

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: *Geflügel*

2015-2016

85 Rezepte

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

Inhalt

Arabisches Backhendl	1
Auberginen-Mus mit Blauschimmelkäse und Hähnchen-Keule	2
Backhendl von der Maispoularde, Kürbis-Püree, Feldsalat	3
Barbarie-Enten-Keulen	4
Bio-Huhn mit Ingwer, Kartoffeln, Vadouvan-Schalotten	5
Brathähnchen mit Kopfsalat	6
Brathähnchen unter der Haut gefüllt mit Kohlrabi-Gemüse	7
Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzel-Gemüse	8
Chermoula-Hähnchen mit Curry-Linsen	9
Chili-Hähnchen mit Guacamole	10
Dim-sum-Häppchen mit Hähnchen-Brust und Schweinshack	11
Enten-Brust mit Butternusskürbis-Creme, Portwein-Kirschen	12
Enten-Brust mit Esskastanien	13
Enten-Brust mit Glühwein-Soße, Panettone, Schwarzwurzeln	14
Enten-Brust mit Orangen-Koriander-Soße	15
Enten-Brust mit Pfeffer-Honig, Rotkohl, Knöpfe	16
Enten-Brust mit Quitte und Buchweizen	17
Enten-Brust mit Rotkohl-Salat und Kürbiskern-Kartoffeln	18
Enten-Brust, Brezen-Knödel, Rahm-Wirsing, Glühwein-Soße	19
Enten-Brust, Sellerie-Limetten-Püree, grüner Spargel	20
Enten-Brust-Spieß-Spice mit Mangold, Süßkartoffel-Stampf	21
Enten-Keulen mit Orangen-Soße	22
Enten-Saté-Spieße mit Curry-Apfel	23
Fächer-Hähnchen, Tomate, Mozzarella, Basilikum-Bandnudeln	23
Gänse-Braten 'Multi Kulti'	24

Gänse-Keule mit Porter-Bier, Spitzkohl und Ingwer	25
Gebratene Mais-Hähnchen-Brust mit gegrillter Ananas	26
Gedämpftes Stubenküken, Gewürz-Reis, Gemüse-Vinaigrette	27
Gefüllte Hähnchen-Brust auf Pastinaken-Karotten-Gemüse	28
Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Couscous-Salat, Erdnuss-Soße	29
Gefüllte Teigtäschchen mit Enten-Brust	30
Gefüllter Truthahn mit Kraut-Salat	31
Gekneteter Rotkohl-Salat mit geschmorter Ente	32
Gelbes Curry mit Mais-Poularde und Kürbis	33
Geschmorte Entenkeule mit Blaukraut und Kartoffel-Auflauf	34
Geschmorte Truthahn-Keule mit Pancetta in Feigenjus	35
Glasierte Enten-Brust mit Rahm-Spitzkohl, Sauerkirschjus	37
Hähnchen auf Rhabarber	38
Hähnchen in Riesling	39
Hähnchen mit Aprikosen-Reis	40
Hähnchen-Brust mit Garnele gefüllt und Risotto	41
Hähnchen-Brust mit Mole Poblano	42
Hähnchen-Brust mit Sumach und Safran zu Tomaten-Salat	43
Hähnchen-Brust, Möhren-Zucchini-Puffer, Weißwein-Soße	44
Hähnchen-Geschnetzeltes mit Lauch, Schinken und Farfalle	45
Hähnchen-Kräuter-Schnitzel, Löwenzahn-Salat, Dressing	46
Hähnchen-Roulade mit Rosinen, Mandeln, Berberitze gefüllt	47
Hähnchen-Schnitzel mit Zitronen-Füllung und Feld-Salat	48
Jambalaya von Hähnchen-Keulen	49
Joghurt-Terrine mit Hähnchen-Brust und Möhren-Salat	50
Kräuter-Perlhuhn-Brust mit Zucchini-Pappardelle	51
Maishähnchen mit Balsamico-Vinaigrette und Erbsen	52
Maishähnchen-Brust - Sherry, Blumenkohl, Perlzwiebeln	53
Maishähnchen-Brust mit Rhabarber und Chili glasiert	54
Maispoularde mit Polenta	55
Maispoularden-Brust auf Haselnuss-Wirsing	56
Maispoularden-Saté mit Polenta-Schnitte und Feigen-Soße	57

Mini-Goldbroiler mit Brokkoli und Kartoffel-Püree	58
Mole mit Hähnchen	59
Perlhuhn mit Fenchel	60
Perlhuhn-Brust auf Kraut-Fleckerl	60
Perlhuhn-Brust mit Erdbeeren, Kapern und Risoni-Nudeln	61
Perlhuhn-Brust mit Morcheln und Champagner-Spinat-Risotto	62
Perlhuhn-Brust mit Pilzen, Spitzkohl, Kartoffel-Püree	63
Perlhuhn-Brust, Aprikosen-Walnuss-Wirsing, Pfeffer-Soße	64
Perlhuhn-Brust, Pfirsiche, Salbeischaum, Kartoffelspalten	65
Perlhuhn-Brust, Spargel, Kartoffel-Stampf, Morchel-Rahm	66
Perlhuhn-Keulen-Mousse mit Sternanis, Kürbis-Kernen	67
Pfannenbrot mit Hähnchen-Brust und Bärlauch-Creme	68
Plattes Kräuter-Hähnchen	69
Polettos Zitronen-Gockel	69
Poularde, Garnele, Sepia aus dem Wok, Ingwer-Sesam-Paste	70
Pouarden-Röllchen auf Oliven-Risoni und Zitronen-Schaum	71
Puten-Chili im Brotlaib serviert mit Sauerrahm	72
Puten-Frikassee mit Curry und Wildreis	73
Puten-Röllchen mit Ofen-Ratatouille, Thymian-Kartoffeln	74
Puten-Saltimbocca, Pilz-Ragout, Kartoffel-Püree	75
Salbei-Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Topinambur-Püree	76
Schmorhuhn in Rotwein mit Trauben und Semmelknödeln	77
Steckrüben-Curry mit gebackenen Hähnchen-Bällchen	78
Tajine mit Hähnchen und Salz-Zitrone	79
Truthahn-Braten mit Grünkohl-Füllung	80
Zitronen-Backhendl mit Kartoffel-Endivien-Salat	81
Zitronen-Hähnchen mit Vadouvan-Schalotten	82
Zitronengras-Hähnchen mit Reis	83

Arabisches Backhendl

Für zwei Portionen

1 Stubenkükens	1 Schalotte	1 Zitrone
2-3 Zweige Koriander	2 Eier	6 EL Mehl
6 EL Semmelbrösel	150 g Butterschmalz	2 EL Tamarindenpaste
1 EL Crème-fraîche	1-2 EL Puderzucker	200 g Kichererbsen
Olivenöl	Ras-el-Hanout	Salz aus der Mühle

Das Tamarindenpüree mit der Crème Fraîche verrühren und mit Puderzucker abschmecken.

Die Eier aufschlagen und mit einer Prise Salz und Raz el Hanout vermischen und abschmecken.

Die Brust und die Keulen des Stubenkükens auslösen, in Mehl wenden, anschließend durch das gewürzte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Geflügelstücke bei schwacher bis mittlerer Hitze ringsum goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen.

Die Kichererbsen aus dem Glas nehmen, unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte schälen, in Streifen schneiden und mit einem Schuss Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Anschließend die Kichererbsen zugeben, durchschwenken und mit Zitronenabrieb, Salz und frisch geschnittenem Koriander abschmecken.

Die Tamarindencreme auf zwei Tellern verstreichen, die Kichererbsen darauf anrichten und je ein Stück Brust sowie eine Keule des „arabischen Backhendls“ darauf setzen.

Alexander Herrmann am 30. April 2015

Auberginen-Mus mit Blauschimmelkäse und Hähnchen-Keule

Für 4 Personen

1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	7 Knoblauchzehen
4 Auberginen	6 EL Olivenöl	1 Zwiebel
100 g Möhren	100 g Sellerie	4 Hähnchenkeulen
Salz, Pfeffer	1 Prise Ras-el-hanout	1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	80 ml Weißwein	3 Schalotten
1 Bio-Zitrone	150 g Blauschimmelkäse	3 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Crème fraîche	Kreuzkümmel, gemahlen	

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin- und Thymianzweige abspülen, trocken schütteln und 2/3 der Kräuterzweige auf ein Backblech legen. 4 Knoblauchzehen andrücken und ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Die Auberginen waschen, längs halbieren, die Schnittflächen nochmals einschneiden und mit ca. 2 EL Olivenöl bepinseln. Dann die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20-30 Minuten garen. Die weichen Auberginen aus dem Ofen nehmen und diesen auf 160 Grad herunter drehen.

Für die Hähnchenkeulen Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Möhre und Sellerie schälen. Zwiebel, Möhre und Sellerie in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein schneiden. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Ras el Hanout würzen. Die Hähnchenkeulen in einem Bräter mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten, dann aus dem Topf nehmen. In dem Bräter mit 1 EL Olivenöl Zwiebel, Knoblauch und Gemüsewürfel anschwitzen, Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten, restliche Kräuterzweige und das Lorbeerblatt zugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen. Dann die Hähnchenkeulen wieder einlegen und das Ganze ohne Deckel im Backofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze ca. 35- 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit mit einem Löffel das weich gegarte Auberginenfruchtfleisch aus der Schale lösen. Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl dünsten. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Auberginenfruchtfleisch zu den Schalotten geben und mit einem Stabmixer alles fein pürieren. Blauschimmelkäse fein würfeln und mit Tahin und Crème fraîche untermischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Zuletzt mit etwas Zitronenschale und -saft verfeinern.

Die gegarten Hähnchenkeulen aus dem Bräter nehmen, Lorbeerblatt und Kräuterzweige entfernen. Den Bratensatz durch ein Sieb streichen und abschmecken. Hähnchenkeulen mit Auberginenmus anrichten, Bratensatz über die Keulen träufeln und servieren.

Serkan Güzelcoban am 20. Mai 2015

Backendl von der Maispoularde, Kürbis-Püree, Feldsalat

Für vier Portionen

4 Maispoulardenbrüste	Salz	Pfeffer
2 Eier	50 g Sahne	150 g Mehl
200 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2 Stiele Rosmarin
250 g Butterschmalz	800 g Muskatkürbis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	250 ml Weißwein
1 Zimtstange	2 Sternanis	Muskatnuss
2 EL Crème-fraîche	150 g Feldsalat	2 EL Weißweinessig
3 EL Kürbiskernöl	1 TL Senf	1 TL Honig
50 g Kürbiskerne	2-3 EL Kürbiskernöl	

Die Haut der Maispoulardenbrüste abziehen. Das Fleisch in drei Zentimeter dicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit der Sahne verquirlen. Thymian und Rosmarin hacken und unter die Semmelbrösel mischen. Die Brüste in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Maispoulardenbrüste bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Kürbis waschen, in Achtel schneiden und entkernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kürbisstücke auf ein Backblech stellen, Butter, Gewürze, Schalotten und Knoblauch auf den Achteln verteilen. Weißwein auf das Blech gießen. Alles gut mit Alufolie bedecken und fest verschließen. Im Backofen etwa eine Stunde weich garen.

Anschließend die Gewürze entfernen. Kürbisfleisch von den Schalen lösen. Kürbisfleisch, Schalotten, Knoblauch und den Sud in einem Standmixer fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Crème fraîche unterrühren.

Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Für das Dressing den Essig mit Senf und Honig verrühren. Das Kürbiskernöl unterschlagen und mit einer Prise Salz abschmecken. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Das Kürbispüree auf Tellern verteilen, Maispoulardenbrüste darauf legen. Den Feldsalat dazu anrichten. Alles mit den Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl verfeinern.

Johann Lafer am 28. November 2015

Barbarie-Enten-Keulen

Für 2 Personen

2 Barbarie-Entenkeulen Pfeffer, Salz 150 ml trockenen Wein
200 ml Geflügenbrühe 4 cl Cognac Panko-Brösel

Den Backofen mit einer ofenfesten Form auf 180 Grad vorheizen.

Die Entenkeulen putzen, unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, das Fett an den Innenseiten entfernen, dieses in kleine Würfel schneiden. Die Keulen mit Pfeffer und Salz einreiben.

Die Fettwürfel anbraten; wenn die Grieben zu bräunen beginnen, die Entenkeulen hineinlegen, goldbraun braten und danach in eine feuerfeste Form legen.

Das Fett aus der Pfanne gießen, den Bratsatz mit Wein, Brühe und Brandy ablöschen und über die Keulen gießen. Die Keulen im Backofen ca. 60-90 min. schmoren, ab und zu mit Bratensud begießen.

Wenn das Fleisch gar ist, die Keulen im abgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Den Bratensatz loskochen, mit etwas Panko-Brösel sämig rühren, abschmecken und zu den Entenkeulen servieren.

Dazu paßt z. B. Kartoffel-Klöße (oder Semmel-Knödel) mit Rotkohl.

NN am 10. November 2016

Bio-Huhn mit Ingwer, Kartoffeln, Vadouvan-Schalotten

Für zwei Personen

Bio-Huhn mit Ingwer, Kartoffeln:

$\frac{1}{2}$ Hähnchen (Brust, Keule, Flügel)	Hähnchenhaut	6 Kartoffeln (klein)
4 Schalotten	6 bis 8 kleine Tomaten	100 ml Tomatensaft
250 ml Geflügelbrühe	3 EL Olivenöl	1 Zitronenschale
2 Scheiben Ingwer	2 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ EL gehackte Petersilie
$\frac{1}{2}$ EL gehackter Dill	$\frac{1}{2}$ EL gehackte Minze	Salz, Pfeffer

Vadouvan-Schalotten:

8 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ TL Vadouvan
25 g Butter	4 EL Olivenöl	1 EL Zucker
Chili, Salz, Pfeffer		

Die ungewürzte Haut des Hähnchens zwischen zwei Stücken Backpapier in einer Pfanne mit einem Topf mit Wasser beschweren, sodass die Haut bei niedriger Hitze langsam anbrät.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden (Keulen, Flügel, Brust), mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend die Keulen und die Flügel auf der Hautseite zusammen mit den Tomaten in Olivenöl bei nicht zu hoher Hitze goldgelb anbraten. Anschließend die Brust hinzugeben und auch goldgelb anbraten. Währenddessen die Tomaten aus der Pfanne herausholen und enthäuten.

Sobald das Hähnchen fertig ist, alles aus der Pfanne auf einen extra Teller geben. Dann die Schalotten schälen und halbieren, den Knoblauch schälen und klein schneiden und alles zusammen in der Pfanne anschwitzen. Etwas Ingwer und Zitronenschale dazugeben. Danach das Ganze mit Tomatensaft und Geflügelbrühe ablöschen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Dann die goldgelb gebratenen Hähnchenteile dazugeben und das Pfanneninnere aufkochen lassen. Die Pfanne samt Inhalt für circa zehn Minuten in den Ofen schieben. Anschließend das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und erneut auf dem Herd erhitzen und reduzieren. Dann das Hähnchen mit Salz und Pfeffer, kleingehackter Petersilie und Dill abschmecken.

Die Schalotten schälen und vierteln. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Dann beides in Olivenöl anschwitzen und mit Vadouvan bestreuen. Anschließend mit ganz wenig Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Ein bisschen Butter und Zucker hinzugeben, damit die Zwiebeln leicht karamelisiert werden.

Das Hähnchen auf zwei Tellern anrichten und die Zwiebeln dazugeben. Zum Schluss das Gericht mit feingehackter Minze bestreuen und die krosse Hähnchenhaut mit etwas Salz würzen und in Scheibchen über dem Hühnchen verteilen.

Ali Güngürmüs am 13. März 2015

Brathähnchen mit Kopfsalat

Für 4 Personen

Für das Brathähnchen:

1 Freilandhähnchen (ca. 1,5 kg)	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL Butterschmalz	1 EL Paprikapulver	Salz, Pfeffer
125 ml Weißwein	1 EL kalte Butter	

Für den Kopfsalat:

1 Kopfsalat	1/2 Zitrone	1/2 Bund Liebstöckel
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Basilikum	100 g Naturjoghurt
3 EL Rapsöl	1 TL grober Senf	Salz,
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel vierteln, Knoblauch andrücken. Butterschmalz in einem Topf schmelzen, vom Herd ziehen und das Paprikapulver untermischen.

Das Hähnchen von innen und außen salzen, pfeffern. Zwiebel und Knoblauch in die Bauchhöhle geben. Hähnchen mit dem Paprikaschmalz bepinseln und in einen Bräter setzen, und zwar seitlich auf der Keule liegend.

Das Hähnchen in den vorgeheizten Backofen geben (mittlere Schiene) und ca. 30 Minuten garen, dann vorsichtig umdrehen, sodass es auf der anderen Keule liegt und weitere 30 Minuten garen. Das Hähnchen immer wieder mal mit dem Bratfett bepinseln.

Dann die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen, das Hähnchen vorsichtig umdrehen, dass es mit der Brust nach oben im Bräter liegt und so noch 10 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen. Liebstöckel, Schnittlauch und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Öl, Senf und den gehackten Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Anschließend eine Garprobe beim Hähnchen machen, dabei mit einem Holzstäbchen in eine Keule stechen. Der herausfließende Fleischsaft muss klar sein. Hähnchen aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte legen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.

Den Bratensatz im Bräter mit Wein ablöschen, dann in einen Topf umfüllen und um die Hälfte einkochen lassen. Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Soße damit binden. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchen tranchieren und anrichten. Die Soße dazu reichen. Salat mit dem Dressing marinieren und dazu servieren.

Vincent Klink am 26. Mai 2016

Brathähnchen unter der Haut gefüllt mit Kohlrabi-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

2 Schlotten	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	3 EL Butterschmalz	20 ml Cognac
etwas Meersalz, Pfeffer	20 g Weißbrot	1 Eigelb
1 Freilandhähnchen (ca. 1,2 kg)	ca. 60 ml Weißwein	

Für das Gemüse:

2 Kohlrabi mit Grün	1 Schalotte	1 EL Butterschmalz
1 TL Mehl	100 ml Milch	etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat		

Für die Füllung Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz Schalotte anschwitzen, Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Gehackte Petersilie untermischen und mit Cognac ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen, Thymian untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel umfüllen. Das Brot sehr fein hacken und mit 1 Eigelb zu den Kräuter-Schalotten geben. Alles gut verkneten.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Um das Hähnchen unter der Haut zu füllen schiebt man vorsichtig einen Löffelstiel oder den Zeigefinger beginnend am Halsansatz zwischen Haut und Fleisch der Hähnchenbrüste, um so die Haut anzuheben. Die Füllung direkt darunter direkt auf das Fleisch streichen., ca. 5 mm dick. Dann ebenfalls von der hintern Öffnung her die Haut der Keulen vom Fleisch lösen und füllen. Das so vorbereitete Hähnchen von allen Seiten pfeffern und salzen und in eine flache feuerfeste Form geben und mit wenig Butterschmalz beträufeln. Im vorgeheizten Ofen je nach Größe des Hähnchens ca. 1 Stunde garen. Bei Bedarf etwas Weißwein angießen und evtl. vor dem Servieren noch kurz mit Salzwasser bepinseln und übergrillen.

Für das Kohlrabigemüse die feinen Blättchen zur Seite legen. Kohlrabi schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Schalotte schälen und in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, Kohlrabi zugeben. Alles mit Mehl bestäuben und mit Milch aufgießen. Kohlrabi weich dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zuletzt die zurückgelegten Blättchen fein hacken und unter das Gemüse mischen.

Das Brathähnchen tranchieren und mit dem Gemüse anrichten.

Vincent Klink am 16. April 2015

Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzel-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Honig	2 EL Cajun-Gewürz	1 TL Paprikapulver
Salz	1 Bio-Hähnchen (ca. 1 kg)	

Für Reis und Gemüse:

200 g Basmatireis	Salz	2 orange Karotten
2 gelbe Karotten	2 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1/2 rote Chilischote	3 EL Olivenöl
1/2 Bund Koriander	Paprikapulver	1 Spritzer Sojasauce
1 Spritzer Zitronensaft		

1. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
2. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl mit Honig, Knoblauch, Rosmarin, Cajun-Gewürz, Paprikapulver und 1 Prise Salz vermengen.
3. Das Hähnchen mit der Gewürzmischung gut einreiben, auf ein Backgitter mit Fettpfanne darunter setzen ca. 30 Minuten im Ofen bei Umluft garen.
4. In der Zwischenzeit den Reis abspülen, in einen Topf mit 260 ml Wasser und 1 Prise Salz geben und aufkochen. Dann abgedeckt den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen. Der Reis muss nicht mehr kochen. Nur noch langsam garen.
5. Karotten und Pastinaken putzen, waschen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Von der Chilischote das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
6. Nach 30 Minuten Garzeit die Backofentemperatur auf 180 Grad erhöhen und das Hähnchen weitere ca. 15 Minuten fertig garen.
7. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Gemüsestreifen darin kurz anbraten, Knoblauch und Chili zugeben und mit Salz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.
8. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
9. Für den Reis in der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Reis zugeben, mit Paprikapulver würzen und kurz anbraten.
10. Das Hähnchen tranchieren.
11. Kurz vor dem Anrichten das Gemüse unter den Reis mischen, mit etwas frischem Koriander, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.
12. Hähnchen mit Gemüse und Reis anrichten und servieren.

