolistiele mit dem Messer so schälen, dass alle Fasern der Außenhaut weggeschnitten sind. (Die Röschen für ein anderes Gericht verwenden.) Brokkolistiele in längliche Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Stiele anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und restliche Brühe angießen. Brokkolistiele bissfest garen. Mehrere Kartoffel- und Brokkolischeiben übereinander stapeln und so auf den Tellern anrichten. Die Entenbrüste aufschneiden und anlegen. Mit dem Stachelbeer-Confit garnieren.

Vincent Klink Donnerstag, 15. Juli 2010

Enten-Brust mit Zwiebel-Marmelade und Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

400 g Kartoffeln, mehlig	2 Entenbrüste a 200 g	Salz, Pfeffer
300 g Zwiebeln	125 g Zucker	280 ml Rotwein
10 ml Cassis-Likör	2 Schalotten	80 ml roter Portwein
1 EL Butter	Muskat	ca. 100 ml Milch
30 g flüssige Butter		

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad vorheizen). Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser gut weich kochen. Die Entenbrüste parieren und die Hautseite mit einem scharfen Messer einritzen, mit Salz und wenig Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Entenbrüste auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann wenden und auf der Fleischseite nur kurz anbraten. Fleisch in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10- 15 Minuten garen. Für die Zwiebelmarmelade die Zwiebeln schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. In einem Topf Zucker hellbraun schmelzen, Zwiebel zugeben und mit 80 ml Rotwein auffüllen und aufkochen. Cassis zugeben, etwas Salz und Pfeffer untermischen und alles sirupartig einkochen lassen. Zwiebelmarmelade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Schalotten schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Schalotten in einen Topf geben, 200 ml Rot- und Portwein angießen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann diese Reduktion durch ein Sieb passieren und mit 1 EL Butter montieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zwiebelmarmelade auf Tellern anrichten, Die Entenbrust in Scheiben schneiden und auf die Zwiebelmarmelade fächerartig auflegen. Portweinreduktion in einem Faden um das Fleisch gießen. Die Kartoffeln abschütten, den Topf mit den abgeschütteten Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Den Topf mit Inhalt solange gut durchschütteln bis die Kartoffeln zerfallen sind und sich viel weißer Kartoffelflaum gebildet hat. Die Milch separat zum Kochen bringen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, die heiße Milch nach und nach dazu und mit dem Schneebesen alles durchschlagen. Flüssige Butter unterarbeiten und evtl. mit Salz nachwürzen, sowie mit einer Prise Muskat vollenden.

Vincent Klink Mittwoch, 01. Dezember 2010

Enten-Brust, Dörrobst-Oliven-Chutney und Kartoffel-Spänen

Für 4 Personen

Entenbrust:

0,5 Orange, unbehandelt 4 Barberieentenbrüste, a 180 g 1 TL Butter

1 TL Pfeffer, geschrotet 0,5 Stange Zimt Meersalz

Chutney:

60 g Aprikosen, getrocknet geschwefelt 60 g Apfelscheiben, getrocknet

geschwefelt 80 g Zwetschgen, getrocknet 3 Schalotten

1 TL Olivenöl 0,15 l Rotwein 0,15 l Brühe

1 Lorbeerblatt 4 Zweige Thymian 2 EL Balsamico, sämig

1 EL Oliventapenade

Kartoffelspäne:

2 Kartoffeln, groß 150 g Butterschmalz Meersalz

Soße:

0,5 Orange 150 ml Milch 0,5 TL Raz-el-Hanout

Salz

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Entenbrust:

Die Schale der Orange abreiben. Die Entenbrust würzen und ohne Fett von beiden Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten rosa garen und auf der Hautseite erneut ohne Fett braten, bis die Haut kross ist. Das Fleisch wenden, Butter, Pfeffer, Zimt und Orangenabrieb zum Aromatisieren hinzugeben und drei bis fünf Minuten ziehen lassen.

Chutney:

Die Aprikosen, Apfelscheiben und Zwetschgen in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalottenwürfel in Olivenöl anschwitzen, mit Rotwein und Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Die Obststücke, Lorbeerblatt und Thymianzweige hinzugeben. Den Deckel darauf geben und zehn Minuten quellen lassen. Anschließend mit Balsamico und der Oliventapenade abschmecken.

Kartoffelspäne:

Die Kartoffeln schälen und Späne abziehen. In Butterschmalz knusprig frittieren, abtropfen lassen und würzen.

Soße:

Die Schale der Orange abreiben. Die Milch mit Orangenabrieb und einer Prise Salz aufkochen. Fünf Minuten ziehen lassen, mit Raz el Hanout abschmecken und aufschäumen

Alexander Herrmann am 09. Dezember 2011

Enten-Filets in Ahorn-Sirup mit karamellisierten Äpfeln

Für 4 Personen

Entenfilets:

250 ml Ahornsirup 1 Limette, unbehandelt 4 Entenfilets
Ingwer, frisch

Soße:

6 EL Portwein 6 EL Balsamico

Äpfel:

3 Äpfel 2 – 3 EL Butter, geklärt 1 EL Zucker

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Entenfilets:

Den Ahornsirup erhitzen, Limettenzesten und geriebenen Ingwer dazu geben. Abkühlen lassen und in einer Flasche im Kühlschrank aufbewahren. Die Entenfilets putzen, Sehnen und überflüssiges Fett entfernen, dann mit einem scharfen Messer ganz fein, rautenförmig einschneiden. Den Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen. Die Entenfilets richtig schön heiß auf der Hautseite darin karamellisieren lassen. Das Fleisch ab und an anheben, damit die Filets auch tatsächlich im Sirup sind. Wenn die Haut karamellisiert ist, nur noch kurz auf der Fleischseite braten. Die Filets in der Pfanne auf ein Gitterrost legen und für acht Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Soße:

Portwein und Balsamico so lange in einem kleinen Topf sirupartig einkochen, bis nur noch drei bis vier Esslöffel Flüssigkeit im Topf sind.

Äpfel:

Die Äpfel in Achtel schneiden und das Kerngehäuse herausnehmen. Dann die Butter klären. Zwei bis drei Esslöffel geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelstücke mit dem Zucker darin abraten. Nur kurz, sie sollen goldbraun und nicht zu weich werden. Die Apfelstücke auf einem vorgewärmten Teller anrichten und dann etwas Portwein-Balsamico rüber träufeln.

Tipp:

Geschmacklich und optisch passen dazu noch Granatapfelkerne.

Lea Linster am 25. November 2011

Enten-Pfannen-Gemüse Holala

Für 4 Personen

500 g Barbarie-Entenbrust	300 g Möhren	130 g Zuckerschoten
3 Frühlingszwiebeln	1 Schote Paprika, rot, groß	1 Zucchini
250 g Chinakohl	300 g Broccoli	200 g Shiitake-Pilze
2 Zehen Knoblauch	50 g Ingwer, frisch	1 Schote Chili, rot, klein
6 EL Öl	20 g Sesamsaat, geschält	100 g Mungobohnensprossen
1 EL Tamarindenpaste	100 ml Hühnerfond	2 EL Sesamöl, dunkel
2 EL Sojasoße	0,5 TL Currypaste, rot	Pfeffer
Salz		

Von der Entenbrust die Haut abziehen und dann in Streifen schneiden. Möhren, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Paprikaschote, Zucchini und Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Broccoli putzen und in Röschen teilen. Shiitake-Pilze putzen und die Stiele entfernen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Entenbruststreifen scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm halten. Das restliche Öl nun in einem Wok stark erhitzen. Paprika, Möhren, Broccoli und Shiitake-Pilze darin circa zwei Minuten unter Wenden kräftig anbraten. Nun die Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Chinakohl, Knoblauch, Ingwer, Chilischote, Mungobohnensprossen, Sesam und Tamarinden zufügen. Unter ständigem Rühren circa drei Minuten weiter braten. Hühnerfond, Sesamöl und Sojasoße dazugeben und nochmals circa eine Minute aufkochen lassen und die bereits gebratenen Entenbruststreifen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken.

Horst Lichter am 05. November 2010

Enten-Ragout mit Kartoffel-Knödel

Für 2 Personen

2 Entenbrüste mit Haut	Salz, Pfeffer	5 Schalotten
1 EL grober Dijon-Senf	1 TL Mehl	1/4 l trockener Rotwein
1/4 l brauner Geflügelfond	500 g mehligk. Kartoffeln	3 Eigelb
40 g Grieß	1 Msp. Muskat	

Die Entenbrüste salzen und pfeffern und mit der Haut nach unten in eine beschichtete Pfanne legen. Bei milder Hitze langsam ca. 10 Minuten braten, damit aus der Haut das Fett austritt. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und würfeln, das ausgetretene Fett in der Pfanne abschütten. Fleischwürfel wieder in die Pfanne nehmen und bei großer Hitze ca. 8 Minuten immer wieder schwenkend weiterbraten, herausnehmen und warmstellen. Schalotten schälen und fein hacken, mit etwas verbliebenem Bratenfett in der Fleischpfanne anschwitzen, den Senf dazugeben und noch etwas mitrösten. Mit Mehl bestäuben und dann mit Rotwein ablöschen. Geflügelfond dazugeben und so lange kochen bis die Soße eine sämige Konsistenz hat. Soße abschmecken, kurz vor dem Servieren, das Fleisch zugeben und einmal durchschwenken. Für die Kartoffelknödel Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser kochen, abschütten, etwas ausdampfen lassen und pellen. Die gepellten (noch warmen) Kartoffeln durch die Presse drücken und das Eigelb und den Grieß untermengen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Die Masse zu Knödeln formen und ca. 15 Minuten in siedendem Salzwasser ziehen lassen.

Vincent Klink 22. September 2010

Feigen-Ravioli mit Barberie-Enten-Brust

Für 4 Personen

125 g Hartweizenmehl	75 g Weizenmehl, 405	2 Eier
Salz	2 rote Zwiebeln	2 EL Zucker
150 ml Rotwein	100 ml Portwein	2 Thymianzweige
2 EL Butter	4 Feigen, geschält	40 g Gänseleber, gewürfelt
1 TL Speiseöl	Pfeffer	250 g Nudelteig
1 Eiweiß	4 Entenbrüste à 150 g	100 ml Entenjus

Hartweizenmehl, Weizenmehl und Eier mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie im Kühlschrank verpackt mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebeln schälen, halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit Rot- und Portwein ablöschen und die Thymianzweige dazugeben. Die Zwiebeln in dem Wein gar kochen. Dann durch ein Sieb passieren. Die Zwiebeln zur Seite stellen. Den Rotweinfond mit 2 EL Butter fast sirupartig einkochen. Dann die Zwiebeln wieder zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Feigen in Würfel schneiden. Die Gänseleber mit Salz würzen, in einer Pfanne mit 1 TL Öl 1- 2 Minuten braten. Auf ein Küchenpapier geben. Die Rotweinzwiebeln hacken, mit den Feigen und Gänseleberwürfeln in eine Schüssel geben, vermischen und nochmals abschmecken. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Die Hälfte des Nudelteigs auf bemehlter Arbeitsfläche auslegen und mit etwas Abstand je 1 TL der Füllung auf dem Teig platzieren. Die Zwischenräume mit Eiweiß bepinseln. Mit der anderen Teighälfte bedecken und vorsichtig andrücken. Die Ravioli ausstechen und auf mehliertes Backpapier geben. Die Haut der Entenbrüste mit rautenförmig einritzen, salzen und pfeffern. Die Entenbrüste auf der Hautseite in eine Pfanne geben und knusprig anbraten, dann auf ein Backgitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rosa garen. Aus dem Ofen nehmen und abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Die Entenjus erhitzen. Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen. Abtropfen und jeweils 1 Raviolo auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Entenbrust in Scheiben aufschneiden und auf dem Raviolo anrichten, Entenjus angießen. Dazu passen gut gebratene Pilze.

Cornelia Poletto 12. Dezember 2011

Focaccia mit Perlhuhn und Ceasar-Dressing

Für 2 Portionen

200 g Perlhuhnbrust	1/2 Römersalat	6 Kirschtomaten
250 ml Öl	1 Focaccia	1 TL Kapern
1 Zehe Knoblauch	1 Anchovis	2 Eier
Salz	Pfeffer	

Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Hautseite nach unten anbraten. Für das Dressing die Eier trennen. Nun die Anchovis, die Kapern und den Knoblauch fein hacken und zwei Eigelbe dazugeben. Mit dem Öl auffüllen. Das Ganze mit einem Stabmixer langsam vom Becherboden beginnend pürieren. Dabei langsam den Stabmixer nach oben ziehen, bis eine sämige, dickflüssige Mayonnaise entstanden ist. Das Focaccia halbieren und in der Pfanne kurz anrösten. Den gewaschenen Römersalat und die halbierten Kirschtomaten mit dem Dressing vermischen. Nun den Salat auf eine Hälfte des Brotes geben, das Fleisch in Scheiben schneiden und auf den Salat legen.

Steffen Henssler am 05. 08. 2011

Gänse-Braten mit Rotkohl

Für 6 Personen

Für die Füllung:

1/2 Toastbrot	1/8 l Milch	1 Zwiebel
150 g gekochter Schinken	1 Herz und Leber der Gans	Butter
3 Eier	2 EL Petersilie	1 EL Majoran, gerebelt
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	

Für die Gans:

1 junge Gans, ca. 2,5 kg	Salz	grober Pfeffer
1 Bund Röstgemüse	1 EL Mehlbutterm	1/4 l Rotwein
Pfeffer, Salz		

Für den Rotkohl:

1/2 Kopf Rotkohl	2 Schalotten	30 g Gänseschmalz
1 Lorbeerblatt	1 TL grüner Pfeffer	3 EL Apfelessig
1/8 l kräftiger Rotwein	1 Msp. Wacholder	1 Nelke
1 Msp. Piment	Salz	50 g Preiselbeerkonfitüre
50 g Johannisbeerkonfitüre		

Für die Füllung das Toastbrot entrinden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch in einem Topf aufkochen und über die Brotwürfel geben. Mit einem Deckel zugedeckt etwas ziehen lassen. Zwiebel schälen und mit dem Schinken in Würfel schneiden. Die Innereien der Gans (Leber und Herz) ebenfalls fein würfeln und mit den Zwiebeln und dem Schinken in einer Pfanne mit etwas Fett anbraten. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit der Innereien-Zwiebelmischung zu den Brotwürfeln geben. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken, mit dem Majoran unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Für die Gans, die Gans möglichst am Vortag mit der Brustseite nach oben mit reichlich Salz und Pfeffer einreiben. Den Ofen auf 180 bis 200 Grad (Heißluft) vorheizen. Die Fettpolster der Gans mit einer Stricknadel oder großen Spießgabel anstecken. Die Flügel und den Hals entfernen und klein hacken. Die Füllung in die Gans geben und zunähen. Einen ausreichend großen Topf oder Bräter mit klein gehackten Flügeln und Hals bedecken, ca. ein Zentimeter hoch mit Wasser füllen, die Gans darauf geben und für ca. 1,5 Stunden in den Ofen geben. Die Gans zwischendurch mehrmals mit dem austretenden Saft übergießen und evtl. auch mal drehen. Das Röstgemüse schälen bzw. putzen, in Würfel schneiden und nach ca. 1,5 Stunden ebenfalls in den Topf geben. Die Gans weitere 1,5 Stunden garen, dabei erneut mit dem austretenden Saft übergießen und das Röstgemüse und die Knochen vom Topfboden lösen. Wenn das Gemüse dunkel wird und zu rösten beginnt, sollte es mit etwas Wasser begossen werden. Zum Gartest eine Stricknadel durch die dickste Stelle der Keule stechen und wenn sich diese leicht ein- und ausführen lässt, ist die Gans gar. Die Gans aus dem Topf nehmen, auf eine Platte geben und im geöffneten Ofen ruhen lassen. Den Bratensatz durch ein Sieb passieren, in einen kleinen Topf geben, kurz (ca. 1-2 Minuten stehen lassen) und dann das Gänseschmalz abschöpfen. Den Bratensaft mit etwas Mehlbutterm binden, Rotwein oder Fond der ausgekochten Gänsemägen dazugeben, aufkochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Gans entweder mit der Geflügelschere zerteilen oder tranchieren und die Brüste entlang des Knochens abschälen. Die Füllung mit einem Esslöffel heraus stechen und mit dem Rotkohl als Begleitung servieren. Für den Rotkohl, den Kohl vierteilen, vom Strunk befreien und in möglichst dünn hobeln, am Besten mit einem Hobel oder einer Aufschnittmaschine. Je feiner der Kohl geschnitten ist, um so kürzer wird die Garzeit, die ca. 30 Minuten beträgt. Die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit etwas Gänseschmalz anrösten. Den Kohl, Lorbeerblatt, grob gestoßenen grünen Pfeffer, Apfelessig, Rotwein, gestoßene Wacholderbeeren, Nelke, Piment und etwas Salz zugeben und bei geschlossenem Deckel köcheln

lassen. Währenddessen immer wieder das Unterste nach oben drehen. Nach ca. 15 Minuten die Konfitüren zugeben, 15 Minuten weiterkochen und mit geöffnetem Deckel mit hoher Hitze solange aufkochen bis der Saft reduziert ist. 1-2 EL Gänseeschmalz unterrühren und mit Salz abschmecken.

Vincent Klink Donnerstag, 11. November 2010

Gänse-Brust mit Brot-Kruste, Rotweinkraut, Äpfel

Für 4 Personen

Gänsebrust:

1 Gänsebrust, am Knochen	200 g Schwarzbrot	80 g Butter, weich
1 TL Lebkuchengewürz	2 Eier	Pfeffer
Salz		

Rotweinkraut:

1 Kopf Blaukraut	0,3 l Rotwein	0,3 l Brühe
0,5 Apfel	1 EL Schmalz	

Karamelläpfel:

3 Äpfel	1 EL Zucker, braun	0,1 l Apfelsaft
1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Butter	Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Gänsebrust:

Die Gänsebrüste gründlich waschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und großzügig in Klarsichtfolie einwickeln. Nun im vorgeheizten Backofen 12 bis 14 Stunden lang garen. Anschließend vorsichtig aus der Folie wickeln. Die Haut von dem Gänsefleisch ablösen und das Gänsefleisch vom Knochen schneiden. Die Hautstücke in feinste Würfel schneiden und zusammen mit Schwarzbrotwürfeln, der Butter, Lebkuchengewürz und Eigelben zu einer cremigen Masse verrühren. Diese nun großzügig auf die Gänsebrüste verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad circa 18 bis 25 Minuten knusprig werden lassen.

Rotweinkraut:

Die äußeren Blätter des Blaukrautkopfes entfernen. Den Blaukrautkopf vierteln und den Strunk großzügig wegschneiden. In kleine Streifen schneiden und zusammen mit Rotwein, Brühe, fein geriebenem Apfel und Schmalz zu einem sämigen Rotweinkraut einkochen.

Karamelläpfel:

Den Saft der Zitrone auspressen, die Schale abreiben. Die Äpfel in Segmente schneiden, die Kanten und Ecken etwas abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Den Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren lassen und mit Apfelsaft ablöschen. Etwas Butter hinzugeben, die Äpfel hineinlegen und nun mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken und die Äpfel langsam in diesen Sud einköcheln lassen. Zum Anrichten das Kraut in die Mitte des Tellers geben, die aufgeschnittene Gänsebrust darauf setzen und die Karamelläpfel darum geben.

Alexander Herrmann am 12. November 2010

Gebackene Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

1 Zitrone, unbehandelt	2 Eier	4 Hähnchenbrüste a 120 g
80 g Mehl, doppelgriffig	100 g Weißbrotbrösel	200 ml Öl
1 EL Butter, kalt	Pfeffer	Muskatnuss
Salz		

Die Schale der Zitrone abreiben. Etwa drei Teelöffel des Saftes auspressen. Die Eier verquirlen, mit einem Teelöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und der Hälfte des Zitronenabriebes verrühren. Die Hähnchenbrüste schräg in circa vier Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und nacheinander in doppelgriffigem Mehl, verquirltem Ei und den Weißbrotbröseln wenden. Die Panade dabei nicht zu sehr andrücken. In eine tiefe Pfanne zwei Zentimeter hoch Öl einfüllen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die panierten Hendlstücke darin von beiden Seiten goldbraun backen. In einer zweiten Pfanne die Butter schmelzen, den restlichen Zitronenabrieb und den übrigen Zitronensaft dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebackenen Hendlstücke nochmals kurz darin wenden.

Alfons Schuhbeck am 01. April 2011

Gebackene Stubenküken, Soße Tatar und Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

2 Stubenküken	5 Eier	1 EL Sahne
80 g Mehl	150 g Semmelbrösel	250 g Butterschmalz
600 g Kartoffeln, fest	50 g Speck, fein gewürfelt	3 Schalotten
30 g Butter	50 ml Weißweinessig	150 ml Fleischbrühe
1 EL Senf, mittelscharf	1 TL Senf, scharf	50 ml Pflanzenöl
250 ml Sonnenblumenöl	2 Cornichons	1 Sardelle
10 Kapern	1 Bund Petersilie, glatt	1 Zitrone
Zucker	Salz	Pfeffer, weiß

Die Stubenküken waschen und trocken tupfen. Anschließend die Brüste und Keulen ablösen und die Haut entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne schlagen. Zwei Eier verquirlen und die Sahne unterheben. Nun die Stubenkükenteile zuerst in Mehl, danach in dem Ei-Sahne-Gemisch und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz erhitzen, das Fleisch darin goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffeln am Vortag kochen, dann schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Butter zerlassen. Zwei Schalotten abziehen und zusammen mit dem Speck anschwitzen. Mit 30 Milliliter des Essigs ablöschen, mit der Brühe auffüllen und etwas einkochen lassen. Den mittelscharfen Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die heiße Marinade und das Pflanzenöl auf die Kartoffelscheiben geben. Die Hälfte der Petersilie abzupfen, grob hacken und zwei Esslöffel in den Kartoffelsalat geben. Für die Soße Tatar zwei Eier trennen. Den scharfen Senf zum Eigelb in eine große Schlagschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Eine Hälfte des Sonnenblumenöls tröpfchenweise unterschlagen. Die zweite Hälfte des Öls in einem dünnen Strahl dazugeben und alles zu einer dick-cremigen Mayonnaise aufschlagen. Das Ganze mit dem übrigen Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das übrige Ei hartkochen und pellen. Die übrige Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Cornichons, die Sardelle, die Kapern sowie die übrige Petersilie bis auf zwei Zweige ebenfalls fein würfeln beziehungsweise hacken und unter die Mayonnaise rühren. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Eine gebackene Keule und die Brust des Stubenkükens auf dem Kartoffelsalat anrichten. Mit der Petersilie und den Zitronenscheiben garnieren und die Soße Tatar dazu servieren.

Johann Lafer am 05. Juni 2010

Gebratene Ente mit Brioche-Füllung

Für 4 Portionen

150 g Brioche (vom Vortag)	1 Zwiebel	2 El Olivenöl
4 El Mandelstifte	1 El Thymianblätter	Salz
200 ml Schlagsahne	1 Ei (Kl. M)	1 Ente (2 kg)

1. Brioche würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig braten. Mandeln zugeben und kurz mitbraten. Thymian zugeben, salzen. Sahne zugießen und leicht erwärmen. Alles über die Brioche-Würfel gießen, mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Ei zugeben und gründlich untermischen.
3. Die Ente innen gut auswaschen und trockentupfen. Flügelknochen abschneiden. Flomen (Entenfett) entfernen. Die Füllung in die Ente geben. Die Öffnung mit Holzspießchen und Küchengarn verschließen.
4. Ein tiefes Backblech mit Wasser füllen und ein Gitter darüberlegen. Die Ente auf das Gitter setzen und im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im unteren Drittel 1,25 Stunden goldbraun braten.
5. 2 Tl Salz in 100 ml Wasser auflösen. Die Ente mithilfe eines Pinsels mit dem Salzwasser bestreichen und weitere 15 Minuten garen.

