

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: *Geflügel*

2023-2024

102 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

Inhalt

Gänse-Brust mit Rotkohl und Sellerie-Stampf	1
Enten-Brust mit Gewürzjus, Kürbis-Hummus, Salat	2
Enten-Brust, Kumquat-Soße, Semmelknödeln, Spitzkohl	3
Enten-Keulen wie bei Oma	4
Enten-Brust mit Glühwein-Soße, dreierlei Blumenkohl	5
Enten-Brust, Vanille-Honig-Marinade, Kartoffel-Stampf	7
Enten-Brust mit Zwetschgen-Soße und Ofen-Rosenkohl	8
Mistkratzerli mit Kartoffel-Püree, Spinat-Salat	9
Backhendl mit Spitzkohl-Salat und Petersilie	10
Hähnchen-Brust paniert und Feta-Mais-Salat	11
Enten-Brust mit Cranberry-Soße und Kürbis-Risotto	12
Enten-Brust, Pilz-Soße, Ofenkürbis, Grünkohl-Salat	13
Backhendl mit Kartoffel-Sellerie-Stampf und Salat	14
Hühner-Frikassee mit Linsen und Basmati	15
Ente sous vide aus dem Backofen	16
Hähnchen-Brust, Mandi-Gewürzreis, Nuss-Rosinen-Topping	17
Backhendl Wiener Art, Kartoffel- und Spitzkohl-Salat	18
Hähnchen-Involtini mit Ofentomaten	19
Hähnchen-Schnitzel mit Tatarská-Dip, Kartoffel-Püree	20
Hähnchen-Curry mit Curry-Paste und Limetten-Reis	21
Maishähnchen-Brust im Popcorn-Cornflakes-Mantel, Mais	22
Maispouarden-Involtini mit Polenta, Grillgemüse	23
Hähnchen-Spieße asiatisch	24
Panierte Puten-Cordon-bleu, Spinat-Bergkäse-Füllung	25
Schnitzelchen vom Maishähnchen mit Kartoffel-Salat	26

Hähnchen-Schnitzel orientalisches, Dattel-Minz-Couscous	27
Hähnchen-Filets mit Kapern-Soße, Reis, Möhren, Pilze	28
Kartoffelsotto, Maispoularde, Espuma, Fenchel-Salat	29
Butter-Chicken mit Basmati	31
Hähnchen mit Pilzrahm und Kartoffel-Bohnen-Gemüse	32
Entenbrust, Orangenlack, Pflaumen-Chutney, Salat	33
Schokoladen-Hähnchen mit Zitronen-Bratreis	34
Butter-Chicken mit Naan	35
Maishähnchen-Brust mit Beurre blanc, Ochsenherztomate	36
Maishähnchen-Brust, Portwein-Soße, Tomaten-Gemüse	37
Dumplings mit Hackfleisch-Füllung, Feigen-Chili-Soße	38
Chicken, BBQ-Soße, Kokosnuss-Reis, Mango-Avocado-Salat	39
Enten-Brust mit Schalotten, Kartoffelstroh, Spargel	40
Mit Hähnchen-Spargel-Ragout, Mairübchen, Butter-Reis	41
Puten-Roulade, Wein-Soße, Kartoffel-Stampf, Möhren	42
Rote-Bete-Couscous, Avocado, Hähnchen, Mayonnaise	43
Hähnchen, Gemüse, Curry-Maisküchle, Radicchio-Salat	44
Fettuccine al limone, Scaloppine di pollo, Pistazien	46
Knusprige Hähnchen-Schenkel mit Gemüse	47
Hähnchen-Bowl, Kokos-Harissa-Soße, Basmati, Rotkohl	48
Chicken Teriyaki mit Sesam-Reisbällchen und Edamame	49
Enten-Brust, Röstkartoffeln, Gemüse, Preiselbeerssoße	50
Enten-Brust, Sauerkirsch-Orangen-Soße, Schwarzwurzel	51
Curry mit Hähnchen-Brust und selbstgemachtem Sambal	52
Cola-Hähnchen	53
Hähnchen-Curry mit Fladenbrot und Tomaten-Salat	54
Hähnchen-Nuggets, Mango-Mayonnaise, Pilaw, Fenchelsalat	55
Ragout von der Gans, Pappardelle, Plätzchen-Tiramisu	57
Gyros-Geschnetzeltes in Schmand-Soße mit Reis	58
Flammlachs, Butter-Brioche, Poffertjes, Punsch	59
Perlhuhn Suprême mit Portwein-Feigen, Gewürz-Bulgur	61
Gefüllte Ente mit Apfel	62