Tarik Rose am 04. März 2016

Chermoula-Hähnchen mit Curry-Linsen

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone	1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma	70 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets à 150 g	

Für die Linsen:

30 g Karotte	30 g Sellerie	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 TL gelbe Currypaste
2 TL Jaipur- Curry	200 g rote und gelbe Linsen	450 ml Geflügelbrühe
5 g Ingwer	Salz	1-2 EL Honig
1 Spritzer Zitronensaft		

Für Portulak:

100 g Portulak	2 EL Zitronensaft	1 EL Orangensaft
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Kräuter, Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale- und Saft, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, mit 50 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer Marinade fein pürieren. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Haut vorsichtig anheben und die Hähnchenbrust unter der Haut mit der Würzmarinade bestreichen. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Hähnchenbrüste von beiden Seiten gut anbraten, dann mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch einmal mit der Marinade bepinseln. Für die Linsen Karotte und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. die Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Currypaste und Jaipur-Curry untermischen, Knoblauch und die Linsen zugeben. Mit der Brühe auffüllen und die Linsen 5 Minuten garen, dann Karotte und Sellerie zugeben und noch ca. 5 Minuten weitergaren. Ingwer schälen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Den Portulak abspülen, abtropfen lassen. Zitronensaft, Orangensaft, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen und den Portulak kurz vor dem Servieren damit marinieren. In tiefen Tellern das Curry anrichten, die Hähnchenbrust mit etwas Portulak darauf geben und servieren.

Tarik Rose am 06. Februar 2015

Chili-Hähnchen mit Guacamole

Für 4 Personen

Hähnchen:

1 EL Weizenmehl	1 TL Chilipulver	1 TL Zimt
1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Knoblauchzehe
4 EL Sonnenblumenöl	4 Hähnchenbrustfilets	Salz

Nachos:

150 g Weizenmehl	100 g Maismehl	1 TL Salz
80 ml Sonnenblumenöl	ca. 100 ml lauwarmes Wasser	ca. 200 ml Pflanzenöl
Paprikapulver		

Guacamole:

2 reife Avocado	2 Limetten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund frischer Koriander	Salz
2 Tomaten		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Hähnchenbrust Mehl mit Chilipulver, Zimt, Koriander und Kreuzkümmel mischen. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit der Hälfte des Öls zum Gewürzmehl geben. Alles gut vermischen.

Die Hähnchenbrustfilets salzen und mit dem Gewürzöl gut einreiben. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten kurz anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für die Nachos Weizen-, Maismehl und Salz in einer Schüssel geben und mischen. Sonnenblumenöl und lauwarmes Wasser mit einem Holzlöffel unterrühren. Dann die Masse auf die Arbeitsfläche geben und zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig auf einem Backpapier so dünn wie möglich ausrollen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen (mit dem Hähnchen) 8 Minuten backen.

Dann herausnehmen, die Teigplatte in typische Nacho- Dreiecke schneiden. In einem tiefen Topf das Frittieröl erhitzen und die Dreiecke darin knusprig frittieren. Mit einer Siebkelle herausheben, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Paprikapulver bestreuen.

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen. Von den Limetten den Saft auspressen, über das Fruchtfleisch gießen und alles fein pürieren oder zerdrücken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Alles unter die Avocado mischen und mit Salz abschmecken.

Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und in feine Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust aufschneiden mit Guacamole und Nachos servieren, mit den Tomaten dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Oktober 2016

Dim-sum-Häppchen mit Hähnchen-Brust und Schweinshack

Für 4 Personen

100 g Rundkornreis	Salz	2 EL Balsamicoessig
1 EL Honig	5 EL Sojasauce	2 Msp. Zimt, gemahlen
4 Knoblauchzehen	Pfeffer	400 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel	1 Karotte	80 g Champignons
3 EL Pflanzenöl	100 g Maiskörner (Dose)	60 g Lauch
8 Blätter Frühlingsrollen-Teig	1 Ei	400 g Schweinehackfleisch
3 EL Sesamöl	1 EL heller Sesam	1/2 TL Curry
1 l Pflanzenöl		

Den Reis in einem Topf mit ca. 500 ml leicht gesalzenem Wasser etwa 25 Minuten zugedeckt sanft garen, bis das Wasser vollkommen aufgesogen ist. Dann den Reis in ein Sieb geben oder auf einer Platte ausbreiten und erkalten lassen.

Den Balsamicoessig mit Honig, 3 EL Sojasauce und Zimt verrühren. 2 Knoblauchzehen schälen und dazu pressen, mit Pfeffer würzen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch in die Marinade geben und 30 Minuten darin ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel, den übrigen Knoblauch und die Karotte schälen. Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben. Alle Gemüse in winzig kleine Würfel schneiden. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kurz anschwitzen, auskühlen lassen.

Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Mais und Lauch mit den Geflügelwürfeln samt der Marinade mischen.

Die Teigblätter in je 4 gleich große Quadrate schneiden. Das Ei trennen, Eiweiß beiseite stellen, Eigelb verquirlen. Jeweils 1 EL der Geflügelmasse in die Mitte eines Teigquadrats setzen, die Teigränder mit Eigelb bepinseln. Die Teigspitzen nacheinander zur Mitte hin zusammenklappen. Die Teigränder sollten sich dabei leicht überlappen, so dass ein kleines Briefchen entsteht. Die Ränder gut andrücken.

Das Möhren-Pilz-Gemüse mit Hackfleisch, restlicher Sojasauce, Sesamöl, Sesam, Curry und Eiweiß zu einer formbaren Masse vermengen, pfeffern. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen (etwa 3 cm Durchmesser) formen. Diese in dem Reis wenden, so dass die Bällchen rundherum damit bedeckt sind.

Den Boden eines Dämpftopfs etwa 2 cm hoch mit Wasser bedecken. Den Dämpfeinsatz mit dem übrigen Pflanzenöl einstreichen, die Bällchen hineinsetzen und den Einsatz in den Topf stellen. Bällchen im geschlossenen Topf 15-20 Minuten garen.

Das Frittieröl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Teigtäschchen im heißen Fett goldbraun frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bällchen und Teigtäschchen anrichten.

Christian Henze am 20. Januar 2016

Enten-Brust mit Butternusskürbis-Creme, Portwein-Kirschen

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste (á 200 g) 1 EL Honig Olivenöl
Salz

Für die Creme:

1 Butternusskürbis 4 Zweige Thymian $\frac{1}{2}$ frische Chili
90 g Butter 1 Muskatnuss $\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz

Für die Kirschen:

100 g Sauerkirschen, TK 300 ml Portwein 1 Zweig Lavendel
1 EL Maisstärke 1 Echter Sternanis 1 Zitrone
2 EL Zucker

Backofen auf 190 Grad Ober/- und Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut leicht rautenförmig einschneiden. Von beiden Seiten gut salzen.

Entenbrust bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl auf der Hautseite kross anbraten, umdrehen und mit der Pfanne für etwa sieben Minuten in den Ofen geben. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Honig glasieren.

Zehn Gramm Butter in einem mittelgroßen Topf schmelzen.

Kürbis und Chili waschen, klein schneiden und im Topf anschwitzen, bis der Kürbis weich ist. Etwa 120 Milliliter Wasser und Thymian hinzufügen und weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Thymian entfernen und restliche kalte Butter einmischen. Mit Salz, Zitronensaft und Muskat abschmecken und warm stellen.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Portwein ablöschen. Zitrone waschen und die Zesten abreiben. Sternanis, Zitronenschale und Lavendel mit in die Pfanne geben und um die Hälfte einreduzieren.

Maisstärke in etwas kaltem Wasser auflösen und in den köchelnden Portwein geben. Etwas auskochen lassen, bis der Portwein eine sirupartige Konsistenz annimmt. Sauerkirschen dazu geben und darin schwenken.

Die rosa gebratene Entenbrust mit Butternusskürbis-Creme und Lavendel-Portwein-Kirschen auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 30. Oktober 2015

Enten-Brust mit Esskastanien

Für 4 Personen

250g frische Maronen	1 Kartoffel	4 Entenbrüste mit Haut à 150 g
Salz	2 EL Cranberrys, getrocknet	250 ml Geflügelbrühe
250 g Sahne	1 EL Butter	1 Bund Majoran
1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	500 g Maronen, geschält, gar
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Anispulver	1 EL Honig

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen kreuzförmig einritzen auf ein Backblech geben und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dann schälen und halbieren. Die Backofentemperatur auf 120 Grad reduzieren.

Die Kartoffel abbürsten, in einem Topf mit Wasser weich kochen, abschütten, auskühlen lassen und pellen.

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer gitterförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die kalte, ungefettete Pfanne (backofengeeignet) legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut braun ist. Dann die Brüste wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen.

Die Brüste auf einem Blech in den vorgeheizten Ofen (120 Grad) geben und ungefähr 10 Minuten zu Ende garen.

Das überschüssige Fett aus der Pfanne abgießen. Die Entenbrüste abgedeckt ruhen lassen.

In das Entenfett die Cranberrys geben und kurz mit anschwitzen, Geflügelbrühe angießen und 5 Minuten köcheln lassen.

Zwei Esslöffel Sahne zugeben, mit einem Esslöffel kalter Butter binden.

Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den gehackten Majoran zur Soße geben.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Butterschmalz anbraten, die vorgegarten Maronen klein schneiden und dazu geben, mit einer Prise Kreuzkümmel, Anis und Salz würzen.

Die gekochte Kartoffel klein schneiden und zugeben. Restliche Sahne zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Pürieren und abschmecken.

Die halbierten, im Ofen gegarten Maronen mit dem Honig in eine Pfanne geben und karamellisieren.

Entenbrust aufschneiden und mit dem Maronenpüree, den karamellisierten Maronen und der Soße servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. November 2016

Enten-Brust mit Glühwein-Soße, Panettone, Schwarzwurzeln

Für 4 Personen

4 Entenbrüste mit Haut à 150 g	3 EL Rapsöl	400 ml Rotwein
200 ml Portwein, rot	3 Nelken	1 Stück Zimtstange
4 Körner tasman. Pfeffer	1 Bio-Orange	1 EL angerührte Speisestärke
1 Apfel	2 EL Maronen, vorgekocht	Salz
3 Zweige Petersilie	400 g Schwarzwurzeln	Saft von einer Zitrone
Peffer	4 Scheiben Panettone	2 EL Butter
1 EL Zucker		

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Sehnen und Silberhäute der Entenbrüste entfernen und die Hautseite sehr fein einschneiden. Entenbrüste auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit 1 EL Rapsöl langsam auslassen, bis diese schön kross sind. Auf der Fleischseite kurz und heiß anbraten, dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Gitter setzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend bei 65 Grad mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce Rotwein und Portwein mit Nelken, Zimt und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale von der Orange zum Saucenansatz geben und alles um 2/3 einkochen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und die Gewürzsauce damit leicht abbinden, dann durch ein Sieb streichen.

Den Apfel schälen, entkernen, fein würfeln und in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb anbraten. Die Maronen grob hacken und mit den Apfelwürfeln in die Gewürzsauce rühren, mit Salz abschmecken.

Die Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schwarzwurzeln gut bürsten, schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Diese der Länge nach vierteln und im restlichen Rapsöl goldgelb anbraten. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren die Petersilie dazugeben.

Den Panettone in Würfel mit 5 cm Kantenlänge schneiden und diese in der Butter mit etwas Salz und Zucker goldgelb karamellisieren lassen. Pro Person werden 3 Würfel benötigt.

Die Schwarzwurzeln quadratisch auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, salzen und diese auf den Schwarzwurzeln anrichten. Die Sauce neben die Schwarzwurzeln geben. Zum Schluss die Panettonwürfel daneben setzen.

Michael Kempf am 18. Dezember 2015

Enten-Brust mit Orangen-Koriander-Soße

Für 4 Personen

Soße:

1/2 Bund Koriander	5 g Ingwer	2 EL Zucker
4 EL Sherryessig	150 ml frischer Orangensaft	100 ml Hühnerbrühe
2 EL kalte Butter	Salz, Pfeffer	

Pommes Anna:

1 Zwiebel	4 Kartoffeln	100 g Butter
Salz	50 g Olivenöl	

Entenbrust:

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

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für die Soße den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Ingwer schälen. Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren. Dann mit Sherryessig ablöschen (Vorsicht es zischt, der Zucker verklumpt, löst sich aber im weiteren Verlauf auf).
3. Orangensaft und Brühe zugeben. Ingwerwurzel und Korianderzweige zugeben und alles auf die Hälfte einkochen. Die Soße sollte zum Schluss etwas sirupartig sein.
4. Zwiebeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne (wirklich dünne) Scheiben schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelscheiben darauf in vier Rosetten auslegen, jeweils Zwiebel drauflegen, und zuletzt wieder Kartoffelscheiben, leicht salzen Die Rosetten mit etwas Öl und der flüssigen Butter beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit Backpapier abdecken und in den vorgewärmten Ofen geben.
5. Die Entenbrüste auf der Hautseite fein einritzen. Eine backofengeeignete Pfanne mittelheiß erhitzen und die Entenbrüste darin auf der Hautseite fünf Minuten anbraten. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Anschließend das ausgetretene Fett abschütten, die Entenbrüste auf die Fleischseite drehen die Pfanne zu den Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben. Fleisch ca. 15 Minuten garen.
7. Die Pfanne herausholen, mit Alufolie abdecken und fünf Minuten die Entenbrüste ruhen lassen.
8. Die Soße durch ein Sieb geben, kalte Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zum Anrichten das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und jeweils an eine Kartoffelrosette auf Tellern anlegen. Die Sauce angießen und servieren.

Martina Kömpel am 16. März 2016

Enten-Brust mit Pfeffer-Honig, Rotkohl, Knöpfe

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste	2 Schalotten	1 EL Aceto Balsamico
4 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Knöpfe:

1,5 Scheiben Bauernbrot (Mischbrot)	3 Eier	150 g Mehl
2 Zweige glatte Petersilie	1 TL Lebkuchengewürz	1 EL Butterschmalz
1 EL Butter	1 EL Mineralwasser, spritzig	1 TL Salz, Pfeffer

Für den Rotkohl:

2 EL Wildpreiselbeeren	2 Orangen	$\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl
	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Haut der Entenbrüste mit einem Teppichmesser rautenförmig einritzen, mit einer Prise Salz auf der Haut einreiben und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, beschichtete Pfanne legen. Die Entenbrüste ohne Öl langsam anbraten. Sobald die Hautseite gut gebräunt ist, auch die Unterseite der Entenbrüste salzen, wenden und kurz anbraten. Die Brüste auf ein Backgitter in die mittlere Schiene des Backofens setzen und etwa 20 bis 25 Minuten rosa garen.

Für den Pfefferhonig die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit ein wenig Öl hellbraun anschwitzen. Anschließend vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen, mit einem kleinen Schuss Balsamico ablöschen, den Honig dazugeben und mit viel Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Entenbrüste aus dem Backofen nehmen, nochmals mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne geben und langsam knusprig braten.

Für die Lebkuchenknöpfe die Eier mit einer Prise Salz in einer Schüssel aufschlagen. Mehl unterrühren und mit einem Holzkochlöffel zwei bis drei Minuten kräftig schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

Das Bauernbrot fein würfeln und mit etwas Butter in der Pfanne knusprig zu Croutons ausbacken. Petersilie abrausen und trocken wedeln, fein hacken und zusammen mit den Brotcroutons zum Teig geben. Mit Lebkuchengewürz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig einen Schuss spritziges Mineralwasser einrühren.

In einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und von dem Teig mit einem in heißes Wasser getauchten Teelöffel und dem Handballen kleine Knöpfe abstechen und diese in das kochende Salzwasser gleiten lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Knöpfe etwa drei bis fünf Minuten im heißen Wasser ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen und trocken tupfen.

Für den Rotkohl die Orangen schälen und filetieren. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, langsam in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Die Orangenfilets und die Preiselbeeren vorsichtig unterrühren und nochmals abschmecken.

Die Knöpfe in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz knusprig braten, einen Esslöffel Butter zugeben und aufschäumen lassen. Anschließend die Knöpfe auf Küchenpapier abtropfen und zusammen mit dem Rotkohl auf Tellern anrichten. Die Entenbrüste in Tranchen schneiden, darauf setzen und mit dem Pfefferhonig beträufeln.

Alexander Herrmann am 02. Dezember 2016

Enten-Brust mit Quitte und Buchweizen

Für 4 Personen

4 Entenbrüste à ca. 160 g	1 EL Pflanzenöl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	100 g Buchweizen
200 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe	Meersalz
1 Prise Ras-el-Hanout	1 Quitte	1 EL brauner Zucker
40 ml Orangensaft	1/2 TL grüner Pfeffer	3 Zweige Minze
grobes Meersalz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Sehnen und Silberhäute der Entenbrüste entfernen und die Haut sehr fein einschneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten, bis die Haut schön kross ist.

In der Zwischenzeit für den Buchweizen Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Buchweizen zugeben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Mit einer Prise Salz und Ras el Hanout würzen und zugedeckt bei kleiner Temperatur den Buchweizen körnig garen. Dabei ab und zu umrühren.

Wenn die Haut der Entenbrüste kross ist, diese wenden und auf der Hautseite kurz und heiß anbraten. Anschließend die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend bei 65 Grad mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Quitte schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Zucker in eine Pfanne geben und diesen hell karamellisieren lassen, die Quittenspalten zugeben und kurz darin anbraten. Dann mit dem Orangensaft ablöschen und die Quittenspalten weich dünsten. Grünen Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Zuletzt die restliche Butter und den Pfeffer untermischen.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Den gegarten Buchweizen nochmal abschmecken und die Minze untermischen.

Zum Anrichten den Buchweizen auf Tellern anrichten (Wer möchte kann unter den gekochten Buchweizen noch frittierten Buchweizen mischen siehe Tipp). Die glasierten Quittenspalten darauf geben. Die Entenbrust aufschneiden und fächerförmig daneben anrichten. Zum Schluss mit grobem Meersalz würzen. Bereits am Vortag für den frittierten Buchweizen 80 g Buchweizen in einem Topf mit Wasser sehr weich kochen, dann abschütten, abtropfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im Ofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze ca. 6-8 Stunden trocknen. Den getrockneten Buchweizen in einem Topf mit heißem Frittierfett (ca. 180 Grad), goldgelb frittieren, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und salzen.

Michael Kempf am 28. Oktober 2016

Enten-Brust mit Rotkohl-Salat und Kürbiskern-Kartoffeln

Für zwei Personen

2 Barbarie-Entenbrüste	½ Kopf Rotkohl	10 kleine Kartoffeln
1 Apfel (rot)	2 Orangen	2 Rosmarinzweige
4 EL Honig	5 EL Butter	100 g Kürbiskerne (geschält)
1 Zimtstange	1/3 Vanilleschote	2 EL Preiselbeeren
Rotweinessig	2 EL Rapsöl	Salz, Zucker
schwarzer Pfeffer		

Die Orangen schälen, zu Filets schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, bzw. dünn hobeln, und in eine andere Schüssel geben. Den Kohl mit je einer Prise Salz und Zucker bestreuen, einen Schuss Rotweinessig zugeben und gut verkneten (am besten mit Gummihandschuhen). Das Rapsöl, die Preiselbeeren sowie den Orangensaft, der sich bei den Filets in der Schüssel gesammelt hat, unterrühren und den Salat mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig (am Besten mit einem Teppichmesser) einritzen, diese mit einer Prise Salz einreiben und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, beschichtete Pfanne legen. Den Herd auf schwache bis mittlere Hitze einschalten und ohne Öl langsam braten. (Das überschüssige Fett, das sich unter der Haut befindet, kann so fast vollständig herausgebraten werden und die Haut wird später schön knusprig.) Wenn die Hautseite gut gebräunt ist und viel Fett herausgebraten wurde, auch die Unterseite der Entenbrüste mit einer Prise Salz würzen und die Brüste wenden. Diese nach einem kurzen Moment aus der Pfanne nehmen, auf ein Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens setzen und bei 110 °C Umluft circa 20 bis 25 Minuten rosa garen (die Entenbrüste lieber ein klein wenig zu weit garen als zu roh lassen, da sie sonst zu zäh sind).

Die Kürbiskerne in einer Küchenmaschine grob mixen. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser langsam gar kochen, herausnehmen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Zwei bis drei Esslöffel Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die gepellten Kartoffeln in die Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen, gemixte Kürbiskerne zugeben und gut durchschwenken, bis die Kürbiskerne an den Kartoffeln haften.

Den Honig in einer kleinen Schwenkpfanne aufschäumen lassen, eine Prise Zucker, eine Spur schwarzen Pfeffer sowie die von den Zweigen gezupften Rosmarinnadeln zugeben, kurz köcheln lassen und beiseite stellen.

Den Apfel in Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen, aber die Schale am Apfel lassen. Die gegarten Entenbrüste aus dem Backofen nehmen, nochmals mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und langsam knusprig braten. Wenn die Haut knusprig ist, die Enten wenden, die Apfelspalten mit in die Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen, Zimt und Vanille zugeben und die restliche Butter darin aufschäumen lassen (darauf achten, dass ab jetzt nichts mehr über die Haut gegossen wird). Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite nach oben auf ein Schneidebrett setzen, kurz ruhen lassen und anschließend in Tranchen schneiden. Den Rotkohlsalat nochmals abschmecken und samt den Orangenfilets auf zwei Tellern anrichten. Die Kürbiskernkartoffeln um den Salat verteilen, die Enten- Tranchen darauf setzen und mit dem Rosmarin-Honig umträufeln.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2015

Enten-Brust, Brezen-Knödel, Rahm-Wirsing, Glühwein-Soße

Für 4 Portionen

350 g altbackene Brezeln	350 ml warme Milch	1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	1 mittelgroße Zwiebel	2 Eier
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 EL Butter
4 Entenbrustfilets	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Zwiebel	1 EL Butter	1 Prise Zucker
200 ml trockener Rotwein	200 ml Portwein	200 ml Glühwein
3 Orangenscheiben aus Glühwein	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 Schalotten	1 Kopf Wirsing	2 EL Butter
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	200 g Sahne
1 Spritzer Zitronensaft		

Knödelmasse:

Für die Knödel die Brezeln in grobe Scheiben oder Würfel schneiden, in einer großen Schüssel mit der Milch übergießen und 2030 Minuten quellen lassen, zwischendurch die Masse einmal durchrühren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit der Petersilie und den Eiern zu den Brezelstücken geben und das Ganze mit den Händen vorsichtig vermengen. Die Knödelmasse mit Salz und Pfeffer würzen.