Tim Mälzer am 11. 12. 2010

Gebratene Enten-Brust mit Feld-Salat, Kartoffel-Dressing

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe	1 Scheibe Frühstücksspeck
2 EL Traubenkernöl	100 ml Weißwein	1 kleine Kartoffel
1/2 TL Senf, mittelscharf	1 Lorbeerblatt	1 TL Zucker
350 ml Brühe	4 Entenbrüste a 150 g	Salz, Pfeffer
1 Zweig Thymian	2 EL Honig	350 g Feldsalat
40 g Sonnenblumenkerne	40 g Pinienkerne	3 Scheiben Toastbrot
1 EL Butter	50 ml Weißweinessig	2 EL Walnussöl
80 ml Sonnenblumenöl		

Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, Speck ebenfalls würfeln. Traubenkernöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Würfel glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Kartoffel schälen und würfeln, mit Senf, Lorbeerblatt, einer Prise Salz, Zucker und Brühe in den Topf geben und eine halbe Stunde bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Entenbrüste auf der Hautseite mit einem scharfen Messer einritzen, so dass kleine Vierecke entstehen. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten bis diese schön kross ist. Brust wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten, so dass die Poren geschlossen sind. Den Thymian fein hacken und mit dem Honig vermengen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben auf ein Gitter legen, mit der Honigmasse bepinseln und im vorgeheizten Backofen ca. 13 Minuten rosa garen. Die Entenbrust sollte nach dem Garen noch bei ausgeschaltetem Backofen und angelehnter Türe für ca. 8 Minuten ruhen, damit sich das Fleisch noch entspannen kann und der „Saft“ beim anschneiden nicht aus dem Fleisch läuft. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Toastbrotsciben in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit der Butter bei mäßiger Hitze goldbraun anrösten. Die fertigen Croutons zum Abtropfen auf ein Küchenpapier geben, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. Topf mit Kartoffel und Brühe vom Herd nehmen, Essig und Walnuss- und Sonnenblumenöl zugeben und mit einem Stabmixer aufmixen, wobei sich ein schönes sämiges Dressing bildet. Den Feldsalat mit dem Dressing in eine Schüssel geben und vermengen. Auf einem Glasteller mittig platzieren und mit den Croutons bestreuen. Sonnenblumen- und Pinienkerne draufgeben. Die Entenbrust in gleichmäßige Tranchen schneiden und rund um den Feldsalat anlegen. Nach Belieben können Preiselbeeren dazu gereicht werden.

Karlheinz Hauser Montag, 08. Februar 2010

Gebratene Hähnchen-Brust-Filets mit Rahm-Gemüse

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets	300 g Zuckerschoten	2 Tomaten
1 Schote Paprika, rot	1 Schote Paprika, gelb	2 EL Pflanzenöl
100 ml Geflügelfond	200 ml Sahne	1 Bund Basilikum
1 TL Butter	150 ml Olivenöl	120 g Pinienkerne
2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian	4 Blätter Salbei
50 g Pecorino	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Pesto die Pinienkerne rösten und den Knoblauch abziehen. Von den Thymianzweigen die Blätter zupfen und den Pecorino reiben. 100 Gramm Pinienkerne, den Knoblauch, den Thymian, Pecorino, das Olivenöl, circa 50 Gramm Basilikum, den Salbei sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und das Ganze pürieren. Die Zuckerschoten putzen, die Tomaten enthäuten und entkernen und die Paprikas vom Strunk sowie von Kernen entfernen und in Streifen schneiden. Nun die Paprikastreifen in Salzwasser kurz blanchieren und gut abtropfen lassen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten scharf anbraten und wieder herausnehmen. Den Bratensaft mit der Brühe ablöschen, mit der Sahne auffüllen, und einköcheln lassen. Die Soße mit dem Pesto, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die Zuckerschoten sowie die Paprika in eine mit Butter gefettete Auflaufform geben, die gebratenen Hähnchenbrustfilets darauf geben, die Pestosahne sowie die Tomatenwürfel darüber verteilen und für circa zehn bis 15 Minuten im Backofen garen. Vor dem Servieren das Gericht mit dem restlichen Basilikum sowie den übrigen gerösteten Pinienkernen bestreuen. Dazu passt geröstetes Baguettebrot.

Horst Lichter am 04. September 2010

Gebratenes Stubenküken auf Granatapfel-Linsen

Für 4 Personen

2 Stubenküken	80 ml Olivenöl	1 Knolle Knoblauch, jung
2 Tl Pfeffermischung	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 EL Mangosenf	200 g Le Puy Linsen	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	50 g Butter	100 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond	1 Granatapfel	50 g Sahne
0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Knoblauchknolle in Scheiben schneiden. Das Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch, Thymian, Rosmarin und zerstoßenem schwarzen Pfeffer erwärmen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Stubenküken am Rückgrat mit einer Schere aufschneiden und flach drücken. Auf ein Backblech geben, mit dem Gewürzöl großzügig bestreichen und etwa 30 Minuten im Backofen garen. Nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch einmal wenden. Nun die Schalotten und 2 Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, Linsen zugeben und anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren weichgaren. Den Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen. Die Sahne schlagen und unterrühren. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zuletzt unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Mangosenf unterrühren. Die Linsen auf Tellern verteilen, die Stubenküken halbieren und darauf anrichten. Mit einigen Blättchen Petersilie garnieren und mit dem Granatapfelkernen bestreuen. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 17. April 2010

Gefüllte Enten-Brust, Schalotten, Koriander-Kartoffeln

Für 4 Personen

2 Entenbrüste, a 250 g	3 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	8 Schalotten	50 g Zucker
100 ml Portwein, rot	100 ml Rotwein	1 Blatt Lorbeer
600 g Kartoffeln	0,5 Bund Koriander	1 Zitrone, unbehandelt
60 ml Olivenöl	2 Köpfe Radicchio, klein	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Haut der Entenbrüste schräg einschneiden und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten. Die Knoblauchzehen abziehen und mit den Thymian- und Rosmarinzweigen in die Pfanne geben und die Haut kross braten. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, die Schalottenwürfel zugeben und anschwitzen. Das Ganze mit Portwein und Rotwein ablöschen. Das Lorbeerblatt dazugeben, bei milder Hitze sämig einkochen lassen. Die Zitronenschale einer Zitrone fein abreiben. Anschließend die Schalotten mit Salz, Pfeffer, Chili und fein abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Die Entenbrust längs aufschneiden, mit den geschmorten Schalotten füllen und mit Küchengarn zusammenbinden. Anschließend im vorgeheizten Backofen zehn bis 15 Minuten fertiggaren. Währenddessen die Kartoffeln schälen und in einem Dampfgarer weich garen beziehungsweise im Salzwasser gar kochen. Den Koriander abrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Die Kartoffeln mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer grob zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenschale der zweiten Zitrone fein abreiben, die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Diese beiden Zutaten mit 40 Millilitern Olivenöl und dem Koriander verrühren. Die Radicchioköpfe vierteln, im restlichen Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Koriander-Kartoffeln und den gebratenen Radicchio auf Tellern anrichten. Die Entenbrüste schräg aufschneiden, mit Salz würzen und auf dem Gemüse anrichten.

Johann Lafer am 23. Oktober 2010

Gefüllte Perlhuhn-Brust auf Granat-Äpfeln

Für 2 Personen

2 Perlhuhnbrüste, mit Haut a 140 g	2 festk. Kartoffeln	1 Rosmarinzweig
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	20 g getrocknete Aprikosen
20 g getrocknete Feigen	0,5 Granatäpfel	2 Äpfel
2 EL Himbeeressig	3 EL Portwein, rot	2 cl Rum
30g Butter	100g Butterschmalz	Chili aus der Gewürzmühle
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Schalotte abziehen und klein würfeln. Die Aprikosen und die Feigen fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten, die Aprikosen und Feigen darin anschwitzen und mit Rum ablöschen. Kurz einkochen und mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen. Die Perlhuhnbrüste jeweils an der Seite einschneiden. Die Perlhuhnbrust mit der vorbereiteten Obstmischung füllen, gut andrücken und mit Zahnstochern zustecken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Rosmarin und Knoblauch hinzugeben. Die Perlhuhnbrüste darin von beiden Seiten anbraten. Das Ganze im Backofen bei 140 Grad fertig garen. Nach 12 bis 15 Minuten herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Granatapfel vierteln, Kerne vorsichtig mit einer Gabel auslösen und beiseite stellen. Die Äpfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher zu Kugeln ausstechen. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Apfelkugeln kurz darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Portwein und Himbeeressig ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Granatapfelkerne zufügen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Kurz in Wasser abspülen, gut trocknen und im restlichen heißen Butterschmalz goldbraun braten. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben, leicht salzen und beiseite stellen. Die Perlhuhnbrüste in Scheiben schneiden und auf den Granat-Äpfeln anrichten. Karamellisierte Apfelkugeln hinzufügen, alles mit Kartoffelchips bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 01. Oktober 2010

Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Couscous und Erdnuss-Soße

Für 2 Personen

4 Perlhuhnbrüste, mit Haut	150 g Instantcouscous	1 Stange Lauch
200 g weiße Champignons	150 g Erdnussbutter	1 EL Butter
600 ml Geflügelfond	100 ml trockener Weißwein	0,5 Bund Schnittlauch
Sonnenblumenöl	Raz-el-hanout	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trockentupfen und vorsichtig je eine Tasche einschneiden. Den Lauch von den äußeren Blättern befreien. Die Champignons putzen und gemeinsam mit dem Lauch in Streifen schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin beides anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Perlhuhnbrüste mit dem Gemüse füllen und in einer erhitzten Pfanne mit Öl zunächst auf der Hautseite anbraten und anschließend in den Backofen geben und etwa zehn Minuten darin garen lassen. Für die Soße 300 Milliliter Geflügelfond zusammen mit dem Weißwein aufkochen lassen und die Erdnussbutter so lange einrühren bis die Soße eine schöne Konsistenz hat. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den übrigen Fond mit etwas Raz el hanout erhitzen und den Couscous darin einrühren. Abschließend die Butter unterrühren und mit dem Schnittlauch verfeinern. Den Couscous zusammen mit den gefüllten Perlhuhnbrüsten auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Nelson Müller am 03. Dezember 2010

Gefüllte Puten-Brust mit Rosenkohl

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, klein	8 Putenbrustfilets, je ca. 70 g	1 Birne
200 g Gorgonzola	150 g Semmelbrösel	400 g Rosenkohl
100 ml Sahne	2 Eier	1 Zweig Rosmarin
3 EL Mandelblättchen	6 EL Butter	1 EL Öl
1 Muskatnuss	Mehl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen und abgießen. Die Putenbrustfilets abrausen, trockentupfen und der Länge nach eine Tasche schneiden. Die Birne schälen, entkernen, in sehr feine Würfel schneiden. Den Gorgonzolakäse zerbröseln und mit der Birne vermengen. Nun die Käse- Birnen-Mischung in die Fleischtaschen verteilen und mit Zahnstochern fixieren. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Die Putenbrustfilets zunächst beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und danach mehlieren, in den verquirlten Eiern wenden und mit den Semmelbröseln panieren. Jeweils einen Esslöffel Öl und Butter in der Pfanne erhitzen und die panierten Putenbrustfilets darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Anschließend im Backofen für circa zehn bis 15 Minuten auf einem Gitter fertigbrennen. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten, so dass sie leicht gebräunt sind. Den Rosmarin fein hacken und beiseite stellen. Den Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien und den Strunk entfernen. Hiernach den Rosenkohl halbieren und die Blätter auseinanderzupfen. Zwei Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und die Rosenkohlblätter darin anbraten. Kurz vor dem Servieren die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die verbliebene Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin anschwanken. Nun die gerösteten Mandelblättchen sowie etwas gehackten Rosmarin dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend die Putenbrustfilets mit dem Rosenkohl sowie den Mandelkartoffelchen auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 04. Dezember 2010

Gepökelte Gänse-Brust auf Linsen-Salat

Für 4 Personen

20 g Pökelsalz	2 Gänsebrüste	100 g Le Puy-Linsen
1 Bund Suppengemüse	4 Pfefferkörner	1 Prise Senfsaat
2 Lorbeerblätter	2 Schalotten	2 EL Butter
1 Scheibe Speck (ca. 60 g)	250 ml Geflügelfond	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	3 EL Apfelessig	3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	4 Äpfel	1 EL Butter
100 ml weißer Portwein	100 ml Gänsesoße	frischer Meerrettich
einige Zweige Kerbel		

1 l Wasser und Pökelsalz gut miteinander verrühren und die Gänsebrüste darin einlegen, in den Kühlschrank geben und 24 Stunden ziehen lassen. Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Suppengemüse schälen und grob würfeln. In einem Topf mit reichlich Wasser das Suppengemüse mit Pfefferkörnern, Senfsaat und 1 Lorbeerblatt aufkochen. Die Gänsebrüste aus der Pökellake nehmen und mit in den Topf geben. am Siedepunkt die Gänsebrust ca. 1,5 Stunden gar ziehen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die eingeweichten Linsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Hälfte der gewürfelten Schalotten in einen Topf mit 1 TL Butter geben und anschwitzen. Die Scheibe Speck zugeben. Abgetropfte Linsen mit in den Topf geben und mit Geflügelfond aufgießen, 1 Lorbeerblatt zugeben, alles ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und der Fond fast vollständig eingekocht ist. In der Zwischenzeit Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Linsen in eine Schüssel geben und den Speck entfernen. Zu den Linsen die restlichen Schalottenwürfel, Petersilie und Thymian geben. Apfelessig und Rapsöl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel schälen, zwei davon grob raspeln und unter die Linsen mischen. Die übrigen Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Zucker karamellisieren, Apfelspalten zugeben, mit Portwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Gänsesoße in einem Topf erwärmen. Meerrettich schälen und fein reiben (ca. 1 EL). Die Gänsebrust in 5 mm dicke Scheiben aufschneiden. Zum Anrichten Linsensalat in die Tellermitte geben, darauf Apfelspalten und Meerrettich geben, die Gänsebrustscheiben um den Salat geben. Mit Kerbel garnieren und etwas Gänsesoße angießen.

Karlheinz Hauser Montag, 22. November 2010

Geräucherte Enten-Brust

Für 2 Personen

2 Entenbrüste (a ca. 400 g) 1 Handvoll Räuchermehl 1 El Hoisin-Paste
1 El Sojasoße Pfeffer

Entenbrüste trockentupfen und Sehnen und überschüssiges Fett entfernen. Die Haut rautenförmig einschneiden. Einen breiten Topf am Boden mit Alufolie auslegen. Räuchermehl auf der Folie verteilen. Ein passendes Gitter mit Alufolie bedecken und in den Topf über das Räuchermehl setzen. Küchenfenster öffnen und den Topf mit geschlossenem Deckel bei starker Hitze so lange erhitzen, bis das Räuchermehl stark raucht. Entenbrüste auf das Gitter legen. Den geschlossenen Topf ins Freie stellen. Entenbrüste darin 15 Minuten räuchern. Herausnehmen und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten. Hoisin-Paste und Sojasoße mischen, mit Pfeffer würzen und die Entenbrüste damit auf der Fleischseite bestreichen. Entenbrüste mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene bei 160 Grad (Umluft nicht geeignet) 12–15 Minuten garen. Kurz ruhen lassen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Chilisauce und den Ananasringen servieren.

Tim Mälzer am 11. 06. 2010

Geräucherte Hähnchen-Brust mit Apfel-Soße

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehlig	Räuchermehl	600 g Hähnchenbrustfilet
3-4 Äpfel	3-4 rote Zwiebeln	2 EL Butter
200 ml Apfelwein	1/2 l Hühnerbrühe	1 Lorbeerblatt
2 EL Butterschmalz	1 Prise brauner Zucker	Salz
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin	Pfeffer
1 Prise Muskat		

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Zum Räuchern das Räuchermehl in einem Topf auf etwas Alufolie erwärmen, bis es den Rauchpunkt erreicht. Einen passenden Siebeinsatz mit dem Fleisch in den Topf einsetzen und den Deckel schließen. Ca. 8 Minuten im Rauch garen lassen und immer wieder vorsichtig Temperatur zugeben, das die Rauchentwicklung konstant bleibt. Die Äpfel waschen und mit der Schale in Spalten schneiden. 12 schöne Spalten beiseite stellen. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen und die Apfelspalten und 2 Esslöffel Zwiebelwürfel darin anschwitzen, mit Apfelwein ablöschen und mit Hühnerbrühe auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und köcheln lassen. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die restlichen Zwiebeln anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Die geräucherte Hähnchenbrust salzen und mit den schönen zurückgestellten Apfelspalten in 1 EL Butterschmalz anbraten. Die Knoblauchzehe andrücken und mit einem Rosmarinzweig dazugeben und goldbraun braten. Bei 60 Grad im Ofen warmstellen. Die Soße pürieren und passieren mit 1 EL Butter montieren, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zucker. Die Kartoffeln abgießen und zu den Zwiebeln geben, eventuell ein wenig Butter zugeben, mit dem Kartoffelstampfer stampfen oder durch die Presse drücken, abschmecken mit Salz und Muskat. Hähnchenbrust mit Apfelspalten, Zwiebel-Kartoffelpüree und Soße anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 02. November 2010

Geschmorte Hähnchen-Keule in Rotwein mit Schalotten

Für 4 Personen

20 g Hefe	1 Prise Zucker	350 g Mehl
Salz	10 kleine Schalotten	1 Knoblauchzehe
4 Hähnchenkeulen	2 EL Butterschmalz	Pfeffer
2 EL Sojasauce	500 ml Spätburgunder Rotwein	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	1 EL Haselnüsse	1 TL Rosinen
100 g Champignons	2 EL Butter	

Für den Hefeteig die Hefe mit ca. 150 ml lauwarmen Wasser und einer Prise Zucker verrühren, alles mit dem Mehl und einer Prise Salz zu einem Teig mischen. Diesen abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Schalotten schälen und halbieren. Knoblauch schälen und andrücken. Die Hähnchenkeulen im Gelenk durchschneiden und die Haut abziehen. Keulen in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten goldbraun anbraten, Schalotten und Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 2 EL Sojasauce ablöschen. Die Sojasauce einkochen, dann mit Rotwein ablöschen, Lorbeer und Thymian zugeben und ca. 30 Minuten schmoren lassen, dabei die Keulen immer wieder wenden. Bei Bedarf noch etwas Rotwein nachgießen. Den Backofen auf 230 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Haselnüsse und Rosinen fein hacken und unter den Hefeteig mischen. Aus dem Teig dünne Baguettestangen formen und diese im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Die Champignons putzen, vierteln und kurz vor dem Servieren zu den Keulen geben, ca. 5 Minuten mitköcheln lassen, nochmals abschmecken. Die Keulen aus dem Topf nehmen und anrichten. Die Sauce mit 2 EL Butter montieren und über die Keulen geben. Mit den Brotstangen servieren.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 23. März 2011

Geschmortes Hähnchen mit Pflaumen und Kichererbsen

Für 4 Personen

300 g Kichererbsen	650 ml Gemüsebrühe	1 Freilandhähnchen
2 Zwiebeln	Salz	1 kg Pflaumen
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	Zucker
1 Lorbeerblatt	1,5 TL Fenchelsamen	1 Zweig Thymian
3 Lauchzwiebeln	2 EL Butter	

Die Kichererbsen waschen und dann in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe ca. 1,5 Stunden weich kochen. Vom Hähnchen die Brüste auslösen und die Keulen abtrennen. Die Knochen des Hähnchens grob hacken, in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, sodass alle Knochen bedeckt sind und aufkochen. Eine Zwiebel halbieren, zugeben, leicht salzen und alles ca. 30 Minuten kochen, dann die Brühe durch ein Sieb passieren. Die Pflaumen waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Eine Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Hähnchenkeulen am Gelenk durchschneiden und die Stücke mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf mit 2 EL Butterschmalz anbraten, dann die Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen. 2/3 der Pflaumen zugeben, mitanbraten, mit 1 EL Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Die Hühnerbrühe angießen, Lorbeerblatt, 1 TL Fenchelsamen und Thymian zugeben und alles bei milder Hitze weich schmoren. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Lauchzwiebeln, putzen waschen und fein schneiden. 1/2 TL Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und den Fenchelsamen würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Dann auf ein Backgitter legen und im vorgeheizten Ofen fertig garen (ca. 8 Minuten). Die restlichen Pflaumen in der Fleischpfanne anbraten, Lauchzwiebeln zugeben, kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 1/4 der gekochten Kichererbsen aus dem Topf nehmen. Zu den restlichen Kichererbsen im Topf 2 EL Butter geben, mit einem Pürierstab fein mixen und abschmecken. Die geschmorten Keulen aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und abschmecken. Kichererbsenpüree mit Hilfe eines Ringes auf Tellern anrichten, das ausgelöste Fleisch mit den Pflaumen obenauf legen, die Kichererbsen daneben legen und die Sauce angießen. Hähnchenbrüste in Tranchen aufschneiden und ebenfalls auf die Teller legen.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 07. September 2011

Gewürz-Hähnchen-Keulen

Für 4 Personen

6 Kardamomkapseln	1 Zimtstange	2 Tl schwarzen Pfeffer
2 Tl rosenscharfes Paprikapulver	1 El getrockneter Oregano	1 Tl Zitronenschale
Meersalz	2 El flüssiger Honig	7 El Olivenöl
4 Hähnchenkeulen (a 250 g)	800 g große Kartoffeln	4 Zweige Rosmarin

Kardamomsamen aus den Kapseln lösen. Kardamomsamen mit Zimt und Pfeffer im Mörser fein zerreiben. Alles mit Paprikapulver, Oregano, Zitronenschale, Salz, Honig und 5 El Öl in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Hähnchenkeulen im Gelenk durchhacken oder -schneiden, dann mit der Gewürzmarinade mischen und diese kräftig in die Keulen einmassieren. Kartoffeln schälen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen, mit 2 El Olivenöl beträufeln und salzen. Rosmarin und Hähnchenkeulen mit der Hautseite nach oben darauflegen. Im heißen Ofen bei 210 Grad 35–40 Min. auf der untersten Schiene knusprig braten. Evtl. nach 20 Min. mit Alufolie abdecken.

Tim Mälzer am 14. 08. 2010

Glasierte Enten-Brust auf Frischkäse-Ravioli

Für 4 Personen

für den Nudelteig:

150 g Mehl	150 g Hartweizengrieß	1 TL Salz
4 Eier	1 EL Öl	Mehl

für die Füllung:

1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote, rot
4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	50 ml Olivenöl
200 g Frischkäse	2 EL Tomatenmark	50 g Butter
2 Zweige Petersilie, glatt	4 Entenbrüste, a 200 g	150 g Zwergorangen
1 Orange	Salz	Pfeffer

Für den Nudelteig Mehl, Grieß und einen gestrichenen Teelöffel Salz in einer großen Knetschüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Drei Eier und einen Esslöffel Öl in hineingeben. Alle Zutaten von der Mitte aus mischen, dabei das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig mindestens zehn Minuten mit den Händen kräftig kneten (oder fünf Minuten in der Küchenmaschine). Anschließend in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und trockentupfen. Danach die Schote fein würfeln. Petersilie, Rosmarin und zwei Zweige Thymian waschen und trockenschütteln. Die Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. 50 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Chili, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, abkühlen lassen und mit Frischkäse und Tomatenmark mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit die Haut der Entenbrüste einschneiden. Diese in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe auf der Hautseite kross anbraten, wenden und zwei Minuten weiter braten. Nun mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen etwa 20 bis 25 Minuten garen. Die Zwergorangen in Scheiben schneiden, in kochendem Wasser blanchieren und abkühlen lassen. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einer Nudelmaschine dünn zu langen Bahnen ausrollen. Die Hälfte der Bahnen auslegen und die Frischkäsemasse in kleinen Häufchen im Abstand von fünf Zentimetern darauf verteilen. Ein Ei trennen und die Zwischenräume mit Eigelb bestreichen, damit die Ravioli später beim Garen nicht aufgehen. Nun jeweils eine zweite Nudelbahn darauf legen. Die Zwischenräume andrücken, damit keine Luftblasen entstehen. Die Ravioli mit Hilfe eines Teigrädchens oder Ravioli-Ausstechers ausschneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin drei bis fünf Minuten bei leicht siedendem Wasser offen ziehen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Saft einer Orange pressen, Zwei Thymianzweige waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Den Orangensaft, die Zwergorangenscheiben und Thymianblätter zu der Butter geben und sämig einkochen. Die Ravioli darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, auf den Ravioli anrichten und mit der Orangenbutter beträufeln.