Enten-Brust, Orangen-Zimt-Soße, Spätzle, Speckbohnen	63
Hähnchen, Paprika-Soße, Knöpfle, saure Sahne, Salat	64
Puten-Roulade , Bacon-Mantel, Vanille-Chili-Spitzkohl	65
Hähnchen-Brust mit Kaffee-Kardamom-Soße und Wildreis	66
Die perfekte Weihnachtsente	68
Enten-Weißkohl-Wickel mit Quitten-Madeira-Soße	69
Enten-Brust, Schokoladen-Madeira-Soße, Kürbis-Stampf	70
Enten-Brust mit Orangen-Soße und grünen Bohnen	71
Tacos Tinga de pollo, Guacamole, Tomatensalsa	72
Hähnchen-Brust, Bananen-Kokos-Soße, Basmati, Papadam	73
Maishähnchen-Brust mit Pilz-Curry und Basmati	74
Flugenten-Brust mit Portwein-Soße und Sellerie-Stampf	75
Backhendl in Brezel-Panade mit Kräuter-Parmesan-Waffel	76
Stubenküken aus dem Ofen mit Orangen-Rosmarin-Soße	78
Cordon bleu vom Hähnchen, gefüllt mit Bergkäse, Schinken	79
Puten-Schnitzel mit Senf-Sahne-Soße, Kartoffel-Salat	80
Hähnchen-Brust mit afrikanischem Rub und Benachin	81
Hähnchen-Brust mit Ofen-Tomaten, Kokos-Sellerie-Püree	82
Hähnchen-Saté, Erdnuss-Soße, Gurken-Salat, Pak Choi, Chip	83
Puten-Geschnetzeltes mit Rösti und fruchtigem Salat	84
Spaghetti mit Tomaten-Hähnchen-Ragout	85
Pollo fino mit Rahmsauce, Spätzle und Gurken-Salat	86
Hähnchen-Schnitzel mit Champignon-Rahm-Soße und Bohnen	88
Orangen-Ente mit Babyspinat, Chili-Möhren, Kartoffeln	89
Maispuffer mit Pollo fino und Barbecue-Soße	90
Pilz-Risotto, Hähnchen-Brust, Parmesan-Chip, Salat	91
Hähnchen-Schnitzel in Erdnuss-Panierung, Möhren-Pommes	92
Hähnchen-Schnitzel in Erdnuss-Panierung, Möhren-Pommes	92
Pollo-fino-Schnitzel von Maispoularde, Pmmes frites	94
Pollo-fino-Schnitzel von Maispoularde, Pmmes frites	94
Kadhi mit Pakoda, Hähnchen-Filet und Basmati	95
Hähnchen-Streifen, Chili-Cornflakes-Panierung, Möhren	96

Butter Chicken mit Basmati und Raita	97
Nektarinen-Salat mit Hähnchen-Brust, Hühnerhaut-Chip	98
Teriyaki-Chicken-Wings mit Kräutersalat, Fladenbrot	99
Crispy Chicken und Garnelen, Mayonnaise, Gurken-Salat	100
Crispy Chicken und Garnelen, Mayonnaise, Gurken-Salat	100
Hähnchen frittiert, Süßkartoffel-Fadennudeln, Chutney	101
Provenzalisches Huhn mit Reis und Tomaten-Salat	102
Rotes Thai-Curry mit Curry-Paste und Hähnchen	103
Hähnchenbrust gefüllt, Morchel-Rahm-Soße, Ofen-Wirsing	104
Hähnchen-Brust, Bergkäse, Polenta, Kokos-Wirsing-Gemüse	105
Wirsing-Morchel-Risotto mit Hähnchenbrust-Streifen	106
Wirsing-Morchel-Risotto mit Hähnchenbrust-Streifen	106
Enten-Brust mit Pastinaken-Püree und Babymöhren	107
Entenbrust mit Balsamico-Reduktion, Pastinaken-Püree	108
Hähnchen-Tortillas in Tomatillo-Soße mit Reis	109
Paprika-Huhn mit Knöpfe, Hühnerhaut-Chip, Gurken-Salat	110
Butter-Chicken mit Basmati, Gurken-Minz-Joghurt	111