Knödel kochen:

Auf der Arbeitsfläche einen langen Streifen Alufolie ausbreiten, darauf einen Streifen Frischhaltefolie auslegen und diesen leicht einölen. Die Brezelmasse mittig der Länge nach in einem Streifen auf die Folie geben. Die Frischhaltefolie wie ein Bonbon zusammenrollen, dabei die Knödelmasse von den Enden her zusammenschieben und die Enden fest verschließen. Die Rolle in die Alufolie einwickeln und die Enden wieder zusammendrehen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und die Knödelrolle im Wasser knapp unter dem Siedepunkt 25 Minuten gar ziehen lassen.

Entenbrust garen:

In der Zwischenzeit den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Für das Fleisch die Haut der Entenbrustfilets schachbrettmusterartig einschneiden. Eine große Pfanne erhitzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten ohne zusätzliches Öl darin bei mittlerer Hitze 35 Minuten anbraten, bis die Haut schön gebräunt ist. Die Filets wenden und auf der Fleischseite weitere 23 Minuten anbraten. Die Entenbrust im heißen Ofen 40 Minuten fertig garen, bis die Haut knusprig und goldbraun ist.

Glühweinsauce:

Währenddessen für die Glühweinsauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel mit der Butter in die Pfanne der Entenbrust geben. Die Zwiebel mit dem Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren glasig schwitzen, dabei wird der Bratensatz der Ente vom Pfannenboden gelöst.

Rotwein, Portwein und Glühwein angießen und die Orangenscheiben dazugeben. Alles aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze einkochen, bis sie leicht andickt. Die Orangenscheiben wieder entfernen und die Sauce noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Wirsing:

Für den Wirsing die Zwiebeln würfeln. Den Wirsing waschen, halbieren, den harten Strunk keilförmig ausschneiden und die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Wirsing dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne angießen, alles gut durchmischen und bei mittlerer Hitze leicht cremig einkochen.

Anrichten:

Die Knödelrolle aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden. Nach Belieben die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödelscheiben darin zusätzlich von beiden Seiten kurz anbraten. Die Entenbrustfilets in Tranchen aufschneiden, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsing noch einmal mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Entenbrusttranchen mit den Knödelscheiben und dem Rahmwirsing auf Tellern anrichten und mit der Glühweinsauce beträufelt servieren.

Frank Rosin am 16. Dezember 2016

Enten-Brust, Sellerie-Limetten-Püree, grüner Spargel

Für vier Portionen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	700 g Sellerieknolle
2 EL Olivenöl	400 ml Gemüsefond	3 Entenbrüste
Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle	50 g Butter	2 Limetten, unbehandelt
2 Bund grüner Spargel	30 g Butter	100 g Frühstücksspeck
4 Stiele Thymian		

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Sellerie waschen, schälen und in zwei bis drei Zentimeter große Würfel schneiden. Alles im heißen Olivenöl anschwitzen. Den Gemüsefond angießen und aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 bis 20 Minuten weich kochen.

Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne legen und auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze braten lassen, dabei das Fett langsam auslaufen kann, bis die Haut goldbraun und kross ist. Thymian, Rosmarin und Knoblauch zum Braten mit in die Pfanne geben.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die angebratenen Entenbrüste auf einem Backofengitter im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten garziehen lassen.

Den Sellerie in einem Standmixer fein pürieren. Die Butter zugeben. Das Püree mit Salz, Pfeffer, fein abgeriebener Limettenschale und dem Saft würzen, nochmals gut durchmischen.

Den Spargel waschen, falls nötig die Enden schälen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spargelstangen darin anbraten. Den Frühstücksspeck in Streifen schneiden, den Thymian grob zupfen und beides zum Braten mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten die Entenbrüste in Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Streifen Sellerie- Limettenpüree auf Tellern verteilen, die Scheiben Entenbrust darauf legen und die Spargelstangen mit dem Speck herum verteilen.

Johann Lafer am 30. April 2016

Enten-Brust-Spieß-Spice mit Mangold, Süßkartoffel-Stampf

Für 4 Personen

5 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote	1 Limette
1 Bund frischer Koriander	10 EL Olivenöl	Meersalz
4 Entenbrüste à ca. 150 g	1 Stange Zitronengras	4 EL Sojasauce
2 EL Honig	1 TL Sesamöl	3 Knoblauchzehen
3- 4 Süßkartoffeln	1 Bund Mangold	2 Schalotten
Pfeffer	1 EL Sesam	1 Prise Paprikapulver

Ingwer schälen und fein schneiden. Chili halbieren der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Korianderstiele mit etwas Limettensaft, 2 EL Olivenöl, 1/3 der gehackten Chili, Ingwer und etwas Meersalz mischen. Die Haut der Entenbrüste entfernen, dann die Brüste der Länge nach halbieren. Die Fleischstücke in der Würzmarinade wenden und ca. 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Gras fein schneiden. Sojasauce, Honig, Sesamöl, Zitronengras und 1/3 gehackte Chili zu einer Würzsauce vermengen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, auf ein Backblech oder eine flache Auflaufform geben, salzen, mit 2-3 EL Olivenöl beträufeln und der Hälfte vom gehackten Knoblauch bestreuen. So die Süßkartoffeln im Ofen ca. 30 Minuten weich garen. Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, restlichen Knoblauch zugeben, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten anschwitzen, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Limettensaft würzen. Die marinierten Entenbrüste wellenförmig auf Schaschlikspieße aufstecken und in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, die Spieße kurz ruhen lassen und anschließend mit der Würzsauce glasieren. Zum Schluss die Korianderblätter und die Sesamsamen dazugeben. Die gegarte Süßkartoffel aus der Schale kratzen und mit Salz, ca. 3 EL Olivenöl, restlicher gehackter Chili, etwas Limettensaft und Paprikapulver abschmecken. Beim Anrichten Süßkartoffelstampf und Mangold schichten. Die Spieße darauf legen und mit der restlichen Marinade aus der Pfanne beträufeln. Evtl. einige Mangoldblätter darauf geben und servieren.

Tarik Rose am 27. November 2015

Enten-Keulen mit Orangen-Soße

Für 4 Personen

4 Enten-Keulen a 350 g	2 Orangen	3 Zwiebeln
2 mittelgroße Möhren	150 g Sellerie	2 Lorbeerblätter
0,4 l frischer Orangen-Saft	0,2 l Brühe	Pfeffer, Salz
Zitronen-Saft	Paprika edelsüß	Panko-Brösel
1 EL Zucker	Honig	

Die Enten-Keulen am Vortag in eine 5%-ige Salz-Lösung legen und in den Kühlschrank stellen. Die Enten-Keulen aus der Salz-Lösung nehmen, abtrocknen, mit Pfeffer, Paprika edelsüß und Zitronen-Saft würzen, mindestens 2 Stunden bei ca. 40°C vorwärmen.

Den Backofen auf 160°C Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Orangen schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und vierteln.

Die Möhren, den Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Enten-Keulen mit der Haut nach oben, die gewürfelten Orangen, die Möhren, den Sellerie, die Zwiebeln und die Lorbeerblätter auf ein kleines Backblech legen und auf der mittlere Schiene im Backofen braten bis eine Kern-Temperatur von 90°C erreicht ist. Je nach Dicke der einzelnen Keulen variiert die Garzeit; mit mindestens 60 min. sollte man rechnen. Kurz vor dem Ende den Backofen auf Umluft stellen und die Keulen mit einer Honig-Orangen-Saft-Mischung bestreichen. Nach der Garzeit die Enten-Keulen vom Blech nehmen und in Alufolie warmhalten.

Das Gemüse im Backofen weiter garen. Dabei die Temperatur auf 210°C Umluft erhöhen. Wenn das Gemüse Farbe angenommen und sich am Backblech Braten-Ansatz gebildet hat, mit dem Orangen-Saft und der Brühe ablöschen. Danach in einen Topf schütten und das Fett abschöpfen. Die Soße nochmals aufkochen, durch ein Sieb geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit Panko-Bröseln als Soßen-Binder andicken.

Orangen-Soße für ca. 5 min. leicht köcheln lassen und mit den Enten-Keulen servieren.

Beilage: Bratkartoffeln und grüne Bohnen.

Tipp: Man betrachte das Rezept als Grund-Rezept. Anstelle von Enten-Keulen und Orangen-Saft versuche man es mit anderen Zutaten, wie z. B. großen Hähnchen-Keulen oder Gänse-Keulen. Auch eine ganze Ente lässt sich verwenden. Dazu zerlege man sie in ihre Keulen und Bruststücke (einschließlich der Flügel-Keulen). Der Korpus mit Hals wird zerkleinert, ausgekocht und eingekocht; der Sud verfeinert die Soße.

NN am 12. November 2016

Enten-Saté-Spieße mit Curry-Apfel

Für zwei Personen

1 Barbarie-Entenbrust	1 Apfel (rot)	1 Limette
50 ml Gemüsebrühe	1 EL Butter	½ EL Butterschmalz
1 Prise Curry	Salz	

Die Haut von der Entenbrust lösen, in feine Streifen schneiden und mit dem Butterschmalz in einer Pfanne bei wenig Hitze langsam braten. Die Entenbrust in vier Längsstreifen schneiden, auf Schaschlikspieße auffädeln und mit einer Prise Salz würzen. Die Spieße zu den Hautstreifen in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten braten. Wenn die Entenhautstreifen braun und knusprig sind, diese herausnehmen und kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Anschließend mit der Butter in einer kleinen Pfanne anschwitzen, mit einer Prise Curry abschmecken, einen kleinen Schuss Brühe zugeben und aufkochen lassen.

Die Apfelspalten auf zwei Tellern verteilen und die Enten-Spieße darauf anrichten. Die Schale einer frischen Limette darüber reiben, mit dem Curry-Sud aus der Pfanne beträufeln und mit den Entenhautstreifen bestreuen.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2015

Fächer-Hähnchen, Tomate, Mozzarella, Basilikum-Bandnudeln

Für vier Portionen

4 Hähnchenbrüste	Salz, schwarzer Pfeffer	2 Roma-Tomaten
1 Büffelmozzarella	2 EL Olivenöl	300 g Bandnudeln
Salz	1 Bund Basilikum	50 ml Olivenöl
50 g Parmesan		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste auf der Oberseite im Abstand von etwa ein bis zwei Zentimeter tief einschneiden. Die Tomaten waschen, den Blütenansatz ausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und abwechselnd Tomaten- und Mozzarellascheiben in das Fleisch stecken. Das vorbereitete Fleisch auf ein Backblech legen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen.

Anschließend den Grill (circa 230 Grad) zuschalten und das Fleisch kurz unter Aufsicht gratinieren. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Einen Teelöffel Salz zugeben und die Bandnudeln darin bissfest garen.

In der Zwischenzeit das Basilikum abbrausen und trockentupfen. Einige Blätter zum Anrichten aufbewahren. Das restliche Basilikum zusammen mit dem Olivenöl in einem Zerkleinerer zu einer feinen Paste mixen. Zwei bis drei Esslöffel Nudelwasser mit zugeben. Das Basilikumöl mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bandnudeln abgießen und das Basilikumöl unterheben. Die Hähnchen auf den Bandnudeln anrichten und mit den restlichen Basilikumblättern belegen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und gehobeltem Parmesan bestreuen

Horst Lichter am 16. April 2016

Gänse-Braten 'Multi Kulti'

Für 6 Personen

1 kleine Gans, ca. 3,5 kg	Salz	1 EL Honig
1 TL Kreuzkümmel,ganz	2-3 Kapseln grüner Kardamom	200 g Basmatireis
3 EL Butter	2 Orangen, unbehandelt	2 EL Zucker
8 Datteln	2 EL Pistazien	

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Gans von innen und außen salzen, mit der Brust nach unten in einen großen Bräter legen. 500 ml Wasser mit etwas Salz, 1 EL Honig, Kreuzkümmel und zerdrückten Kardamomkapseln aromatisieren. Dann das Wasser in den Bräter füllen, die Gans sollte ca. 2 fingerbreit mit Wasser bedeckt sein. Die Gans im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen.

In der Zwischenzeit 1l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten kochen lassen, dann abgießen und abspülen. In dem Topf 2 EL Butter schmelzen, Reis darauf geben und bei kleiner Hitze dämpfen. 1 Orange mit dem Sparschäler dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dann 100 ml Wasser, mit 3 EL Zucker zum Kochen bringen, die blanchierten Orangenschalen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie kandiert sein. Dann die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, anschließend die Fruchtfilets herausschneiden. Von der anderen Orange den Saft auspressen.

Die Datteln entkernen und würfeln. Pistazien grob hacken.

Die gegarte Gans aus dem Ofen nehmen, das Gewürzwasser im Bräter in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Die Brust und Keulen der Gans auslösen.

Das Fleisch von den Keulen lösen und in Stücke schneiden, mit den Datteln, Pistazien, kandierter Orangenschale und -filets unter den Reis mischen.

Die Haut der Gänsebrust mit etwas vom eingekochten Bratfond bepinseln und im Backofen, am besten unter Oberhitze, braun werden lassen.

Den restlichen Bratfond mit dem Orangensaft abschmecken und mit 1 EL Butter montieren und falls nötig binden.

Die Gänsebrust aufschneiden, mit dem Reis und der Sauce servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. Dezember 2015

Gänse-Keule mit Porter-Bier, Spitzkohl und Ingwer

Für 4 Personen

Gänsekeule:

2 rote Zwiebeln	1 Karotte	80 g Staudensellerie
2 EL Gänseschmalz	4 Gänsekeulen	2 EL Ketchup
300 ml Porter-Bier	200 ml Geflügelbrühe	3 Zweige Beifuß
Salz, Pfeffer	1 EL Honig	2 EL kalte gesalzene Butter

Spitzkohl:

1 EL Walnüsse	1 Kopf Spitzkohl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Rapsöl	Salz
5 g Ingwer, frisch	weißer Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Strunk und die Wurzel der Zwiebeln entfernen und diese mit der Schale achteln. Die Karotte schälen und grob schneiden. Den Sellerie gut waschen und ebenfalls grob schneiden.

In einem Bräter das Gänseschmalz erhitzen und die Gänsekeulen darin von allen Seiten anbraten, dabei die Fleischseite nur kurz anbraten und die Fettseite länger anbraten, um das Fett auszulassen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen.

Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Ketchup zugeben und mit anrösten. Mit 250 ml Porter und der Brühe ablöschen. Dann die Gänsekeulen mit dem Beifuß wieder einlegen und den Bräter mit einem Deckel verschließen. So die Keulen im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. (Die Keulen sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)

Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen und anschließend herausnehmen. Dann den Schmorfond nochmal aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce so lange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spitzkohl Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die äußeren unschönen Blätter vom Spitzkohl entfernen, Kohl halbieren und den Strunk ausschneiden. Dann den Kohl in sehr feine Streifen schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Spitzkohl zugeben, salzen und kurz bissfest andünsten.

Ingwer schälen, fein reiben und zum Kohl geben. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Zuletzt die Walnüsse untermischen.

Beim Backofen die Grillfunktion oder maximale Oberhitze einstellen.

Rest Bier mit etwas Salz und Honig verrühren. Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Bei sehr starker Oberhitze die Keulen knusprig grillen. Ab und zu mit dem Bier einpinseln, sodass die Haut schön kross wird.

Kurz vor dem Servieren die gewürfelte kalte Butter mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Den Spitzkohl auf den vorgewärmten Teller anrichten, die Gänsekeulen aufsetzen und die Sauce angießen.

Michael Kempf am 11. November 2016

Gebratene Mais-Hähnchen-Brust mit gegrillter Ananas

Für 2 Personen

2 Maishähnchenbrüste	$\frac{1}{2}$ Ananas	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
1 rote Chilischote (klein)	1 Zitrone	1/2 Bund Thymian
1 Zehe Knoblauch	1 EL Curry	Butter
Olivenöl	Salz	

Die Maishähnchenbrüste mit Salz auf der Hautseite würzen und das Salz einmassieren. Einen kleinen Tropfen Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben. Die Hähnchenbrust auf der Hautseite in die noch kalte Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze (Stufe 5) langsam anbraten. Die Brust umdrehen, wenn die Hautseite angegart ist. Einen Schuss Olivenöl nachgießen. Sobald die zweite Seite der Hähnchenbrust goldgelb angebraten ist, erneut auf die Hautseite wenden.

Wenn die Haut knusprig gebraten ist, die Brust nochmals wenden, in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch, die geschnittene Chilischote und den Thymian zugeben und zwei bis drei Esslöffel Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Dabei darauf achten, dass nichts mehr über die knusprige Haut gegossen wird, damit die Haut nicht aufweicht!

Die Paprikaschote in feine Streifen schneiden und mit der Maishähnchenbrust in der Pfanne anschwitzen.

Die Ananas in gleichmäßige, fingerdicke Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten anbraten.

In einem separaten Topf großzügig Olivenöl erhitzen. Den Abrieb einer Zitrone, etwas Salz und den Curry dazugeben.

Die Ananas auf einem Teller anrichten und mit dem gewürzten Olivenöl beträufeln. Die Paprikastreifen hinzugeben und mit der Butter aus der Pfanne benetzen. Die Maishähnchenbrust in Tranchen schneiden und ebenfalls auf dem Teller anrichten.

Alexander Herrmann am 01. April 2015

Gedämpftes Stubenküken, Gewürz-Reis, Gemüse-Vinaigrette

Für vier Portionen

1 Stubenküken	2 Schalotten	30 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	1 Stängel Zitronengras	1 Chilischote
2 Sternanis	1 l Geflügelfond	40 g Ingwer
1 Chilischote	1 Zitronengrassängel	250 g Jasmin Duftreis
360 ml Geflügelfond	1 rote und gelbe Paprikaschote	2 milde rote Chilischoten
1 Bund Lauchzwiebeln	4 EL Tomatenessig	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	50 ml Sojasauce	2 EL Honig
3 EL Sweet Chili Sauce		

Das Stubenküken 30 Minuten vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Die Schalotten, den Ingwer und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Zitronengras in Stücke schneiden. Chilischote waschen und längs halbieren. Die Hälfte davon mit dem Sternanis und dem Geflügelfond in einen Dämpfopf geben. Die Haut vom Stubenküken abziehen und in einem Topf mit dem restlichen Ingwer, Zitronengras und Schalotten auslassen. Das Rückgrat des Stubenkükens heraus schneiden, in zwei Schenkel und die Brustfilets teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Dämpfsieb legen und in den Dämpfopf stellen. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten dämpfen. Die Temperatur gelegentlich überprüfen, sie sollte bei etwa 80 Grad liegen.

Den restlichen Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und kleinwürfeln. Zitronengras in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Das ausgelassene Hühnerfett durch ein Sieb in einen Topf passieren. Den Jasminreis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Den Reis mit Ingwer, Chili und Zitronengras in dem Hühnerfett anschwitzen. Geflügelfond angießen und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis 15 Minuten quellen lassen.

Die Paprika und Chilischoten waschen, entkernen und klein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit dem Tomatenessig und Olivenöl mischen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sojasauce mit dem Honig und der Sweet Chili Sauce in einem Topf aufkochen. Die fertigen Stubenküken damit einstreichen. Die Stubenkükenteile auf dem Gewürz-Reis anrichten und mit der Gemüsevinaigrette beträufeln.

Johann Lafer am 13. Februar 2016

Gefüllte Hähnchen-Brust auf Pastinaken-Karotten-Gemüse

Für vier Portionen

600 g kleine festk. Kartoffeln	20 g Butter	150 g Studentenfutter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Msp. Oregano
Salz, Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)	12 Scheiben Bacon
2 EL Olivenöl	2 Pastinaken	12 bunte Karotten
30 g Butter	50 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe

Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Salzwasser bedeckt weichkochen. Anschließend abgießen und etwas Butter zugeben. Studentenfutter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Studentenfutter, Schalotte, Knoblauch und Oregano mischen. Jede Hähnchenbrust seitlich längs aufschneiden und aufklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nussmischung darauf streuen. Hähnchen wieder zusammenklappen und mit dem Bacon umwickeln. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Pastinaken und bunte Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe knapp zehn Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln und Pastinakengemüse auf Tellern anrichten. Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Horst Lichter am 10. Oktober 2015

Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Couscous-Salat, Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste à 200 g	1 Stange Lauch	250 g Champignons, weiß
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Erdnusssauce:

500 ml Geflügelbrühe	200 ml Weißwein, trocken	1 Glas Erdnussbutter
----------------------	--------------------------	----------------------

Für den Couscous-Salat:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Schalotte
1 Chilischote	100 g Instant Couscous	200 ml Geflügelfond
10 g Butter	1 TL Ras-el-Hanout	½ Bund Schnittlauch
weißer Balsamicoessig	Olivenöl	

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lauch waschen und trocken tupfen. Die Champignons putzen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und anbraten.

Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen.

Die Perlhuhnbrüste waschen und trocken tupfen. In die Brüste vorsichtig eine Tasche einschneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Tasche mit Champignons und Lauch füllen.