Johann Lafer am 21. August 2010

Gratiniertes Puten-Brust-File, Apfel-Soße, Butter-Reis

Für 4 Personen

200 g Langkornreis	200 g Zuckerschoten	2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter	3 EL Speiseöl	4 Putenbrustfilets, a 150 g
2 EL Calvados	120 ml Apfelwein (Cidre)	200 ml Geflügelbrühe
2 Äpfel (Boskoop)	2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
2 EL Dijon-Senf	0,5 Bund Kerbel	2 Eier
100 ml Sahne	3 Scheiben Toastbrot	2 EL Apfel-Chutney
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Den Reis gemäß Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln abbrausen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel und die Apfelstücke andünsten. Mit Calvados ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Mit Apfelwein und Geflügelbrühe auffüllen und circa vier Minuten köcheln lassen. Durch ein Haarsieb streichen und zurück in den Topf geben. Die Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen. Die Putenbrüste abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrüste darin rundum goldbraun braten. Die Eier trennen. Nun die Sahne und beide Eiweiß getrennt steif schlagen. Die Rinde der Toastbrotsscheiben wegschneiden und die Scheiben in der Küchenmaschine zerkleinern. Ein Eigelb verquirlen und zusammen mit Eischnee und Brot vorsichtig unter die Sahne heben. Kerbel abzupfen, fein hacken und dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Senf und Apfel-Chutney herzhaft abschmecken. Die Putenfilets auf ein gefettetes Backblech legen und die Sahne-Senfmasse gleichmäßig darüber verteilen. Im Backofen für circa fünf Minuten gratinieren. Währenddessen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin scharf anbraten. Den gekochten Reis, die Frühlingszwiebeln und die Butter hinzufügen und circa fünf Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gratinierten Putenbrustfilets mit dem Zuckerschoten-Reis und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 25. September 2010

Hähnchen 'Bayrische Art' mit Zucchini-Gemüse

Für 4 Personen

1 Hähnchen, ca. 1,5 kg	1 Weißbrot	7 EL Rapsöl
1 Zwiebel	5 Zehen Knoblauch	2 Zitronen, unbehandelt
2 Möhren	1 Zweig Majoran	150 ml Weißbier
120 g Bacon	3 Zucchini	3 TL Senf, süß
1/2 Bund Petersilie	1 TL Kümmel	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenteile mit Salz, Pfeffer und dem süßen Senf einreiben und anschließend das Fleisch in einem Bräter in drei Esslöffeln heißem Rapsöl rundherum goldbraun anbraten. Anschließend die Zwiebel abziehen und fein hacken, zwei Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und diese in feine Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Ganze zum Hähnchen dazugeben und mit der Hälfte des Weißbieres ablöschen. Den Majoran abzupfen, klein hacken und zusammen mit dem Kümmel ebenfalls zum Fleisch geben. Den Bräter nun in den Backofen geben und das Fleisch etwa 30 Minuten schmoren lassen. Den Bacon in Streifen schneiden, eine Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Beides zum Hähnchen in den Bräter im Ofen geben, das restliche Weißbier hinzufügen und alles noch ein paar Minuten köcheln lassen, damit die Flüssigkeit etwas reduziert wird. In der Zwischenzeit die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das übrige Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben portionsweise kurz goldbraun braten. Anschließend herausnehmen, wenn nötig auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben und leicht salzen und pfeffern. Die übrigen Knoblauchzehen abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer separaten Pfanne vorsichtig anbraten. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Anschließend die zweite Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes mit dem übriggebliebenen Öl aus der Zucchinipfanne in die Knoblauchpfanne geben. Das Knoblauchdressing sofort über den Zucchini geben, das Ganze leicht durchmengen und mit der Petersilie bestreuen. Das geschmorte Hähnchen mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit dem Zucchini Gemüse und frischem Weißbrot servieren.

Horst Lichter am 17. September 2011

Hähnchen aus dem Kräuter-Bier-Sud

Für 2-4 Personen

5 Stiele Thymian	5 Zweige Rosmarin	2 El schwarzer Pfeffer
175 g Meersalz	0,7 l Apfelsaft	1 Dose Bier (200 ml)
1 Hähnchen (geputzt)		

Thymian und Rosmarin grob hacken, Pfeffer grob zerstoßen. Alles mit dem Salz, 1 l Wasser, Apfelsaft und Bier (Dose aufheben) verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. 2 große Gefrierbeutel ineinanderstecken, Hähnchen hineingeben und den Sud darüber gießen. Die Tüten fest verschließen und das Hähnchen 24 Stunden im Kühlschrank marinieren. Das Hähnchen aus dem Sud nehmen und auf einen Hähnchenbräter (ersatzweise halb gefüllte Bierdose auf einem kleinen Blech) setzen. Im heißen Ofen bei 160 Grad Umluft auf dem Rost auf der unteren Schiene 45 Minuten braten. (180 Grad bei Ober-/Unterhitze) Das Hähnchen vorsichtig vom Bräter nehmen und mit der Soße und dem Gemüse servieren.

Tim Mälzer am 15. 05. 2010

Hähnchen in Riesling-Soße mit Champignons

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets	Salz, Pfeffer	2 EL Öl
2 EL Butter	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
20 kleine Champignons	1 Schalotte	1/4 Bund Petersilie

Für die Sauce:

200 ml Riesling	500 ml Geflügelfond	100 g Sahne
1 EL Crème double	Salz, Pfeffer, Zucker	

Backofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft nichtgeeignet/Gasherd: Stufe 1).

Fleisch abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen, Fleisch darin auf der Hautseite anbraten. Filets wenden, 1 EL Butter und Kräuter zugeben. Filets im Ofen ca. 10 Minuten garen. Pilze putzen und vierteln. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten. Pilze zugeben und mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, hacken und unter die Pilze schwenken. Für die Rieslingsoße Wein und Fond aufkochen und bei starker Hitze um 3/4 einkochen. Sahne und Crème double untermixen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Hähnchenfilets herausnehmen, mit Sauce und Pilzen anrichten. Dazu schmecken besonders in Butter geschwenkte Bandnudeln.

Karlheinz Hauser Montag, 14. Februar 2011

Hähnchen-Asia-Pfanne

Für 2 Personen

1 Karotte	je 1 Paprika grün, gelb, rot	60 g Lauch
60 g Brokkoliröschen	50 g Champignons	3-4 EL Erdnussöl
Sojasoße	Rotes Thaicurry	frischer Ingwer
100 ml Geflügelbrühe	2 Hähnchenbrüste a 140 g	Salz, Pfeffer
2 EL Speisestärke	1 Eiweiß	

Das Gemüse putzen und pfannengerecht in kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Nach und nach die Gemüse und Pilze mit etwas Erdnussöl in den heißen Wok geben, dabei immer wieder durchrühren, es sollte leicht goldbraun, aber noch knackig sein. Mit Sojasoße und rotem Thaicurry abschmecken. Den Ingwer dazu reiben. Mit wenig Brühe auffüllen und abschmecken. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in der Speisestärke wenden. Eiweiß leicht aufschlagen und die Fleischstreifen durchziehen. Im Wok mit etwas Erdnussöl die Hähnchenstreifen goldgelb ausbacken und mit dem Gemüse servieren. Dazu passen asiatische Nudeln.

NN 01. Oktober 2010

Hähnchen-Brust im Speck-Mantel auf Kürbis-Linsen-Gemüse

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets je 160 g	2 EL Butterschmalz	8 Scheiben Baconspeck
2 EL Pflanzenöl	250 g Tellerlinsen	1 Zwiebel
400 g Kürbis (Hokkaido)	1 Apfel (Boskoop)	750 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein, trocken	80 ml Sahne	1 EL Crème-fraîche
2 EL Balsamicoessig, hell	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz	Zucker	

Die Linsen abbrausen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten und die Linsen zufügen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond auffüllen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis und Apfel abwaschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Beides nach der oben genannten Garzeit von 20 Minuten zu den Linsen geben und weitere zwölf Minuten garen lassen. Nun mit der Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer, dem Essig und Zucker abschmecken. Mit der Crème-fraîche verfeinern und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit jeweils zwei Scheiben Bacon umwickeln. Mit Zahnstochern fixieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste unter Wenden zehn bis zwölf Minuten braten. Die Hähnchenbrüste abschließend aus der Pfanne nehmen, in Tranchen schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Von der Petersilie kleine Zweige abzupfen, das Gericht damit garnieren und servieren.

Horst Lichter am 15. Oktober 2011

Hähnchen-Brust in Parmesan-Kardamom-Hülle

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste, ohne Haut	150 g Romanesco	200 g Tomatenstücke
1 Knolle Ingwer	1 Zehen Knoblauch	1 Muskatnuss
1 Stange Zimt	1 TL Kardamomsaat	80 g Parmesan
3 Eier	20 g Toastbrösel	5 EL doppelgriffiges Mehl
1 EL braune Butter	120 ml Gemüsefond	Olivenöl
mildes Chilisalز	mildes Chilipulver	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Kardamom im Mörser fein zerstoßen. Ein Stück von der Ingwerknolle abtrennen, abziehen und reiben. Den Parmesan reiben und mit einem Esslöffel Mehl und den Toastbrösel vermischen. Die Eier und einen halben Teelöffel geriebenen Ingwer hineinrühren. Zum Würzen etwas Zimtrinde und Muskatnuss reiben. Außerdem mit Chilisalز und Kardamom abschmecken. Den Romanesco in Röschen teilen, in Salzwasser fast weich kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Sud behalten Die Knoblauchzehe abziehen und die Hälfte in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit zwei Drittel des Gemüsefonds und den Knoblauchscheiben in einem Topf etwa acht Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Anschließend mit einem Pürierstab drei Esslöffel Olivenöl hineinmischen. Etwas Zimtrinde hineinreiben und alles mit Salz, Chili und Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in etwa vier Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Chilisalز würzen. Zuerst die Scheiben in dem restlichen Mehl wenden, anschließend in der selbst hergestellten Parmesanmasse. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust-Scheiben sanft bei mittlerer Hitze bräunen. Die fertig gebratenen Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Romanesco wieder in seinem Sud mit brauner Butter und drei Esslöffeln Gemüsefond erhitzen. Etwas Muskat reiben und zusammen mit Chilisalز auf das Gemüse geben. Die Tomatensauce auf einem Teller verteilen, die Hähnchenbrust-Scheiben darauf verteilen und die Romanescoröschen außen herum legen und alles servieren.

Alfons Schuhbeck am 04. Februar 2011

Hähnchen-Brust mit Basilikum und Tomaten-Pilz-Gemüse

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrust	200 g Tagliatelle	10 Egerlinge
10 weiße Champignons	10 Kirschtomaten	1 EL Pinienkerne
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Rosmarin	1 EL Butter	1 EL Tapenade
50 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem kleinen Messer drei Mal einen Zentimeter lang und tief einritzen beziehungsweise eine Tasche einschneiden. Ein paar Blätter vom Basilikum zupfen, jeweils ein großes Blatt zusammenfalten und in die Taschen stecken. Das Huhn mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Hähnchen von allen Seiten anbraten. Anschließend das Ganze etwa 17 Minuten im Ofen fertig garen. Die Tagliatelle in einem Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bissfest garen. Die Kirschtomaten kurz in heißes Wasser tunken, abschrecken, die Haut abziehen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Pilze putzen und halbieren. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Schalotten anschwitzen, die Pilze hinzugeben und anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, die Pinienkerne hinzugeben und kurz mit anschwanken. Anschließend die Rosmarinnadeln zupfen. Nun die Tomatenhälften sowie die Rosmarinnadeln hinzugeben, erneut würzen und fertig garen. Kurz vor dem Servieren die Butter in einer Pfanne erwärmen. Die Knoblauchzehe andrücken und mit den restlichen Basilikumstielen und dem Hähnchen in der aufschäumenden Butter final anbraten. Anschließend die Tagliatelle abgießen, mit dem restlichen Olivenöl sowie der Tapenade und einem Schuss Fond anschwanken. Die Tagliatelle mit einer Gabel dekorativ aufrollen. Die mit Basilikum gespickte Hähnchenbrust mit dem Tomaten-Pilzgemüse und den Oliven-Nudeln auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 17. Juni 2011

Hähnchen-Brust mit ChiliGemüse und Kokos-Milch

Für 2 Personen

1/2 kleine Lauchstange	50 g Zuckerschoten	1 rote Paprika
1 Karotte	1 Kartoffel	2 Stangen Zitronengras
2 rote Chilischoten	20 g frischer Ingwer	2 Knoblauchzehen
2-3 EL mildes Currypulver	1 EL Olivenöl	Salz
60 g Maccadamianüsse	300 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Erdnussöl
Salz	100 ml Kokosmilch	1 TL Garnelenpaste
3 Stiele frischer Koriander		

Lauch putzen, waschen und in 2 cm lange Rauten schneiden. Die Zuckerschoten ebenfalls in Rauten schneiden. Von der Paprikaschote mit einem Sparschäler die Haut abschälen, dann Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm lange Rauten schneiden. Karotte schälen, in dünne Längsscheiben hobeln und anschließend in 2 cm große Rauten schneiden. Die Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, dann das Zitronengras halbieren und anklopfen, sodass sich die ätherischen Öle lösen. Chilischoten waschen, halbieren und die Kerne austreichen. Dann das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Alles mit dem Curry in einen Mörser geben, das Olivenöl hinzufügen und zu einer Paste verrühren, mit Salz abschmecken. Die Macadamianüsse halbieren. Das Fleisch in Streifen schneiden. 1 EL Erdnussöl in einem Wok erhitzen, die Nusshälften zugeben und goldbraun anschwitzen. Dann die Hähnchenstreifen zugeben, mit Salz würzen und von allen Seiten anbraten. Dann wieder aus dem Wok nehmen. Im Wok mit 1 EL Erdnussöl Zitronengras und die Chilipaste erhitzen, Kokosmilch zugeben, aufkochen und die Garnelenpaste unterrühren. Kartoffelwürfel zugeben und ca. 8 Minuten langsam kochen lassen. Dann Karotten, Paprika und Zuckerschoten zugeben, ca. 3 Minuten garen. Zuletzt den Lauch zugeben und abschmecken. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Hähnchenstreifen und Nüsse wieder zugeben, alles kurz durch schwenken, Koriander untermischen und anrichten. Dazu passt sehr gut Basmatireis.

Jörg Sackmann Dienstag, 20. September 2011

Hähnchen-Brust mit Feigen-Kruste

Für 2 Personen

1 Schalotte	2,5 EL Butter	100 g Risottoreis
80 ml Weißwein	ca. 350 ml Hühnerbrühe	1 Zwiebel
2 Scheiben Toastbrot	2 Zweige Thymian	6 frische reife Feige
Salz, Pfeffer	Zucker	2 Hähnchenbrustfilets a 180 g
1 EL Butterschmalz	1 TL scharfer Senf	20 g Walnusskerne
50 g Parmesan	1/2 Bund Schnittlauch	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Wenn der Wein verdampft ist, etwas heiße Brühe zugeben und fast einkochen lassen. Immer wieder Brühe angießen. Dabei regelmäßig umrühren. Nach ca. 20 Minuten sollte das Risotto bissfest sein. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Toastbrot fein reiben. Vom Thymian die Blättchen abzupfen. 5 Feigen schälen. Die Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Die geschälten Feigen zerdrücken und zugeben, Brotbrösel und Thymian untermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten kurz goldbraun anbraten. Dann in eine feuerfest Form legen, die obere Seite dünn mit Senf bestreichen und darauf ca. 5 mm dick die Feigenmasse streichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten fertig garen. Walnusskerne hacken, Parmesan reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Unter das bissfeste Risotto Schnittlauch, Walnusskerne und Parmesan mischen und nochmals abschmecken. Die übrige Feige in Viertel schneiden. In einer Pfanne mit 1 TL Butter die Feigenstücke kurz anbraten. Die gegarte Hähnchenbrust schräg aufschneiden, mit dem Risotto anrichten und den gebratenen Feigenvierteln anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 10. August 2010

Hähnchen-Brust mit gebratenen Pilzen und Mais-Galettes

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	Salz, Pfeffer	3 EL Butter
50 g Maiskörner	150 g Buchweizenmehl	50 g Mehl
2 Eier	100 ml Milch	1 Eiweiß
Butterschmalz	100 ml Geflügelfond	50 ml Madeira
50 ml trockener Rotwein	1/2 Bund glatte Petersilie	200 g gemischte Speisepilze
1 Schalotte		

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten anbraten, dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Maiskörner, Mehle, Eier und Milch in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unter die Maismasse heben. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach dünne Pfannkuchen (Galettes) ausbacken. Geflügelfond mit Madeira und Rotwein in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Zuletzt mit 1 EL kalter Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in der Fleischpfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Zuletzt die Petersilie untermischen. Zum Anrichten die Pilze auf Tellern verteilen und die zweimal schräg geschnittenen Hähnchenbrüste darauf anrichten. Maisgalettes zu Vierteln zusammenschlagen, dazu geben und die Sauce angießen.

Otto Koch Freitag, 16. September 2011

Hähnchen-Brust mit Kirschen und grünem Pfeffer

Für 2 Personen

200 ml Rotwein	60 g Zucker	200 ml Geflügelfond
1 EL grüner Pfeffer	Salz und Pfeffer	200 g Süßkirschen
200 g junge Karotten	4 kleine Kartoffeln	2 Hähnchenbrustfilets a 150 g
3 EL Butter		

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen.

Für die Soße Rotwein und Zucker aufkochen. Den Geflügelfond dazugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Den grünen Pfeffer zugeben und die Soße abschmecken. Die Kirschen mit Stiel und Stein in die kochende Soße legen und kurz aufkochen lassen. Dann den Topf zur Seite stellen. Die Karotten putzen, schälen und in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten in einer Pfanne mit 2 EL Butter anbraten, in den vorgeheizten Ofen stellen und 25 bis 30 Minuten garen. Die noch knackigen Karotten in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwanken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrüste aufschneiden, mit den Gemüsen anrichten und mit der Kirschsoße umgießen.

Otto Koch Freitag, 11. Juni 2010

Hähnchen-Brust mit Kräutern und Bandnudeln

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets	2 Zehen Knoblauch	1 Bund Salbei
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	1 Bund Petersilie, glatt
120 g Frühstücksspeck	2 EL Butterschmalz	16 cl Cognac
120 ml Weißwein	100 g Butter	500 g Bandnudeln, grün
Sahne	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln bissfest garen. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Nun das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Speckscheiben auslegen. Die Salbeiblätter im Ganzen auf den Speckscheiben verteilen. Vom Thymian die feinen Blättchen, vom Rosmarin die Nadeln und von der Petersilie die Blätter abzupfen und ebenfalls auf die Speckscheiben legen. Einige Blätter und Nadeln dabei aufsparen und beiseite stellen. Den Speck dann mit der Kräuterseite nach innen um die Hähnchenbrustfilets wickeln. Anschließend die Speckscheiben mit Bratenschnur an den Hähnchenbrustfilets befestigen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die übrigen Kräuter in die Pfanne geben. Die Hähnchenbrustfilets von jeder Seite zwei bis vier Minuten scharf anbraten. Nun das Fleisch mit Cognac flambieren und mit Weißwein ablöschen. Das Fleisch mit Butterflocken garnieren und im Backofen garziehen lassen. Die Bandnudeln auf den Tellern verteilen. Dazu die Hähnchenbrustfilets und die Kräuter anrichten und servieren.

Horst Lichter am 10. April 2010

Hähnchen-Brust, in Speck gewickelt und gebraten

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets	Pfeffer	20 Scheiben Speck
2 EL Olivenöl	3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin

Hähnchenbrustfilets trockentupfen und rundherum mit Pfeffer würzen. Je 5 Scheiben Speck nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und die Hähnchenbrustfilets darin einwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Rosmarin zugeben. Die eingewickelten Hähnchenbrustfilets zuerst auf der Nahtseite im heißen Öl 3 bis 4 Minuten von allen Seiten anbraten. Im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene in 10 bis 12 Minuten zu Ende garen.

Tim Mälzer am 13. 03. 2010

Hähnchen-Brust-Filet in Mandel-Hülle, Champignon-Nudeln

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	200 g Bandnudeln	50 g Frühstücksspeck
40 g Mandelblättchen	2 Eier	200 g Brokkoli
100 g Champignons	1 Schalotte, klein	1 Knoblauchzehe, klein
50 ml Weißwein, trocken	125 ml Sahne	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
0,5 Bund Petersilie, glatt	1 Chilischote, rot, frisch	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen und in einem die Bandnudeln garen. Vom Brokkoli die Röschen abtrennen und im zweiten Topf diese bissfest garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen. In einen zweiten tiefen Teller das Mehl geben, in einen dritten die Mandelblättchen. Die Hähnchenbrustfilets erst im Mehl, dann im Ei und anschließend in den Mandelblättchen wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend das Fleisch für circa 15 Minuten in den Backofen geben und weiter garen lassen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Chilischote entkernen und die Hälfte der Schote in feine Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckstreifen darin kurz anbraten. Anschließend die Schalottenwürfel, den Knoblauch sowie die Chili dazu geben und anschwitzen. Nun die Champignons in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, mit der Sahne auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und reduzieren lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Nudeln abgießen und vorsichtig mit der Soße vermengen. Den Brokkoli ebenfalls abgießen, kurz in etwas Butter schwenken und mit etwas Muskatnuss würzen. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die Champignonnudeln mit den Hähnchenbrustfilet und dem Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 09. April 2010

Hähnchen-Brust-Filet mit Kräutern und Bandnudeln

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 150 g	60 g Frühstücksspeck	200 g Bandnudeln, grün
1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Salbei	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Rosmarin	0,5 Bund Petersilie, glatt	1 EL Butterschmalz
50 g Butter, kalt	80 ml Weißwein, Riesling, trocken	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Thymianblätter, die Rosmarinnadeln und die Petersilienblätter abzupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salbeiblätter im Ganzen auf den Speckscheiben verteilen und die übrigen Kräuter dazu legen. Die Speckscheiben mit den Kräutern nach innen um die Hähnchenbrustfilets wickeln und mit Zahnstochern fixieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anrösten. Anschließend die Hähnchenbrustfilets auf jeder Seite etwa vier Minuten scharf anbraten, mit etwas Weißwein ablöschen und im Backofen warmstellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem restlichen Weißwein nochmals ablöschen, die Butter dazugeben, das Ganze verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets mit den grünen Bandnudeln auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Horst Lichter am 19. Februar 2010

Hähnchen-Brust-Variationen vom Zuckermais

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie	6 Zuckermaiskolben
6 EL Olivenöl	200 ml Milch	300 ml Geflügelbrühe
150 g Polentagrieß	Salz, Pfeffer	2 Hähnchenbrustfilets
2 EL Popcornmais	1 Prise Curry	

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Von 5 Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden. Vom übrigen Maiskolben mit einem Sägemesser ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, die Hälfte der Maiskörner zugeben und kurz mit anbraten. Milch und 250 ml Geflügelbrühe zugeben, aufkochen, dann den Maisgrieß unter Rühren zugeben. Die Polenta ca. 5 Minuten unter Rühren kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt gehackte Petersilie untermischen. Hähnchenbrust in ca. 3 cm große Würfel schneiden, salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten. In einen beschichteten Topf ohne Fett den Popcornmais geben mit einem Deckel verschließen und aufplatzen lassen. Mit Salz und Curry das Popcorn würzen. Abwechselnd gebratene Fleischwürfel und Popcorn auf Spieße stecken und im Ofen (bei 60 Grad) warm stellen. Die Maisscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten, mit Salz würzen. Die restlichen Maiskörner in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten, 50 ml Geflügelbrühe zugeben und mit Salz abschmecken. Polenta auf Tellern anrichten, darauf die Maiskörner streuen, die Maisscheiben in die Mitte geben und den Spieß anlegen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 07. September 2010

Hähnchen-Curry mit Basmatireis

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Basmatireis	50 g Zuckerschoten
50 g rote Paprika	50 g Zucchini	150 ml Gemüsefond
1 Banane	100 g Mango	30 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	60 ml Schlagsahne	1 EL kalte Butter
1 EL kaltgepresstes Leinöl	1 EL Olivenöl	1 kleine getrocknete Chilischote
1 TL mildes Curry	Chilisalز	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer, schwarz		

Für das Curry die Banane und die Mango schälen und etwa je einen Esslöffel Fruchtfleisch abschneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen, zwei Scheiben abschneiden, beiseite stellen und etwa einen Teelöffel Ingwer klein hacken. Den Knoblauch abziehen und die Menge eines Teelöffels klein hacken. Den Gemüsefond mit den Bananenstücken, den Mangostücken, der Schlagsahne, dem Curry, dem Ingwer und dem Knoblauch in einem Topf erhitzen. Die Butter mit dem Leinöl dazu geben und mit einem Stabmixer glatt mixen. Abschließend mit Chilisalز und Zucker abschmecken. Den Reis in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. Anschließend in einen Topf geben, mit Wasser fingerbreit bedecken, salzen, die Ingwerscheiben und die Chili einlegen und knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Die Paprika halbieren, von den Scheidewänden und den Kernen befreien und klein schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten kurz abrausen und im Ganzen lassen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel rundherum bei mittlerer Hitze anbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze gar ziehen lassen. Abschließend mit dem Gemüse in die Sauce rühren. Das Hähnchencurry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 28. April 2011

Hähnchen-Flügel mit Cola und Gurken-Salat

Für 2 Personen

12 Hähnchenflügel	1 Gurke	1 Chilischote, rot
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	3 Zweige Dill
2 EL Honig, flüssig	3 EL Rohrzucker, braun	1 EL Senf, scharf
330 ml Cola, koffeinhaltig	75 ml Orangensaft	4 EL Sonnenblumenöl
Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Cola und den Orangensaft in einem Topf mit dem braunen Zucker verrühren. Die Chilischote fein hacken und den Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Beides zu der Menge geben, aufkochen und 15 Minuten einkochen lassen. Die Hähnchenflügel waschen und trocken tupfen. Nun den Senf unterrühren und das Ganze über die Hähnchenflügel geben. Die Flügel darin marinieren und anschließend auf ein mit Olivenöl eingefettetes und mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Das Ganze zum Garen in den Backofen geben. Die Gurke schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Die Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Den Essig mit dem Honig, dem Sonnenblumenöl und den Schalotten in ein großes Marmeladenglas füllen und gut durchschütteln. Den Dill zupfen und fein hacken. Die Gurken und den Dill dazugeben und das Ganze erneut kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chicken Wings zusammen mit dem Gurkensalat anrichten.