Index

112

Gänse-Brust mit Rotkohl und Sellerie-Stampf

Für zwei Personen

Für die Gänsebrust:

2 Gänsebrüste, ohne Knochen	Butter	Gänseschmalz
200 ml Geflügelfond	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	50 g kalte Butter	2 EL Portwein
100 ml Rotwein	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
2 Nelken	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	Öl

Für den Rotkohl:

$\frac{1}{4}$ Kopf Rotkohl	$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Zwiebel
100 ml Rotwein	2 EL Johannisbeergelee	1 TL Preiselbeeren
1 TL Honig	1 EL Weißweinessig	1 TL Trüffelöl
2 TL Zimtpulver	Salz	Pfeffer

Für den Selleriestampf:

$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	250 g Butter	500 ml Geflügelfond
1 TL Senfmehl	1 TL Cayennepfeffer	Muskatnuss, Zum Reiben
Salz		

Für die Gänsebrust:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Gänsebrüste parieren und die Teile für die Sauce zur Seite legen.

Fond in einem Topf zum Kochen bringen und einen Dämpfeinsatz hineingeben. Die Gänsebrüste mit der Hautseite nach oben in einen Dämpfer geben und bis zu einer Kerntemperatur 66 Grad dämpfen.

Herausnehmen und die Haut der Gänsebrüste quer in ca. 1,5 cm Abständen einschneiden, salzen und pfeffern und mit Gänseschmalz und Butter in einer Pfanne anbraten. Anschließend ruhen lassen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und würfeln. Die Gänseabschnitte in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Portwein ablöschen und mit Rotwein aufgießen.

Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Nelken und Schalottenwürfel dazu geben und einkochen lassen. Durch ein Sieb in einen Topf geben und mit Speisestärke und gewürfelter Butter montieren.

Für den Rotkohl:

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Rotkohl fein in Streifen hobeln. Mit Salz, Weißweinessig und Trüffelöl verkneten und ziehen lassen. Mit Rotwein ablöschen und köcheln lassen. Preiselbeeren, Johannisbeergelee und Honig dazu geben. Apfel erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden und mit dem Rotkohl vermengen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Selleriestampf:

Sellerie schälen und in gleichmäßige, ca. 1,5 cm kleine Würfel schneiden.

Dann in Fond garkochen, abgießen und mit einem Pürierstab zerkleinern.

Butter unterrühren und mit Salz, Senfmehl, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken.

Julian Reiss am 10. Dezember 2024

Enten-Brust mit Gewürzjus, Kürbis-Hummus, Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

400 g Kichererbsen 1 Orange, Frucht 4 Zweige Koriander
3 EL Olivenöl

Für Entenbrust und Sud:

2 Entenbrüste, à 300 g 1 kleine Chilischote 2 Orangen, Saft
50 g kalte Butter 200 ml Entenfond 2 EL Bitterorangenlikör
3 Zweige Thymian 2 Zweige Rosmarin 2 Zimtstangen
2 Sternanis 4 Kardamom-Kapseln 1-2 TL Speisestärke
Salz Pfeffer

Für das Hummus:

500 g Butternut-Kürbis Kichererbsen, von oben 2 Knoblauchzehen
1 Limette, Saft 2 EL Ahornsirup 2 EL Tahin
2 Zweige Thymian 2 TL Kreuzkümmel Salz, Pfeffer

Für den Salat:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Orange schälen und in Scheiben schneiden. Scheiben nochmals halbieren und mit einem Drittel der Kichererbsen, Olivenöl und Korianderblättern mischen. Restliche Kichererbsen für das Hummus beiseite stellen.

Für Entenbrust und Sud:

Orangen halbieren und auspressen. Haut der Entenbrüste kreuzförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne auf der Hautseite zusammen mit Rosmarin und Thymian kräftig anbraten. Brüste aus der Pfanne auf ein Backblech geben und im Ofen etwa 15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 63 Grad rosa garen.