Die Brüste zunächst auf der Hautseite anbraten und anschließend im Ofen zu Ende garen.

Den Fond und den Weißwein zusammen aufkochen und so lange Erdnussbutter einrühren, bis die Sauce leicht abgebunden ist und kräftig nach Erdnuss schmeckt.

Für den Couscous den Fond mit dem Ras el-Hanout aufkochen lassen. Die Paprika und die Chilischote waschen und trocken tupfen. Anschließend der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Paprika und Chili in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und ebenfalls klein hacken. Paprika, Chili und Schalotte in einer Pfanne mit Öl andünsten. Anschließend den Couscous in den Fond einrühren, die Butter dazu geben und quellen lassen. Den Couscous abkühlen lassen und mit dem Gemüse, dem Essig, dem Öl und dem Schnittlauch abschmecken.

Die Perlhuhnbrust aus dem Ofen nehmen. Die Perlhuhnbrust mit dem Couscous-Salat und der Erdnusssauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 27. März 2015

Gefüllte Teigtäschchen mit Enten-Brust

Für 4 Personen

200 g Entenbrust	100 g Shiitakepilze	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Oystersoße	1 EL Sesamöl	1 Paket WanTan Teig
1 kleine Ingwerknolle	150 g Hackfleisch vom Schwein	1 EL Chilisoße
1 Paket Reispapier	4 große Garnelen	100 g Sojasprossen
1/2 Bund Koriander	1 EL Fischsoße	100 g Schwarze Bohnenpaste
1 EL Sojasoße	Shisokressemix	

Die Ente in feine Würfel schneiden oder durch den Fleischwolf drehen. Die Shiitakepilze putzen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Schüssel Entenfleisch, Shiitakepilze und die Hälfte der Frühlingszwiebeln mischen und mit einem Esslöffel Oystersoße und Sesamöl abschmecken.

Etwas von der Entenfleischmischung jeweils in die Mitte eines WanTan Teigblatts geben und dieses falten.

Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Das Schweinefleisch mit der Chilisoße, dem Ingwer und der restlichen Ostersoße abschmecken und ebenfalls in WanTan Teigblätter geben und diese falten.

Das Reispapier einmal kurz durch Wasser ziehen und 1-2 Minuten weich werden lassen.

Die Garnelen in Würfel schneiden. Die Sojasprossen hacken. Koriander abrausen und fein schneiden.

Garnelen mit Sojasprossen mischen mit der Fischsoße und dem Koriander abschmecken. Etwas von der Mischung jeweils auf ein Reispapier geben und einwickeln.

Die Täschchen im Bambuskorb ca. 10 Minuten dämpfen.

Schwarze Bohnenpaste mit Sojasoße mischen und zu den Teigtäschchen reichen. Mit der Shisokresse garnieren.

Die Teigtäschchen können auch frittiert anstatt gedämpft werden. Dazu in einem Topf oder einer Fritteuse reichlich Frittierfett erhitzen und die Täschchen darin goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. Mai 2016

Gefüllter Truthahn mit Kraut-Salat

Für 8 Personen

Für den Truthahn:

200 g Kartoffeln	200 g getrocknete Apfelringe	100 g getrocknete Aprikosen
30 ml Apfelsaft	30 ml Calvados	1 Truthahn, ca. 3,5 kg
Meersalz, Pfeffer	200 g Frühstücksspeck	100 g Schalotten
100 g Crème-fraîche	1 Prise Muskat	

Für den Krautsalat:

100 g Frühstücksspeck	1 Zwiebel	800 g Weißkraut
Meersalz, Pfeffer	1 TL Zucker	100 ml Weißweinessig
100 ml Traubenkernöl		

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, anschließend pellen.

Apfelringe und Aprikosen klein schneiden und in Apfelsaft und Calvados für 30 Minuten einweichen.

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Truthahn von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln in Würfel schneiden, Frühstücksspeck kross braten, Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln, Apfelringe, Aprikosen, Speck, Schalotten und Crème fraîche vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Die Füllung in den Truthahn geben und mit Holzspießen oder Küchengarn verschließen. Den Truthahn in einen Bräter setzen und etwas Wasser angießen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 3 Stunden braten. Während der Bratzeit ab und an mit dem Bratfond übergießen.

Für den Krautsalat den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig auslassen. Zwiebel schälen, fein würfeln, zugeben und glasig anschwitzen. Vom Weißkohl die unschönen Hüllblätter entfernen, dann den Kohl halbieren und den Strunk ausschneiden. Das Weißkraut fein hobeln, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig würzen und gut durchkneten. Traubenkernöl, Speck und Zwiebel zugeben, alles gut vermischen und nochmals abschmecken. Den gegarten Truthahn tranchieren. Jeweils etwas Brust, Keule sowie Füllung auf die Teller verteilen und mit dem Krautsalat servieren.

Frank Buchholz am 14. Dezember 2015

Gekneteter Rotkohl-Salat mit geschmorter Ente

Für 2 Personen

1 Ente (à 1,6-1,8 kg)	1 Laugenbrezel	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian
1/4 Rotkohl	1 Apfel (rot)	2 Orangen
2 EL Wildpreiselbeeren	2 EL Butter	150 g Schmand
Rotweinessig	Rapsöl	Salz
Pfeffer	Zucker	Meersalz
grober Pfeffer		

Die Ente unter fließend kaltem Wasser kurz abbrausen, mit Küchenkrepppapier trockentupfen und anschließend mit grobem Salz würzen. Nun mehrfach in Klarsichtfolie von allen Seiten leicht straff einwickeln. Auf ein Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens bei 70 °C Umluft elf Stunden lang garen.

Nun die Ente aus dem Ofen nehmen, bei Zimmertemperatur kurz abkühlen lassen und vorsichtig die Folie der Ente aufschneiden. Den Fleischsaft, der in der Ente entstanden ist, vorsichtig in eine kleine Schüssel umfüllen. Die restliche Folie von der Ente abziehen und nun entweder die Ente direkt weiterverwenden oder in frische Klarsichtfolie wickeln und entweder im Kühlschrank (zwei bis drei Tage haltbar) oder im Tiefkühlfach (drei bis vier Wochen haltbar) lagern.

Eine Orange schälen und in Filets schneiden.

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit Salz und Zucker würzen, Essig dazu geben und vorsichtig verkneten, sodass die feste Zellstruktur des Kohls mürbe wird und etwa zehn Minuten ziehen lassen.

Jetzt Orangenfilets, Orangenabrieb, Preiselbeeren, einen geriebenen Apfel und Rapsöl dazugeben und nochmal mit Salz, Rotweinessig und Pfeffer abschmecken. Den Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen. Die Brezeln in mehrere, möglichst gleich große Stücke schneiden und langsam auf den Schnittflächen in einer großen, beschichteten Pfanne mit etwas Butter und Thymian anbraten.

Eine halbe Stunde vor dem Anrichten den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen und die Ente auf ein Backgitter in die Mitte vom Backofen schieben. Direkt darunter ein Backblech geben (durch das Rösten der Ente tritt das Fett aus der Haut aus, dieses wird durch das Blech aufgefangen und kann so im Ofen nicht verbrennen). Bitte alle zehn Minuten das entstandene Fett aus dem Blech abgießen. Nach 20-25 Minuten ist die Ente perfekt knusprig und kross. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Schneidbrett setzen, ein paar Minuten ruhen lassen und anschließend die Keulen sowie die Bruststücke abschneiden und tranchieren.

Den Rotkohlsalat auf die Teller verteilen, einige Tupfen Schmand darum setzen und die knusprigen Brezel-Stücke dazwischen stellen. Die Ente darauf anrichten und mit

Alexander Herrmann am 23. April 2015

Gelbes Curry mit Mais-Poularde und Kürbis

Für 2 Personen

5 EL Pflanzenöl	3 EL gelbe Currypaste	100 ml Geflügelbrühe
300 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Stange Zitronengras	Salz, Zucker
50 g Cashewkerne	4 Schalotten	1 Möhre
80 g Zuckerschoten	200 g Hokkaido Kürbis	1/2 Bund Koriander
300 g Maispoulardenbrustfilet	1 TL Wasabi-Paste	

2 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit Geflügelbrühe ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Mit Kokosmilch auffüllen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Das Zitronengras andrücken und zugeben, alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Schalotten und Möhre schälen, Schalotte grob würfeln, Möhre zunächst in dünne Streifen, dann in Rauten schneiden. Zuckerschoten waschen und ebenfalls in Rauten schneiden. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in schöne Scheiben schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und grob zupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Öl anschwitzen, Möhren zugeben und leicht dünsten, Zuckerschoten und Kürbis zugeben und kurz schwenken.

Die Poulardenbrust in einer Pfanne mit 1 EL Öl kurz und scharf anbraten. Das Fleisch mit den Cashewkernen in die heiße Sauce geben, ebenfalls die komplette Gemüsepfanne zugeben und kurz ziehen lassen. Wasabipaste untermischen, Koriander zugeben, abschmecken und servieren. Dazu passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser am 13. Oktober 2015

Geschmorte Entenkeule mit Blaukraut und Kartoffel-Auflauf

Für 4 Personen

Entenkeule:

1 Zwiebel	1 Karotte	50 g Sellerie
50 g Lauch	4 Entenkeulen	Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark	1/2 EL Mehl	250 ml Geflügelfond
250 ml trockener Rotwein	5 Wacholderbeeren	1 Zweig Thymian

Kartoffelaufbau:

500 g Kartoffeln	Salz	1 EL Butter
4 Eier	2 EL Sahne	2 EL Mehl
Pfeffer, Muskat		

Blaukraut:

600 g Rotkohl	1 rote Zwiebel	2 EL Butterschmalz
250 ml trockener Rotwein	250 ml Geflügelbrühe	100 ml Orangensaft
50 g Apfelmus	80 g Preiselbeeren	2 Gewürznelken
Salz, Pfeffer, Zimt		

Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

Die Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf von allen Seiten gut anbraten. Dann das vorbereitete Gemüse zugeben und mit anrösten.

Dann Tomatenmark untermischen und kurz mitrösten. Mehl darüber streuen und mit Geflügelfond und Rotwein ablöschen. Die Wacholderbeeren andrücken und mit dem Thymianzweig zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze die Keulen ca. 1 Stunde weich schmoren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

Für das Blaukraut den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Rotkohl zugeben, mit dem Rotwein und der Geflügelbrühe ablöschen.

Orangensaft, Apfelmus, Preiselbeeren und Nelken zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer und einer Prise Zimt würzen. Solange köcheln lassen, bis das Kraut weich und die Flüssigkeit nahezu vollständig eingekocht ist.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4 Souffléformen mit Butter ausfetten.

Wenn die Kartoffeln weich gekocht sind, abschütten, wieder in den Topf geben und kurz gut ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken.

Eier und Sahne unter die Kartoffeln rühren und das Mehl untermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffelmasse in die vorbereiteten Souffléförmchen füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Wenn die Entenkeulen weich sind, diese aus der Sauce nehmen. Dann die Soße abpassieren und abschmecken. Die Entenkeulen wieder in die Soße legen und bis zum Servieren weiter köcheln lassen.

Souffléförmchen aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen, dann den Kartoffelaufbau aus der Form stürzen. Entenkeulen anrichten, die Sauce angießen und Kartoffelaufbau und Blaukraut dazu reichen.

Otto Koch am 22. Dezember 2016

Geschmorte Truthahn-Keule mit Pancetta in Feigenjus

Für 4 Personen

ca. 150 g Schweinenetz	250 g Weißbrot ohne Rinde	80 g Sahne
1 kleine Zwiebel	30 g Pancetta	60 g Esskastanien, gegart, geschält
4 getrocknete Feigen	1/2 Bund glatte Petersilie	30 g Korinthen
4 EL Feigenessig	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Ei	700 g ausgelöste Truthahnkeule	4 Schalotten
1 Petersilienwurzel	2 Karotten	1 Kohlrabi
2 EL Pflanzenöl	250 ml Rotwein	100 ml Portwein
350 ml Geflügeljus	1 Thymianzweig	4 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner	4 Pimentkörner	2 Gewürznelken
2 EL Cassislikör	12 Rosenkohlröschen	4 Feigen
4 Scheiben Pancetta	2 EL Butter	

Das Schweinenetz ausreichend in lauwarmem Wasser wässern.

Das Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sahne in einem Topf aufkochen, dann über die Weißbrotwürfel gießen, abdecken und ziehen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, Pancetta ebenfalls fein würfeln. Maronen und Feigen fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und Pancetta und Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Maronen, Feigen, Korinthen, Petersilie zugeben, mit der Hälfte vom Feigenessig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann zu den eingeweichten Brotwürfeln geben. Das Ei verquirlen, ebenfalls zugeben und alles gut vermengen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Schweinenetz gut ausdrücken, auf einem Fleischbrett ausbreiten und dabei die groben Fettstücke abschneiden. Das Truthahnfleisch leicht plattieren und mit der Hautseite nach unten auf das Schweinenetz legen.

Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, die Brotmasse auf das Fleisch geben und die Keule damit füllen. Um die gefüllte Keule das Schweinenetz legen, so dass die gefüllte Keule komplett eingepackt ist.

Schalotten schälen und halbieren. Petersilienwurzel, Karotten und Kohlrabi schälen und in 1 cm starke, schräge Scheiben schneiden.

Öl in einem Bräter erhitzen und die Truthahnkeule darin von allen Seiten kurz anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben .

Nach 5 Minuten Garzeit die Hitze auf 160 Grad reduzieren und das vorbereitete Schmor Gemüse zugeben.

Nach weiteren 10 Minuten mit Rotwein, Portwein und restlichem Feigenessig ablöschen, die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dann Geflügeljus angießen, Thymianzweig, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Pimentkörner und Nelken zugeben und zugedeckt die Keule ca. 1,5 -2 Stunden schmoren.

In der Zwischenzeit von den Rosenkohlröschen den Strunk abschneiden und die Röschen entblättern. In einem Topf mit Salzwasser die Blätter blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die gegarte Keule aus dem Schmorfond nehmen. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren. Cassislikör zugeben und aufkochen. Die Feigen in 6 Spalten schneiden und einschwenken. Beim Backofen Grillfunktion oder starke Oberhitze einstellen. Die gegarte Keule von Schweinenetzresten befreien, auf ein Backofengitter geben und kurz bei starker Oberhitze etwas bräunen. Pancettascheiben in einer heißen Pfanne knusprig braten.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Rosenkohlblätter darin warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Keule in 1,5 cm dicke Scheiben aufschneiden und anrichten. Die Sauce angießen, die Rosenkohlblätter darüber streuen und den gebratenen Pancetta dazugeben. Dazu passt sehr gut Süßkartoffelpüree.

Jörg Sackmann am 08. November 2016

Glasierte Enten-Brust mit Rahm-Spitzkohl, Sauerkirschjus

Für 4 Personen

Für die Entenbrüste:

4 Entenbrüste à 120 g 2 EL Speiseöl Meersalz, Pfeffer
1 EL Honig

Für die Polenta:

200 ml Milch 100 ml Kalbsfond 2 Zweige Rosmarinzweige
Meersalz, Pfeffer 1 Prise Muskatnuss 60 g Polenta
1 EL Butter 1 EL Mascarpone

Für den Rahmspitzkohl:

300 g Spitzkohl Meersalz 4 EL Butter
30 g Mehl, gesiebt 500 ml Milch 1 Prise Muskatnuss
weißer Pfeffer 1 Schalotte

Für die Sauerkirschjus:

80 g getr. Sauerkirschen 150 ml Portwein 150 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt 1 Zweig Rosmarin 150 ml Geflügeljus

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen und trocknen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf die Fleischseite wenden. Anschließend die Fleischstücke auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 30 – 40 Minuten fertig garen. Für die gerührte Polenta Milch, Kalbsfond und Rosmarin mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Für die Bechamelsauce 3 EL Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die Milch langsam unterrühren und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen (dabei ständig weiterrühren!). Sobald der Siedepunkt erreicht ist, die Hitze reduzieren und die Sauce ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Getrocknete Sauerkirschen mit Portwein, Rotwein, Lorbeerblatt und Rosmarin in einen Topf geben aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblatt und Rosmarin entfernen, Geflügeljus zugeben, alles auf die gewünschte Konsistenz einkochen und abschmecken. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig dünsten. Blanchierte Kohlstreifen hinzufügen und kurz durchschwenken, mit Salz und Muskat würzen. Vor dem Servieren in der Bechamelsauce erwärmen. Mascarpone unter die Polenta rühren, evtl. nachschmecken und bis zum Servieren warm halten. Zum Schluss die Entenbrust auf der Hautseite in einer vorgeheizten Pfanne kross nachbraten, wenden und mit dem Honig glasieren. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rahmspitzkohl, der gerührten Polenta und der Sauerkirschjus servieren.

Frank Buchholz am 19. Januar 2015

Hähnchen auf Rhabarber

Für 4 Personen

3 Hähnchenkeulen	2 EL Butterschmalz	Salz
2 Gemüsezwiebeln	250 ml Geflügelbrühe	2 Hähnchenbrustfilets mit Haut
750 g Rhabarber	1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie
5 Kardamomkapseln	1 TL Kurkuma	1 TL Korianderkörner
5 Pfefferkörner	1 EL Olivenöl	2 EL Zucker

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen in einem Schmortopf rundherum in 1 EL Butterschmalz anbraten, etwas salzen. Die Gemüsezwiebeln schälen, würfeln und dazugeben, etwas Geflügelbrühe angießen. Die Hähnchenkeulen solange schmoren, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Falls nötig immer wieder etwas Geflügelbrühe nachgießen. Die Hähnchenbrüste salzen, auf der Hautseite in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Den Rhabarber schälen und klein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Kardamom, Kurkuma, Koriander und Pfeffer fein mörsern, evtl. durch ein grobes Sieb geben. Die gehackten Kräuter mit den Gewürzen und 1 EL Öl in einen Topf geben und bei geringer Hitze erwärmen, Zucker zugeben, Rhabarber zugeben und alles ca. 15 Minuten zusammen schmoren. Die Hähnchenkeulen aus dem Topf nehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Die Kräuter-Rhabarbermischung in den Schmortopf geben, das Hähnchenfleisch wieder dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hühnerbrust aus dem Ofen nehmen, längs in Tranchen aufschneiden und alles zusammen servieren. Dazu passt Basmatireis.

Jacqueline Amirfallah am 06. Mai 2015

Hähnchen in Riesling

Für 4 Personen

1 Hähnchen (ca.1200 g)	1 Bund Suppengemüse	1/2 TL Pfefferkörner
5 Körner Piment	Salz	16 kleine Perlzwiebeln
1 EL Butter	150 ml Brühe	250 ml Riesling
1 Knoblauchzehe	200 g Champignons	1 TL Mehlbutter
1/8 l Sahne	Zitronenschale	Pfeffer, Salz
2 Stiele Estragon		

1. Hähnchen innen und außen waschen, Brust und Keulen auslösen.
2. Das Suppengemüse putzen und grob würfeln.
3. Hähnchenkarkasse (und Flügel und Innereien) mit dem Suppengemüse in kaltem Wasser aufsetzen. Pfefferkörner, Piment und Salz zugeben und ca. 1 Stunde auskochen. Anschließend die Brühe passieren. Das Gemüse auffangen und nach Belieben nach dem Erkalten einen Salat daraus zubereiten (Gemüse klein schneiden und mit Essig-Öl-Vinaigrette mischen)
4. Silberzwiebeln schälen. Hähnchenbrust und Keulen kräftig pfeffern und salzen.
5. In einem Schmortopf Butter erhitzen, Fleischteile darin von allen Seiten hell anbraten. Brühe zugießen. Brüste und Keulen etwa zehn Minuten durchkochen, dann Brust entnehmen, Keulen weitere zehn Minuten kochen.
6. Fleisch aus dem Topf nehmen, die Keulen entbeinen.
7. Kochfond mit Riesling auffüllen und etwas reduzieren. Die Champignons putzen, vierteln dazugeben und nochmal kurz aufkochen. Fond mit etwas Mehlbutter binden und mit Sahne zu einer sämigen Sauce kochen.
8. Fleisch wieder zufügen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.
9. Estragon abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter das Ragout geben und abschmecken. Dazu passen Bandnudeln.

Vincent Klink am 17. März 2016

Hähnchen mit Aprikosen-Reis

Für 4 Personen

10 getrocknete Aprikosen	600 g Hähnchenbrustfilet	Salz
5 EL Butterschmalz	2 EL Schwarzkümmelöl	250 g Basmatireis
3 EL Butter	2 rote Zwiebeln	2 Möhren
3 Lauchzwiebeln	Zucker	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Chiliflocken	1 Prise Kurkuma	60 ml Geflügelbrühe
6 frische Aprikosen	30 g gehackte Mandeln	30 g gehackte Pistazien

Getrockneten Aprikosen in Wasser weichkochen. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten anbraten, dann in eine Auflaufform geben, mit Schwarzkümmelöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Den Reis abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz abschmecken und den abgespülten Reis in das kochende Wasser geben. Nach ca. 7 Minuten sollte der Reis bissfest sein, dann abgießen und nochmals abspülen. In einem breiten Topf 3 EL Butter schmelzen, vorgegarten Reis zugeben und abgedeckt weich dämpfen. Die roten Zwiebeln und Möhren schälen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden. Rote Zwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, Möhrenstreifen zugeben und mit Salz, Zucker, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Kurkuma würzen, ein wenig Geflügelbrühe zugeben und weich dünsten. Zuletzt den geschnittenen Zwiebellauch zugeben. Die frischen Aprikosen abwaschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Aprikosen anbraten, mit 2 EL Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Die gekochten getrockneten Aprikosen klein schneiden. Mandeln und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Das Gemüse mit den Mandeln, karamellisierten und gekochten Aprikosen vorsichtig unter den Reis mischen und abschmecken. Die Hähnchenbrüste in Tranchen aufschneiden, mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juli 2015

Hähnchen-Brust mit Garnele gefüllt und Risotto

Für 4 Personen

Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
8 Garnelen mit Schale (26/30)	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
3 EL Butter	8 Scheiben Lardo	

Risotto:

1 kleine Zwiebel	1 EL Olivenöl	5 EL Butter
200 g Risottoreis	60 ml Weißwein	ca. 500 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Safranfäden	80 g Parmesan	Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste jeweils in 2 gleich große Stücke schneiden und die Haut entfernen. Mit einem dünnen Messer eine Tasche in jedes Brustteil schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Garnelen ungeschält mit den Kräutern in die Pfanne geben und ca. 20 Sekunden auf jeder Seite anbraten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Anschließend die Garnelen aus der Schale lösen und jeweils 1 Garnele in die Fleischtaschen stecken.

Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldgelb anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit je 2 Scheiben Lardo umwickeln.

Die Hähnchenbrüste in eine Auflaufform geben und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für das Risotto die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Schnellkochtopf (Dampfdrucktopf) Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin farblos anschwitzen. Den Reis untermischen und glasig dünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, Gemüsebrühe und Safran dazugeben und den Schnellkochtopf verschließen. Auf Stufe I fünf Minuten kochen lassen.

Dann den Druck lösen und den Dampf entweichen lassen, den Schnellkochtopf öffnen und den Reis probieren. Falls er noch nicht die richtige Konsistenz hat, in traditioneller Weise unter Rühren weiterkochen.

Parmesan fein reiben. Sobald der Reis den richtigen Garzustand erreicht hat, den Topf vom Herd nehmen, 4 EL Butter und dem Parmesankäse untermischen und abschmecken.

Die Hähnchenbrüste mit dem Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 15. Februar 2016

Hähnchen-Brust mit Mole Poblano

Für 4 Personen

2-3 getrocknete Chilis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Fleischtomaten	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 Limetten	1 Gewürznelke	1/4 TL Anissamen
1 TL Zimt	2 TL Sesam	70 g Mandeln
70 g Erdnüsse, ungesalzen	70 g Rosinen	750 ml Geflügelbrühe
1 EL brauner Rohrzucker	100 g mexik. Kochschokolade	2 EL Butterschmalz
4 Hähnchenbrustfilets	250 g Langkornreis	1 rote Zwiebel
2 EL Butter		

Schwarze Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten und in einen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen knapp mit Wasser bedeckt sind und ca. 60 -90 Minuten weich kochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

Für die Molesauce die Chilis längs halbieren, die Kerne und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch grob kleinschneiden. In einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann in einer Schüssel mit 1 Liter warmem Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, schälen und grob schneiden.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Chilis abgießen. Von den Limetten den Saft auspressen.

Gewürznelke, Anissamen, Zimt und Sesam grob mörsern und in einer Pfanne leicht anrösten. Mandeln, Erdnüsse, Rosinen und Chilis zugeben.

Die gedünsteten Tomaten mit der Gewürz-Nuss-Mischung und dem Rohrzucker zusammen sehr glatt pürieren. Den Saft von den Limetten zugeben, alles in einen Topf geben und mit der Brühe aufgießen. Die Schokolade raspeln, zugeben und die Molesauce ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Den Backofen auf 75 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Reis in einem Topf mit doppelter Menge Salzwasser ca. 20 Minuten sanft köcheln, bis er gar ist. Rote Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Gekochte Bohnen und gekochten Reis untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilet mit der Sauce anrichten und den Bohnen-Reis dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juni 2016

Hähnchen-Brust mit Sumach und Safran zu Tomaten-Salat

Für 4 Personen

1 Prise Safranfäden	2 EL Sonnenblumenöl	700 g Hähnchenbrustfilets
2 kg gemischte Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	Kreuzkümmel
gemahlener Zimt	200 g rote Linsen	200 ml Hühnerbrühe
Salz, Zucker	1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
Tamarindensirup	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Olivenöl
1 Romana-Salatherz	Sumach	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Safran mörsern und mit Sonnenblumenöl verrühren. Hähnchenfilets abbrausen, trocken tupfen und mit dem Safranöl marinieren.

Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, abziehen. Tomaten (bis auf Kirschtomaten) vierteln und die Kerne auslösen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Mit Kreuzkümmel und Zimt würzen. Tomatenkerne zugeben, aufkochen.

Linsen verlesen, abbrausen und zugeben. Mit Hühnerbrühe auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch einige Linsen für die Dekoration abnehmen, beiseite stellen.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 1).

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

1 TL Butter zur Tomaten-Linsen-Mischung geben, alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen. Etwas Salz, Zucker, Thymianblättchen und Tamarindensirup verrühren. Die Tomaten damit marinieren.

Für den Salat Zitronensaft, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und zerpfeifen. Salat und Dressing mischen.

Filets aus dem Ofen nehmen, mit Sumach bestreuen und aufschneiden. Korianderblättchen abzupfen und überstreuen. Filets mit Linsenpüree, Tomatensalat, übrigen Linsen und Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 10. August 2016

Hähnchen-Brust, Möhren-Zucchini-Puffer, Weißwein-Soße

Für vier Portionen

4 Hähnchenbrüste	2 TL Currypulver	3 EL Olivenöl
2 TL Tomatenmark	Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	30 g Butter	30 g Mehl
200 ml Weißwein	300 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
300 g Möhren	300 g Zucchini	300 g Kartoffeln
2 EL gehackte Petersilie	1 Ei	2 EL Mehl
4 EL Olivenöl		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Currypulver mit dem Olivenöl, Tomatenmark und zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Die Hähnchenbrüste mit der Marinade bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne aufheizen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Hähnchenbrüste auf ein Backblech legen und im Ofen 15 Minuten garziehen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und würfeln. Butter schmelzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Mehl zugeben und kurz anrösten. Weißwein angießen und aufkochen lassen. Mit der Geflügelbrühe und der Sahne auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

Die Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Zucchini waschen und putzen. Das Gemüse grob raspeln. Petersilie, Ei, Mehl zum Gemüse geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und mehrere gleichzeitig goldbraun und knusprig braten. Die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Zum Anrichten die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden. Möhren-Zucchini-Puffer auf die Teller legen, das aufgeschnittene Fleisch darauf geben und mit der Sauce nappieren.

Horst Lichter am 19. März 2016

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Lauch, Schinken und Farfalle

Für vier Portionen

300 g Farfalle	Salz	1 Stange Lauch
150 g Kochschinken	600 g Hähnchenbrust	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	50 ml Weißwein
150 ml Geflügelbrühe	150 ml Sahne	4 Stiele Thymian
Salz, Pfeffer	250 g Kirschtomaten	50 g Parmesan

Die Farfalle in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser al dente garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in dünne Ringe schneiden. Schinken würfeln. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin kurz scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Lauch und Schinken in die Pfanne geben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Geflügelbrühe und Sahne angießen. Einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abbrausen, zupfen und zugeben. Das Fleisch wieder zufügen und das Geschnetzelte zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Zuletzt unter das Geschnetzelte mischen und mit den Farfalle zusammen in tiefen Tellern anrichten. Mit frisch gehobeltem Parmesan und schwarzem Pfeffer betreuen und servieren.

Horst Lichter am 14. November 2015

Hähnchen-Kräuter-Schnitzel, Löwenzahn-Salat, Dressing

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Hähnchenbrüste à 140 g	100 g Mehl	120 g Pankobrösel
3 Eier	1 Zitrone	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Basilikum	3 Zweige Thymian	3 Zweige Estragon
150 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Kerne:

4 EL Kürbiskerne	1 EL neutrales Pflanzenöl	1 Prise feines Salz
------------------	---------------------------	---------------------

Für den Salat:

100 g junger Löwenzahn	1 Romana-Salatherz	4 Cherrytomaten
------------------------	--------------------	-----------------

Für das Dressing:

1 Beet Gartenkresse	100 g Naturjoghurt	25 ml Milch
1 Zitrone	1 EL Rapsöl	1 EL Kürbiskernöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Schnitzel die Petersilie, Basilikum, Estragon und Thymian abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen zupfen. Mit dem Panko in einer Moulinette zu grünen Bröseln mixen und in eine flache Schüssel geben. Eier in einer flachen Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel verquirlen und mit reichlich Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in je zwei dünne Scheiben schneiden. Die Schnitzel zuerst im Mehl, dann im gewürzten Ei und zuletzt in den Panko-Kräuter-Bröseln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen, die Schnitzel darin goldgelb ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen.

Kürbiskerne in einer Pfanne mit wenig Öl braten und dabei schwenken, bis sie aufpoppen. Auf Küchenkrepp abtropfen und mit 1 Prise Salz würzen.

Für das Dressing Joghurt mit Milch, wenig Zitronensaft, Rapsöl, Zucker, Salz und Pfeffer mischen und mit einem Stabmixer zu einem schaumigen Dressing aufmixen.

Für den Salat die Cherrytomaten mit einem Bunsenbrenner abflämmen, die Schale abziehen und halbieren. Romana-Salat vom Strunk befreien und einige Blätter verlesen. Diese mit Löwenzahn, Cherrytomaten und Gartenkresse zu einem Salat mischen, mit dem Joghurtdressing marinieren und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Die Hähnchen-Kräuter-Schnitzel mit Löwenzahnsalat, Joghurtdressing und gerösteten Kürbiskernen auf Tellern anrichten, den Salat mit Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann am 10. Juni 2016

Hähnchen-Roulade mit Rosinen, Mandeln, Berberitze gefüllt

Für 4 Personen

1 Freilandhähnchen (ca. 1 kg)	Salz	1 Zwiebel
500 g Blattspinat	100 g Sahne	1 TL Fenchelsamen
1 EL Rosinen	1 EL gehackte Mandeln	1 EL Berberitzen
2 EL Butterschmalz	150 g Bulgur	1 EL Butter
Pfeffer, Muskat	1/2 Bund Koriander	

Das Hähnchen auf den Rücken legen und am Brustbein entlang das Fleisch vorsichtig vom Knochen schneiden ohne die Haut zu verletzen, die Keulen mit dran lassen.

Die Hähnchenkarkasse in eine Topf geben, mit Wasser bedecken etwas Salz zugeben und aufkochen. Eine Zwiebel schälen, grob schneiden, mit in den Topf geben und alles ca. 40 Minuten kochen, dann die entstandene Brühe durch ein Sieb passieren.

Dann noch von den beiden Fleischteilen die Keulenknochen auslösen, die Fleischteile auf die Haut legen und von der Brust horizontal ein Stück abschneiden, dass alles ungefähr gleich hoch ist. Die zwei Fleischhälften vorsichtig plattieren.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Einige Spinatblätter (ca. 1/2 Handvoll) grob hacken. Das abgeschnittene Brustfleisch mit Sahne, den grob gehackten Spinatblättern und etwas Salz in einen Cutter geben oder mit dem Zauberstab fein pürieren.

Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die beiden Fleischteile mit etwas Salz und den Fenchelsamen würzen, die Spinatfarce aufstreichen, mit Rosinen, Mandeln und Berberitzen bestreuen und dann aufrollen. Wichtig beim Aufrollen ist, dass die Brustseite innen liegt. Dann die beiden Roulade mit Küchengarnt fixieren und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Bulgur in einem Topf mit ca. 900 ml der gekochten Brühe weich kochen. Die Restliche Brühe in einem Topf zur Saucenkonsistenz einkochen. Den restlichen Spinat in einer Pfanne mit 1 EL Butter zusammen fallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Spinat abtropfen lassen und grob hacken. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den weich gekochten Bulgur mit Spinat und Koriander mischen und abschmecken.

Die Roulade in Scheiben schneiden, mit dem Bulgur anrichten, etwas von der eingekochten Brühe angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Oktober 2015

Hähnchen-Schnitzel mit Zitronen-Füllung und Feld-Salat

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	120 g Feldsalat	Salz
2 Bio-Zitronen	2 Zwiebeln (mittelgroß)	2 Möhren (mittelgroß)
6 EL Olivenöl	Ingwerpulver	2 Scheiben Toastbrot
2 Zweige Majoran	4 Hähnchenbrustfilets à 150 g	Pfeffer
2 EL Mehl	1 Ei	ca. 100 g Pankomehl
3 EL Butterschmalz		

Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Hälfte der Zwiebeln anschwitzen, die Hälfte der Möhren zugeben, mit Salz, Ingwerpulver, etwas Zitronensaft und -schale würzen und weich dünsten. Das Toastbrot in einem Blitzhacker fein zerbröseln. Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran mit den Brotbröseln unter das gedünstete Gemüse mischen, abschmecken und abkühlen lassen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In die Hähnchenbrustfilets vorsichtig jeweils eine Tasche einschneiden, das Fleisch leicht plattieren und mit der Gemüsemasse füllen. Die Tasche mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher verschließen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, erst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in Pankomehl wenden. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butterschmalz goldbraun ausbacken, dann im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad fertig garen. Die restlichen Möhren klein schneiden und mit einer gewürfelten Zwiebel in 1 EL Olivenöl weichdünsten. Die Kartoffeln abschütten, die gedünsteten Möhren zusammen mit den Kartoffeln zu einem Stampf verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 40 g Feldsalat fein hacken und unter den Kartoffelstampf ziehen. Restlichen Feldsalat mit etwas Zitronensaft, 2-3 EL Olivenöl und einer Prise Salz marinieren. Das Hähnchenschnitzel mit Kartoffelstampf und Feldsalat anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 11. Februar 2015

Jambalaya von Hähnchen-Keulen

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	1 Schweinewurst (Chorizo)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Staudensellerie	2 grüne Paprika
2 EL Sonnenblumenöl	etwas Salz	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver	1 TL Tomatenmark	1 l Hühnerbrühe
200 g Langkornreis	4 Strauchtomaten	1 Bund Lauchzwiebeln
4 Garnelen	2 Limetten	

Die Hähnchenkeulen im Gelenk teilen und die Haut abziehen. Die Wurst in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Staudensellerie und Paprika putzen und klein schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Hähnchenkeulen salzen und darin anbraten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit anbraten, Cayennepfeffer und Paprikapulver zugeben, grüne Paprika, Staudensellerie, Tomatenmark zugeben und alles zusammen kurz braten lassen. Dreiviertel der Hühnerbrühe angießen, Reis zugeben und ca.15 Minuten kochen lassen. Die Tomaten kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden. Die Garnelen entdarmen, aus der Schale nehmen, salzen und wieder in die Schale geben. Garnelen kurz in einer Pfanne anbraten, Tomatenwürfel und Zwiebellauch ebenfalls kurz mit anschwenken, alles herausnehmen, den Bratenansatz mit restlicher Hühnerbrühe ablöschen und zum Hähnchen-Reistopf (Jambalaya) geben. Garnelen aus der Schale nehmen. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Fruchtfilets herausschneiden. Tomatenwürfel und Zwiebellauch mit der Jambalaya mischen und abschmecken. Mit Garnelen und Limettenfilets servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. September 2015

Joghurt-Terrine mit Hähnchen-Brust und Möhren-Salat

Für 4 Personen

5 Blatt Gelatine	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Dill	1 Bio-Zitrone
400 g Naturjoghurt, fettarm	80 ml Milch	Meersalz
Piment-d'Espelette	500 g Möhren	1 Handvoll Gemüseabschnitte
1 Lorbeerblatt	4 Hähnchenbrustfilets	2-3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker		

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige Kräuterblättchen für die Deko zurückbehalten, den Rest grob hacken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die gehackten Kräuter mit ca. 100 g Joghurt fein pürieren, dann restlichen Joghurt untermischen.

Milch in einem Topf erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, mit dem Kräuterjoghurt vermischen und mit Salz, Zitronenabrieb und Piment d'Espelette abschmecken.

Eine Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen und die Joghurt-Masse einfüllen, im Kühlschrank 2-3 Stunden kalt stellen.

Die Möhren waschen und schälen. Die Schalen mit einigen anderen Gemüseresten in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken, Lorbeerblatt und Salz zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Gemüsebrühe durch ein Sieb in einen Topf passieren, die Hähnchenbrustfilets einlegen und am Siedepunkt ca. 20-25 Minuten pochieren (nicht kochen lassen).

Die geschälten Möhren nach Belieben schneiden.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Möhren mit Zitronensaft, Olivenöl, 1 Prise Zucker und etwas Salz marinieren und abschmecken.

Die Terrine aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit pochierter Hähnchenbrust und Möhrensalat anrichten, mit den restlichen Kräuterblättchen dekorieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. März 2015

Kräuter-Perlhuhn-Brust mit Zucchini-Pappardelle

Für zwei Personen

4 Perlhuhnbrüste, mit Knochen

Für die Farce:

½ Hähnchenbrustfilet, á 100 g	30 ml kalte Sahne	1 Ei
1 Eiswürfel	2 Zweige Petersilie	2 Zweige Schnittlauch
2 Zweige Rosmarin	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Zucchini-Pappardelle:

4 Zucchini	Olivenöl	Salz
------------	----------	------

Für die Limettensauce:

1 Zwiebel	½ Limette	1 EL Butter
300 ml Rinderfond	50 ml Weißwein	1 EL Stärke

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die Farce das Hähnchenbrustfilet im Mixer zerkleinern. Das Ei trennen. Die Petersilie, den Schnittlauch und den Rosmarin grob hacken und mit Sahne, Eiweiß und Eiswürfel fein pürieren. Das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Perlhuhnbrüste am Flügelknochen waschen und trocken tupfen. Anschließend eine Tasche einschneiden, mithilfe eines Spritzbeutels mit der Farce füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tasche mit einem Zahnstocher verschließen und anbraten. Die gefüllten Perlhuhnbrüste 15 Minuten im Ofen garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel fein würfeln und anschließend darin anschwitzen. Die Limette auspressen. Die Zwiebeln mit Bratenfond, Weißwein und dem gewonnenen Limettensaft ablöschen und köcheln lassen. Stärke mit Wasser anrühren und die Sauce abbinden.

Für die Pappardelle Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini in breite Streifen schneiden, im Olivenöl anschwitzen und salzen.

Die gefüllte Kräuter-Perlhuhnbrust mit Zucchini-Pappardelle und Limettensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 12. Juni 2015

Maishähnchen mit Balsamico-Vinaigrette und Erbsen

Für 4 Personen

250 g Kartoffeln, festk.	Meersalz	30 g Eisbergsalat
4 Maishähnchenbrustfilets	8 große Basilikumblätter	Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 EL Balsamico	1/2 TL Dijon-Senf
2 Schalotten	240 g Erbsen (TK)	1 Prise Muskat
1 EL Butter		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest blanchieren, dann abschütten.

Eisbergsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen.

Die Haut der Maishähnchenbrüste etwas lösen, jeweils 2 Basilikumblätter auf das Fleisch legen und die Haut wieder darüber legen. Die Brüste auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite in eine heißen Pfanne geben und anbraten, so dass die Haut schön kross wird. Anschließend mit der Hautseite nach oben auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 3 EL Olivenöl und Balsamico mit Senf zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen.

Erbsen und Kartoffelwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Die Vinaigrette zugeben und kurz durchschwenken.

Den Eisbergsalat fein schneiden und kurz vor dem Servieren unterrühren.

Die gegarten Hähnchenbrüste in einer Pfanne mit 1 EL Butter in einer Pfanne kurz nachbraten. Maishähnchenbrust tranchieren und zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Frank Buchholz am 02. März 2015

Maishähnchen-Brust - Sherry, Blumenkohl, Perlzwiebeln

Für 4 Personen

Für die Perlzwiebeln:

80 g Perlzwiebeln	Meersalz	100 ml lieblicher Sherry (Cream)
1 EL Estragonessig	1 EL Butter	4 Maishähnchen-Filets mit Haut
1 EL Öl		

Sauce:

200 ml trockener Sherry	50 g Champignons	1 EL Pflanzenöl
400 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt	4 Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren		

Blumenkohl:

400 g Blumenkohl	2 EL Butter	1 EL Semmelbrösel, gebräunt
3 Zweige glatte Petersilie	1 hart gekochtes Ei	

Zwiebeln schälen, in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Zwiebeln abtropfen, halbieren und z. B. in einer heißen Pfanne auf den Schnittflächen bräunen. Sherry und Essig um die Hälfte einkochen. Zwiebeln und Butter zugeben. Einkochen lassen, bis die Zwiebeln glasieren. Für die Sauce Sherry auf 100 ml einkochen. Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Pilze darin kräftig anrösten. Reduzierten Sherry und Fond abgießen. Gewürze zugeben. Saucenansatz bei schwacher Hitze um die Hälfte einkochen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2). Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischseite der Brüste darin anbraten. Die Temperatur reduzieren, Fettseite langsam kross auslassen. Filets auf ein Gitter legen, die Fettpfanne darunter schieben. Im heißen Ofen 6-8 Minuten fertig garen.

Ei schälen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Blumenkohl putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in flache Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Muskat würzen. Kurz vorm Servieren Semmelbrösel, Petersilie und Ei zugeben und alles durchschwenken.

Hähnchenbrüste aufschneiden, mit grobem Meersalz würzen. Mit dem Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Glasierte Perlzwiebeln darauf anrichten. Sauce in einem Mixer sehr fein mixen. Durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken. Die Sauce angießen und alles servieren.