Steffen Henssler am 05. März 2010

Hähnchen-Frikassee mit Fluss-Krebsen in Safran-Soße

Für 4 Personen

Soße:

1 EL Puderzucker	100 ml Champagner, brut	250 ml Geflügelbrühe
0,5 Döschen Safran-Fäden	100 g Sahne	2 TL Speisestärke
1 Scheibe Knoblauch	1 EL Butter, kalt	Kurkuma
Chilipulver, mild	Salz	

Gemüse:

0,5 Bund Spargel, grün	1 Bund Minikarotten	1 Bund Frühlingszwiebeln
80 g Egerlinge, sehr klein	Salz	

Huhn:

4 Hähnchenbrüste, enthäutet	1 EL Butter, braun
-----------------------------	--------------------

Fertigstellung:

0,5 Orange, unbehandelt	0,5 Zitrone, unbehandelt	1 Zehe Knoblauch
3 – 4 EL Gemüsebrühe	2 Scheiben Ingwer	0,5 Vanilleschote
1 Splitter Zimtrinde	100 g Flusskrebsfleisch	1 EL Butter, braun
Chilisalz, mild		

Anrichten:

1 Trüffel, klein	Kapernäpfel
------------------	-------------

Soße: In einem Topf bei mittlerer Temperatur den Puderzucker goldbraun karamellisieren, mit Champagner ablöschen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Mit der Brühe auffüllen und ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Den Safran dazu geben, den Topf vom Herd nehmen und fünf Minuten ziehen lassen bis sich die Farbe entwickelt hat. Dann die Sahne zu der Soße geben und einmal aufkochen lassen. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren und nach und nach in die köchelnde Soße rühren, bis die Soße leicht sämig ist. Die Knoblauchscheibe mit der Butter hinein mixen und mit Salz, Chili und einer Prise Kurkuma würzen.

Gemüse: Den Spargel im unteren Drittel schälen, das holzige Ende entfernen und schräg in circa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Von den kleinen Karotten das Grün bis auf einen Zentimeter abschneiden, die Karotten putzen und schälen. Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Egerlinge putzen. Spargel, Karotten und Frühlingszwiebeln nacheinander in kochendem Salzwasser jeweils bissfest kochen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Huhn: Die Hähnchenbrust in eineinhalb bis zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne in der braunen Butter bei mittlerer Hitze rundherum einige Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. In die Safransoße geben, erwärmen, aber nicht kochen lassen und gegebenenfalls etwas nachwürzen.

Fertigstellung: Jeweils einen Streifen Schale aus der Orange und Zitrone heraus schneiden. Spargel, Karotten und Frühlingszwiebeln in einer großen Pfanne in der Brühe mit Knoblauch, Ingwer, Vanille, Zimt, Zitronenschale und Orangenschale erhitzen. Zum Schluss die Egerlinge und das Krebsfleisch dazu geben, die braune Butter hinzufügen und mit Chilisalz würzen. Die ganzen Gewürze vor dem Anrichten entfernen.

Anrichten: Das Hühnerfrikassee auf vertieften warmen Tellern anrichten und mit Gemüse, Krebsen und Kapernäpfeln garnieren. Etwas Trüffel darüber reiben.

Alfons Schuhbeck am 28. Januar 2011

Hähnchen-Nuggets, Gewürz-Ketchup, Pfeffer-Kartoffeln

Für 4 Personen

Hähnchennuggets:

0,5 Zitrone, unbehandelt	2 Eier	1 EL Dijon-Senf
4 Geflügelbrüste ohne Haut	80 g Mehl, doppelgriffig	100 g Weißbrotbrösel
200 ml Öl	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	

Gewürzketchup:

1 Zwiebel, klein	100 ml Olivenöl, mild	150 ml Gemüsebrühe
50 g Zucker, braun	125 g Tomatenmark	150 g Dosen-Tomaten
150 ml Ketchup	125 ml Ananassaft	1 TL Rosenwasser
2 TL Weißweinessig	25 g Gewürzmischung	20 g Salz

Chiliflocken, mild

Pfefferkartoffeln:

500 g Kartoffeln, fest	1 TL Kümmel, ganz	1 EL Butter, braun
1 EL Butter	Grillpfeffer	Kümmel, Majoran, Salz

Limettendip:

100 g Crème-fraîche	4 – 5 EL Sahne	0,5 Limette, unbehandelt
Chilisalz	Zucker	

Hähnchennuggets:

Die Schale der Zitrone abreiben. Das Ei verquirlen, mit Dijon-Senf, Muskat und Zitronenabrieb verrühren. Die Hähnchenbrüste schräg in circa vier Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und nacheinander in doppelgriffigem Mehl, verquirltem Ei und den Weißbrotbröseln wenden. Die Panade dabei nicht zu sehr andrücken. In eine tiefe Pfanne zwei Zentimeter hoch Öl einfüllen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die panierten Hendlstücke darin von beiden Seiten goldbraun backen. Die gebackenen Hendlstücke nochmals kurz darin wenden.

Gewürzketchup:

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne bei milder Hitze mit einem Esslöffel Öl goldbraun anbraten. Mit der Brühe aufgießen und die Pfanne vom Herd ziehen. Den braunen Zucker in einem Topf bei milder Hitze karamellisieren lassen, das Tomatenmark zugeben und unter ständigem Rühren anrösten. Zwiebeln mit Brühe, Dosen-Tomaten, Ketchup, Ananassaft, Rosenwasser, Weißweinessig, die Gewürzmischung und das Salz zugeben, einmal aufkochen lassen und den Topf vom Herd ziehen. Mit Hilfe eines Stabmixers das restliche Öl einmischen und mit Chiliflocken würzen.

Pfefferkartoffeln:

Die Kartoffeln waschen, in kräftig gesalzenem Wasser mit Kümmel weich kochen und auf einem Sieb abgießen. Den Kümmel entfernen und weiter verwenden. Die Kartoffeln halbieren, in einer Pfanne in der braunen Butter goldbraun braten und mit Salz, Grillpfeffer, einer Prise gemahlenem Kümmel und Majoran würzen. Zuletzt einen Esslöffel Butter hinein schmelzen lassen.

Limettendip:

Saft der Limette auspressen, die Schale abreiben. Crème-fraîche mit Sahne, Limettensaft und Limettenschale glatt rühren. Mit Chilisalz und einer Prise Zucker abschmecken.

Anrichten:

Die Hähnchennuggets, Gewürzketchup, Pfefferkartoffeln und den Limettendip jeweils separat in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten.

Alfons Schuhbeck am 23. Juli 2010

Hähnchen-Pizza

Für 4 Personen

20 g frische Hefe	500 g Mehl	1 Tl Salz
Mehl	4 Hähnchenkeulen	5 El Öl
2 Gemüsezwiebeln	4 Knoblauchzehen	1 rote Pfefferschote
2 große Champignons	3 Möhren	11 Tl Zucker
150 ml Weißwein	2–3 El Sojasoße	1 Tl schwarze Pfefferkörner
50 g Cashewkerne		

Für den Pizzateig 300 ml kaltes Wasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Die Hefe mit den Händen hineinbröseln und verrühren, bis die Hefe sich vollständig aufgelöst hat. Zuerst das Mehl und dann das Salz zugeben. Den Teig 10–15 Min. durchkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen. Dann wieder in die Rührschüssel geben, luftdicht mit Klarsichtfolie bedecken und 1 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann die Hähnchenkeulen häuten und im Gelenk teilen. 4 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Keulen rundherum hellbraun anbraten, dann in eine Auflaufform (ca. 23 cm Ø) geben. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben, Pfefferschote in Ringe schneiden. Alles mit 1 El Öl in die Pfanne geben und 2 Min. anbraten. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und 1 Min. mitbraten. Möhren schälen, in 1 cm breite Stücke schneiden und 5 Min. mitbraten. Alles über den Hähnchenkeulen verteilen. Zucker in der Pfanne hellgelb schmelzen, mit Weißwein ablöschen und mit Sojasoße würzen. Zum Gemüse gießen. Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett rösten. Im Mörser grob zerstoßen und das Gemüse damit würzen. Cashewkerne darübergerben. 2/3 vom Pizzateig etwas größer als die Auflaufform ausrollen. Den Rand der Auflaufform mit Eiweiß bestreichen und die Auflaufform mit dem Teig verschließen. Mehrmals mit einem Messer einstechen. Im heißen Ofen bei 180 Grad im unteren Drittel ca. 40 Min. garen (Umluft nicht empfehlenswert).

Tim Mälzer am 26. 10. 2010

Hähnchen-China-Pfanne

Für 4 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 200 g	1-2 El Speisestärke	6 El Sherry
6 El Öl	1 Knoblauchzehe	1 grüne Chili
20 g frischer Ingwer	1 Zwiebel, Salz	100 g Shiitake-Pilze
1 Brokkoli	1 kleiner Zucchini	50 g Zuckerschoten
1 Handvoll junger Spinat	ca. 200 ml Gemüsebrühe	2-3 El Austernsoße
3 El Sojasoße	1/2 Tl geröstetes Sesamöl	2 El Röstzwiebeln
1 El brauner Zucker	100 g Erbsen (TK)	4 Stiele Basilikum oder Koriander

Hähnchenbrustfilets trockentupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit der Speisestärke und 2-3 El Sherry mischen. Einen beschichteten Wok richtig heiß werden lassen. 2-3 El Öl erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze hellbraun und knusprig braten. Aus dem Wok nehmen und beiseitestellen. Inzwischen Knoblauch in Scheiben, Chili in Ringe schneiden. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk putzen und klein schneiden. Zucchini putzen, längs vierteln, entkernen, Zucchini in dünne Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, schräg halbieren. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Wok wieder stark erhitzen. Restliches Öl zugeben, zuerst Zwiebeln, Chili, Ingwer, Knoblauch anbraten. Dann Pilze, Brokkoli, Zuckerschoten und Zucchini zugeben und 2 bis 3 Minuten braten. Gemüsebrühe, Austernsoße, Sojasoße, restlichen Sherry, Sesamöl, Röstzwiebeln, braunen Zucker zugeben. Aufkochen und 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Fleisch und Erbsen zugeben, 1 bis 2 Minuten darin erwärmen mit Salz würzen. Unmittelbar vor dem Anrichten den Spinat unterheben. Auf einer Platte oder Tellern verteilen und mit Basilikum oder Koriander bestreut servieren. Dazu passt Reis.

Tim Mälzer am 09. 06. 2010

Hühnchen-Strudel mit Mango und Kokos

Für 4 Personen

1 Pk. Strudelteig	500 g Hühnchenbrustfilet	2 Mangos
1 Chilischote, rot, klein	3-4 EL Kokosraspeln	20 g Ingwer, frisch
6 Zweige Koriander	2 EL Sesamöl	80 g Butter
6 Tomaten	30 ml Balsamico bianco	1 TL Puderzucker
60 ml Olivenöl	Salatblätter, gemischt	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze beziehungsweise 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hühnchenbrust würfeln und in eine Schüssel geben. Die beiden Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und ebenfalls würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Kokosraspeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Korianderzweige abbrausen, trockenschütteln, von vier Zweigen die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Anschließend alles mit Sesamöl und den gerösteten Kokosflocken in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und den auf einem feuchten Geschirrhandtuch ausgezogenen Strudelteig dünn mit der flüssigen Butter bestreichen sowie die Mangomischung darauf verteilen. Die Seitenränder vier Zentimeter einschlagen, damit die Füllung nicht auslaufen kann. Das Tuch am Rand leicht anheben und den Strudel langsam aufrollen. Das Tuch immer wieder nachfassen, damit der Strudel schön kompakt wird. Dann vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen und den Strudel auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen. Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Anschließend die Tomaten vierteln, entkernen und die Filets klein würfeln. Den weißen Balsamico mit Puderzucker, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl unterrühren und die Tomatenwürfel dazugeben. Den restlichen Koriander abwaschen, die Blätter fein hacken und zur Tomatenvinaigrette geben. Den Strudel aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Abschließend in Stücke schneiden und mit der Tomatenvinaigrette anrichten. Mit einigen Salatblättern garnieren und das Ganze servieren.

Johann Lafer am 16. Oktober 2010

Hühner-Curry mit Kardamom

Für vier Personen:

500 g Hühnerbrust ohne Haut	250 g Jogurt	4 EL Rapsöl
3 EL gemahl. Kardamom	1 EL Currypulver	1 TL gemahl. Koriandersamen
1 TL Chiliflocken	1 TL Zitronen-Abrieb	100 g Cashewkerne
Salz, Pfeffer		

Die Hühnerbrüste in etwa 2 mal 3 Zentimeter große Würfel schneiden, trockentupfen und im heißen Öl in einer großen Pfanne von allen Seiten gut anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Gewürze, ohne die Zitronenschale, zusammen mit den Cashewkernen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten lang anrösten.

Die Hühnerstückchen wieder in die Pfanne geben, nach etwa 3 Minuten den Jogurt und die geriebene Zitronenschale hinzufügen. Etwa 5 Minuten erhitzen, dabei alles gut umrühren.

Abschmecken mit Salz, schwarzem Pfeffer und - um die leicht säuerliche Geschmackskomponente abzurunden - eventuell mit etwas Zitronensaft.

Tipps:

Für eigene Currymischungen: Gewürze immer ganz kaufen. In einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie Farbe bekommen und duften. Abkühlen lassen und mahlen.

Garam Masala selbst gemacht: 10 grüne und 5 schwarze Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen, mit 2 EL Kreuzkümmelsamen, je 1 EL schwarzen Pfefferkörnern und Koriandersamen, 8 Gewürznelken, getrockneten Zimtblättern und 4 Zimtstangen anrösten. Alles fein mahlen, am Ende eine halbe Muskatnuss unterreiben.

test April 2010

Hühner-Frikassee

Für 4 Personen

1 Zwiebel	4 Hähnchenkeulen (a 350 g)	3 Lorbeerblätter
1/2 Tl schwarze Pfefferkörner	5 Wacholderbeeren	3 Nelken
Salz	100 ml Weißwein	500 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel	Zucker	150 g kleine Champignons
2 El Butter (30 g)	2 El Mehl (30 g)	50 ml Schlagsahne
Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	4 Stiele Estragon

Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer mit Alufolie ausgelegten Pfanne dunkelbraun rösten. Zusammen mit den Hähnchenkeulen, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Nelken, Salz, Weißwein und 1,5 l Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei milder Hitze langsam zum Kochen bringen, dann 30 Min. bei milder Hitze sieden.

Inzwischen den weißen Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Vom grünen Spargel nur die trockenen Enden abschneiden. Spargel in 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem, mit Zucker und Salz gewürztem Wasser 2-4 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Champignons putzen.

Hähnchenkeulen aus der Brühe nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Hähnchenkeulen häuten, das Fleisch von den Knochen lösen und grob zerzupfen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und aufkochen. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren und aufschäumen. Ca. 600 ml Brühe zugießen, aufkochen. Sahne und Champignons zugeben und 5 Min. sanft kochen lassen. Spargel und Hähnchenfleisch zugeben und weitere 8-10 Min. garen. Mit Salz, 1 Prise Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Estragonblätter fein hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

Tim Mälzer am 21. 05. 2011

Halbe Hähnchen mit lauwarmem Kartoffel-Bohnen-Salat

Für 4 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	4 Knoblauchzehen	Salz
8 El Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	4 halbe Bio-Hähnchen
500 g grüne Bohnen	1 Bund Petersilie	5 Stiele Basilikum
2 Stk. Bio-Zitronenschale	150 ml Olivenöl	Pfeffer
30 g ital. Hartkäse	1 El Zitronensaft	

Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehen halbieren. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Salzen und mit 4 El Olivenöl beträufeln. Die Nadeln von den Rosmarinzwiegen darüberstreuen.

Die Hähnchen am besten mit einer Geflügelschere halbieren. Dabei die Wirbelsäule herausschneiden. Flügel abschneiden. Hähnchenhälften auf die Kartoffeln legen. Salzen und mit 4 El Olivenöl beträufeln. Mit den Händen einmassieren. Im heißen Ofen bei 210 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 45–60 Minuten braten.

Inzwischen die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Petersilien- und Basilikumblättchen abzupfen, zusammen mit der Zitronenschale und 150 ml Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in dünne Scheiben schneiden, grob zerbröseln und unter das Pesto mischen.

Hähnchenhälften auf Teller geben. Bohnen und Pesto auf die Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Mit etwas Zitronensaft würzen und zu den Hähnchen servieren.

Tipp: Sollten die Hähnchenhälften noch nicht die gewünschte Bräune haben, unter dem heißen Backofengrill noch einige Min. nachbräunen.

Tim Mälzer am 01. 10. 2011

Henssler's Hähnchen-Brust mit Kürbis in Kokos-Soße

Für 2 Portionen

1 Zwiebel	250 g Butternutkürbis	1 TL Curry
2 cm frischer Ingwer	Olivenöl	1/2 Vanilleschote
200 ml Kokosmilch	1 Hähnchenbrust	Chili
Salz	Pfeffer	

Den Butternutkürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben danach fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und ebenso feine Würfel schneiden. Auch die Hähnchenbrust in kleine Stückchen schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und alles gemeinsam in die Pfanne geben. Kurz anschwanken und mit Salz, Pfeffer und eine Prise Chili würzen. Anschließend etwas Curry hineingeben und einen Hauch frischen Ingwer in die Pfanne reiben. Um die Schärfe zu mildern, eine Vanilleschote auskratzen und zugeben. Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Zum Anrichten das Fleisch mit der Sauce auf einen Teller geben und final, wenn nötig mit Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 31. 10. 2011

Im Vanille-Sud geschmortes Hähnchen auf jungem Spinat

Für 4 Personen

200 g Orecchiette	4 Hähnchenschenkel	3 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	1 Schote Vanille	1 Chilischote, rot
2 EL Olivenöl	2 EL Akazienhonig	600 ml Geflügelfond
100 ml Sahne	110 g Butter, kalt	500 g Spinat, jung
4 Schalotten	1 EL Dijon-Senf, grob	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Orecchiette darin bissfest kochen und anschließend abgießen. Die Hähnchenschenkel am Gelenk trennen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und halbieren, den Thymian grob zupfen, die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Chilischote halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Thymian, Vanille, Knoblauch und Chili zugeben. Anschließend die Hähnchenteile von allen Seiten anbraten und mit dem Honig glasieren. Den Geflügelfond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Danach die Hähnchenteile herausheben und im Backofen warm halten. Den Sud durch ein Sieb gießen, die Sahne zugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend 60 Gramm Butter zugeben und mit einem Pürierstab langsam untermixen. Zuletzt nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat putzen, waschen und gut trockenschütteln. Die Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die übrige Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Nun den Spinat zugeben, unter Schwenken zusammenfallen lassen und mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Orecchiette zugeben und das Ganze mit dem Dijon-Senf verfeinern. Den Spinat und die Nudeln auf Tellern anrichten, die Hähnchenteile darauf geben und mit dem Vanillesud beträufelt servieren.

Johann Lafer am 27. März 2010

Ingwer-Hähnchen-Brust mit Kokos-Curry-Spinat

Für 2 Personen

400 g junger Blattspinat	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)	1 Bund Koriander
400 g Hähnchenbrustfilet mit Haut	5 EL Erdnussöl	2 TL helles Sesamöl
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 rote Chili-Schote
1 TL Currypulver	200 ml Kokosmilch	Meersalz
1-2 TL Limettensaft		

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Hälfte des Ingwers in feine Scheiben schneiden. Koriander abspülen und trocken schütteln. In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin auf der Hautseite ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Die Filets wenden und ca. 3 Minuten weiterbraten. Die Ingwerscheiben und den Koriander zwischen die Filets legen und mit dem Sesamöl beträufeln. Dann die Hähnchenbrustfilets im Backofen noch ca. 15 Minuten durch garen. In der Zwischenzeit Schalotten, Knoblauch und den restlichen Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili-Schote längs halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Erdnussöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten und des Knoblauchs mit dem Ingwer und der Chili-Schote darin andünsten. Currypulver hinzufügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Die Kokosmilch angießen und etwa 5 Minuten einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Limettensaft würzen. Das restliche Erdnussöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die übrigen Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Den Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, Kokossauce zum Spinat geben und untermischen. Spinat mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat auf Teller verteilen, die Hähnchenbrustfilets darauf anrichten und leicht salzen.

Cornelia Poletto Dienstag, 4. Januar 2011

Involtini vom Schwarzfeder-Huhn mit Parma-Schinken

Für 4 Personen

4 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	4 Scheiben Parma-Schinken, ca. 40 g
4 Schwarzfederhuhnbrüste	20 g Butter	4 Zweige Thymian
18 Scheiben Parma-Schinken	1 EL Olivenöl	50 ml Weißwein
100 ml Geflügel	2 EL Oliven, schwarz	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und würfeln. Parma-Schinken ebenfalls in Würfel schneiden. Die Hühnerbrüste zwischen zwei Folien leicht plattieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Parma-Schinkenwürfel bei mittlerer Hitze anbraten, dann die Schalotten-Knoblauchwürfel dazugeben und mit braten. Die Blätter von zwei Thymianzweigen klein hacken, mit unterheben und die Masse mit Pfeffer abschmecken. Die Hühnerbrüste leicht salzen und pfeffern und die Schinkenfüllung auf den vier Brüsten gleichmäßig verteilen. Die Hühnerbrüste von der spitz zulaufenden Seite anfangen aufzurollen. Jeweils vier bis fünf Scheiben Parmascheiben nebeneinander legen und die Schwarzfederhuhninvoltini einzeln umwickeln. Die überstehenden Enden abschneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Involtini mit den restlichen Thymianzweigen von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen circa vier bis sechs Minuten garen. Die Involtini circa fünf Minuten ruhen lassen und schräg halbieren. Den Bratsatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit Geflügelfond auffüllen. Circa um die Hälfte reduzieren lassen und mit den Oliven und Olivenöl abschmecken.

Tipp:

Als Beilage empfiehlt sich Bohnengemüse.

Cornelia Poletto am 23. April 2010

Königshahn-Tortelli mit Périgord-Trüffel

Für 4 Personen

Nudelteig:	125 g Mehl	75 g Nudelgrieß	2 Eier, Salz
Füllung:	2 Kapaunkeulen	750 g Gänseschmalz	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Salbei	4 EL Geflügeljus	1 TL Thymian, gehackt
1 TL Blattpetersilie	1 Ei	Trüffel, weiß	Pfeffer, Salz
Pfefferkraut:	200 g Sauerkraut	2 Schalotten	2 EL Gänseschmalz
2 EL Kastanienhonig	1 Gewürzsäckchen	1 Nelke	2 Lorbeerblätter
5 Pimentkörner	1 TL Pfeffer, weiß	50 ml Asti	
50 ml Apfelsaft	50 ml Orangensaft	Pfeffer, Salz	
Trüffelsoße:	1 Schalotte	20 g Butter	25 g Périgordtrüffel
50 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	50 ml Sahne, flüssig	2 EL Sahne, geschlagen

Nudelteig: Mehl, Grieß, Eier und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten, in Klarsichtfolie verpacken und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Füllung: Die Kapaunkeulen salzen und pfeffern. Zwei Esslöffel Gänseschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Keulen darin rundum anbraten. Das restliche Schmalz in einem Topf auf circa 80 Grad erhitzen und die Keulen mit Rosmarin, Thymian und Salbei einlegen. (Wichtig ist, dass sie vom Gänseschmalz bedeckt sind). Im vorgeheizten Backofen circa drei Stunden confieren. Die Keulen sind fertig gegart, wenn das Fleisch butterweich ist und sich leicht vom Knochen löst. Die Keulen herausheben und leicht auskühlen lassen. Die Haut entfernen, das Fleisch von den Knochen lösen und in Würfel schneiden. Mit Geflügeljus, einem Esslöffel Thymian, Blattpetersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Trüffel klein hacken und unter die Masse heben. Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und Quadrate von acht Zentimetern Kantenlänge ausschneiden. In die Mitte der Nudelblätter circa einen Teelöffel Kapaunfüllung geben. Die Ränder mit Eiweiß einpinseln, die Nudelblätter zu Dreiecken verschließen, die Spitze nach hinten klappen und die Enden vorne verschließen. Zur Fertigstellung das Nudelwasser zum Kochen bringen, salzen und die Tortelloni darin circa vier Minuten garen.