Bratensatz mit Orangensaft und Bitterorangenlikör ablöschen. Zimt, Sternanis, Kardamom, Chili und Entenfond dazugeben und alles auf etwa 125 ml einkochen lassen. Speisestärke mit Wasser mischen und Sauce mit etwas Stärke leicht binden und die Butter Stück für Stück dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen, danach in Scheiben schneiden.

Für das Hummus:

Kürbis schälen, klein würfeln und mit den Thymian und Knoblauch samt Schale in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und ca. 15 Minuten weichkochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Limette halbieren und auspressen. Die Knoblauchzehen aus der Schale pressen und mit Kürbis, Kochwasser, Kichererbsen, Limettensaft, Ahornsirup, Kreuzkümmel und Tahin im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hummus auf Teller verteilen, Entenbrust drauf legen und Sud und Salat daneben geben.

Dagmar Statz am 10. Dezember 2024

Enten-Brust, Kumquat-Soße, Semmelknödeln, Spitzkohl

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Kumquat-Sauce:

1 kleine Schalotte 150 g Kumquats 2 Orangen, Saft
1 EL Butter 50 ml heller Portwein 200 ml Geflügelfond
1 TL Sojasauce flüssiger Honig 1 Prise Zimt
Salz Pfeffer

Für die Semmelknödel:

150 g Knödelbrot 1 kleine Zwiebel 1 Ei
100 ml Milch 1 EL Butter 2 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den gegrillten Spitzkohl:

1 kleiner Spitzkohl $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft 20 g Parmesan
1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin 2 TL Ahornsirup
2 TL dunkler Balsamico 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste V-förmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden, auf einem Backblech in den Ofen geben und 12 Minuten im Ofen ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten erneut in eine heiße Pfanne mit der Hautseite nach unten in etwas Öl kurz braten, bis die Haut kross ist.

Für die Kumquat-Sauce:

Kumquats waschen, halbieren, Kerne entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem kleinen Topf in Butter bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Kumquats hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Portwein ablöschen und diesen kurz einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Orangen auspressen und Saft auffangen. Orangensaft und Geflügelfond angießen.

Alles gut verrühren und auf kleiner bis mittlerer Hitze 12-15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist. Sauce mit Honig, Sojasauce, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce kann nach Belieben mit den Kumquat-Scheiben serviert werden, man kann sie aber auch pürieren und passieren. Nach dem Passieren nochmals mit Fond und Orangensaft verfeinern, sollte die Sauce zu dick sein.

Für die Semmelknödel:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Milch in einem Topf leicht erwärmen und über das Knödelbrot gießen. Gut vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, bis das Knödelbrot die Milch aufgesogen hat.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Ei verquirlen und zusammen mit den angeschwitzten Zwiebeln und Petersilie zu den eingeweichten Brötchen geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und alles gut vermengen. Anschließend mit leicht angefeuchteten Händen vier kleine Knödel formen.

Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch simmert. Die Knödel vorsichtig hineingeben und etwa 15-20 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und sofort servieren.

Ist die Knödelmasse zu feucht, können noch mehr Brötchenwürfel eingearbeitet werden. Ist die

Masse zu trocken, noch etwas warme Milch bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben.

Für den gegrillten Spitzkohl:

Spitzkohl vierteln. Dabei den Strunk nicht abschneiden, der hält den Spitzkohl zusammen. Spitzkohl anschließend gründlich waschen und trockentupfen. Spitzkohl-Viertel mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittseiten mit Honig und Balsamico beträufeln.

Spitzkohl in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite grillen, bis er goldbraun und leicht karamellisiert ist. Die äußeren Blätter dürfen ruhig etwas dunkler werden das bringt mehr Aroma.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Parmesan reiben. Gegrillten Spitzkohl mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit geriebenem Parmesan und geschnittenen Kräutern garnieren.

Björn Freitag am 06. Dezember 2024

Enten-Keulen wie bei Oma

Für 4 Personen:

4 Entenkeulen à 350-400 g	1 Bund Suppengrün	2 Zwiebeln
1 säuerlicher Apfel	1-2 Lorbeerblätter	2-3 Pimentkörner
2 TL Majoran	Salz, Pfeffer	500 ml Wasser
1-2 TL Stärke		

Suppengrün säubern und würfeln, ebenso wie den ungeschälten Apfel.