Michael Kempf am 24. Juni 2016

Maishähnchen-Brust mit Rhabarber und Chili glasiert

Für zwei Portionen

2 Maishähnchenbrüste	3 Stangen Rhabarber	1 Schalotte
1 EL Himbeermarmelade	1 EL Agavendicksaft	1 Schuss Brühe
100 g Crème-fraîche	1 Schälchen Kresse	Olivenöl
Chilipulver	Meersalz	

Eine Stange Rhabarber schälen und in kleine Würfel schneiden. Den restlichen Rhabarber zusammen mit den Schalen entsaften. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Haut der Hähnchenbrüste entfernen, das Fleisch salzen und in einer großen, beschichteten Pfanne mit Olivenöl, bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten. Wenn die Hähnchenbrüste fast gar sind, diese aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Rhabarberfond ablöschen, die Himbeermarmelade und den Agavendicksaft einrühren, die Schalottenwürfel zugeben und kurz köcheln lassen.

Anschließend die Rhabarberwürfel zugeben, mit einem Schuss Brühe ablöschen und mit Chili und einer kleinen Prise Salz abschmecken. Die Hähnchenbrüste zurück in die Pfanne legen und kurz einkochen, bis die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist und die Hähnchenbrüste glasiert sind.

Die Hähnchenbrüste auf zwei Tellern anrichten und mit der Rhabarber-Chili-Glasur beträufeln. Einige Tupfen Sauerrahm (oder Crème Fraîche) darum verteilen, mit einer Prise Meersalz bestreuen und mit frischer Kresse garnieren.

Alexander Herrmann am 11. Mai 2015

Maispoularde mit Polenta

Für 4 Personen

Geflügel:

4 Maispoulardenbrüste	2 Knoblauchzehen	4 Schalotten
je 2 Thymian- Rosmarin-Stängel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Vanille-Möhren:

800 g Bundmöhren	3 EL Butter	1/4 Vanilleschote
Salz, Pfeffer	1 TL Honig	10 g frischer Ingwer
1 TL Zitronenzesten	300 ml Gemüsebrühe	

Polenta:

300 g Maisgrieß	600 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne (10%)
50 g Parmesan,	Salz, Pfeffer, Muskat	

Die Polentaformen am Vortag zubereiten.

Backofen vorheizen (150 Grad, Ober- und Unterhitze). Für die Poulardenbrust Schalotten und Knoblauch schälen, längs halbieren. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Die Brüste auf beiden Seiten je 3 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Kräuterstängel, Knoblauch und Schalotten dazugeben. Salzen, pfeffern.

Das Geflügel samt Kräutern und Co. in eine feuerfeste Form geben. Im Ofen ca. 20 min. fertig garen.

Derweil die Möhren waschen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne mit dem Poulardensud schmelzen lassen, die Möhren darin anschwitzen. Ingwer schälen, als Stück dazugeben, auch Honig und Zitronenzesten. Abschmecken. Vanillemark und Brühe kurz vor Ende der Garzeit dazugeben.

Die Polentaformen in einer heißen Pfanne kurz von jeder Seite knusprig anbraten. Eventuell nachwürzen.

Zum Anrichten Möhren mit Sud in die Tellermitte geben, Poulardenbrust draufsetzen. Polenta außen herum verteilen, Bratensaft auf die Polenta geben.

Tipps:

Die Polenta lässt sich gut anbraten, wenn sie einen Tag alt ist. Brühe mit Sahne in einem Topf aufkochen lassen, abschmecken. Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen, unter Rühren ca. 15 min. kochen lassen, bis er dick und klebrig ist. Parmesan untermengen. Die Polenta auf ein leicht geöltes Brett oder Blech 2 bis 3 Zentimeter hoch ausstreichen, auskühlen lassen. Formen schneiden: etwa Rauten oder Halbmonde.

Vanille passt zu vielen Gerichten, bei Möhren betont sie deren Grundsüße. Mit Vanillebutter lässt sich Essen besonders schnell verfeinern. Dazu ein Stück Butter mit dem Mark einer Vanilleschote und etwas Honig glatt verrühren. Abgedeckt kühlstellen.

Wer auf Diät ist, gart anstelle der Polenta Gemüse der Saison und serviert die Geflügelbrüste ohne Haut.

test März 2016

Maispoularden-Brust auf Haselnuss-Wirsing

Für vier Portionen

2 TL schwarze Pfefferkörner	1 kleines Bund Thymian	1-2 l Olivenöl
700 g Maispoulardenbrust	2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer
700 g Petersilienwurzeln	2 Schalotten	1 EL Butter
200 ml Gemüsefond	150 ml Sahne	1 Bund Petersilie
Muskatnuss	1 Wirsing	1 Schalotte
1 EL Olivenöl	100 g Speck, gewürfelt	50 g Haselnüsse
200 ml Gemüsefond	2 EL Haselnussöl	1 Bund Schnittlauch

Thymian waschen, trocken tupfen. Olivenöl in eine tiefe Pfanne füllen, Thymian, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben und auf 60 bis 65 Grad erwärmen. Maispoulardenbrüste in das warme Olivenöl legen, 30 bis 40 Minuten pochieren. Temperatur mit einem Thermometer kontrollieren. Petersilienwurzeln waschen, schälen und klein schneiden. Schalotten abziehen und klein würfeln. Beides in einem Topf in der Butter anbraten. Gemüsefond und Sahne angießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Offen etwa 15 Minuten weich kochen. Anschließend Petersilienblätter zugeben und alles fein pürieren. Püree nochmals mit Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Wirsing putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Die beiden Hälften in Streifen schneiden. Schalotte abziehen und kleinwürfeln in Spalten schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Speck darin zwei bis drei Minuten anbraten. Mit einer Schaumkelle herausheben und beiseite stellen. Wirsing im entstandenen Bratfett darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Haselnüsse zugeben, ebenfalls kurz anrösten. Das Gemüse mit dem Gemüsefond ablöschen und fünf Minuten leise köcheln lassen. Schalotten-Speck-Mischung zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Haselnussöl untermischen. Schnittlauch fein schneiden und unterrühren.

Petersilienpüree und Wirsing auf Tellern verteilen. Maispoulardenbrüste in Tranchen schneiden und darauf anrichten.

Johann Lafer am 19. September 2015

Maispoularden-Saté mit Polenta-Schnitte und Feigen-Soße

Für 4 Personen

Für die Erdnusspolenta:

ca. 300 ml Milch	75 g Polentagrieß (Maisgrieß)	Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Muskat	50 g geröstete Erdnüsse	15 g Parmesan
1/2 Bio-Zitrone	2 EL Erdnussöl	1 Ei
1 Eigelb		

Für die Satéspieße:

2 Maispoulardenbrustfilets	2 Zweig Zitronenthymian	1 EL Feigensenf
10 ml Feigenessig	1 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer
4 Bambusspieße	2 kleine Zwiebeln	1 Zucchini
2 EL Erdnussöl	etwas Currysalz	

Für die Sauce:

2 Schalotten	2 getrocknete Feigen	1 EL Erdnussöl
20 ml Feigenessig	50 ml Portwein	200 ml Geflügelbrühe
1 Zweig Zitronenthymian	2 frische Feigen	30 g geröstete Erdnüsse
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1 TL Zitronenthymianblättchen	

Den Backofen auf 160 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen.

Für die Polenta 200 ml Milch aufkochen, Maisgrießiterrühren. Restliche Milch nach und nach zugeben. (Masse nicht zu dünn rühren sonst etwas Milch übrig lassen) mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, auskühlen lassen. Die 30 g Erdnüsse hacken, Parmesan reiben, von der Zitrone die Schale abreiben. Gehackte Erdnüsse, Parmesan, Zitronenabrieb, 1 EL Erdnussöl, Ei und Eigelb unter die Polenta rühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Polentamasse ca. 3 mm dick auf das Backpapier streichen, mit Alufolie abdecken und 30 Minuten im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Dann abdecken und 15 Minuten weiterbacken, herausnehmen und abkühlen lassen. Poulardenbrüstchen in 2 mm dicke Streifen schneiden und zwischen Klarsichtfolie plattieren. Zitronenthymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Feigensenf mit Feigenessig und Olivenöl verrühren und auf die Poulardenstreifen dünn aufstreichen und mit geschnittenem Zitronenthymian bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Poulardenbruststreifen wellig aufrollen, fixieren und kaltstellen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebeln schälen und sechsteln, Zucchini längs vierteln und in Dreiecke schneiden. Zwiebeln und Zucchini in einer Pfanne mit 1 EL Erdnussöl goldbraun anbraten, mit etwas Currysalz würzen. Abwechselnd Poulardenröllchen, Zucchini und Zwiebel auf vier Spieße aufstecken. Die Spieße in einer Pfanne mit 1 EL Erdnussöl auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, dann in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Die vorbereitete Polenta in Würfel schneiden und mit restlichem Erdnussöl bestreichen, die Würfel auf eine Platte geben und mit den Spießen im Ofen erwärmen. Für die Sauce die Schalotten schälen und würfeln, getrocknete Feigen würfeln und mit den Schalotten in einem Topf mit Erdnussöl anschwitzen, mit Feigenessig ablöschen und diesen nahezu einkochen lassen. Portwein zugeben, etwas einkochen, dann mit Geflügelbrühe auffüllen. Zitronenthymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Die frischen Feigen in feine Würfel schneiden, die Erdnüsse grob hacken und beides zum Saucenansatz geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenthymian würzen. Polenta auf die Teller setzen, Spieße aufsetzen mit Sauce abdecken, mit restlichen Erdnüssen bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 26. Mai 2015

Mini-Goldbroiler mit Brokkoli und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Mini-Goldbroiler:

2 Stubenküken	20 ml Sonnenblumenöl	Paprikapulver, edelsüß
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den gebratenen Brokkoli:

1 Brokkoli	30 g Butter	50 g Joghurt, 10 %
1 Muskatnuss	20 g Mandelblättchen	1 Msp. Piment-d'Espelette
1 Msp. Zucker	geröstete Korianderkörner	Salz

Für das Kartoffelpüree:

200 g mehligk. Kartoffeln	100 g Butter	100 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Für die Mini-Goldbroiler aus Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Sonnenblumenöl eine Marinade herstellen. Das Stubenküken von innen salzen und anschließend mit der Marinade von allen Seiten bepinseln. Im Backofen auf einem Gitter etwa 30 Minuten goldbraun braten. Eventuell vor dem Servieren tranchieren.

Den Brokkoli in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Zucker marinieren. Den Brokkoli anschließend bei mittlerer Hitze in 10 Gramm Butter bissfest braten. Die restliche Butter bräunen und die Mandelblättchen darin rösten.

Den Joghurt mit Salz, Piment d'éspelette, Muskat und geröstetem Koriander pikant abschmecken. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abschütten und gut ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und zusammen mit Sahne und gebräunter Butter zu einem Püree stampfen. Anschließend mit Muskat und Salz abschmecken.

Die Mini-Goldbroiler mit gebratenem Brokkoli, Kartoffelpüree und dem pikant abgeschmeckten Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 02. Oktober 2015

Mole mit Hähnchen

Für 4 Personen

50 g Mandeln	1 Bio-Hähnchen (1,2 kg)	Salz, Pfeffer
ca.100 ml Sonnenblumenöl	4 Bio-Orangen	500 ml Geflügelbrühe
500 g Zwiebeln	6 Knoblauchzehen	10 kleine Chilischoten
2 TL Kümmel, gemahlen	4 TL Koriander, gemahlen	100 g dunkle Schokolade (70%)
1/2 TL Oregano, getrocknet	1/2 Bund frischer Koriander	

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend fein mahlen.

Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und das Hähnchen darin von allen Seiten anbraten und rundum bräunen.

In der Zwischenzeit die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen. Dann Orangensaft und Brühe zum Hähnchen gießen und zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze etwas reduzieren und ca. 40 Minuten köcheln lassen bis das Hähnchen zart und weich ist.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun schmoren. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, in ein Püriergefäß geben, leicht salzen, mit Öl bedecken und zur Paste mixen.

Chilischoten halbieren der Länge nach aufschneiden, die Kerne austreichen. Chili ebenfalls in ein Püriergefäß geben, salzen und mit Öl bedecken und zur Paste mixen.

Gemahlene Mandeln, Kümmel, Koriander und 1 TL der Knoblauchpaste zu den Zwiebeln geben. Schokolade grob raspeln.

Das gekochte Hähnchen aus dem Topf nehmen und warm halten. Die Orangen-Hühnerbrühe in den Topf zu den geschmorten Zwiebeln gießen. Geriebene Orangenschale, Oregano und die Schokolade hinzugeben und etwas einkochen lassen. Dann alles mit dem Pürierstab mixen, durch ein Sieb streichen und die Sauce wieder zurück in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

Das Hähnchen in Stücke teilen, anrichten und mit der Sauce übergießen, mit Koriander bestreuen und servieren. Die Chilipaste wird extra gereicht, so kann jeder die Schärfe des Gerichts selbst bestimmen. Als Beilage passen sehr gut Polenta-Plätzchen oder ausgebackene Kochbananen Chips.

Martina Kömpel am 16. November 2016

Perlhuhn mit Fenchel

Für vier Personen

1 Perlhuhn	2 El Gewürze	Olivenöl
4 - 6 Fenchelknollen	6 Strauchtomaten, gehäutet, entkernt	100 ml Weißwein
50 ml französischer Anisée	50 ml Noilly Prat	500 ml Geflügelbrühe
4 El bestes Olivenöl	2 El glatte Petersilie	feines Meersalz

Das Perlhuhn in acht Stücke zerteilen. Die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, auskühlen lassen und im Mörser zerkleinern. Die Hühnerteile mit den Gewürzen einreiben und in einer Pfanne in Olivenöl von allen Seiten goldgelb anbraten. Die gebratenen Teile auf ein Blech legen und mit Meersalz salzen. Den Fenchel waschen und längs in Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün heraus schneiden und aufbewahren. Einen Bräter erhitzen, das gute Olivenöl hinein geben und den Fenchel mit den restlichen Gewürzen anschwitzen. Salzen und mit dem Weißwein, französischem Anisée und Noilly Prat ablöschen. Alles um die Hälfte einkochen lassen, mit der Geflügelbrühe aufgießen und nochmals aufkochen lassen. Die Tomatenviertel dazu geben. Die Geflügelteile auf den Fenchel legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft circa 30 bis 40 Minuten garen. Sollten die Geflügelteile noch nicht knusprig sein, für kurze Zeit den Grill einschalten. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Petersilie und das fein geschnittene Fenchelgrün dazugeben und nochmals mit Salz nachschmecken. Dazu passt wunderbar ein französisches Landbrot oder Ciabatta.

Cornelia Poletto am 20. Februar 2015

Perlhuhn-Brust auf Kraut-Fleckerl

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Perlhuhnbrüste mit Flügelknochen	1 Zitrone	2 Zweige Petersilie
1 Zweig Estragon	Pflanzenöl	Mehl, Salz, Pfeffer

Für die Fleckerl:

50 g Kochschinken	½ Kopf Spitzkohl	50 g Farfalle
50 g Crème-fraîche	20 g Butter	1 Zitrone
½ Bund Majoran	frischer Meerrettich	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Perlhuhnbrust waschen und trocken tupfen. Petersilie und Estragon hacken, mit Zitronenabrieb vermengen und vorsichtig unter die Haut der Perlhuhnbrust schieben. Brust mit Salz und Pfeffer würzen, Hautseite leicht mehlieren und darauf, in einer Pfanne mit Öl, kross anbraten. Anschließend mit der Hautseite nach oben im Backofen saftig garen.

Für die Krautfleckerl Farfalle in Salzwasser al dente kochen. Kochschinken und Spitzkohl in gleichmäßige „Flecken“ zupfen und in Butter mit leichter Farbe anschwitzen. Bei geschlossenem Deckel Kohl-Schinken-Flecken dünsten und unmittelbar vor dem Servieren mit Crème fraîche, gehacktem Majoran, Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas geriebenem Meerrettich abschmecken. Kohl und Farfalle miteinander vermengen.

Perlhuhnbrust tranchieren und auf den Krautfleckerl anrichten.

Mario Kotaska am 19. Februar 2016

Perlhuhn-Brust mit Erdbeeren, Kapern und Risoni-Nudeln

Für 2 Personen

Für das Fleisch:

2 Perlhuhnbrustfilets	Salz	weißer Pfeffer
Olivenöl	Thymian	Honig

Für die Nudeln:

4 Schalotten	1 EL Olivenöl	1 EL Balsamico-Essig
80 g Risoni-Nudeln	ca. 400 ml Geflügelfond	8 rosé Champignons
1 EL Butter	1 kl. Bund Kapuzinerkresse	4 EL Einlegesaft von Kapern
1 TL eingelegte Pfefferkörner	5 Oliven	1 EL Kapern (Glas)
1 EL geriebener Parmesan	Zucker	

Für die Erdbeeren:

1 EL Balsamico-Essig	1 TL flüssiger Honig	40 g Butter
10 Erdbeeren		

Fleisch abrausen, trocken tupfen und würzen. Jeweils mit etwas Olivenöl beträufeln, mit 1 Zweig Thymian belegen und in hitzebeständige Folie wickeln. Auf dem Gitterrost im heißen Ofen ca. 20 Minuten sacht garen.

Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Mit Balsamico ablöschen, einkochen lassen. 1 Prise Salz zugeben. Nudeln einstreuen, mit Geflügelfond auffüllen, aufkochen und die Risoni-Nudeln al dente garen.

Inzwischen Pilze putzen, in feine Stückchen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Kresse abrausen, trocken schleudern und grob hacken. Kresse unter die Pilze mischen. Mit Kapernsaft und Pfefferkörnern abschmecken.

Oliven fein würfeln. Kapern, Parmesan und Oliven unter die Nudeln mischen und alles zu einen sämigen Risotto rühren.

Für die Erdbeeren Essig und Honig erhitzen, mit der Butter abbinden. Reduktion mit Salz und Pfeffer würzen. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und in Spalten schneiden. Erdbeeren unter die Reduktion schwenken (nicht erhitzen).

Perlhuhnbrust aus dem Ofen nehmen, aus der Folie wickeln. Etwas Olivenöl erhitzen, Filets auf der Hautseite goldbraun und knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz auf der Fleischseite fertig garen. aut mit etwas onig beträufeln.

Perlhuhnbrust aufschneiden. Mit dem Risoni-Risotto, Pilzen und Erdbeeren anrichten. Mit Kresse garniert servieren.

Jörg Sackmann am 19. Juli 2016

Perlhuhn-Brust mit Morcheln und Champagner-Spinat-Risotto

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn:

2 Perlhuhnbrüste à 160 g	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
30 g getr. Spitzmorcheln	25 g Butter	4 cl Sherry
4 cl Madeira	2 Zweige Estragon	2 Zweige Blattpetersilie
Olivenöl, (Marinieren)	Olivenöl, (Braten)	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

50 g Risotto-Reis	1 Schalotte	50 g Babyspinat
50 g Parmesan	50 ml Champagner	100 ml Geflügelfond
Olivenöl	Muskatnuss	Sal, Pfeffer

Für die Radieschen:

5 Radieschen	50 ml Champagner	20 ml Champagneressig
Zucker	Salz	

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Getrocknete Morcheln in Wasser einweichen.

Für die Perlhuhnbrust Fleisch abwaschen, trocken tupfen und vorsichtig von der Haut befreien. Haut zwischen zwei Backblechen im Ofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze circa 15 Minuten kross braten. Dann aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze herunterschalten. Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl mariniert auf einem Gitter bei 100 Grad 20 bis 25 Minuten schonend angaren.

Morcheln ausdrücken und fein würfen. Eine Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und braun werden lassen. Knoblauch, Schalotte und Morcheln hinzufügen und anschwitzen. Mit Sherry und Madeira ablöschen und Flüssigkeit nahezu ganz einkochen lassen. Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein hacken und zu den Pilzen geben.

Für das Risotto Fond erwärmen. Eine Schalotte abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Risotto-Reis hinzugeben, kurz anschwitzen, dann mit ungefähr dreiviertel des Champagners ablöschen. Fond nach und nach zugeben und den Reis bissfest garen. Spinat waschen, trocken schleudern und zum Risotto geben. Am Ende der Garzeit Parmesan reiben und unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren noch einen Schuss Champagner unterheben.

Für die glasierten Radieschen Radieschen waschen, grob das Grün entfernen, sechsteln, mit Salz und Zucker marinieren und in Champagner und Champagneressig dünsten.

Perlhuhnbrüste aus dem Ofen nehmen und in Olivenöl kurz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Morchel-Masse bestreichen.

Perlhuhnbrust suprême mit Morcheln und krosser Haut, Champagner-Spinat-Risotto und glasierten Radieschen anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 15. April 2016

Perlhuhn-Brust mit Pilzen, Spitzkohl, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

3 Perlhuhnbrüste	250g Trompetenpilze	25ml Sahne
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rahmspitzkohl:

300g Spitzkohl	2 Zwiebeln	20g Butter
125ml süße Sahne	1 Muskatnuss	Salz
weißer Pfeffer		

Kartoffelpüree:

200g mehlig. Kartoffeln	150ml Milch	30g Butter
10g Herbst-Trüffel	1EL Trüffeltapenade	Muskatnuss
Salz		

Einen Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Pilze einweichen. Einen Topf mit viel Salzwasser zum Kochen bringen.