Pfefferkraut: Das Sauerkraut kurz abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in dem Gänseschmalz glasig anschwitzen. Den Kastanienhonig dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Das Gewürzsäckchen mit der Nelke, den Lorbeerblättern, den Pimentkörnern und dem weißen Pfeffer füllen. Asti, Apfel- und Orangensaft und das Gewürzsäckchen zu dem Kraut geben, aufkochen lassen und das Sauerkraut auf mittlerer Temperatur circa drei Stunden köcheln lassen. Das Gewürzsäckchen entnehmen und das Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Trüffelsoße: Die Schalotte schälen, fein würfeln und in schäumender Butter mit fünf Gramm gewürfelter Trüffel glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, alles um die Hälfte einkochen lassen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Nochmals alles um die Hälfte einkochen lassen und mit der flüssigen Sahne auffüllen. Nochmals aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Durch ein feines Sieb passieren. Die Soße zum Servieren erhitzen und mit etwas geschlagener Sahne aufmixen. Das Sauerkraut auf vier vorgewärmte Teller verteilen, die Tortelloni darauf setzen, mit der aufgeschäumten Trüffelsoße umgießen und mit frischen Trüffelhobeln garnieren.

Cornelia Poletto am 28. Januar 2011

Knusprige Enten-Bällchen, Sesam-Ingwer-Soße, Chinakohl

Für 4 Personen

Knusprige Entenbällchen:

400 g Entenbrust	200 g Schweinespeck, fett	2 Zehen Knoblauch
20 g Ingwer, frisch	1 Bund Koriandergrün	1-2 TL Bohnenpaste, schwarz
50 ml Sojasoße	2 Schoten Pfeffer, lang	300 ml Erdnussöl
Chili	Salz	

Sesam-Ingwer-Soße:

2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	0,5 Stange Zitronengras
1 Schote Chili, rot	20 ml Sesamöl	50 g Ingwerhonig
50 ml Sojasoße, hell	100 ml Reiswein	30 g Sesam, hell
1 Chinakohl, klein	Salz	Pfeffer

Knusprige Entenbällchen:

Entenbrust und Schweinespeck in Streifen schneiden und frisch durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen. Entenhackfleisch in eine Schüssel geben. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Hälfte des Korianders fein hacken. Das Fleisch mit Ingwer, Knoblauch, Bohnenpaste, Sojasoße und Koriandergrün mischen. Mit Salz, Chili und frisch geriebenem langen Pfeffer würzen. Mit Hilfe eines Eisportionierers die Hackmasse zu Kugeln formen. Erdnussöl in einem Topf erhitzen und die Bällchen darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sesam-Ingwer-Soße:

Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zitronengras klein schneiden und im Mörser zu einer feinen Paste mahlen. Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Sesamöl in einem Topf erwärmen, Schalotten, Knoblauch, Zitronengras und Chili darin anschwitzen. Ingwerhonig zugeben und so lange erhitzen, bis er flüssig wird. Mit Sojasoße und Reiswein ablöschen und sämig einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen und den gerösteten Sesam zugeben. Vom Chinakohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und den Kopf in feine Streifen schneiden. Entenbällchen auf den Spitzkohl anrichten, mit einem Teil der Soße beträufeln, den Rest dazu servieren. Mit frischem Koriandergrün bestreuen.

Johann Lafer am 20. August 2010

Kräuter-Hähnchen-Brust mit italienischem Kartoffel-Gemüse

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste a 150 g	200 g festk. Kartoffeln	1 Strauchtomate
1 Zwiebel	50 g Zucchini	1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 EL grüne Oliven	1 EL schwarze Oliven
1 TL Puderzucker	0,5 EL Tomatenmark	325 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt	0,5 Bund Blattpetersilie	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Kerbel	1 EL mildes Olivenöl	2 TL Rapsöl
mildes Chilisalz	milde Chiliflocken	Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Ofengitter mit Abtropfblech in die mittlere Einschubleiste schieben. Die Hühnerbrüste waschen, trockentupfen, von den Geflügelbrüsten die Haut auf einer Seite abheben, ein paar Petersilien- und Kerbelblätter von den Zweigen zupfen und unter die Haut schieben und die Haut straff darüber ziehen. Anschließend eine Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen und darin die Hühnerbrüste auf der Hautseite bei milder Hitze etwa sechs Minuten kross anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Geflügelbrüste wenden, noch kurz in der Pfanne lassen und auf das Gitter in den Backofen legen. Anschließend darin für 30 Minuten saftig durchziehen lassen und mit Chilisalz würzen. Die Kartoffeln schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. 200 Milliliter des Gemüsefonds in einem Topf erhitzen und die Kartoffelwürfel mit dem Lorbeerblatt und der halben Knoblauchzehe in dem Fond 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend das Lorbeerblatt und den Knoblauch entfernen, über einem Sieb abgießen und den Fond aufbewahren. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomate entstrunken, die Oberfläche über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und würfeln. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Die Zucchini von den Enden befreien und in 0,5 zentimetergroße Würfel schneiden. Die Oliven vierteln. Eine Zeste von der Zitrone reiben. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. In einem Topf bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren, das Tomatenmark hineinrühren, kurz darin anbraten, die Zwiebeln und das Olivenöl hinzufügen und darin etwas anschwitzen. 125 Milliliter von der Kartoffelbrühe oder den restlichen Gemüsefond dazugeben und kurz etwas köcheln lassen. Anschließend die Kartoffel- und Zucchiniwürfel mit der Zitronenschale dazugeben und etwa zwei Minuten darin köcheln lassen. Danach die Tomatenwürfel mit den Oliven dazugeben, nochmals alles erhitzen und mit Salz und Chiliflocken würzen. Die Kräuterhähnchenbrust mit dem italienischen Kartoffelgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 24. Februar 2011

Kräuter-Hähnchen

Für 4 Personen

1 Bund glatte Petersilie	6 Stiele Thymian	2 Zweige Rosmarin
100 ml Olivenöl	2 Knoblauchzehe	3 Stück dünne Zitronenschale
Salz	Pfeffer	4 Maispouardenbrüste

Knoblauchzehen mit dazu pressen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch zugeben und gut mit dem Kräuteröl mischen. Mind. 30 Min. marinieren.

Maispouladenbrüste mit der Haut nach oben auf ein Blech geben. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25-35 Min. braten (Umluft nicht empfehlenswert).

Nach 15 Min. das Fleisch mit etwas Marinade bepinseln.

Tim Mälzer am 25. 06. 2011

Labskaus von Enten-Brust

Für 4 Personen

200 g Entenbrust, geräuchert	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
3 Lorbeerblätter	8 Wachteleier, frisch	150 g Rote-Bete, gekocht
4 – 6 Essiggurken, klein	200 g Kartoffeln, mehlig	60 g Saiblingkaviar
Gemüsefond	Kalbsfond	Salz
Essig	Zucker	Pfeffer, schwarz
Öl		

Die Entenbrust vom Fett befreien und das Fleisch grob würfeln. Die Zwiebel, die Knoblauchzehe und die Kartoffeln schälen, in nussgroße Würfel schneiden und mit dem Entenfett in einem Schnellkochtopf anschwitzen. Mit Pfeffer, Salz und Lorbeerblättern würzen. Mit etwas Gemüsefond auffüllen, Deckel draufgeben und bei mittlerer Temperatur circa sieben Minuten weich schmoren. Inzwischen die Wachteleier vorsichtig aus schlagen, ohne dass der Dotter beschädigt wird (am besten an einer scharfen Kante die Schale aufschlagen und mit einem Messer die Haut anritzen), in einer Schale auffangen und kühl stellen. Die Rote-Bete auf ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen und beiseite stellen. Die Hälfte der Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und den Rest in dünne Streifen. Sind die Kartoffeln fertig, alles auf ein Sieb geben (Flüssigkeit auffangen) und durch die größte Scheibe des Fleischwolfs, mit der Roten Bete und der Entenbrust (ohne Lorbeerblatt) drehen. Die Gurkenwürfel zugeben, mit etwas Kalbsfond, Gurkenwasser und Rote-Bete-Saft die gewünschte Konsistenz (grober Kartoffelbrei) herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken und warm stellen. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl erhitzen, salzen und die Eier vorsichtig darin braten. Den Labskaus auf vier Teller verteilen, die Gurkenstreifen darüber verteilen, obendrauf die Eier und den Kaviar geben und schnell servieren.

Tipp:

Ein paar marinierte Blättchen von Friséesalat, Petersilie und Radicchio machen das Geschmackserlebnis perfekt und schmeicheln den Augen.

Ralf Zacherl am 09. April 2010

Lackierte Enten-Brust mit Pflaumenwein-Soße

Für 4 Personen

Für die lackierte Entenbrust:

4 Entenbrustfilets a 180 g	2 EL Szechuan Pfeffer	1 EL Rosa Pfeffer
1/2 TL Schwarzer Pfeffer	5 EL Honig	1 EL Sojasauce

Für die Pflaumenweinsauce:

30 g Zucker	125 ml Orangensaft	400 ml Pflaumenwein
20 g Sweet-and-Sour-Plum-Sauce	2 TL Stärke	

Für die lackierte Entenbrust:

Backofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Entenbrüste in einer Pfanne auf der Hautseite anbraten bis sie knusprig sind, wenden und kurz von der Fleischseite weiter braten lassen. Für den Entenlack die verschiedenen Pfeffersorten in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen. Die Entenbrüste auf ein Blech legen , mit dem Pfefferlack bepinseln und bei 120 Grad ca.10 Minuten garen und dann 5 Minuten ruhen lassen. Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen. Aufkochen und in ca. 10 Minuten offen um 1/3 einkochen lassen. Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit wenig kalten Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Dazu passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser 19. Dezember 2011

Lackierte Enten-Brust mit Rahmkohlrabi, Rhabarber-Chutney

Für 2 Personen

4 Entenbrüste a 160 g	3 Kohlrabi	200 g Rhabarber
3 EL Stärke	500 ml Schlagsahne	200 ml Rotwein
100 ml Kalbsjus	10 ml Sojasoße	2 EL flüssiger Honig
Olivöl	150 g Zucker	1 Msp. Zimt
2 Nelken	1 Muskatnuss	1 Glas eingel., grüner Pfeffer
1 Glas Rosenpfeffer	Chilipulver	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Den Kalbsjus, die Sojasoße, den Honig und etwas Chili aufkochen lassen und mit einem Esslöffel Stärke binden bis die Konsistenz Sirup-ähnlich ist. Anschließend mit etwas Salz würzen und beiseite stellen. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin die Entenbrüste zuerst auf der Hautseite kross braten, umdrehen und weitere zwei Minuten braten. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und im Backofen warmstellen. Die Kohlrabis schälen und in Rauten schneiden. Die Schlagsahne in einen Topf geben und erhitzen, darin den Kohlrabi garen. Anschließend den Kohlrabi aus der Sahne nehmen, die Sahne reduzieren lassen mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Muskat abschmecken und den Kohlrabi wieder hinzugeben. Die Entenbrüste aus dem Backofen nehmen und den Backofen auf 200 Grad hochstellen. Den Rhabarber von den Enden befreien, schälen und in Stifte schneiden. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Rotwein ablöschen. Das Ganze so lange kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Rhabarber etwa vier Minuten köcheln lassen. Den grünen Pfeffer, den Rosenpfeffer und die Nelken mörsern und mit dem Zimt zum Rhabarber geben. Abschließend das Rhabarberchutney mit der restlichen Stärke abbinden. Die Entenbrüste auf der Hautseite kräftig mit dem Sirup bepinseln und im Backofen zwei Minuten karamellisieren. Die Entenbrust mit dem Rahmkohlrabi und dem Rhabarberchutney auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 25. Februar 2011

Lackierte Perlhuhn-Brust mit Blatt-Spinat

Für 4 Personen

2 EL Szechuan Pfefferkörner	1 EL Rosa Pfefferkörner	1/2 TL schwarze Pfefferkörner
5 EL Honig	1 EL Sojasoße	4 Perlhuhnbrustfilets mit Haut
Salz	2 EL Speiseöl	1 Zweig Thymian
500 g Blattspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	Pfeffer, Muskat	150 ml Geflügelsoße

Den Backofen auf 120 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Für den Lack die verschiedenen Pfeffer in einem Mörser oder Cutter fein schroten und mit Honig und Sojasoße verrühren. Die Perlhuhnbrüste von möglichen Federkielen befreien und mit einem Krepppapier trocken tupfen und salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Thymian einlegen und die Brüste auf der Hautseite darin 3 Minuten braten, auf die Fleischseite wenden und kurz braten. Wieder wenden und Hautseiten mit dem Pfefferlack einstreichen. In den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10- 15 Minuten garen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, Knoblauchzehe zugeben. Spinat in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Den Knoblauch entfernen. Die Soße in einem Topf erwärmen. Perlhuhnbrüste mit Spinat auf Tellern anrichten, die Soße angießen. Dazu passen Kartoffelgnocchi.

Karlheinz Hauser Montag, 13. Dezember 2010

Mais-Hähnchen mit Couscous und Karotten-Koriander-Jus

Für 4 Personen

1 Bund junge Karotten	1 Biozitrone	2 EL Olivenöl
Meersalz	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
350 ml Gemüsebrühe	200 g Couscous	1 frisches Maishähnchen
2 EL Enten-Schmalz	1 Msp. Razelhanout	1 Zweig Minze
250 ml Karottensaft	2 EL Butter	1 Zweig Koriander

Den Backofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen. Von den Karotten das Grün bei Seite legen, Karotten schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zu den Karottenstreifen 1 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft und Meersalz geben, gut vermischen und ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und diese aufkochen. Den Couscous mit der heißen Brühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen, dann die Keulen hohl auslösen. In einer Pfanne mit Entenschmalz die Maishähnchenbrüste und -keulen von beiden Seiten knusprig anbraten, dann auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen noch ca. 8 Minuten fertig garen. Den Couscous mit etwas Zitronensaft, Meersalz und Raz el Hanout abschmecken. Minzeblättchen abzupfen, fein schneiden und unter den Couscous mischen. Den Karottensaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, Butter unterrühren und mit Meersalz und etwas Zitronensaft abschmecken. Korianderblättchen vom Stiel zupfen, fein schneiden und unter die Sauce rühren. Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Meersalz würzen. Couscous in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten, marinierte Karottenstreifen darauf verteilen und die aufgeschnittene Hähnchenbrust dazu anrichten. Die Karottenjus angießen. Etwas Karottengrün fein schneiden und darüber streuen.

Michael Kempf Freitag, 13. Mai 2011

Mais-Hähnchen-Brust mit Rosmarin gebraten

Für 2 Personen

2 Maishähnchenbrüste	200 g Pfifferlinge	1 gelbe Paprika
4 Frühlingszwiebeln	6 Kirschtomaten	1 Zitrone, unbehandelt
1 Bund Rucola	1 Knoblauchzehe	2 Rosmarinzweige
1 EL Butter	0,5 Bund glatte Petersilie	200 ml Joghurt
2 EL Olivenöl	4 EL kaltgepresstes Olivenöl	2 EL Aceto Balsamico
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin von beiden Seiten langsam anbraten. Anschließend auf einem Backgitter im Backofen etwa 20 Minuten fertig garen. Die Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Anschließend mit Salz würzen und in eine große Schüssel geben. Die Paprika halbieren, schälen und vom Strunk, dem Kerngehäuse und den Scheidewänden befreien und in zentimetergroße Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und den äußeren Blättern befreien, das grüne Ende in feine Ringe und das hellere Ende in grobe Stücke schneiden. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und eine Schüssel mit Eiswasser aufstellen. Die Kirschtomaten vom Grün befreien, kurz in das kochende Wasser tauchen, anschließend in das Eiswasser geben, die Schale abziehen und halbieren. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprika, den Frühlingslauch und den Knoblauch darin langsam garen. Anschließend die Kirschtomaten dazu geben und durchschwenken. Das Ganze zu den Pfifferlingen geben und alles miteinander vermengen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und zu der Pfifferling-Gemüse-Mischung geben. Das Ganze mit dem Aceto Balsamico, dem kaltgepressten Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola von den Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Einige Rucolablätter zum Dekorieren beiseite legen. Die Schale der Zitrone abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit etwas Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und einer Prise Salz abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Die Hähnchenbrüste aus dem Backofen nehmen. Die Rosmarinnadeln zupfen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und mit den Rosmarinnadeln schaumig braten. Das Hähnchen darin kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und etwas ruhen lassen. Die Rosmarinnadeln aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Rucolasalat mit dem Joghurtdressing vermengen. Die Maishähnchenbrust mit dem lauwarmen Pfifferlingssalat und dem Rucola auf Tellern anrichten, mit den Rosmarinnadeln garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 23. Juli 2010

Mais-Hühnchen-Brust, Kürbis-Chutney, Feld-Salat

Für 2 Personen

2 Maishühnchenbrüste	300 g Muskatkürbis	500 g Feldsalat
2 Eier	Mehl	200 g Panko
4 EL Zucker	1 Lorbeerblatt	3 Nelken
0,5 Zimtstange	3 EL Chicken-Chilipaste	1 EL mittelscharfer Senf
Butterschmalz	50 ml weißer Balsamico	50 ml Weißwein, trocken
20 ml Weißweinessig	150 ml Sonnenblumenöl	50 ml Hühnerfond
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel in einem Topf mit dem Zucker, Salz und Pfeffer erhitzen und bei niedriger Hitze etwa fünf Minuten ziehen lassen, bis sich etwas Flüssigkeit gesammelt hat. Anschließend die Hitze erhöhen und den Balsamico-Essig, den Weißwein, das Lorbeerblatt, die Nelken und die Zimtstange dazu geben und unter Rühren den Kürbis bissfest kochen. Anschließend mit der Chicken-Chilipaste abschmecken. Die Maishühnchenbrüste waschen, trocken tupfen und etwas vom Oberschenkelknochen frei putzen. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine flache Schale mit Mehl und eine weitere Schale mit dem Panko bereit stellen. Die Eier aufschlagen und miteinander verquirlen. Das Fleisch erst in dem Mehl, dann in den Eiern und schließlich in dem Panko wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Maishühnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Backofen für etwa sieben Minuten garen. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Aus dem Essig, dem Öl, dem Fond und dem Senf eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in der Vinaigrette marinieren. Die Maishühnchenbrüste aus dem Backofen nehmen. Die Nelken, die Zimtstange und das Lorbeerblatt wieder aus dem Chutney entfernen. Die gebackenen Maishühnchenbrüste mit dem Kürbischutney und dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 10. September 2010

Mais-Huhn-Brust mit Speck an Sellerie-Püree

Für 2 Portionen

400 g Maishuhnbrust	600 g Knollensellerie	50 g Shiitakepilze
4 Scheiben Bacon	50 g Gorgonzola	300 ml Weißwein
Zitronensaft von 1/2 Zitrone	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Butter	1 Zwiebel
Zucker	150 ml Sahne	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Maishuhnbrust mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Die Shiitakepilze vierteln und zusammen mit einem kleinen Stück Gorgonzola und dem Bacon in die Pfanne zum Fleisch geben. Anschließend alles mit 100 ml Weißwein ablöschen. Alles zusammen mit der Pfanne in den Ofen stellen und garen lassen. Den Sellerie halbieren, schälen und in kleine Scheiben schneiden. Anschließend die Selleriescheiben in einen Topf mit Salzwasser, einem Schuss Olivenöl und ein wenig Zitronensaft geben. In einem Topf einen Esslöffel Butter schmelzen lassen. Eine Zwiebel enthäuten, halbieren, in Scheiben schneiden und mit in den Topf geben. Anschließend eine Prise Zucker sowie eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und den gar gekochten Sellerie begeben. Den Sellerie schon leicht mit dem Kochlöffel zerdrücken. Anschließend den Weißwein und die Sahne mit in den Topf geben und alles bei kleiner Hitze einkochen lassen. Den Sellerie abschließend mit einem Pürierstab gründlich pürieren. Die Maishuhnbrust zusammen mit dem Selleriepüree, den Pilzen und dem Bacon auf Tellern anrichten. Den Sud mit etwas Olivenöl abbinden und darüber geben.

Steffen Henssler am 12. 08. 2011

Mais-Poularde mit Pfifferlingen und Kartoffel-Kräutern

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	500 g Pfifferlinge
1 Schalotte	4 Maispoulardenbrüste mit Haut	Pfeffer
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Estragon	1 EL Sonnenblumenöl	2 Zweige Thymian
1,5 EL Butter	2 EL Olivenöl	100 ml Milch
Muskat	30 g Sahne, geschlagen	250 ml Geflügelsoße

Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Pilze putzen. Schalotte schälen und fein schneiden. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Hälfte der Petersilie für die Pilze in feine Streifen schneiden. Restliche Kräuter fein hacken. Die Maispoulardenbrüste salzen, pfeffern und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl auf der Hautseite bei mittlere Hitze ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Dann wenden, 2 Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Pfifferlinge anbraten, die Schalotten zugeben und zusammen mit den Pilzen schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilienstreifen untermischen. Die Milch erhitzen. Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken, die heiße Milch nach und nach zugeben und gut mit einem Holzlöffel unter die Kartoffeln rühren, mit Salz und Muskat würzen. 1 EL weiche Butter und die gehackten Kräuter untermischen und kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne unterheben. Die Geflügelsoße in einem Topf erhitzen. Mit einem Löffel Nocken aus der Kartoffelmasse ausstechen und jeweils 2 Nocken auf dem jedem Teller anrichten, die Geflügelbrust anlegen und die Pilze darauf geben. Die Geflügelsoße angießen oder extra dazu servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 05. Juli 2010

Mais-Poularde vom Grill mit Okra-Petersilien-Gemüse

Für 4 Personen

Scharfe Gewürzmischung:

0,5 EL Koriander	0,5 EL Kreuzkümmel	0,5 TL Pfeffer, schwarz
0,5 TL Kardamom	0,5 TL Gewürznelken	0,5 TL Zimt

Muskat

Maispoularde:

2 Maispouarden, a 800 g	2 Chilischoten, rot	2 Chilischoten, grün
2 Stangen Zimt	1 Zitrone, gelb	1 Zitrone, grün
Olivenöl	Salz	Pfeffer, zerstoßen

Okra-Petersilien-Gemüse:

400 g Okra	2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone
1 Bund Petersilie, glatt	Olivenöl	Meersalz

Pfeffer

Den Backofen auf 180 bis 200 Grad vorheizen.

Scharfe Gewürzmischung:

Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Kardamom, Zimt und eine Prise Muskat mit einem Mörser gut vermengen.

Maispoularde:

Mit einer Geflügelschere das Rückgrat der Maispoularde herausschneiden. Die Flügelspitzen, überschüssige Haut und Fett abschneiden. Mit einem dicken Messer den Hals- oder Gabelknochen in zwei Stücke schneiden und das Huhn platt drücken. Die Haut einschneiden und sowohl die Beine als auch die Flügel hineinstülpen. Die Brustfilets am Halsknochen einschneiden und jeweils eine grüne und eine rote Chilischote sowie in die Mitte eine Zimtstange spicken. Nun eine Grillpfanne erhitzen und das eingölte Huhn leicht schräg mit der Hautseite drauf legen. Etwa drei Minuten braten, dann in die entgegengesetzte Schräge legen und weitere zwei bis drei Minuten braten. Dann die Innenseite der Poularde mit der Gewürzmischung bestreuen, salzen und pfeffern. Mit einer Reibe die Schale beider Zitronen drüber reiben und mit der Hautseite nach oben in eine Bratpfanne legen. Die Haut mit Salz und der Gewürzmischung abschmecken. Noch etwas Abrieb- und Saft der Zitronen über die Poularde geben und im vorgeheizten Backofen für etwa 25 Minuten braten. Die Hautseite kurz vor dem Anrichten pfeffern.