Zwiebeln schälen und vierteln.

Alles in einem Bräter verteilen.

Lorbeerblätter und Pimentkörner zufügen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Ofen vorheizen auf 160 Grad (Umluft).

Die aufgetauten Keulen auf der Unterseite mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Die Keulen mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen.

Mit dem kochenden Wasser übergießen und für mindestens 2 Stunden im Ofen garen. Dabei immer wieder mit dem Sud im Bräter übergießen.

Nach den 2 Stunden die Grillfunktion im Ofen anstellen und die Haut für etwa 30 Minuten knusprig werden lassen. Dabei ebenfalls immer mal wieder etwas Sud über die Haut geben.

Sobald die Haut knusprig ist, alles aus dem Ofen nehmen.

Die Keulen kurz warm stellen und den restlichen Inhalt des Bräters durch ein Sieb in einen Topf geben. Das Gemüse durch das Sieb passieren.

Den Sud aufkochen und mit in Wasser aufgelöster Stärke andicken.

Julia Reimann am 05. Dezember 2024

Enten-Brust mit Glühwein-Soße, dreierlei Blumenkohl

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust mit Haut à 350 g Salz Pfeffer

Für den Blumenkohl-Espuma:

1 kleiner Blumenkohl 1 Schalotte 2 Knoblauchzehen
125 g Butter 100 ml Sahne 4 cl spanischer Vanille-Likör
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den wilden Blumenkohl:

4 Stängel wilder Blumenkohl 50 ml Hoisin-Sauce Olivenöl

Für die Blumenkohlröschen:

4 Blumenkohlröschen Piment d'Espelette Salz

Für die Glühweinsauce:

1 rote Zwiebel 1 Zitrone, Schale 1 Orange, Schale
3 EL eiskalte Butter 500 ml Spätburgunder 1 TL Speisestärke
2 EL brauner Zucker 2 Nelken 1 Zimtstange
1 Sternanis 5 Pfefferkörner 2 Pimentkörner
Salz Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust parieren. Die Haut rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen, salzen und pfeffern. In eine beschichtete Pfanne auf die Hautseite legen. Entenbrust bei mittlerer Hitze ohne Fett auf der Hautseite goldbraun braten. Anschließend ca. 10-15 Minuten im Backofen bei 160 Grad nachgaren. Für eine rosafarbene Entenbrust soll die Temperatur 62 Grad betragen. Entenbrust vor dem Servieren ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden.

Für den Blumenkohl-Espuma:

Blumenkohl putzen, waschen und trockentupfen. Vier kleine Röschen abtrennen und beiseitelegen. Restlichen Blumenkohl klein schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen, würfeln und in 25 g Butter glasig anschwitzen. Mit Likör ablöschen und fast vollständig verdampfen lassen.

Kleingeschnittenen Blumenkohl hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen. Deckel abnehmen und die Blumenkohlröschen und wilden Brokkoli hinzugeben. Nach Belieben dafür einen Dampfwareinsatz verwenden. Blumenkohlröschen und wilden Blumenkohl darin bissfest garen, salzen und pfeffern, herausnehmen und beiseitestellen. Den geschnittenen Blumenkohl ausdampfen lassen und Sahne angießen, dann mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Anschließend in eine Küchenmaschine füllen und zu einem cremigen Püree verarbeiten. Restliche Butter einrühren und mit Muskat abschmecken.

Blumenkohlpüree in eine Espuma-Flasche geben, eine Kapsel aufdrehen und drei- bis fünfmal schütteln.

Für den wilden Blumenkohl:

Wilden Blumenkohl in Olivenöl in einer Pfanne kurz anbraten. Der Blumenkohl soll noch Biss haben. Anschließend mit Hoisin-Sauce beträufeln.

Für die Blumenkohlröschen:

Blumenkohlröschen salzen und mit Piment d'Espelette würzen.