Von einer Perlhuhnbrust 30 Gramm für die Farce abtrennen und in kleine Stücke schneiden. In den Gefrierschrank geben und leicht anfrieren lassen. Die übrigen zwei Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen und vorsichtig eine Tasche einschneiden.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in 18 bis 20 Minuten weich garen. Die eingeweichten Pilze abtropfen, klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch aus dem Gefrierschrank nehmen, mit Sahne vermengen und mit Hilfe eines Küchenmixers fein pürieren. Anschließend die Farce mit den Trompetenpilzen vermengen und die Perlhuhn Brüste damit füllen. Die Brüste zunächst auf der Hautseite anbraten, bis sie knusprig sind und anschließend im Ofen zu Ende garen.

Zwiebeln abziehen und in Butter glasig dünsten. Den Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls in Butter blanchieren. Sahne separat reduzieren lassen, mit den Gewürzen abschmecken und den Spitzkohl zugeben.

Kartoffeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Anschließend zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch erwärmen, mit der Butter unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskat würzen. Die Trüffeltapenade untermengen.

Perlhuhnbrüste mit Spitzkohl und Püree auf Tellern anrichten. Püree mit etwas frisch gehobeltem Herbst-Trüffel ausgarnieren und servieren.

Nelson Müller am 21. Oktober 2016

Perlhuhn-Brust, Aprikosen-Walnuss-Wirsing, Pfeffer-Soße

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrustfilets, à 120 g ½ TL Olivenöl 1 EL braune Butter
mildes Chilusalz

Für die Pfeffersauce:

1 Zitrone	1 EL Cognac	½ Schalotte
1 Knoblauchzehe	60 ml Apfelsaft	75 ml Weißwein
125 ml Geflügelfond	50 ml Sahne	½ TL Puderzucker
½ TL Speisestärke	20 g kalte Butter	1 EL schwarze Pfefferkörner
gemahlener, milder Chili	Salz	

Für den Wirsing:

250 g Wirsing	4 getrocknete Aprikosen	30 ml Gemüsefond
2 TL Butter	2 TL braune Butter	2 EL Walnusskerne, zerkleinert
2 Zweige Petersilie	Muskatnuss	Chilusalz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Für die braune Butter die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Abschließend die noch heiße Butter durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen. Für die Pfeffersauce die Schalotte abziehen, klein würfeln und den Pfeffer grob zerstoßen. Apfelsaft mit Weißwein, Schalotten-Würfeln und Pfefferkörnern in einen Topf geben und bei milder Hitze auf ein Drittel einreduzieren lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und den Pfefferfond aufbewahren. In einem kleinen Topf den Puderzucker bei mittlerer Hitze karamellisieren. Mit dem Cognac ablöschen und dem Fond auffüllen. Die Sahne dazu gießen und das Ganze für 15 Minuten einköcheln lassen. Mit dem Pfefferfond nach und nach abschmecken, gegebenenfalls nicht alles verwenden. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und zwei Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und die kalte Butter hinein geben. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden sowie ein wenig Zitronenschale abreiben und dazugeben. Ein paar Minuten darin ziehen lassen, anschließend herausnehmen und alles mit Salz und Chili abschmecken. Vor dem Anrichten die Sauce mit dem Pürierstab aufmixen, sodass ein Schaum entsteht. Für die Perlhuhnbrust die Filets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und mit einem Pinsel gleichmäßig in der Pfanne verstreichen. Die Perlhuhnfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze vier Minuten knusprig anbraten. Das Fleisch wenden und kurz auf der Fleischseite ziehen lassen. Die Perlhuhnfilets aus der Pfanne nehmen und auf dem Gitterrost in dem vorgeheizten Ofen für 25 Minuten garen. Anschließend die braune Butter in einer Pfanne erhitzen, mit dem Chilusalz würzen und die gegarten Perlhuhnfilets kurz darin wenden. Den Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen und die Blattrippen entfernen. Die Wirsingblätter waschen, in Rauten schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser für acht Minuten weich garen. Den Wirsing in einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Überschüssiges Wasser gut aus den Blättern drücken. Die Aprikosen in Streifen oder Würfel schneiden. Den Fond mit der normalen Butter, der braunen Butter, den Walnüssen und den Aprikosen in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing dazugeben. Die Petersilie klein hacken, untermischen und alles mit dem Chilusalz, dem Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Die Perlhuhnbrustfilets mit dem Wirsing und der weißen Pfeffersauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Oktober 2015

Perlhuhn-Brust, Pfirsiche, Salbeischaum, Kartoffelspalten

Für vier Portionen

4 Perlhuhnbrüste	Salz, Pfeffer	12 Scheiben Tiroler Speck
2 EL Olivenöl	4 Stiele Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Stiele Salbei	2 Knoblauchzehen	1 kleine rote Chilischote
6 Pfirsiche	30 g Butter	1 EL Vanillezucker
1 EL brauner Zucker	150 ml Weißwein	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	80 ml Weißwein
500 ml Geflügelfond	200 ml Sahne	6 Stiele Salbei
400 g festk. Kartoffeln	100 ml Olivenöl	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in den Tiroler Speck einwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten kurz scharf anbraten. Thymian, Rosmarin, Salbei und ungeschälten, halbierten Knoblauch beim Braten zugeben. Das Fleisch samt Kräuter und Knoblauch auf ein Ofengitter legen und mit einer Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen stellen. 15 bis 20 Minuten garen lassen.

Die Pfirsiche schälen, halbieren, entsteinen und in der Pfanne im Bratfett anschwitzen. Butter, braunen Zucker und Vanillezucker zugeben. Mit Weißwein ablöschen und je nach Reifegrad einige Minuten in dem Sud schmoren lassen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und kleinwürfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten, Chili und Knoblauch darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Geflügelfond und Sahne aufgießen und aufkochen lassen. Drei Stiele Salbei zugeben und zehn Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Salbei entfernen.

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. In kaltem Wasser abwaschen. Abgießen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben. Salbeiblätter in dem heißen Olivenöl frittieren.

Die Perlhuhnbrüste schräg aufschneiden. Den Salbeischaum mit einem Pürierstab aufschäumen. Pfirsichhälften und Perlhuhn auf Tellern anrichten, mit dem Salbeischaum beträufeln und die Kartoffeln um das Fleisch verteilen. Salbeiblätter darüber streuen.

Johann Lafer am 08. August 2015

Perlhuhn-Brust, Spargel, Kartoffel-Stampf, Morchel-Rahm

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste mit Flügel 2 Zweige Estragon Salz
schwarzer Pfeffer

4 Stangen weißer Spargel **Für den Spargel:** 4 Stangen grüner Spargel Butter
Zucker Salz schwarzer Pfeffer

Für den Morchelrahm:

10 frische Morcheln Cream-Sherry Butter

Für den Kartoffelstampf:

3 mehligk. Kartoffeln 50 g Crème-fraîche 1 Muskatnuss

2 Zweige Estragon Salz **Für die Nussbuttersauce:** 5 schwarze Pfefferkörner

1 Schalotte 1 Zitrone 250 g Butter

1 EL Weißweinessig 100 ml Weißwein Salz

4 Eier Zucker

schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffeln in einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Nussbuttersauce die Schalotte abziehen und fein schneiden. Die Pfefferkörner mit der Schalotte, dem Essig, dem Wein und 50 Millilitern Wasser aufkochen und zur Hälfte einreduzieren. Anschließend die Sauce abpassieren, dabei gut ausdrücken und warmstellen. Währenddessen die Butter bei kleiner Hitze unter Rühren braun werden lassen und nicht abpassieren.

Die Kartoffeln schälen und in dem Salzwasser weichkochen. Währenddessen den Estragon fein hacken. Anschließend die Kartoffeln ausdämpfen und mit Crème fraîche und dem Estragon zu einem Stampf verarbeiten.

Den Spargel schälen, in gewünschte Form bringen und mit Salz und Zucker marinieren. Anschließend kurz Wasser ziehen lassen. In der entstandenen Flüssigkeit mit etwas Butter zuerst dünsten, anschließend mit leichter Farbe braten.

Für die Morcheln die Butter in einer Pfanne anbräunen. Die Morcheln putzen und anschließend in der gebräunten Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Cream-Sherry ablöschen.

Die Perlhuhnbrüste waschen und trocken tupfen. Mit zwei bis drei Estragonblättchen unter der Haut goldgelb und saftig braten. Besonders die Haut soll knusprig sein. Die Eier trennen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Eigelbe zu der warmen, aber nicht zu heißen Weinreduktion geben und mit einem Schneebesen über einem Wasserbad aufschlagen, bis die Eigelbe durch die Wärmezufuhr allmählich binden und Stand erhalten. Anschließend weiter schlagen und die Nussbutter zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen einarbeiten. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Sauce mit dem Zitronensaft abschmecken.

Die Perlhuhnbrüste tranchieren und mit Spargel, Morcheln, Kartoffelstampf und Nussbutter anrichten und sofort servieren.

Mario Kotaska am 22. Mai 2015

Perlhuhn-Keulen-Mousse mit Sternanis, Kürbis-Kernen

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1/2 Stange Lauch	1 Stange Staudensellerie
4 Champignons	2 Tomaten	3 Perlhuhnkeulen
Salz, weißer Pfeffer	1 EL Olivenöl	100 ml weißer Portwein
100 ml Wermut	100 ml Madeira	2 Zweige Thymian
4 Sternanis	1 Knoblauchzehe	2 Lorbeerblätter
500 ml Geflügelfond	6 Blatt Gelatine	350 g Sahne
10 ml Anisschnaps		

Für den Chicorée:

2 Chicorée	1 TL Zucker	40 ml weißer Balsamico
50 g Butter	Salz, Pfeffer	2 EL Kürbiskerne
2 EL dunkler Balsamico	2 EL Olivenöl	1 EL Kürbiskernöl
2 EL Geflügelfond		

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, Lauch und Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden, Champignons in 1 cm große Würfel schneiden, Tomaten ebenfalls fein würfeln. Perlhuhnkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit Olivenöl anbraten. Vorbereitete Gemüsewürfel zu den Perlhuhnkeulen geben und mitrösten. Nach und nach mit Portwein, Wermut und Madeira ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen,

Sternanis fein mörsern, Knoblauch schälen, fein hacken und alles mit zum Schmoransatz geben. Mit Geflügelfond ablöschen und die Perlhuhnkeulen ca. 50 Minuten bei 180 Grad abgedeckt im Ofen langsam fertig garen.

Anschließend die gegarten Keulen herausnehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Das Fleisch in die reduzierte Sauce geben und mit dem Gemüse im Mixer fein pürieren. Durch ein feines Sieb streichen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gelatine in einem Topf mit 1 EL heißem Wasser auflösen, dann unter die Perlhuhnkeulencreme geben. Sahne halbfest aufschlagen, unter die Perlhuhncreme heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufschlagen. Die Perlhuhn mousse mit Salz, Pfeffer und Anisschnaps abschmecken. Die Creme abgedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden fest werden lassen.

Den Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und in Blätter teilen. Zucker in einer Pfanne schmelzen, mit Balsamico ablöschen und Butter zugeben. Die Chicoréeblätter darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne anrösten, mit etwas Zucker und Salz würzen. Dunklen Balsamico, Olivenöl, Kürbiskernöl und Geflügelfond zu einer Vinaigrette vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicoreeblätter auf dem Teller verteilen. Vinaigrette über den Chicoree geben. Aus der Perlhuhnkeulenmousse Nocken ausstecken und auf die Chicoreeblätter geben, mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Jörg Sackmann am 22. Dezember 2015

Pfannenbrot mit Hähnchen-Brust und Bärlauch-Creme

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

20 g Hefe	1 TL Zucker	20 ml Milch
300 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	25 g Naturjoghurt
ca. 150 ml Wasser	1 Ei	etwas Salz
etwas Butterschmalz	sonstige Zutaten	2 rote Zwiebeln
80 ml Apfelessig	1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner
4 Hähnchenbrustfilets mit Haut	etwas Salz	ca. 5 EL Butterschmalz
1 Bund Radieschen	1 Bund Bärlauch	150 g Frischkäse
150 g Crème-fraîche		

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und der handwarmen Milch verrühren. Die aufgelöste Hefe zum Mehl geben und mit Backpulver, Joghurt, Wasser, Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Die roten Zwiebeln schälen und vierteln. In einem Topf Essig mit 100 ml Wasser mischen, Lorbeerblatt und Piment zugeben und aufkochen. Die Zwiebelviertel zugeben, einmal aufkochen, dann im Sud erkalten lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste salzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Butterschmalz auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und dann im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten fertig garen.

Die Radieschen waschen , einige kleine schöne Radieschenblätter für die Dekoration zur Seite stellen.

Die Bärlauch waschen, trocken schütteln und mit der Hälfte des Frischkäses fein pürieren, dann restlichen Frischkäse und Creme fraîche untermischen, mit Salz abschmecken.

Den Hefeteig in Portionen aufteilen und dünn ausrollen, in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten bis er Blasen wirft und goldbraun ist.

Radieschen in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in Scheiben aufschneiden und mit Zwiebeln, Radieschen, Bärlauchcreme und Pfannenbrot anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. April 2015

Plattes Kräuter-Hähnchen

Für vier Personen

1 Hähnchen (1600 g)	800 g festkochende Kartoffeln	1 kleiner Blumenkohl
6 Thymian-Zweige	4 Rosmarin-Zweige	4 Lorbeerblätter
1 Knoblauch-Knolle	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den backofen auf 180°C vorheizen.

Das Hähnchen gründlich mit Wasser abspülen und trocknen. Sodann das Tier mit einer Geflügelschere längs der Wirbelsäule aufschneiden und auseinanderklappen, mit der Brust nach oben flach hinlegen und plattdrücken. Die Haut des Hähnchens an mehreren Stellen leicht einschneiden und die Kräuterzweige unter die Haut schieben. Die Knoblauchzehe schälen und die Zehen ebenfalls unter die Haut schieben. Die Haut mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Kartoffeln schälen, waschen und kleinschneiden. Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden.

Ein hohes Blech mit Backpapier belegen, das Gemüse darauf verteilen, würzen, etwas Olivenöl untermischen.

Das Hähnchen auf das Gemüse legen und im backofen ca. eine Stunde garen lassen; kurz vor dem Ende die Grillstufe einschalten.

Als Beilage empfiehlt sich ein Blattsalat.

NN am 07. April 2015

Polettos Zitronen-Gockel

Für vier Personen

1 Bauerngockel (ca. 1,5 kg)	2 junge Knoblauch (halbiert)	Rosmarin und Thymian
2 unbehandelte Zitronen	Zitronen-Meersalz	Pfeffer
100 g weiche Butter	Zitronenabrieb	Zitronensaft
2 Zweige Estragon	1 Zweig Basilikum	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Liebstöckel	1 Zweig Kerbel	2 EL gehackte, grüne Oliven
500 ml Geflügelbrühe		

Den Bauerngockel ausnehmen und waschen. Die Haut unter der Brust vorsichtig vom Hals aus vorsichtig vom Fleisch lösen. Den Bauerngockel von innen und außen kräftig mit Zitronen-Meersalz und Pfeffer würzen. Mit dem Knoblauch, den Kräutern und einigen Zitronenspalten füllen.

Für die Zitronenbutter den Estragon, das Basilikum, die glatte Petersilie, den Liebstöckel und den Kerbel von den Blättern zupfen und fein schneiden. Die weiche Butter, den Zitronenabrieb, die Kräuter, den Zitronensaft und die Oliven in einer Schüssel mischen und mit Zitronen-Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Butter vorsichtig unter die Haut von Brust und Keulen schieben. Den Rest in die Haut einmassieren. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft) auf mittlerer Schiene auf einem Gitter mit Auffangwanne, gefüllt mit der Geflügelbrühe und den restlichen Zitronenspalten circa 30 bis 40 Minuten garen. Zwischendurch immer mit dem Bratfond übergießen. Sollte der Gockel nach 30 Minuten noch nicht kross sein, einfach ein paar Minuten auf voller Grillstufe nachbräunen. Den Bratensatz durch ein Spitzsieb in einen Topf passieren, gegebenenfalls noch etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Den Bauerngockel tranchieren, den Bratenfond dazu reichen und sofort servieren. Als Beilage passt ein einfacher, grüner Salat mit Baguette oder ein Cous-Cous-Salat.

Cornelia Poletto am 15. Mai 2015

Poularde, Garnele, Sepia aus dem Wok, Ingwer-Sesam-Paste

Für 4 Personen

150 g Rettich (z.B. Daikon) 2 EL Essig 1 EL Zucker
150 g Staudensellerie

Für die Paste:

5 Schalotten 2 Knoblauchzehen 2 Chilischoten
1 Stange Zitronengras 1 EL Ingwer, gerieben 1 TL Meersalz
1 TL Garnelenpaste 1 TL Sesamöl 1 EL gerösteter Sesam

Für die Wok-Zutaten:

200 g Sepia 250 g Maispouardenbrust 200 g Garnelen
3 EL Erdnussöl 250 ml Kokosmilch 4 Kaffirlimettenblätter
2 EL Fischsauce 1 Prise Zucker 1 EL Basilikum
1 EL Limettensaft

Den Rettich waschen, abtropfen, in dünne Scheiben schneiden, diese vierteln und in Essig und Zucker eine Stunde marinieren. Staudensellerie waschen, putzen und in feine Blättchen schneiden.

Für die Ingwer-Sesampaste Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und den Rest fein schneiden. Alle Zutaten mit etwas Wasser in einem Mixer zu einer Paste pürieren.

Sepia und Pouardenbrust in feine Streifen schneiden. Garnelen schälen und in Blättchen schneiden.

Wok erhitzen, Erdnussöl zugeben. Die Sesampaste anrösten bis sie duftet. Poularde, Hähnchen und Sepia zugeben. Kurz mit anbraten Kokosmilch zugeben und leicht köcheln lassen bis die Zutaten gar sind.

Limettenblätter zerdrücken und mit der Fischsauce zugeben, mit Basilikum bestreuen und mit Limettensaft beträufeln.

Das Wok-Gericht in einer tiefen Schale servieren, Rettich und Staudensellerie dazu reichen.

Jörg Sackmann am 13. September 2016

Poularden-Röllchen auf Oliven-Risoni und Zitronen-Schaum

Für vier Portionen

4 Poulardenbrüste, ohne Haut	2 TL grobe Pfeffermischung	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
100 g Ziegenfrischkäse	Salz, Pfeffer	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	je $\frac{1}{2}$ Bund Thymian und Rosmarin	30 g Butter
100 ml Weißwein	600 ml Geflügelfond	150 ml Sahne
400 ml Gemüfefond	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	200 g Risoni	100 ml Weißwein
100 g grüne Oliven	100 g schwarze Oliven	50 g getr. Tomaten
50 g Parmesan	2 EL geschlagene Sahne	50 g Butter
Zucker	1 Zitrone, unbehandelt	80 g kalte Butterwürfel
2 Schalen Basilikumkresse		

Jede Poulardenbrust flach aufschneiden. Mit dem groben Pfeffer und abgezapftem Thymian bestreuen. Mit dem Plattierisen zwischen zwei Folien flach klopfen. Das Fleisch salzen. Jeweils etwas Ziegenfrischkäse darauf streichen und mit einem Salbeiblatt belegen. Die Fleischscheiben aufrollen und zuerst straff in Frischhaltefolie, anschließend in Alufolie wickeln. Die Seiten der Folie wie ein Bonbon gut eindrehen.

Ein Wasserbad auf etwa 72 Grad erhitzen und die Röllchen darin etwa 30 Minuten pochieren. Für den Zitronenschaum die Schalotten schälen, kleinwürfeln. Knoblauch schälen und halbieren. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Alles zusammen in der Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, den Geflügelfond und Sahne angießen. Etwa zehn Minuten köcheln lassen. Den Gemüfefond aufkochen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Beides in dem Olivenöl anschwitzen. Die Risoni zugeben, kurz dünsten. Den Weißwein angießen und verkochen lassen. Nach und nach den heißen Gemüfefond angießen und unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

Die Oliven und die getrockneten Tomaten fein hacken und unter die Risoni mischen. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit der geschlagene Sahne unter die Risoni rühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Poulardenröllchen aus dem Wasserbad heben, Folie abziehen und die Röllchen kurz in einer Pfanne in der heißen Butter anbraten.

Den Sud durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker würzen. Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Sauce würzig mit der Zitronenschale und dem Saft abschmecken. Die Sauce zuletzt die Butter mit einem Pürierstab untermixen.

Zum Anrichten die Olivenrisoni auf Tellern verteilen und je zwei Poulardenröllchen darauf geben. Mit dem Zitronenschaum beträufeln und mit Basilikumkresse bestreuen.

Johann Lafer am 16. April 2016

Puten-Chili im Brotlaib serviert mit Sauerrahm

Für vier Portionen

1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 kg Putenhackfleisch (grob)	2 EL Tomatenmark	400 ml Fleischbrühe
200 ml Sahne	1 Dose Mais, abgetropft	1 Dose rote Bohnen, angetropft
Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer	4 kleine Brotlaibe (à 250 g)
200 g Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Oregano
1/2 Bund Petersilie		

Außerdem:

Chiliflocken, Chiliöl oder Tabasco

Die Gemüsezwiebel und die Knoblauchzehe schälen und kleinhacken. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Putenhackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und einige Minuten anbraten. Mit der Fleischbrühe und der Sahne auffüllen. Maiskörner und rote Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Das Putenchili 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen von den Brotlaiben einen Deckel abschneiden und die Brote mit einem Löffel aushöhlen. Die Brotkrumen anderweitig weiterverwenden, z. B. fein gemahlen für eine Kruste oder klein geschnitten und geröstet zum Salat.

Den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Oregano würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Stiele abzupfen und die Blätter fein hacken.