Okra-Petersilien-Gemüse:

Die Okrastiele entfernen, waschen, trocknen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. In heißem Olivenöl schön fest anbraten. Dann erst den gehackten Knoblauch und etwas Zitronensaft dazu geben. Eine Minute gehen lassen und dann Zitronenabrieb, Petersilie, Meersalz und Pfeffer hinzugeben.

Lea Linster am 11. Juni 2010

Mais-Poularden-Curry 1001 - Nacht mit Rosen-Reis

Für 4 Personen

Reis:

200 g Basmatireis Rosenblütensalz 12 Rosen, essbar, rot, BIO

Curry:

2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	20 g Ingwer
1 Schote Chili, grün, mild	1 Schote Chili, rot, scharf, klein	1 EL Zucker, braun
2 cm Zimtrinde	1 Orange, unbehandelt	0,5 TL Kreuzkümmel
4 EL Rapsöl	600 g Maispoulardenbrust	150 ml Geflügelfond
100 ml Sahne	50 ml Kokosmilch	2 Schoten Paprika, rot
2 Stangen Sellerie	1 Limette	Salz

Reis:

Den Reis mit einer Prise Rosenblütensalz und 500 Milliliter Wasser in einem Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis 15 bis 18 Minuten fertig garen. Blütenblätter von vier Rosen von der Knospe entfernen und unter den Reis mischen.

Curry:

Die Schale der Orange abreiben. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln, Ingwer fein reiben. Chilischoten halbieren, entkernen und grob würfeln. Alles zusammen mit dem Zucker, der Zimtrinde, dem Orangenabrieb, dem Kreuzkümmel und zwei Esslöffel Öl in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Die Maispoulardenbrüste in Stücke schneiden und im restlichen Öl von allen Seiten anbraten. Die Currypaste zugeben und ein bis zwei Minuten anrösten. Mit Geflügelfond, Sahne und Kokosmilch ablöschen und einkochen lassen, bis eine sämige Soße entstanden ist. Die Paprika putzen, waschen, schälen und entkernen. In Streifen schneiden. Den Sellerie schälen, die Fäden abziehen und in Streifen schneiden. Beides in das Curry geben und darin einige Minuten bissfest garen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Rosenreis und Curry auf einer Platte anrichten, mit den restlichen Rosenblüten garnieren und servieren.

Johann Lafer am 05. November 2010

Marinierte Hühner-Brust auf Bärlauch-Couscous

Für 4 Personen

1 Schote Chili, getrocknet	0,5 TL Kreuzkümmel	0,5 TL Korianderkörner
0,5 TL Fenchelsamen	10 Fäden Safran	2 Zehen Knoblauch
1 EL Balsamico bianco	70 ml Olivenöl, mild	3 Hühnerbrustfilets, a 160 g
50 g Mandeln, ganz, geschält	80 g Bärlauch, frisch	30 g Parmesan
250 ml Geflügelfond	250 g Instant-Couscous	1 Schote Paprika, rot
1 Zucchini, gelb	1 Zucchini, grün	1 Aubergine
2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt	Meersalz
Pfeffer		

Die Chilischote halbieren. Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen, Safran und eine halbe Schote Chili im Mörser grob zerstoßen und anschließend in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit 50 Millilitern Olivenöl sowie dem Balsamico bianco dazugeben. Das Ganze gut miteinander vermengen. Die Hühnerbrüste mit der Paste einstreichen und 20 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei öfter umrühren. Anschließend abkühlen lassen. Den Bärlauch abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den groben Stielen zupfen. Die Bärlauchblätter grob hacken und zusammen mit den Mandeln und zehn Millilitern Olivenöl in einer Küchenmaschine mit Schneidstab zu einer cremigen, nicht zu feinen Masse verarbeiten. Den Parmesan fein reiben, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft der Hälfte pressen. Den Geflügelfond einmal aufkochen, über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen. Nun mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Die beiden Zucchini und die Aubergine waschen. Die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen. Die Paprika waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen scheiden. Zehn Milliliter Olivenöl erhitzen, die Gemüwestreifen darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Couscous unterrühren. Die Hühnerbrüste aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne ohne weiteres Fett von allen Seiten bei nicht zu starker Hitze anbraten. Im Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend das Fleisch mit Salz würzen und in Scheiben schneiden. Den Couscous auf Tellern anrichten. Die Hühnerbrust darauf geben und mit dem Pesto beträufeln.

Johann Lafer am 29. Mai 2010

Maronen-Cappuccino mit schwarzem Trüffel

Für 4 Personen

0,5 Orange, unbehandelt	0,5 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
60 ml Portwein, weiß	200g Maronen, gedämpft	1 l Brühe
0,3 l Sahne	4 cl Trüffelsaft	0,5 l Milch
4 Zweige Thymian	1 Prise Zimtpulver	100 g Entenfleisch
1 Ei	100 ml Sahne, eiskalt	1 Birne
3 cl Portwein, rot	2 Scheiben Tramezzini	2 EL Butter
30 g Trüffel, eingelegt, schwarz		

Die Schale der Orange abreiben. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und mit etwas Butterschmalz anschwitzen. Mit weißem Portwein ablöschen und Maronen und Brühe hinzugeben. Etwas einköcheln, Sahne, Trüffelsaft und etwas Milch aufgießen, fein pürieren. Die restliche Milch aufkochen, mit Orangenschale, Thymian und Zimt abschmecken. Das Entenfleisch fein schneiden, kurz im Tiefkühlfach anfrieren und anschließend mit Eiweiß und eiskalter Sahne zu einer Farce mixen. Die Birne schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem roten Portwein und etwas Trüffel unter die Farce geben. Mit Salz abschmecken, auf Tramezzinibrot aufstreichen, zusammenklappen und in einer Pfanne mit Butter kross braten. Die Maronensuppe in dekorative Gläser geben, die Milch aufschäumen und darauf geben, mit gehacktem Trüffel und Crostini garnieren.

Alexander Herrmann am 25. November 2011

Mit Garnelen gefüllte Ente auf Ingwer-Weißkohl

Für 4 Personen

Weißkraut:

0,5 Kopf Weißkraut	1 – 2 EL Honig	150 g Möhren
150 g Knollensellerie	80 g Butter	0,3 l Geflügelfond
60 g Ingwer	0,5 Bund Blattpetersilie	1 – 2 Spritzer Essig
Butter, kalt	Salz	

Ente:

4 Entenbrüste, weiblich	6 Riesen-Garnelen, Wildfang	0,5 TL Curry
6 Shiitakepilze	0,5 Bund Schnittlauch	100 g Fleischbrät (Farce)
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Glasnudeln:	1 Packung Glasnudeln	Öl, Salz
--------------------	----------------------	----------

Das Weißkraut:

Das Weißkraut putzen, den Strunk und die dicken Blattstiele entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden und mit Salz und Honig leicht marinieren. Möhren und Sellerie schälen, in feine Würfel schneiden und ebenso marinieren. Nun in einem Schmortopf das Weißkraut mit einem Drittel der Butter farblos anschwitzen, mit etwas Geflügelfond ablöschen, den Deckel drauf setzen und circa zwölf Minuten bei kleiner Flamme schmoren. Wenn der Kohl noch einen leichten Biss hat, den Ingwer ohne Schale hinein reiben und das restliche Gemüse zugeben. Kurz vor dem Servieren den Fond mit etwas kalter Butter binden, mit Essig abschmecken und die gehackte Petersilie zugeben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Ente:

Zunächst die Entenbrust von Federkielen befreien, danach die Fettseite mit einem scharfen Messer in Rautenform leicht einschneiden. Nun mit dem Messer von der breiten Seite eine schöne Tasche schneiden. Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, in kleine Würfel schneiden und mit Salz, Curry und Pfeffer würzen. Die Shiitakepilze in kleine Würfel schneiden, anbraten, würzen und auf Küchenpapier entfetten. Danach die Pilze und die Garnelen mit dem geschnittenen Schnittlauch unter das Fleischbrät rühren und mit Hilfe einer Spritztüte die Farce in die vier Brüste füllen. Die Ente von außen würzen und in einer Pfanne von der Fleischseite zunächst eine Minute anbraten, danach auf die Fettseite legen und für acht Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Heraus nehmen, umdrehen und ruhen lassen. Danach für circa sechs bis acht Minuten nochmals auf einem Rost, mit der Fettseite nach oben, bei mittlerer Grillstufe in den Backofen geben (bitte nicht schwarz werden lassen). Kurz ruhen lassen.

Glasnudeln:

Die Nudeln werden in der Friteuse mit Öl bei circa 170 Grad kurz gebacken. Sobald sie im Öl sind, gehen sie auf wie Popkorn. Danach heraus nehmen, auf Küchenpapier legen und leicht salzen. Zu dem Gemüse und der Ente servieren.

Tipps:

Wer die Füllung softer haben möchte, kann noch einen Löffel geschlagene Sahne unter das Brät rühren, bevor die anderen Bestandteile zugefügt werden. Ist der Tascheneingang der Brust sehr groß, kann man versuchen die Öffnung mit einer Rouladennadel zu schließen. Ist noch etwas Füllung übrig, kann man sie circa zehn Minuten vor dem Anrichten als kleine Bällchen zum Kraut geben. Das Gemüse kann man ohne Probleme auch einen Tag früher vorbereiten, so hat man später nicht so viel Stress und Kraut schmeckt durchgezogen sogar besser als schlechter.

Ralf Zacherl am 17. Dezember 2010

Parmesan-Taco mit Poularden-Brust und Joghurt-Soße

Für 2 Personen

150 g Parmesankäse	1/2 EL Mehl	2 Poulardenbrüste a ca. 100 g
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer
50 g Staudensellerie	50 g Möhren	50 g Zucchini
50 g Lauch	1 Zweig frischer Koriander	150 g griechischer Joghurt
80 ml Geflügelfond	2 EL Chili-Chickensoße	2 EL Tomatenconfit
1 Msp. Curry, scharf	1 Msp. Piment d'Espelette	

Tomaten-Confit:

3 Tomaten	3 getrocknete Tomaten	1 TL Aprikosengelee
2 EL Limonenöl	Salz	Piment d'Espelette

Den Backofen auf 70 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Parmesanreiben, mit Mehl vermischen. Auf zweimal die Käsemasse in eine beschichtete warme Pfanne geben, dass sich ein dünner Käsefilm bildet. Diesen Käsefilm mit einer Palette herausnehmen. Die noch warme Käseschicht wie einen Taco formen und an einem trockenen Ort aufbewahren. Insgesamt zwei Tacos zubereiten. Fleisch in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und dem Thymianzweig von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten ziehen lassen. Staudensellerie und Möhren schälen und die zwei Enden der Zucchini entfernen. Den Lauch halbieren und säubern. Alle Gemüse in feine Streifen schneiden. Die Möhren und den Staudensellerie in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen, dann Zucchini und Lauch zugeben und weitere ca. 5 Minuten zugedeckt anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Joghurtsoße Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden Joghurt mit Geflügelfond, Chili-Chickensoße, Tomatenconfit vermischen. Mit Curry, Salz und Piment d'Espelette würzen und Koriander untermischen. Das Gemüse mit etwas Joghurt-Soße marinieren. Das Fleisch in Scheiben aufschneiden. Das Gemüse auf den Teller geben, den Parmesantaco aufsetzen und die Poulardenstreifen dazugeben. Restliche Joghurtsoße dazu anrichten.

Tomaten-Confit:

Die frischen Tomaten in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen, und in sehr feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten fein schneiden. In einem Topf Aprikosengelee und Limonenöl leicht erhitzen. Frische und getrocknete Tomaten untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Jörg Sackmann Donnerstag, 19. August 2010

Pastinaken-Creme mit Früchten und Perlhuhn-Sticks

Für 2 Personen

250 g Pastinaken	1 kl. Stange Lauch	3 EL Olivenöl
150 ml Weißwein	450 ml Gemüsebrühe	80 ml Sahne
Salz, Cayennepfeffer	1 Limette, unbehandelt	300 ml Apfelsaft
100 g Dörrobst, gemischt	1 Kardamomkapsel	weißer Pfeffer
2 EL Sojasauce	1 EL Sweet-Chili-Chicken Sauce	Curry, mittelscharf
150 g Perlhuhnbrustfilet	80 g Mehl	45 g Speisestärke
1 TL Sesamöl	1 Prise Backpulver	180 ml Eiswasser
ca. 150 g Frittierfett		

Pastinaken schälen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls klein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Pastinaken anschwitzen, Lauch zugeben und mit 50 ml Weißwein ablöschen. Diesen nahezu vollständig einkochen lassen. Dann Geflügelbrühe angießen und die Pastinaken weich kochen, ca. 20 Minuten. Zuletzt die Sahne hinzufügen, aufkochen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Limette heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. 100 ml Weißwein und Apfelsaft in einen Topf geben und aufkochen. Das Dörrobst zugeben, Kardamom, 1 Msp. Limettenschale etwas Salz und Pfeffer zugeben, alles gut vermischen, den Topf vom Herd nehmen und das Dörrobst in der Flüssigkeit ziehen lassen. Aus Sojasauce, 1 Msp. Limettenschale, Sweet-Chili-Chicken Sauce, Salz und 1 Prise Curry eine Marinade mischen. Die Perlhuhnbrust in feine Streifen schneiden und mit der Marinade würzen. Mehl, Speisestärke, Sesamöl, eine Prise Salz, Backpulver, 1 Prise Curry, etwas Limettenschale und -saft in eine Schüssel geben. Eiswasser zufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten, dünnflüssigen Teig verrühren. Die gewürzten Perlhuhnstreifen durch den Teig ziehen und im heißen Frittierfett goldbraun ausbacken. Die Pastinakensuppe pürieren, durch ein feines Sieb passieren und mit einem Pürierstab 2 EL Olivenöl untermixen. Die Früchte in einem Whisky Tumbler geben, die gebackenen Perlhuhnsticks schön anrichten und den aufgeschäumten Pastinakensud eingießen.

Jörg Sackmann Dienstag, 11. Oktober 2011

Perlhuhn in Gewürztraminer, Wurzel-Gemüse, Mais-Crêpes

Für 2 Personen

1 Perlhuhn, ca. 1 kg	2 Zwiebel	2 St. Staudensellerie
3 EL Butter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt	3 Gewürznelken	1 Knoblauchzehe
6 weiße Pfefferkörner	200 ml Gewürztraminer	1 TL Honig
1 TL Dijonsenf	Salz, Pfeffer	1 TL fein geschn. Rosmarin
100 g Crème double	1 Spritzer Zitrone	Für das Wurzelgemüse:
2 Karotten	1 Kohlrabi	weißer Pfeffer
4 EL Olivenöl	4 Schalotten	Salz
Für den Maiscrêpes	100 ml Milch	60 g Weizenmehl
2 Eigelb	60 g Maiskörner	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	20 g Cornflakes	2 Eiweiß
1 EL Olivenöl		

Brust und Keulen von dem Perlhuhn auslösen. Für die Marinade Zwiebeln schälen und würfeln, den Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Sellerie darin anschwitzen. Gewürze zugeben, mit Wein ablöschen, aufkochen, Honig und Dijonsenf unterrühren. Das Perlhuhn in ein verschließbares Gefäß legen und mit der Marinade bedecken, darauf achten, dass das Fleisch von allen Seiten mit der Marinade überzogen wird. Nach dem Abkühlen das Gefäß verschließen, in den Kühlschrank stellen und über Nacht ziehen lassen. Das Perlhuhn aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, in 2 EL Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, und die Brust bei 70 Grad im Ofen 20 Minuten ziehen lassen. Die Marinade aufkochen, passieren, mit Crème-double, Rosmarin, Salz, Pfeffer und Zitrone verfeinern. Keule zugeben und in der Sauce fertig garen. Karotten und Kohlrabi schälen. Kohlrabi dritteln und mit den Karotten in Alufolie geben, mit Pfeffer würzen, 2 EL Olivenöl zugeben, die Folie verschließen und im Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten garen. Die Schalotten schälen, ebenfalls in die Alufolie geben, mit Pfeffer würzen, restliches Olivenöl zugeben, verschließen und im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen. Das gegarte Gemüse aus der Folie nehmen, in gleichgroße Stücke schneiden und noch mit etwas Salz nachwürzen. Für die Maiscrêpes Milch, Weizenmehl und Eigelb glatt rühren, klein geschnittene Maiskörner zugeben und würzen. Cornflakes fein zerdrücken und der Masse zugeben und ziehen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. In einer Pfanne mit Olivenöl aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken. Perlhuhn in Scheiben schneiden und anrichten. Gemüse und Maiscrêpes zugeben, mit Sauce und Rosmarinspitzen das Gericht vollenden.

Jörg Sackmann Dienstag, 05. April 2011

Perlhuhn-Brust auf Feigen-Sherry-Ragout

Für 2 Personen

2 Perlhuhnbrüste, a 160 g	4 Scheiben Speck, mild	6 Feigen
300 g Spitzkohl	2 Schalotten	2 Zweige Rosmarin
2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Ingwer	50 g Zucker
100 ml Rotwein	100 ml Sherry, trocken	Butterschmalz
Butter	Chili	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen und mit je zwei Scheiben Speck umwickeln. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die umwickelten Perlhuhnbrüste darin von allen Seiten anbraten und den Knoblauch und die Rosmarinzweige hinzugeben. Anschließend ein Backblech mit Alufolie auslegen, den Pfanneninhalt daraufgeben und alles etwa 15 Minuten im Backofen garen. Die Feigen waschen und vierteln. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und reiben. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Ingwer darin anschwitzen. Den Zucker hinzufügen und alles karamellisieren lassen. Anschließend mit Rotwein und Sherry ablöschen und den Sud sirupartig einkochen lassen. Die Feigen dazugeben, in dem Sud schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, den Spitzkohl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Perlhuhnbrüste aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen und in Tranchen schneiden. Den Spitzkohl, die Perlhuhnbrüste und die Feigen auf einem Teller anrichten, mit den gebratenen Rosmarinzweigen garnieren und servieren.

Johann Lafer am 23. Dezember 2010

Perlhuhn-Brust mit Basilikum und Pesto-Nudeln

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum	100 g Pinienkerne
140 ml Olivenöl	100 g Parmesan	Salz
4 Perlhuhnbrüste	500 g Pennerigate	12 Kirschtomaten
2 kleine Zucchini	Pfeffer, Zucker	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Knoblauch schälen, Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Einige Basilikumblätter beiseitelegen, die restlichen mit 70 g Pinienkernen, den Knoblauchzehen und ca. 100 ml Olivenöl pürieren. 80 g Parmesan fein reiben, unter das Basilikumpesto mischen und mit Salz abschmecken. Übrigen Parmesan in Splitter hobeln. Von den Perlhuhnbrüsten die Haut hochziehen, das Fleisch salzen und mit den zurück behaltenen Basilikumblättern und einigen Parmesansplittern belegen, die Haut wieder darüber ziehen. In einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff die Perlhuhnbrüste mit 2 EL Olivenöl und von beiden Seiten anbraten, auf der Hautseite sollte die Haut goldbraun werden, dann in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10 Minuten fertig garen. Die Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Kirschtomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomaten halbieren. Zucchini in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Die Nudeln abgießen, mit heißem Wasser abspülen und zu den Zucchini geben, etwas Pesto und die restlichen Pinienkerne dazugeben alles gut durch schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischstücke aus der Pfanne nehmen, die Tomaten in der Fleischpfanne kurz warm werden lassen, mit Salz und Zucker abschmecken. Perlhuhnbrüste mit den Pestonudeln und den Kirschtomaten servieren.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 29. Juni 2011

Perlhuhn-Brust mit Wild-Kräuter-Öl und Möhren-Couscous

Für 4 Portionen

4 Perlhuhnbrüste	50 g Ziegenfrischkäse	250 g Couscous
500 ml Gemüsefond	6 Möhren mit Grün	20 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch	30 g Pinienkerne	50 g Babyspinat
20 ml Weißweinessig	70 ml Olivenöl	5 Zweige Wildkräuter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Perlhuhnbrüste längs aufschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Anschließend den Ziegenfrischkäse hineingeben und die Öffnung gut verschließen. Die Perlhuhnbrüste nun in einen Gefrierbeutel geben, diesen fest zubinden und in ein 70 Grad heißes Wasserbad legen. 30 Minuten bei 70 Grad garen. Den Couscous in eine Schüssel geben. Den Gemüsefond erhitzen, über dem Couscous verteilen, fünf Minuten ziehen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern. Die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. 20 Milliliter Olivenöl in einem Topf erwärmen, die Möhren, den Knoblauch und den Ingwer darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißweinessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Babyspinat und die Pinienkerne in 20 Milliliter Olivenöl anschwitzen. Zusammen mit dem Couscous unter die Möhren schwenken und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Perlhuhnbrüste aus dem Beutel nehmen und in einer heißen Pfanne im restlichen Olivenöl anbraten. Die Wildkräuter dem Perlhuhn zufügen, würzen und von beiden Seiten zwei bis drei Minuten knusprig braten. Den Couscous auf Tellern anrichten, die Perlhuhnbrüste in Tranchen schneiden und auf dem Couscous verteilen. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 24. September 2011

Perlhuhn

Für 4 Personen

1 Perlhuhn ca. 1,2 kg	6 Zweige Rosmarin	5–6 Scheiben grüner Speck
Salz	4 Scheiben Speck	8 Schalotten
200 g Champignons	4 El Öl	2 El Tomatenmark
3 Lorbeerblätter	Pfeffer	200 ml Weißwein
200–250 ml Fleischbrühe		

Perlhuhn gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die unteren Flügelknochen sowie die Unterschenkel im Gelenk abschneiden. Die Haut über der Brust jeweils mit einem Löffelstiel lösen. 4 Zweige Rosmarin zwischen Haut und Fleisch stecken. Den grünen Speck leicht überlappend auf die Brust legen und mithilfe von 2 Rosmarinzweigen und Küchengarn fixieren. Kräftig mit Salz würzen.

Durchwachsenen Speck in Streifen schneiden. Schalotten halbieren, Pilze putzen und halbieren. Öl in einem Bräter erhitzen. Das Perlhuhn von beiden Brustseiten je 2 Minuten anbraten. Perlhuhn aus dem Bräter nehmen und die Speckstreifen, Schalotten und Pilze darin hellbraun anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz andünsten. Lorbeerblätter zugeben, salzen, pfeffern. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit 100 ml Fleischbrühe aufgießen.

Perlhuhn in den Bräter setzen und im heißen Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 45–60 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert). Huhn aus dem Bräter nehmen. Bratensaft mit den Pilzen und Schalotten in einen Topf geben, mit 100–150 ml Fleischbrühe verdünnen und aufkochen. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Tim Mälzer am 10. 09. 2011

Pfannkuchen, Puten-Geschnetzeltes und Salat-Herzen

Für 4 Personen

500 g Putenbrustfilet	300 g Champignons	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butter	250 ml Gemüsefond	1 Zitrone
200 g Sahne	100 g Mehl	200 ml Milch
1 TL Salz	4 Eier (Gr. M)	2 EL Mineralwasser
2 EL Pflanzenöl	0,5 Bund Schnittlauch	

Für den Salat:

4 Salatherzen	6 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
1 TL Senf	2 TL Honig	1 Bund Kräuter, gemischt
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech sofort einschieben. Das Putenbrustfilet abrausen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Eier mit einem gestrichenen Teelöffel Salz schaumig rühren. Die Milch unter Schlagen dazugeben und das Mehl sowie das Mineralwasser unterrühren. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und das Backpapier mit Öl einpinseln. Nun den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Das Ganze im Backofen zwölf Minuten goldgelb backen. In der Zwischenzeit die Butter in der Pfanne erhitzen, die Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und circa fünf Minuten in der Pfanne braten. Das Fleisch anschließend herausnehmen und warmhalten. Im Bratfett die Champignons goldbraun anbraten und die Frühlingszwiebeln nur kurz mitbraten. Mit dem Fond ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Das Ganze kurz aufkochen lassen und vier Minuten köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte abreiben und auspressen. Anschließend die Sauce mit Salz, Pfeffer, dem Zitronenabrieb sowie dem Saft abschmecken. Das Fleisch zufügen und unterheben. Für den Salat die Salatherzen abrausen, trockenschleudern, vierteln und auf Tellern anrichten. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Weißweinessig mit Honig und Senf verrühren, das Öl einrühren und die Kräuter zufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Salat träufeln und servieren. Das Backblech mit dem Pfannekuchen aus dem Backofen nehmen, das Backpapier abziehen und den Pfannekuchen in gleichmäßige Streifen schneiden. Das Putenragout und die Pfannekuchenstreifen auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Den Salat dazu reichen.

Horst Lichter am 20. August 2011

Piri-Piri-Huhn

Für 4 Personen

1 Stange Lauch	2 Möhren	5 Tomaten
4-6 Knoblauchzehen	2-4 Piri-Piri-Schoten	5 Lorbeerblätter
1 Dose schwarze Bohnen	1 Maishühnchen	Salz
Paprikapulver	1-2 El Rotweinessig	5 Stiele Thymian
200 ml Weißwein	3 El Butter	

Lauch halbieren und gründlich waschen, Möhren schälen. Beides in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen mit Knoblauch, Piri-Piri-Schoten und Lorbeerblättern in einen flachen Bräter (oder eine große Auflaufform) geben. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Auf dem Gemüse verteilen. Das Huhn in acht Teile schneiden (Keulen im Gelenk teilen, Flügel, Brust mit Knochen in 3 Teile schneiden). In eine große Schüssel geben und mit Salz, Paprikapulver und Essig würzen. Alles gut durchmischen und die Hühnchenteile mit der Hautseite nach oben auf die Bohnen legen. Thymian und Weißwein zum Hühnchen geben. Butter darüber verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf dem Rost im unteren Drittel 45 bis 60 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert).

Tim Mälzer am 20. 11. 2010

Plattes Hähnchen mit Joghurt-Risotto

Für 4 Personen

1 Hähnchen, frisch	3 Chilischoten, rot	4 Zehen Knoblauch
100 ml Olivenöl	2 EL Honig mit Zitronengras	2 Zweige Thymian
700 ml Geflügelfond	2 Schalotten	250 g Risottoreis
150 ml Weißwein	150 g Naturjoghurt	50 g Butter, kalt
50 g Parmesan, am Stück	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Hähnchen am Rückgrat mit einer Geflügelschere aufschneiden, den Brustkorb auseinander drücken und das Hähnchen flachdrücken. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Chili und Knoblauch mit Honig, 50 Millilitern Olivenöl und Thymianblätter mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen von allen Seiten mit der Würzmischung einstreichen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Jeweils 100 Milliliter Weißwein und Geflügelfond auf das Backblech gießen und das Hähnchen im Backofen 30 bis 40 Minuten backen. Den restlichen Geflügelfond aufkochen. Die Schalotten und die übrigen Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Parmesan fein reiben. Das übrige Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den übrigen Weißwein dazugießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. Ein Viertel des heißen Fonds dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Den Risotto nun mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Topf vom Herd nehmen, den Joghurt und die Butter in Würfeln untermischen. Zuletzt den fein geriebenen Parmesan untermischen und auf Tellern anrichten. Das Hähnchen in Brust und Keulen teilen und auf dem Risotto anrichten.

Johann Lafer am 20. Februar 2010

Plattes Kräuter-Hähnchen

Für 4 Personen:

1 ganzes Hähnchen (1,3 kg)	800 g festk. Kartoffeln	1 kleiner Blumenkohl
6 Thymianzweige	4 Rosmarinzweige	4 Lorbeerblätter
1 Knoblauchknolle	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Das ausgenommene Hähnchen gründlich mit Wasser abspülen und gut trockentupfen. Das Tier entlang der Wirbelsäule mit einer Geflügelschere aufschneiden und auseinanderklappen. Mit der Brust nach oben flach hinlegen, leicht plattdrücken. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Haut des Hühnchens an mehreren Stellen 1 Zentimeter anschneiden, die Kräuterzweige darunter schieben. Die Knoblauchknolle schälen und einzelne Zehen unter die Haut schieben. Haut vorsichtig mit Salz und Pfeffer einreiben.

Kartoffeln waschen, je nach Größe vierteln bis achteln. Blumenkohl waschen, in gleichmäßige Röschen schneiden. Ein Blech mit hohem Rand mit Backpapier belegen, das Gemüse darauf verteilen, würzen, etwas Olivenöl untermengen.

Hähnchen auf dem Rost in den Backofen schieben, darunter das Gemüse auf dem Backblech. Fett und Bratensaft des Hähnchens tropfen direkt aufs Gemüse und garen es mit. Gut eine Stunde garen lassen. Wer Hähnchen knusprig mag, stellt kurz vor Ende die Grillfunktion an.

Tipps:

Verzichten Sie beim Einkauf möglichst auf tiefgefrorenes Billighuhn. Gehen Sie lieber zu spezialisierten Geflügelhändlern, auch türkische Lebensmittelgeschäfte haben oft ordentliche Fleischheken. Wem die Aufzuchtbedingungen der Tiere am Herzen liegen, der greift am besten zu Biofleisch.

Verwenden Sie möglichst frische Kräuter der Saison. Petersilie und Basilikum gibt es fast immer und überall.

Für laue Sommerabende lohnt eine Variante mit Zitronen. Dazu werden neben Kräutern Zitronenscheiben unters Fleisch geschoben, das schmeckt richtig frisch. Einen orientalischen Hauch verleihen Kreuzkümmel, Rosinen und Mandeln.

Die Beilagen müssen nicht üppig ausfallen, es reichen auch frisches Brot und ein knackiger Blattsalat. Wer Gemüse mitgaren möchte, sollte Gemüse mit viel Wasser wählen, etwa Zucchini – das wird beim Garen im Ofen nicht zu trocken.

test am 01. Mai 2011

Pochierte Mais-Huhn-Brust

Für 4 Personen

4 Maispouardenbrüste	4 Scheiben Speck	4 dünne Zitronenscheiben
4 kleine Rosmarinzweige	Meersalz	7 El Olivenöl
1 El Butter	Pfeffer	

Pouardenbrüste mit Speck belegen und je 2 Stück nebeneinander in einen Gefrier- oder Zipp-Lock-Beutel geben. Zitronenscheiben und Rosmarin darauf verteilen, salzen. Je 2 El Öl in die Beutel träufeln. Die Luft aus den Beuteln herausdrücken, den Beutel verschließen. Wasser in einem großen Topf bis kurz unter den Siedepunkt (ca. 70 Grad) erhitzen. Die Beutel hinein geben und ca. 20 Min. pochieren. Dabei mehrmals wenden und bewegen. Nach Ende der Garzeit die Pouardenbrüste aus den Beuteln nehmen und trocken tupfen. Den Bratensaft auffangen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pouardenbrüste darin auf den Hautseiten knusprig braten. Zitronenscheiben, Rosmarin und Speck mit anbraten. Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit dem Bratfett beschöpfen. Jede Pouardenbrust schräg in 3 Stücke schneiden und mit dem Linsengemüse servieren.

Tim Mälzer am 11. 09. 2010

Pommersche Gänse-Keulen mit Backpflaumen

Für 4 Personen

12 Backpflaumen	1 Bund Suppengemüse	3 EL Speiseöl
1 EL Tomatenmark	1 EL Puderzucker	1/4 l Rotwein
1/2 l Hühnerbrühe	4 Gänsekeulen (a 500 g)	2 EL zerlassene Butter
Salz	1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
4 Pimentkörner	1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1 kleiner Apfel
1 Streifen Zitronenschale	Pfeffer	1 Prise Majoran

Die Backpflaumen mit 100 ml heißem Wasser übergießen, ziehen lassen. Das Gemüse putzen und waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in einem Bräter im Öl anbraten, das Tomatenmark kurz mitrösten. Mit dem Puderzucker bestäuben. Etwa 100 ml Wein angießen und einkochen lassen. Restlichen Wein und die Brühe hinzufügen und auf die Hälfte einkochen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Gänsekeulen waschen, trocken tupfen und mit einer spitzen Gabel oder Nadel einstechen, damit das Fett beim Braten leichter austreten kann. Die Keulen mit Salz würzen und auf den Saucenansatz im Bräter legen. Im Ofen etwa 4 1/4 Stunden weich schmoren. Nach etwa 3 1/2 Stunden die geschälte Knoblauchzehe, das Lorbeerblatt, die Piment- und die Pfefferkörner dazugeben. Die Keulen aus dem Bräter nehmen und warm halten. Den Saucenansatz eventuell entfetten und durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Den Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Mit den Backpflaumen und dem Einlegewasser zur Sauce geben. Die Pflaumensauce kurz köcheln lassen und nach Belieben leicht binden. Die Zitronenschale 2 Minuten in der Sauce ziehen lassen und wieder entfernen. Die Pflaumensauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Majoran würzen. Die Gänsekeulen mit der Pflaumensauce anrichten. Nach Belieben Klöße dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah 23. November 2011

Porree a la - Creme mit Hähnchen-Brust

Für 2 Personen

250 g Lauch (Porree)	2 Stiele Majoran	2 Hähnchenbrustfilets
250 g Sahne	Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz
500 g Kartoffeln	2 EL Butter	1 Prise Zucker
125 ml Geflügelbrühe	1 TL Kartoffelstärke	Muskat

Den Backofen auf 100 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Ca. 30 g Lauch in feine Würfel schneiden. Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hähnchenbrustfilets zuschneiden, ca. 30 g der Abschnitte mit 30 g Sahne in einen Cutter geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Majoranblättchen zugeben und zu einer Farce mischen. Feingeschnittenen Lauch untermischen, die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Die Haut der Hähnchenbrustfilets anheben und die Farce darunter spritzen. Hähnchenbrustfilets salzen und in einer Pfanne (backofengeeignet) mit Butterschmalz sanft von beiden Seiten anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und diese in Rauten schneiden. Rest Lauch längs halbieren und in Rauten oder Vierecke schneiden. Den weißen Anteil des Lauchs zusammen mit den Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz und wenig Zucker würzen. Rest Sahne und Geflügelbrühe zugeben und ca. 5 Minuten kochen. Kartoffelstärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sahne-Lauch-Kartoffeln damit binden. Den grünen Lauchanteil zugeben, nochmals kurz ziehen lassen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Hühnerbrust anschneiden und mit den Sahne-Lauch-Kartoffeln zusammen servieren.

Jacqueline Amirfallah 02. November 2011

Poularden-Brust-Medaillons auf Zitronen-Risotto

Für 2 Personen

1 Biozitrone	30 g Zucker	40 g Parmesan
160 ml Olivenöl	2 Stängel glatte Petersilie	2 Maispoulardenbrüste a 120 g
120 ml Olivenöl	1 Prise Piment d'Espelette	Salz
350 ml Gemüsefond	100 g Risottoreis	Pfeffer
30 g Bergkäse	20 g Butter	

Zitrone heiß abwaschen und mit einem Zestenreißer die Schale abziehen, diese dann in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und noch zweimal in frischem kochendem Wasser blanchieren, dass sich die Bitterstoffe aus den Schalen lösen. Die blanchierten Zitronenzesten abtropfen lassen und dann fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zucker in einem Topf karamellisieren, Zitronensaft zugeben und so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die gehackte Zitronenschale untermischen und abkühlen lassen. Parmesan fein reiben und mit der Hälfte vom Zitronenkaramell mischen. Das restliche Zitronenkaramell mit 50 ml Olivenöl zu einem Zitronenöl mischen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. In einer Pfanne 80 ml Olivenöl erhitzen, die Petersilienblätter zugeben und frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Poulardenbrüste in gleichmäßige Medaillons schneiden, diese zwischen einem Gefrierbeutel leicht plattieren. 2 EL Olivenöl mit Piment d'Espelette vermischen und die Medaillons damit einpinseln. Auf eine Auflaufform geben, mit Alufolie abdecken etwas ruhen lassen. Den Gemüsefond erhitzen. Reis in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit so viel heißem Gemüsefond aufgießen, bis der Reis bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren ca. 15 Minuten kochen lassen, bis der Reis bissfest ist, dabei immer wieder Gemüsefond angießen. Den Backofen auf 75 Grad vorheizen und die vorbereitete Auflaufform abgedeckt in den Ofen geben und 5 Minuten garen. Bergkäse in dünne Streifen schneiden. Risotto vom Herd nehmen und mit der Zitronen-Parmesan-Mischung abbinden. Mit kalter Butter abschmecken. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne von beiden Seiten kurz goldbraun braten und mit Salz würzen. Risotto auf der Tellermitte anrichten, Medaillons darauf geben und die Käsestreifen drüberstreuen. Mit Zitronenöl und frittierten Petersilienblättern garnieren.

Jörg Sackmann Dienstag, 08. März 2011

Puten-Filet in Estragon-Soße mit Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

600 g Putenfilet	300 g Champignons	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Estragon	50 ml Weißwein
150 ml Geflügelfond	250 ml Sahne	3 EL Dijon-Senf mit Estragon
2 EL Butterschmalz	2 EL Öl	1 Orange
500 g Kartoffeln	1 Ei	1 EL Mehl
2 EL Haselnüsse, gehobelt	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Champignons putzen und nach Bedarf halbieren. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Estragonblätter von drei Stielen zupfen. Von der Orange einige Zesten reiben und den Saft einer halben Orange pressen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin scharf anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und Champignons dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, weitere fünf Minuten bei kleinerer Hitze braten und anschließend mit Wein, Geflügelfond und Sahne ablöschen. Kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Senf und zwei Esslöffel Orangensaft herzhaft abschmecken. Das Ganze einreduzieren und zum Schluss die Estragonblätter zufügen. Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Mit Ei, Mehl und gehobelten Haselnüssen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse zu kleinen Plätzchen formen und darin beidseitig braten. Die Putenstreifen mit den Kartoffelplätzchen auf einem Teller anrichten und mit dem restlichen Estragon sowie Orangenzenen garniert servieren.

Horst Lichter am 13. Februar 2010

Ragout vom Stubenküken mit Frühling-Gemüse

Für 4 Personen

2 Stubenküken a 450 g	Salz	1 Lorbeerblatt
1/2 Zwiebel	2 Kohlrabi	1 Bund Möhren
2 EL Butterschmalz	1 Bund Spargel	500 g Erbsen in der Schote
1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Kerbel	100 ml Sahne

Die Stubenküken zerteilen, Brüste und Keulen abnehmen. Die Knochen der Stubenküken mit Wasser bedecken, Salz, Lorbeerblatt und eine halbe Zwiebel zugeben und ca. 45 Minuten kochen. Kohlrabi und Möhren putzen und schön in Form schneiden. Die Keulen im Gelenk teilen, Haut entfernen und salzen. In einem großen Topf 1 EL Butterschmalz auslassen und die Keulenstücke anbraten. Wenn die Keulen gut angebraten sind, Kohlrabi und Möhren dazugeben. Kurz mitbraten und mit ca. 800 ml Hühnerbrühe, die aus den aufgesetzten Knochen entstanden ist, bedecken. Den Spargel schälen und in Stücke schneiden. Die Erbsen ausspülen. Wenn die Brühe anfängt zu kochen Spargel und Erbsen zugeben. Alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Estragon und Kerbel waschen und trocken schütteln. Die Kükenbrüste salzen, einige Blätter Estragon und Kerbel unter die Haut schieben und in Butterschmalz ca. 7 Minuten braten. Die Sahne zu dem Ragout geben, falls nötig mit Stärke binden. Kerbel und Estragon zugeben, nochmals abschmecken. Dazu neue Kartoffeln servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 13. April 2010

Ragout von der Gänse-Keule mit Brioche-Maronen-Knödeln

Für 4 Personen

2 Gänsekeulen	1 Bund Suppengemüse	40 g Butterschmalz
1 Lorbeerblätter	2 Sternanis	0,5 TL Pfefferkörner, schwarz
2 Zwiebeln, rot	5 EL Butter	1 EL Tomatenmark
150 ml Rotwein	600 ml Geflügelfond	2 Zweige Beifuß
2 EL Crème-fraîche	500 g Brioche (vom Vortag)	250 ml Milch
3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	100 g Maronen (vorgegart)
0,5 Bund Petersilie, glatt	3 Eier	1 Muskatnuss
Preiselbeeren, aus dem Glas	Salz	Pfeffer

Für das Ragout die Gänsekeulen am Gelenk trennen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Suppengemüse putzen, waschen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Das Butterschmalz in einem Schnellkochtopf erhitzen und die Gänsekeulen darin rundum anbraten. Nun das Gemüse, das Lorbeerblatt, den Sternanis, den Beifuß und die Pfefferkörner zugeben. Das Tomatenmark unterrühren und kräftig anrösten. Mit Rotwein und Geflügelfond auffüllen. Den Deckel schließen und das Ganze einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Gänsekeulen 30 Minuten garen. Danach die Gänsekeulen aus dem Sud heben, das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke teilen. Den Sud durch ein Sieb passieren und in den Topf zurück gießen. Das Gänsefleisch und die Crème-fraîche zugeben, alles nochmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Knödel die Milch erhitzen, bis sie lauwarm ist. Die Brioche würfeln, mit der Milch übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Die übrige Butter erhitzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und zusammen mit den Maronen fein würfeln. Alles in der heißen Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Nun das Ganze zur eingeweichten Brioche geben. Die Eier zufügen und die Masse gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Knödelmasse mit befeuchteten Händen Knödel formen und diese in reichlich siedendem Wasser etwa zehn Minuten garen. Das Ragout mit der Soße auf Tellern anrichten und die Knödel darauf verteilen. Nach Belieben mit Preiselbeeren servieren.

Johann Lafer am 18. Dezember 2010

Ravioli von Rucola und Perlhuhn-Brüstchen

Für 4 Personen

200 g Hartweizenmehl	100 g Mehl	2 Eier
2 Eigelb	1 EL kaltes Wasser	3 EL Olivenöl
Salz	3 Bund Rucola	1 Fleischtomate
800 g gelbe Tomaten	ca. 1 l Frittierfett	2 Zwiebeln
ca. 80 g Honig	5 g frischer Ingwer	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	1 Prise Muskatblüte	4 Perlhuhnbrüstchen
150 ml Sahne	2 EL Butter	

Für den Teig die beiden Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier, 1 Eigelb, Wasser, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Rucola abspülen, gut abtropfen lassen und abtrocknen. Die Fleischtomate und die gelben Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser blanchieren, dann die Haut abziehen. Die gelben Tomaten grob schneiden, ohne sie zu entkernen. Die Fleischtomate vierteln, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch fein würfeln. In einem hohen Topf oder einer Fritteuse das Frittierfett erhitzen und den fast allen Rucola zugeben, frittieren, herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und dann sehr fein hacken. Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem großen Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Honig zugeben und glacieren, dann die gelben Tomaten mit in den Topf geben. Ingwer schälen und in 2 dünne Scheiben schneiden, zusammen mit dem Lorbeerblatt zu den Tomaten geben und bei milder Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten zu eine sämigen Masse verkocht sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte abschmecken. Die Perlhuhnbrüstchen parieren und die kleinen Filetstücke, die an der Brust sind abschneiden. Die Filetstücke grob würfeln und mit kalter Sahne, etwas Salz und Pfeffer in einem Cutter zu einer Farce pürieren. Die Farce mit dem gehackten frittierten Rucola und den Fleischtomatenwürfeln vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen. 1 Eigelb verquirlen und die Teigstreifen damit einstreichen, mit einem Löffel kleine Häufchen Füllung auf den Nudelteig setzen, eine weitere Bahn Nudelteig darüber klappen. Den Teig gut andrücken und die einzelnen Raviolis ausschneiden oder ausstechen. Die Perlhuhnbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 3-4 Minuten braten. Die Ravioli in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 5 kochen, herausnehmen, abtropfen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz abglänzen. Die gelben Tomaten auf Tellern anrichten, dass in Tranchen geschnitten Fleisch und die Ravioli darauf geben. Mit etwas frischem Rucola garnieren und servieren.

Martin Gehrlein Mittwoch, 10. August 2011

Rosa Enten-Brust auf Granatapfel

Für sechs Personen:

4 Entenbrüste (300-400 g)	250 ml Saft von 2 Granatäpfeln	180 g Walnüsse
1 Zwiebel	2 EL brauner Zucker	1 TL Zimt
1 TL Bio-Zitronen-Zesten	1 TL Bio-Orange-Zesten	2 EL Zitronensaft

Die Haut der Entenbrüste mit einem Messer kreuzweise einschneiden.

Granatapfelsaft bereitstellen oder Granatapfel auspressen.

Die Brüste mit der Hautseite in eine kalte Pfanne legen, die Pfanne stark erhitzen und die Ente rund acht Minuten im austretenden Fett anbraten. Dann die Stücke in eine Auflaufform geben, beiseitestellen. Einen Esslöffel Fett in der Pfanne lassen, der Rest wird nicht gebraucht.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne im Rest Entenfett anbraten. Zucker, Zimt, Walnüsse und dünn geschnittene Streifen von Orangen- und Zitronenschale, Zesten genannt, hinzugeben und kurz mit anrösten.

Das Ganze mit Zitronen- und Granatapfelsaft ablöschen und noch eine Minute kochen lassen, dann über die Entenbrüste gießen. Diese für zirka 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen lassen. Danach fünf Minuten in Folie eingepackt ruhen lassen, sodass sich der Saft verteilt.

Die Entenstücke in Scheiben schneiden, auf jeden Teller drei bis vier Scheiben geben, mit der Soße begießen, mit Feldsalat servieren und mit Granatapfelkernen dekorieren.

Tipps:

Entenbrust gibt es frisch beim Fleischer, in Geflügel- und Wildgeschäften und tiefgefroren. Neben Teilstücken bieten sich ganze Tiere an. Sie sollten nicht zu fett, ihre Haut sollte hell sein. Ein weiblicher Vogel gibt einen saftigen und aromatischen Braten, der Erpel ist würziger.

Ganze, frische Wildenten erkennt man an den hellgrauen Füßen. Es wird empfohlen, ihnen die Haut mitsamt Fettgewebe abzuziehen. Wenn sie in verunreinigten Gewässern lebten, haben sich eventuell Schadstoffe an die Haut geheftet, die beim Garen ins Wildbret übergehen könnten. Das nackte Fleisch in Speck einwickeln, dann braten. So wird es nicht trocken.

Reich an Mythen ist der süß-saure Granatapfel, er soll sogar Kriege ausgelöst haben. Die Saftgewinnung ist einfach: Die Schale weich kneten, ein Loch in den Apfel stechen und den Saft ausdrücken. Die Ente kann statt mit Granatapfel auch ganz klassisch mit Orangenscheiben zubereitet und serviert werden.

test Dezember 2010

Rosa gebratene Enten-Brust mit Balsamico-Erdbeer-Soße

Für 4 Personen

Entenbrust:	2 Barbarieentenbrüste	1 EL Öl
4 EL Butter, braun	Chilisalز, mild	
Kartoffel-Püree:		
250 g Pastinaken	120 ml Milch	2 EL Butter, braun
500 g Kartoffeln, mehlig	600 ml Geflügelbrühe	1 Lorbeerblatt
1 Chilischote, getrocknet	Muskatnuss	Salz
Zuckerschoten:		
120 g Zuckerschoten	2 – 3 EL Geflügelbrühe	1 EL Butter
1 EL Butter, braun	Trüffel, schwarz	Chilisalز, mild, Salz
Balsamico-Erdbeer-Soße:	2 TL Puderzucker	150 ml Rotwein, kräftig
1 TL Sojasoße	1 EL Balsamico, alt, mild	1 Splitter Zimtrinde
0,25 Schote Vanille	0,5 Zehe Knoblauch	1 – 2 Scheiben Ingwer
1 Erdbeere	1 EL Butter, kalt	

Entenbrust:

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. In die untere Einschubleiste des Backofens ein Ofengitter mit Abtropfblech schieben. Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer über Kreuz einritzen. Mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne im Öl bei milder Hitze gut fünf Minuten kross anbraten. Die Entenbrust wenden, einige Sekunden weiter braten und aus der Pfanne nehmen. Auf den Ofenrost legen und in gut 30 Minuten rosa garen. Zum Fertigstellen in einer Pfanne bei sehr milder Hitze die braune Butter erwärmen und mit Chilisalز würzen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, kurz in der braunen Butter wenden und sofort anrichten.

Kartoffel-Püree:

Die Pastinaken schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. Auf einem Sieb abgießen und die Pastinaken mit der heißen Milch und der warmen braunen Butter glatt mixen. Die Kartoffeln schälen und in der Brühe mit einem Lorbeerblatt und Chili weich kochen, auf einem Sieb abgießen und die Gewürze entfernen. Durch eine Kartoffelpresse passieren, mit dem Pastinakenpüree in einen Topf geben, mit einem Teigschaber vermischen und erhitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen, gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

Zuckerschoten:

Die Zuckerschoten quer in dünne Streifen von circa zwei Millimeter Dicke schneiden. In Salzwasser knapp eine Minute kochen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Zum Fertigstellen in einer Pfanne die Brühe erwärmen und die Zuckerschotenstreifen darin erhitzen. Etwas Butter dazu geben und mit Chilisalز würzen. Den Trüffel in dünne Scheiben hobeln und in brauner Butter erhitzen.