Das fertige Putenchili nochmals abschmecken und in den Brotlaiben anrichten. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und einen Löffel Sauerrahm darauf geben. Den restlichen Rahm dazu servieren. Für eine extra Portion Schärfe etwas Chiliöl, Chiliflocken oder Tabasco dazu reichen.

Horst Lichter am 10. September 2016

Puten-Frikassee mit Curry und Wildreis

Für vier Portionen

200 g Wildreismischung	Salz, Pfeffer	600 g Putenbrust
100 g Shiitakepilze	1 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1 EL Butter	2 EL Mehl	2 EL Currypulver
100 ml Weißwein	400 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
1 gelbe Paprikaschote	100 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Butter	1 EL rosa Pfefferbeeren	1 Bund Schnittlauch

Wildreismischung mit der doppelten Menge Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel circa 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Putenbrust in Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch und die Pilze darin kurz scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Butter in demselben Topf schmelzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Mehl und Currypulver zugeben und unter Rühren ein bis zwei Minuten hell anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Brühe auffüllen. Gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Drei bis vier Minuten köcheln lassen.

Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Beides zur Sauce geben, Sahne zufügen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Fleisch und Pilze zugeben und kurz mit erwärmen.

Wildreis mit einer Gabel auflockern und die Butter unterrühren. Wildreis auf Tellern anrichten und das Putenfrikassee darauf verteilen. Mit Rosa Pfefferbeeren und Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 06. Juni 2015

Puten-Röllchen mit Ofen-Ratatouille, Thymian-Kartoffeln

Für vier Portionen

1 Aubergine	1 Zucchini	4 Tomaten
1 Gemüsezwiebel	1 TL Italienische Kräuter	1 TL Salz
2 TL Zucker	2 EL Olivenöl	150 g passierte Tomaten
Salz, Pfeffer	600 g festk. Kartoffeln	4 EL Olivenöl
1 Bund Thymian	8 kleine Putenschnitzel à 100 g	2 EL grober Dijonsenf
4 Scheiben Parmaschinken	2 EL Olivenöl	30 g Butter
Basilikum zur Garnitur		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Currypulver mit dem Olivenöl, Tomatenmark und zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Die Hähnchenbrüste mit der Marinade bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne aufheizen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Hähnchenbrüste auf ein Backblech legen und im Ofen 15 Minuten garziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluftgrillen vorheizen. Die Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in etwa drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Salz, Zucker, Olivenöl, Italienische Kräuter und die passierten Tomaten zugeben, pfeffern und gut vermischen. Das Gemüse in einer flachen Ofenform verteilen und im Backofen 30 Minuten garen. Dabei ein bis zwei Mal wenden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem halben Teelöffel Salz aufkochen. Die Kartoffeln zehn Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen streifen. Zum Schluss zu den Kartoffeln geben und noch ein bis zwei Minuten mit braten.

Die Putenschnitzel flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Senf bestreichen und je eine halbe Scheibe Parmaschinken darauf legen. Aufrollen und mit Küchengarn binden. Die Putenröllchen in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Butter zugeben und bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten garziehen lassen. Zum Anrichten das Ofenratatouille auf Tellern verteilen, die Putenröllchen darauf legen und die Kartoffeln um das Gemüse verteilen. Mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Horst Lichter am 09. April 2016

Puten-Saltimbocca, Pilz-Ragout, Kartoffel-Püree

Für vier Portionen

700 g Kartoffeln, mehlig	1 Bund Petersilie	150 ml Milch
300 g braune Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
30 g Butter	100 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
1 TL Speisestärke	4 Putenschnitzel, à ca. 160 g	4 Stiele Salbei
4 Scheiben Parmaschinken	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
50 g Butter	Muskatnuss	

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Etwa 15 bis 20 Minuten weichkochen. Die Petersilie abbrausen, die Stiele abzupfen und die Blättchen mit der Milch fein pürieren. Beiseite stellen.

Die Champignons trocken abreiben und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Champignons mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Gemüsebrühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pilzragout etwa fünf Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Die Putenschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je zwei bis drei Blättern Salbei belegen und mit dem Schinken umwickeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin von beiden Seiten zwei Minuten braten.

Inzwischen die Petersilienmilch und die Butter in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, Petersilienmilch zugeben, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten.

Zum Anrichten das Püree auf Tellern verteilen. Das Pilzragout um das Püree verteilen und je ein Putensaltimbocca darauf legen.

Horst Lichter am 08. Oktober 2016

Salbei-Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Topinambur-Püree

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

2 Bio-Zitronen	4 Bio-Hähnchenschlegel	2 Zweige frischer Salbei
Olivenöl	Meersalz	2 EL Honig

Für das Kartoffel-Püree:

500 g Topinambur	500 g Kartoffeln, fest	Salz
2 -3 EL Crème-fraîche		

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Hähnchenschlegel die Zitronen mit warmen Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Hähnchenschlegel kurz abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Salbei abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salbeiblätter mit der Zitronenschale vorsichtig unter die Haut der Hähnchenschlegel schieben. Auf diese Weise kann das volle Aroma der Kräuter und der Zitrone in das Fleisch ziehen, ohne zu verbrennen.

Zum Schluss die Schlegel rundherum mit Olivenöl einreiben, mit Meersalz von beiden Seiten bestreuen und in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.

Danach die Hähnchenschlegel herausnehmen, mit Honig bepinseln und weitere 15 Minuten in den Ofen schieben, bis sie von außen knusprig goldbraun sind.

In der Zwischenzeit Topinambur und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken, salzen und solange kochen, bis sie weich sind.

Wenn die Knollen gar sind, das Wasser abgießen. Crème fraîche hinzugeben und alles miteinander mit dem Rücken einer Gabel verstampfen. Es sollten noch kleine Stücke bestehen bleiben, um Kartoffel und Topinambur einzeln herauschmecken zu können.

Das Püree mit dem Zitronenhähnchen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Theresa Baumgärtner am 24. Oktober 2016

Schmorhuhn in Rotwein mit Trauben und Semmelknödeln

Für vier Portionen

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	3 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 frisches Maishähnchen	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	300 ml Rotwein	300 ml Geflügelfond
300 g rote Trauben, kernlos	4 Brötchen, vom Vortag	1 Zwiebel
1 EL Butter	250 ml Milch	2 Eier
200 ml Milch	1 Bund Schnittlauch	Salz, Muskatnuss
Mehl	Petersilie zur Garnitur	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Das Maishähnchen acht Teile schneiden (Oberkeule, Unterkeule, halbierte Brust) und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Olivenöls in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile darin goldbraun anbraten. Den Rotwein und Geflügelfond zugeben und einmal aufkochen lassen. Den Knoblauch und die Hälfte der Kräuter zufügen. Den abgedeckten Bräter in den Backofen schieben und 20 Minuten schmoren lassen. Bei geöffnetem Deckel nochmals 10 Minuten backen.

Die Brötchen würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, einmal aufkochen. Die heiße Milchemischung und die Eier zu den Brötchen geben und untermengen. Kräftig mit Salz und Muskat würzen. Schnittlauch klein schneiden und unter die Semmelmasse heben. 10 Minuten ziehen lassen.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und die restlichen Kräuter zugeben und anschwitzen. 5 Minuten schmoren lassen, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Die Trauben entrappen und zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Die Semmelmasse zu 8 Knödeln formen, in Mehl wenden und das überschüssige Mehl gut abklopfen. Die Knödel in reichlich leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Das Schmorhuhn mit dem Rotweinsud und den Trauben auf einer tiefen Platte anrichten. Die Knödel mit auf die Platte legen und mit Petersilienblättern garnieren.

Horst Lichter am 21. November 2015

Steckrüben-Curry mit gebackenen Hähnchen-Bällchen

Für vier Portionen

1 Steckrübe (800 g)	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
20 g Ingwer	2 EL Sesamöl	1 TL gelbe Currypaste
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond	500 g Hähnchenbrust
150 g geräucherter Speck	2 Eier	2 EL Speisestärke
je ½ TL Koriander und Kreuzkümmel	2 EL Sojasauce	1 Bund Koriander
50 ml Mineralwasser	100 g Mehl	200 g Pankobrösel
1 L Pflanzenfett	1 Mango	1 Bund Korianderkraut
Salz, Pfeffer, Chili		

Die Steckrübe waschen, schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Steckrübenwürfel zugeben und ebenso anschwitzen. Currypaste zufügen, unterrühren und mit der Kokosmilch und dem Gemüsefond aufgießen. Bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust und den Speck durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen und in eine Schüssel geben. Eier trennen.

Eiweiß und Speisestärke zum Fleisch geben. Koriander und Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Sojasauce und gehacktem Koriander würzen.

Plantenfett in einem Topf auf 160 Grad erhitzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Eigelbe mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Bällchen im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Pankobröseln wenden. Bällchen im heißen Pflanzenfett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Das Steckrübencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mango untermischen und in tiefen Schalen anrichten, die Bällchen darauf legen. Koriander auf das Curry streuen

Johann Lafer am 03. Oktober 2015

Tajine mit Hähnchen und Salz-Zitrone

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	Salz	1/2 TL Kurkuma
3-4 Schalotten	2 Salzzitronen	1/2 Bund Thymian
1 EL Olivenöl	600 ml Hühnerbrühe	2-3 Möhren
500 g Spinat	1/2 rote Chilischote	1/2 Bund Koriander
1 Bio-Zitrone	180 g feinen Couscous	

1. Die Hähnchenkeulen enthäuten und mit Salz und Kurkuma würzen.
2. Die Schalotten schälen und würfeln. Eine Salzzitrone würfeln, die andere in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
3. In der Tajine (Schmorgefäß aus gebranntem Lehm aus Nordafrika) Olivenöl erhitzen und die Keulen anbraten, eine gewürfelte Schalotte und die gewürfelte Salzzitrone kurz mitbraten, ein wenig Hühnerbrühe und Thymian zugeben, den Deckel aufsetzen und fünfzehn Minuten schmoren lassen.
4. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Möhren und restliche Schalotten zu den Keulen geben und nochmal mit geschlossenem Deckel fünfzehn Minuten köcheln lassen.
5. Den Spinat waschen, abtropfen, zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
6. Die restliche Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen, den Couscous zugeben, umrühren und drei Minuten ziehen lassen. 7. Chilischote entkernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
8. Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Geschmorte Hähnchenkeulen mit Saft und Abrieb der frischen Zitrone, den Scheiben der Salzzitrone, Chili und Koriander würzen.
9. Geschmorte Hähnchenkeulen mit dem Couscous anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. März 2016

Truthahn-Braten mit Grünkohl-Füllung

Für 6 Personen

Für den Braten:

600 g Grünkohl	2 Knoblauchzehen	200 ml Gemüsebrühe
1 EL Pinienkerne	2 EL Rosinen	2 Zweige Salbei
80 g Chorizo	Salz, Pfeffer	1,2 kg Putenbrustfilet
1 Bund Suppengemüse	2 EL Butterschmalz	250 ml Geflügelfond
100 ml Sahne		

Für den Rosenkohl:

800 g Rosenkohl	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
200 ml Gemüsebrühe	80 ml Sahne	1 Prise Muskat
Salz		

Den Grünkohl entstielen, waschen und abtropfen lassen. Dann in kochendes Wasser geben und zusammenfallen lassen, wieder herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend grob schneiden.

Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Grünkohl und Brühe zugeben und diese einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rosinen grob hacken. Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Die Chorizo fein würfeln. Gegarten Grünkohl nochmals gut ausdrücken und mit Pinienkernen, Rosinen, Salbei und Chorizo vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch mit dem Schmetterlingsschnitt (entlang der Faser von oben zur Mitte hin einschneiden) aufschneiden. Mit Frischhaltefolie belegen und mit einer Pfanne flach klopfen. Grünkohlmasse darauf streichen, an einer kurzen Seite einen 5 cm breiten Rand lassen. Fleisch von der anderen kurzen Seite her aufrollen. Mit Küchengarnt nicht zu fest zubinden, salzen und pfeffern.

Suppengemüse putzen, abspülen und grob würfeln. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Suppengemüse und anschließend Geflügelfond dazugeben und einmal aufkochen lassen. Alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 75 Minuten schmoren lassen. Fleisch dabei zwischendurch wenden.

In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, Rosenkohl zugeben, mit anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geringer Hitze bissfest kochen mit Muskat und Salz abschmecken. Braten aus dem Sud nehmen. Suppengemüse mit dem Stabmixer im Sud pürieren. Sahne unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Braten aufschneiden und mit dem Rosenkohl und der Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 02. Dezember 2015

Zitronen-Backhendl mit Kartoffel-Endivien-Salat

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	2 Scheiben Kochschinken	2 Scheiben Emmentaler Käse
1 Ei	40 g doppelgriffiges Mehl	50 g Weißbrotbrösel
1 Zitrone	1 Muskatnuss	150 ml neutrales Pflanzenöl
mildes Chilisalz	Pfeffer	

Für den Salat:

500 g festk. Minikartoffeln	4-5 Radieschen	1/8 Kopf Endiviensalat
1 kleine Zwiebel	1 TL Dijonsenf	200 ml Hühnerfond
1-2 EL Weißweinessig	2 EL mildes Salatöl	Mildes Chilisalz, Zucker

Für die Remoulade:

80 g Salatgurke	1 Zitrone	1 TL eingelegter Ingwer
½ gekochtes Ei	1 TL Kapern	100 g Rahmjoghurt (10%)
1-2 TL Ingwer-Einlegefond	½ TL Dijonsenf	2 Stängel Dill
mildes Chilisalz		

Für das Backhendl die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend jeweils sehr schräg in drei gleich große Stücke schneiden. Die einzelnen Stücke großflächig aufschneiden, so dass sie an einer Seite noch zusammenhängen. Aufklappen und zwischen zwei Blättern geölter Klarsichtfolie etwas flach klopfen. Die Fleischscheiben mit Kochschinken und Käse belegen, zusammenklappen und mit Chilisalz und Pfeffer würzen.

Für die Panade etwas Zitrone abreiben. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen. Das Mehl und die Weißbrotbrösel ebenfalls in je einen tiefen Teller geben. Die gefüllten Hähnchenstücke zuerst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt mit den Weißbrotbröseln panieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenstücke darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz nachwürzen. Für den Endiviensalat die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser weich garen. Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Den Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit circa 100 Milliliter Wasser weich dünsten, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Die zweite Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, möglichst heiß pellen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Fond erhitzen, mit Essig und Senf verrühren und mit Chilisalz und Zucker würzen. Eine Handvoll Kartoffeln hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Das Dressing nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden ist. Dann das Salatöl, die Radieschen, die Endivienstreifen und die Zwiebel untermischen. Für die Remoulade die Gurke waschen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Gurke in circa einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. In Salzwasser eine halbe bis eine Minute kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen und klein hacken. Eingelegten Ingwer, ein halbes Ei und Kapern klein hacken. Den Rahmjoghurt mit Ingwer-Einlegefond und Senf glatt rühren. Gurkenwürfel, Ingwer, Ei, Kapern, Zitronenabrieb und Dill hinein rühren. Mit Chilisalz würzen. Die gefüllten Zitronenbackhendl-Stücke zusammen mit dem Kartoffelsalat auf warmen Tellern anrichten und die Remoulade dazu servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. März 2016

Zitronen-Hähnchen mit Vadouvan-Schalotten

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

4 kleine Tomaten	12 kleine Kartoffeln	4 Schalotten
800 g Hähnchenfleisch	Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
2 Bio-Zitronen	1 EL Tomatenmark	500 ml Gemüsebrühe

Für die Vadouvan-Schalotten:

15 Schalotten	5 EL Olivenöl	1 TL Vadouvan (Gewürzmischung)
200 ml Tomatenfond	50 g Butter	Salz, Pfeffer
3 Zweige glatte Petersilie		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für das Hähnchen die Tomaten blanchieren, häuten, halbieren. Kartoffeln und Schalotten schälen und halbieren.

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend auf der Hautseite in 3 EL Olivenöl anbraten. Die Zitronen heiß abwaschen, in Scheiben schneiden und zu dem Hähnchen geben. Dann Kartoffeln und Schalotten zugeben und mit anschwitzen. Zuletzt die Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen, mit der Geflügelbrühe ablöschen und alles für 20 Minuten in den Backofen schieben.

Für die Vadouvan-Schalotten diese schälen und vierteln. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und mit Vadouvan bestreuen. Mit dem Tomatenfond auffüllen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Butter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Vadouvan abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer nochmal abschmecken, mit den Schalotten anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Gewürzmischung Vadouvan:

Vadouvan ist eine Gewürzmischung, die aus Salz, Sesam- und Walnussöl, Curryblättern, Zwiebeln, Kreuzkümmel, Kurkuma, Knoblauch, Bockshornkleesaat, gemahlene Linsen und Senfkörnern besteht. In Indien wird es hauptsächlich zum Aromatisieren von Reis verwendet. In der internationalen Küche ist ein Hauch Vadouvan beliebt zu gebratenem Fisch, Fleisch und Geflügel. Das leicht rauchige Aroma ist ein echter Genuss und verbindet sich hier ideal mit der Süße der geschmorten Schalotten.

Ali Güngörmüs am 28. Oktober 2015

Zitronengras-Hähnchen mit Reis

Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL Sesamöl	3 Paprikaschoten	1 Fenchelknolle
3 Möhren	1 Zwiebel	100 g Zuckerschoten
2 Bund Frühlingszwiebeln	8 große Champignons	3 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer	4 EL neutrales Pflanzenöl	4 EL Sojasauce
4 EL Sweet Chili Sauce	2 EL Zitronengraspaste	1 kl. Handvoll Sojasprossen
2 TL Cayennepfeffer	300 g Basmatireis	2 EL gehacktes Koriandergrün

Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sesamöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch im heißen Ofen 30-40 Minuten fertig garen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Streifen schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und den harten Strunk herausschneiden. Möhren und Zwiebeln schälen und mit dem Fenchel in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin mit Pilzen, Knoblauch und Ingwer bei starker Hitze rundherum zügig anbraten. Die Temperatur reduzieren, Sojasauce, Sweet Chili Sauce und Zitronengraspaste einrühren. 1 Schuss Wasser dazugeben und das Ganze mit Cayennepfeffer abschmecken. Die Sojasprossen untermischen und das Ganze bei niedriger Hitze weiter garen. Das durchgegart Hähnchenfleisch aus dem Ofen nehmen und in Tranchen aufschneiden.

Den Reis mit Vorspeiseringen auf die Teller verteilen, daneben das Gemüse anrichten, die Hähnchenbrust anlegen und das Ganze mit Koriandergrün bestreut servieren.

Tipp:

Wer keine Vorspeisenringe hat, gibt den Reis in zuvor mit Wasser ausgespülte Tassen, drückt ihn ein wenig an und stürzt ihn in der Tasse vorsichtig auf die Teller

Frank Rosin am 07. Juli 2015

Index

- Aubergine, 2, 74
Auflauf, 34
Avocado, 10
- Blumenkohl, 53, 69
Bohnen, 30, 72
Brathähnchen, 1, 3, 6, 7, 81
Brokkoli, 58
- Chicoree, 67
Couscous, 29, 79
- Eisberg, 52
Ente, 32
Enten-Brust, 12–21, 23, 30, 37
Enten-Keule, 4, 22, 34
Erbsen, 1, 52, 63
- Fenchel, 60
Frikassee, 73
- Gans, 24, 25
Geschnetzeltes, 45
Grünkohl, 80
Gurke, 81
- Hähnchen, 5, 39, 58, 59, 69, 76, 77, 82
Hähnchen-Brust, 9–11, 23, 26, 28, 38, 40–46,
48, 50–54, 68, 78, 81, 83
Hähnchen-Rouladen, 47
Hähnchen-Schenkel, 2, 38, 49, 79
Hähnchen-Schnitzel, 48
Hühner-Brust, 3, 12–18, 20, 21, 23, 26, 37,
44, 46, 54, 55, 71
Hahn, 69
Huhn, 4, 22, 25, 34, 35, 72
- Kürbis, 3, 12, 18, 33, 46, 67
Knödel, 19, 77
Kohlrabi, 7, 35
Kraut, 60, 78
- Lauch, 34, 40
Linsen, 9, 43
- Möhren, 2, 8, 9, 11, 22, 25, 28, 33–35, 40, 44,
48, 50, 55, 79, 83
Mangold, 21
Maronen, 13, 14
- Nudeln, 23, 61, 71
- Paprika, 22, 26, 27, 29, 83
Pastinaken, 8, 28
Perlhuhn, 60, 67
Perlhuhn-Brust, 29, 51, 60–66
Pilze, 11, 29, 30, 39, 53, 61–63, 66, 67, 73,
75, 83
Polenta, 37, 55, 57
Poularden-Brust, 3, 33, 55–57, 70, 71
Pute, 72, 75
Puten-Brust, 73, 80
Puten-Röllchen, 74
Puten-Schnitzel, 74, 75
- Rüben, 78
Radieschen, 62, 68, 81
Ratatouille, 74
Reis, 8, 11, 24, 27, 40–42, 49, 62, 83
Rettich, 60, 70
Rosenkohl, 35, 80
Rotkraut, 16, 18, 32, 34
- Saltimbocca, 75
Schoten, 27, 33, 59, 70, 73, 83
Schwarzwurzeln, 14
Sellerie, 2, 9, 20, 22, 25, 34, 49, 67, 70
Spargel, 20, 66
Spinat, 47, 62, 79
Spitzkohl, 25, 37, 60, 63
Steckrübe, 78
Stubenküken, 1, 27, 58
- Topinambur, 76
Truthahn, 31, 35, 80
- Weißkohl, 31
Wirsing, 19, 56, 64
- Zucchini, 44, 51, 57, 74