Balsamico-Erdbeer-Soße:

In einem kleinen Topf den Puderzucker hell karamellisieren, mit Rotwein ablöschen und weitgehend einköcheln lassen. Die Sojasoße mit dem Balsamico hinzufügen. Knoblauch und Erdbeere in Scheiben schneiden. Zimt, Vanille, Ingwer und Knoblauch mit den Erdbeerscheiben einlegen und noch einige Minuten darin ziehen lassen, anschließend entfernen und die Butter in die Soße rühren. Je einen Löffel Püree in die Mitte eines warmen Tellers setzen. Mehrere kleine Löffel von den Zuckerschoten außen herum anrichten, mit Trüffelscheiben garnieren und etwas Soße auf die Zuckerschoten träufeln. Die Entenbrustscheiben an das Püree anlegen.

Alfons Schuhbeck am 05. Februar 2010

Rosmarin-Hähnchen-Schnitzel mit Käse-Maultaschen

Für 4 Personen

150 g Hartweizengrieß	150 g Mehl	Salz
2 Eier	10 Scheiben Toastbrot	150 g Greyerzerkäse
1 Zwiebel	5 EL Butter	Pfeffer
600 g Möhren	2 Schalotten	Zucker
4 Zweige Rosmarin	4 Hähnchenbrustfilets a 150 g	2 EL Mehl
2-3 EL Butterschmalz		

Für den Teig Hartweizengrieß, Mehl und 1 Prise Salz mit einem Ei vermengen und so viel Wasser dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht klebt. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Toastbrot in einem Cutter oder mit einer Reibe zu Bröseln verarbeiten. Käse fein reiben. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. In eine Schüssel geben, den Käse und die Hälfte der Brotbrösel zugeben. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig mit einer Nudelmaschine oder Nudelholz dünn ausrollen, mit einem runden Teigausstecher (von ca. 10 cm Durchmesser) Teigkreise ausstechen. Auf eine Hälfte der Teigstücke etwas Käsemasse geben, die Ränder mit Wasser bepinseln und halbmondförmig zusammenklappen. Die Ränder gut andrücken, mit der flachen Hand vorsichtig platt drücken, damit sich die Füllung gut verteilt. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Maultaschen ca. 3-4 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, die Möhren zugeben, mit Salz und Zucker würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. (Evtl. 2-3 EL Wasser zugeben.) Rosmarin abspülen, trocken schütteln, fein hacken und den übrigen Brotbröseln mischen. Die Hähnchenbrustfilets zwischen einem Gefrierbeutel plattieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch ein verquirltes Ei ziehen und in den Rosmarinbröseln panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Schnitzel von beiden Seiten braten. Die Käse- Maultaschen in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken. Rosmarinschnitzel mit Käse-Maultaschen und Möhren anrichten.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 09. Februar 2011

Sandwich vom Perlhuhn mit Kartoffel-Balsamico-Jus

Für 2 Personen

Für das Sandwich:

2 Perlhuhnbrustfilets a 150 g	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
1 Chilischote	1 Zweig Koriander	1 EL körniger Senf
1 EL weißer Balsamico	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
3 Schalotten	1 TL Mehl	Olivenöl
1 Fleischtomate	5 Scheiben Toastbrot	1 Kopfsalatherz, geputzt

Für den Kartoffel-Balsamico-Jus:

100 g Kartoffeln, mehlig	80 g junger Lauch	20 g Pinienkerne
1 EL Olivenöl	30 ml trockener Wermut	30 ml Anisschnaps
60 ml Weißwein	150 ml Geflügelfond	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	1 EL weißer Balsamico	1 Spritzer Zitronensaft

Für das Sandwich:

Backofen auf 70 Grad (Umluft 50 Grad, Gas Stufe 1) vorheizen. Perlhuhnbrust in einer backofengeeigneten Pfanne mit Butterschmalz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 70 Grad für 20 Minuten ziehen lassen. Die Chilischote entkernen und fein schneiden, den Koriander fein hacken. Für die Marinade Senf, Balsamico und Olivenöl verrühren, Chili und Koriander untermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Schalotten schälen, in sehr dünne Ringe schneiden, leicht mit 1 TL Mehl mischen und in einer tiefen Pfanne oder einem tiefen Topf mit Olivenöl goldbraun rösten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Tomate in feine Scheiben aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffel-Balsamico-Jus:

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch waschen und grob würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln, Lauch und Pinienkerne darin anschwitzen, mit dem Wermut, Schnaps und Wein ablöschen und reduzieren lassen. Mit dem Geflügelfond auffüllen und die Kartoffeln darin gar kochen. Durch ein Sieb passieren und die Pinienkerne mit einem Teil der Kartoffeln mixen, so dass die Sauce leicht bindet. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Balsamico und Zitronensaft würzen. Toastbrotsccheiben halbieren, von einer Seite in einer Pfanne bräunen. Eine Toastbrotsccheibe in Würfel schneiden, die anderen mit Senfmarinade bestreichen und würzen. Toastscheiben in die Mitte des Tellers geben, mit Tomatenscheiben und Kopfsalat belegen und mit Kartoffel - Balsamicojus beträufeln. Perlhuhnbrust in Streifen schneiden, auf den Salat geben und wieder mit Tomatenscheiben bedecken, mit Toastbrotwürfeln und Pinienkernen bestreuen. Zum Schluss noch Kartoffel - Balsamicojus über das Gericht geben und mit Senfmarinade beträufeln. Mit gebackenen Schalotten das Gericht vollenden.

Jörg Sackmann 27. Dezember 2011

Sommerliches Hähnchen-Aprikosen-Sandwich

Für 2 Personen

200 ml Hühnerbrühe	2 Hähnchenbrustfilets	1 Zitrone
1 TL scharfer Senf	1 frisches Eigelb	130 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Stängel Liebstöckel	4 Aprikosen
1 EL Butter	1 Prise Zucker	1 Baguette
$\frac{1}{2}$ Romanasalat	3 Frühlingszwiebeln	3 Stiele Estragon

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen, gut abschmecken und Lorbeerblatt und Hähnchenbrustfilets einlegen. Fleisch bei ca. 65 Grad Brühentemperatur ca. 25 Minuten gar ziehen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Für die Mayonnaise Senf und Eigelb mit dem Schneebesen gut verrühren. Das Olivenöl langsam unter Rühren zugeben, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Diese mit Salz, etwas Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Liebstöckel abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Mayonnaise mischen. unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Aprikosen waschen, abtrocknen, halbieren und die Steine auslösen. Vier Aprikosenhälften in einer Pfanne mit 1 EL Butter braten, mit einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen. Das Baguette längs aufschneiden, auf ein Backblech geben und im Backofen einige Minuten rösten. Romanasalatblätter putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die restlichen Aprikosenhälften in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Estragon abspülen, trocken schütteln, die Hälfte davon fein hacken. Salat, Aprikosenspalten, Frühlingszwiebeln und gehacktem Estragon in eine Schüssel geben, mit 2 EL Zitronensaft und 3 EL Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegartes Hähnchenbrustfilet aus der Brühe nehmen und in Scheiben aufschneiden. Die gerösteten Brothälften mit der Mayonnaise bestreichen, die gebratenen Aprikosen und die Fleischscheiben darauf legen, leicht salzen und Estragonblätter darüber streuen. Die belegten Brotscheiben auf Tellern anrichten und den Salat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 20. Juli 2011

Soufflierte Poularde mit flüssiger Polenta

Für 4 Personen

1 Schweinenetz vom Metzger	4 Maispoulardenbrüste mit Keule	50 g Hähnchenbrustfilet
50 g Sahne	Salz, Pfeffer	10 Champignons
2 EL Sonnenblumenöl	1/2 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian
1 Stängel Salbei	100 ml Geflügelfond	150 ml Milch
50 g Polentagries	20 g Parmesan	100 ml Geflügeljus

Das Schweinenetz gut wässern und anschließend mit klarem Wasser spülen. Den Backofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Poulardenbrust von der Haut befreien und den Knochen zuputzen. Das Hähnchenfleisch mit der Sahne aufmixen, zu einer Farce verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Farce auf die obere Seite der Poulardenbrust dünn verteilen und mit den Champignons fächerförmig belegen. Das Schweinenetz zuschneiden und die Poulardenbrust darin einpacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Poulardenbrust von beiden Seiten kurz anbraten bis diese leicht goldgelb ist und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten fertig garen. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Geflügelfond und Milch zusammen aufkochen und den Polentagrieß langsam einrieseln lassen. Mit einem Holzkochlöffel verrühren bis der Grieß eine schöne sämige Konsistenz ergibt. Den Parmesan fein reiben und mit den gehackten Kräuter unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Geflügeljus erwärmen. Die Polenta in die Mitte des Tellers geben, die Poulardenbrust daraufsetzen und mit der Sauce beträufeln.

Karlheinz Hauser Montag, 22. August 2011

Steffens und Kiras schnelle Saltimbocca

Für 2 Portionen

1 Perlhuhnbrust (ca. 250 g)	1-2 Scheiben Speck	4 Blätter Salbei
50 g Spinatblätter	1 Zwiebel	1/2 Zehe Knoblauch
Salz	Pfeffer	1 unbehandelte Zitrone
Öl		

Den Speck auslegen, die Perlhuhnbrust darauf legen, mit Salbei belegen und den Speck um das Fleisch schlagen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrust darin anbraten. Die Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne im heißen Öl anbraten. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit dem Spinat zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach mehrmaligem Schwenken etwas Zitronenschale über das Fleisch raspeln und mit etwas Zitronensaft aromatisieren. Die gebratene Perlhuhnbrust auf dem Teller anrichten, den Spinat aus der Pfanne dazu legen. Zuletzt mit frisch gemahlenem Pfeffer verfeinern.

Steffen Henssler am 10. 10. 2011

Stubenküken unterm Ziegelstein mit Artischocken

Für 4 Personen

4 Stubenküken, a 350 g	8 Zweige Thymian	12 Zwiebeln, klein
4 Zehen Knoblauch, jung	4 Ziegelsteine, schwer	12 kleine Artischocken
300 g Erbsen, in der Schote	2 Kopfsalate	50 g Butter
Olivenöl	Salz	Zucker
Pfeffer		

Den Backofen 175 bis 180 Grad vorheizen.

Den Rücken der Stubenküken mit der Geflügelschere der Länge nach durchtrennen. Das Küken plattdrücken, mit Olivenöl einstreichen und rundherum salzen und pfeffern. Ein tiefes Ofenblech oder einen flachen Bräter mit Olivenöl einstreichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit dem Thymian in den Bräter geben. Die Küken aufgeklappt mit der Brust nach oben auf das Blech legen. Die Ziegelsteine waschen, in Alufolie wickeln und die Küken damit beschweren. Das Ganze im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten braten. Kurz vor Ende des Garvorgangs die Ziegelsteine entfernen und die Küken noch kurz unter dem Grill Farbe nehmen lassen. Die Küken nach Wunsch noch etwas in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Inzwischen die Pöweraden putzen, halbieren, in einer tiefen Pfanne kross braten und salzen. Die Erbsen auspalen, blanchieren, abschrecken und aus der feinen Haut pulen. Den Kopfsalat waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Die Erbsen in Butter anschwanken, salzen und zuckern. Die Kopfsalatstreifen einschwenken und mit den kleinen Artischocken zu den ausgelösten Stubenküken reichen.

Tipp:

Wenn Sie eine Soße zum Stubenküken haben wollen, löschen Sie den Bratensatz mit Wein ab und lassen sie kurz durchkochen. Zuletzt kalte Butter in Flöckchen in die kochende Soße rühren. Die Soße eventuell mit Salz und Pfeffer würzen und dazu servieren.

Kolja Kleeberg am 19. März 2010

Stubenküken-Brust mit Polenta

Für 2 Portionen

60 g Polenta	200 ml Gemüsefond	1 Stubenküken
2 Zweige Rosmarin	2 Scheiben Speck	Öl
Salz	Pfeffer	2 Passionsfrüchte
Petersilie		

Den Fond in einem Topf erhitzen, die Polenta hinzugeben. Das Verhältnis Fond - Polenta sollte 4:1 sein. Vom Stubenküken eine Brust auslösen. Die Brust mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fleischseite in etwas Polenta legen. Den Rosmarin hacken und mit dem Speck zur Polenta geben. Je nach Belieben können auch Thymian oder andere frische Kräuter verwendet werden. Auf kleinerer Stufe die Polenta zehn Minuten ausquellen lassen. Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Brust von beiden Seiten darin anbraten.

Für die Vinaigrette: Die Petersilie fein hacken. Zwei Passionsfrüchte auskratzen, je nach Belieben mit oder ohne Kernen. Etwas Öl hinzugeben, das Ganze salzen und pfeffern und mit der Petersilie verfeinern. Das Stubenküken mit der Vinaigrette und der Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 08. 12. 2011

Tandoori-Hähnchen mit Couscous

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	100 g Couscous	2 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Staudensellerie
1 Knolle Ingwer, klein	1 rote Chilischote	2 Tomaten
1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL Kardamomsaat	0,25 Bund Minze	50 g Naturjoghurt
100 ml Orangensaft	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Für den Couscous-Salat den Orangensaft in einem Topf aufkochen, den Couscous hineingeben und quellen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls putzen, die Fäden außen abziehen, waschen und fein schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Minze zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Frühlingszwiebeln, das Gemüse und die klein gehackte Minze unter den abgekühlten Couscous rühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Für die Tandoori-Paste die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und den Ingwer schälen. Alles grob würfeln. Die Chilischoten halbieren, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die klein geschnittenen Zutaten für die Paste zusammen mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom in einen Mörser geben und mit einem Esslöffel Olivenöl zerstoßen. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Der Länge nach halbieren und mit jeweils einem Teelöffel Tandoori-Paste bestreichen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten anbraten. Die restliche Tandoori-Paste mit dem Joghurt zu einem Dip verrühren. Das Tandoori-Hähnchen auf dem Couscous-Salat anrichten und mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 13. August 2010

Tandoori-Hähnchen

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeule a 350 g	1-2 El Tandooripaste	200 g griechischer Sahnejoghurt
1 El Honig		

Hähnchenkeulen häuten, im Gelenk halbieren und das Fleisch mehrmals leicht einschneiden. Tandooripaste mit Joghurt und Honig in einer flachen Schale verrühren. Hähnchenkeulen in die Marinade geben und die Marinade am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Mind. 30 Min. marinieren.

Hähnchenkeulen auf ein Blech geben. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25-35 Min. braten (Umluft nicht empfehlenswert).

Nach 15 Min. das Fleisch mit etwas Marinade bepinseln.

Tim Mälzer am 25. 06. 2011

Walnuss-Möhren-Reis mit geschmorter Enten-Keule

Für 4 Personen

4 Entenkeulen	Salz, Pfeffer	3 EL Butter
2 Zwiebeln	2 EL Honig	200 ml Geflügelbrühe
150 g Basmatireis	500 g Möhren	50 g Walnüsse
50 g getrocknete Aprikosen		

Die Keulen im Gelenk trennen, salzen, pfeffern und rundherum in einem Esslöffel Butter goldbraun anbraten. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln, zu den Entenkeulen geben und mit braten. Zwei Esslöffel Honig und 200 ml Brühe dazu geben und ca. 25 Minuten bei fast geschlossenem Deckel weich schmoren, dabei immer wieder wenden und falls nötig Flüssigkeit zugeben. Den Reis in kochendes Salzwasser geben und ca. 7 Minuten kochen lassen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf einen Esslöffel Butter erhitzen und die Möhren anbraten. Die Walnüsse hacken und zu den Möhren geben, ebenfalls die in feine Streifen geschnittenen Aprikosen. Reis abgießen und abspülen. Mit der Möhren-Walnussmischung vermengen und auf kleiner Flamme ca. 3-5 Minuten dämpfen. Die Entenkeulen aus dem Sud nehmen, die Haut entweder kross braten oder abnehmen. Die Sauce passieren und mit Butter montieren, abschmecken. Entenkeulen mit der Sauce und Walnuss-Möhren-Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 19. Januar 2011

Zitronen-Hähnchen in Sommer-Zwiebel-Essenz

Für 2 Personen

1 Freilandhähnchen	1 Schalotte	1 Stange Staudensellerie
6 EL Olivenöl	250 ml Weißwein	Salz
2 Zweige Thymian	1 Biozitron	Pfeffer
4 junge Gemüsezwiebeln	30 g Parmesan	2 Scheiben Kastenweißbrot

Das Hähnchen entbeinen, also Brust und Keulen auslösen, dabei jedoch bei der Brust den Flügelknochen dran lassen. Von den ausgelösten Keulen den Oberschenkelknochen auslösen. Das Knochengerippe kleinhacken. Schalotte schälen und würfeln, Sellerie in Stücke schneiden. Schalotten und Sellerie in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, die Knochen zugeben, jedoch keine Farbe nehmen lassen. Mit dem Weißwein und ca. 250 ml Wasser auffüllen. Mit Salz würzen und Thymian zugeben, alles ca. 15 Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zitrone abwaschen, abtrocknen und dann die Schale abreiben. Von den Fleischteilen mit Hilfe des Zeigefingers die Haut vom Fleisch lösen. Der äußere Rand der Haut sollte jedoch noch am Fleisch haften. In den Hohlraum zwischen Fleisch und Haut die Zitronenschale verteilen. Die Fleischteile mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten braten, dann ca. 8 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen. Die Keulenstücke evtl. ein paar Minuten länger als die Bruststücke garen. Die Zwiebeln schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl hellbraun anschwitzen. Dann die Hühnerbrühe zugeben und abschmecken. Den Parmesan fein reiben. Das Brot toasten, mit Olivenöl beträufeln und Parmesan darüber streuen. In einem tiefen Teller die gebratenen Fleischstücke anrichten und die Zwiebelbrühe angießen. Das getoastete Brot schräg durch schneiden dazu reichen.

Vincent Klink Donnerstag, 14. Juli 2011

Zitronen-Kardamom-Hähnchen auf Avocado-Tomaten-Salat

Für 4 Personen

Zitronen-Kardamomhähnchen:

4 Hühnerbrüste, enthäutet	1 – 2 Salzzitronen, eingelegt	1 EL Kardamomkapseln
1 EL Olivenöl	Chilisalز	Kardamom
Zimt		

Gurkenschaum:

0,5 Zehe Knoblauch	0,5 Orange, unbehandelt	1 Limette, unbehandelt
1 Salatgurke, kalt	125 ml Wasser, kalt	1 TL Weißweinessig, mild
3 TL Sahne	Dill, frisch	Cayennepfeffer
Salz	Zucker	

Avocado-Tomatensalat:

6 Tomaten, vollreif	1 Avocado	1 Zehe Knoblauch
0,25 Schote Vanille	0,25 Bund Basilikum	1 EL Olivenöl
1 Zitrone, unbehandelt	1 Stange Zimt	Ingwer
Chiliflocken	Zucker	Salz

Zitronen-Kardamomhähnchen:

Von den Hühnerbrüsten die Sehnen entfernen. Die Salzzitronen in dünne Scheiben schneiden. Die Hühnerbrüste in je einem Vakuumbutel mit drei Salzzitronen pro Seite belegen, einige Kardamomkapseln und das Olivenöl zugeben. Den Betel vakuumieren, in einen Topf mit heißem Wasser (circa 70 bis 80 Grad) legen und bei gleichbleibender Temperatur je nach Dicke der Hühnerbrüste etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

Gurkenschaum:

eine Messerspitze Orangenschale und Limettenschale abreiben. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Gurken in einen Mixer geben. Wasser, Essig, Salz, Zucker, fein geriebene Knoblauchzehe, Orangen- und Limettenabrieb hinzufügen. Alles schaumig aufmixen und zuletzt die Sahne, einen Teelöffel frisch geschnittenen Dill und etwas Cayennepfeffer unterrühren. In kleine vorgekühlte Gläser füllen und mit einer Dillspitze garnieren. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

Avocado-Tomatensalat:

Von den Tomaten den Strunk entfernen, die Oberfläche über Kreuz einritzen, die Tomaten 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel auf ein Backblech legen und 20 bis 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis sie warm sind. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und in Spalten schneiden. Tomaten und Avocado mit Knoblauch, Ingwer, einer Prise Chili, einer Prise Zucker, Basilikumblättern, Olivenöl, Zitronenabrieb und Salz marinieren. Mit Zimtabrieb abschmecken. Den Avocado-Tomatensalat mittig auf einem großen Teller anrichten. Die Vakuumbutel mit den Hühnerbrüsten aufschneiden und die Zitronenscheiben entfernen, dabei den Fond auffangen. Die Hühnerbrüste schräg in dünne Scheiben schneiden und auf den Salat legen. Nach Bedarf mit Chilisalز und Kardamom und Zimt aus der Mühle würzen. Den aufgefangenen Hühnerfond mit einem Löffel um den Salat träufeln. Das Gläserchen mit dem Gurkenschaum ebenfalls mit auf den Teller stellen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 15. Juli 2011

Index

- Artischocke, 108
Aubergine, 12, 83
Avocado, 111
- Blumenkohl, 94
Bohnen, 8, 23, 65, 70, 93
Brathähnchen, 5–7
Brokkoli, 8, 19, 23, 46, 54, 61
- Chinakohl, 8, 23, 70
Coq-au-Vin, 10
Cordon-bleu, 11
Couscous, 8, 36, 76, 83, 91, 109
- Ente, 12, 13, 15, 30, 84
Enten-Brust, 8, 16–21, 23, 24, 31, 34, 39, 43,
70, 72–74, 85, 101–103
Enten-Keule, 110
Erbsen, 41, 61, 98, 108
- Filet, 22, 98
Frikassee, 58, 64
- Gans, 4, 13, 24, 26, 27, 38, 69, 95, 99
Geschnetzeltes, 92
Gurke, 57, 72, 111
- Hähnchen, 12, 41, 45, 57, 65, 76, 93, 94, 110
Hähnchen-Brust, 2, 3, 8, 28, 32, 39, 46–56,
58, 65, 67, 71, 77, 96, 104, 106, 107,
109
Hähnchen-Curry, 56, 63
Hähnchen-Schenkel, 40, 42, 60, 64, 66, 109
Hähnchen-Schnitzel, 104
Hühnchen, 1, 61, 62, 78, 86, 87, 93
Hühner-Brust, 5, 6, 11, 18–21, 23, 24, 28, 31,
34, 38, 39, 43, 46, 48, 58, 59, 63, 68,
71, 72, 74, 77–80, 83, 85, 86, 95, 97,
101–103, 107, 111
Hahn, 69
Huhn, 12, 15, 29, 68, 69, 84, 85, 93, 95, 99,
110
Kürbis, 7, 47, 65, 78, 102
- Knödel, 13, 23, 99
Kohlrabi, 74, 88, 98
- Lauch, 1, 16, 41, 46, 86, 87, 96, 105
Linsen, 4, 11, 33, 38, 47
- Möhren, 8, 11, 16, 23, 45, 46, 50, 52, 58, 60,
76, 85, 86, 88, 91, 93, 98, 104, 110
Maronen, 18, 84, 99
- Nudeln, 49, 53–55, 66, 85, 90
- Paprika, 8, 23, 32, 46, 56, 77, 82, 83
Pastinaken, 87, 103
Perlhuhn, 88, 91
Perlhuhn-Brust, 9, 25, 35, 36, 75, 87, 89–91,
100, 105, 107
Pilze, 8, 10, 23, 36, 40, 46, 49, 52, 54, 60, 61,
64, 77, 79, 80, 85, 91, 92, 98, 107
Pizza, 60
Polenta, 55, 107, 108
Porree, 96
Poularde, 10, 81
Pouarden-Brust, 11, 72, 80, 82, 86, 95, 97,
107
Pute, 98
Puten-Brust, 37, 44, 92
- Radicchio, 34
Ravioli, 24, 43, 100, 104
Reis, 44, 51, 56, 82, 93, 97, 110
Rettich, 38
Romanesco, 48
Rosenkohl, 37
Rote-Bete, 72
Rotkraut, 13, 15, 26, 27
Rucola, 77, 100
- Saltimbocca, 107
Sauerkraut, 2, 69
Schoten, 8, 12, 23, 32, 44, 50, 56, 61, 70, 81,
82, 93, 103
Sellerie, 4, 79, 82, 85, 86, 88, 109, 110
Spargel, 6, 58, 64, 98

Spinat, 61, 66, 67, 75, 91, 107

Spitzkohl, 89

Stubenküken, 29, 33, 98, 108

Teig-Taschen, 24, 43, 100, 104

Weißkohl, 85

Wirsing, 11

Zucchini, 8, 23, 45, 56, 61, 71, 83, 86, 90