Für die Glühweinsauce:

Zwiebel abziehen und würfeln. Gewürze mit dem flachen Messer andrücken und in einem Topf ohne Fett vorsichtig rösten. Herausnehmen, in den Teebeutel geben und mit Küchengarnt zubinden. Einen Topf mit 2 EL Butter erhitzen. Zwiebel zugeben und anschwitzen. Dann braunen

Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen, mit Rotwein vollständig ablöschen. Bei hoher Hitze die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen.

Dann die Hitze reduzieren, der Rotwein darf nun nicht mehr kochen.

Teebeutel und Schalen von Zitrone und Orange hinzugeben und alles ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und mit restlicher kalter Butter und ggf. Speisestärke nicht zu dick binden.

Blumenkohl-Espuma in die Mitte auf einen großen Teller sprühen und mit einem Esslöffel austreichen. Entenbrust in der Mitte gerade durchschneiden, am Ende schräg abschneiden. Pro Portion eine Hälfte senkrecht, die Schnittfläche nach oben, anrichten. Wilden Blumenkohl und Blumenkohlröschen gefällig anrichten. Mit etwas Sauce angießen, restliche Sauce à Part reichen.

Stefan Albert am 03. Dezember 2024

Enten-Brust, Vanille-Honig-Marinade, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Stampf:

250 g Topinambur	200 g kl. mehligk. Kartoffeln	100 g Butter
100 ml Milch	Muskatnuss	Salz, bunter Pfeffer

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 400 g	2 EL Honig	1 Vanilleschote
2 Zweige Rosmarin	Salz	bunter Pfeffer

Für die Champignons:

250 g braune Champignons	3 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
50 g Butter	10 g glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	bunter Pfeffer	

Für den Stampf:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Topinambur schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit der Milch, 50 ml Wasser und etwas Salz in einem Topf köcheln lassen, bis der Topinambur weich ist, anschließend pürieren. Kartoffeln in Salzwasser weichkochen. Abgießen, schälen und mit der Butter zum Topinambur geben. Alles stampfen und mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für die Entenbrust:

Entenbrüste mit einem Tuch abtupfen und die Haut kreuzweise einschneiden. Die Fleischseite mit Pfeffer und Salz würzen. Die Entenbrust auf der Hautseite in eine kalte Pfanne legen und langsam erhitzen. Honig mit etwas Wasser in einen Topf geben. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und mit der Schote hinzugeben, dann erhitzen, bis die Mischung zu köcheln beginnt. Kurz beiseitestellen und ziehen lassen.

Die Entenbrust nach 4 Minuten braten wenden, Rosmarin in die Pfanne geben und auf der Fleischseite nochmals 2 Minuten anbraten. Dann die Entenbrust auf der Fleischseite in eine ofenfeste Form geben, die Haut mit etwas der Honig-Vanille-Marinade bestreichen und für 20 Minuten im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen und dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.

Für die Champignons:

Zitrone auspressen. Frühlingszwiebeln längs in Streifen schneiden, die Champignons vierteln, die Petersilie hacken, zuvor einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln kurz anschwitzen, dann die Champignons hinzugeben. Kurz anbraten, Butter und Petersilie dazugeben und kurz schwenken. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen.

Topinambur-Kartoffel-Stampf rund auf Teller austreichen. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden, darauf platzieren und mit etwas Honig-Marinade bestreichen. Die Pilze und Frühlingszwiebel rundherum verteilen und mit etwas Petersilie garniert servieren.

Jan Iffland am 21. November 2024

Enten-Brust mit Zwetschgen-Soße und Ofen-Rosenkohl

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste, à 250 g 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin 1 Zweig Thymian Salz, Pfeffer

Für die Zwetschgensauce:

100 g TK-Zwetschgen 2 EL Butter 1 EL Zwetschgenmus
100 ml Rotwein 50 ml Hühnerfond 1 EL Sojasauce
1 EL Zucker

Für den Ofen-Rosenkohl:

200 g Rosenkohl 3 Schalotten 2 Zweige Rosmarin
2 EL Ahornsirup 1 EL Senf 2 EL TL Dijon-Senf
1 EL süßer Senf 4 EL Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Ringelblumen

Für die Ente:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, dabei nur die Haut und nicht das Fleisch durchschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen und langsam erhitzen, damit das Fett ausläuft und die Haut knusprig wird.

Nach ca. 6-7 Minuten die Hautseite goldbraun und knusprig braten.

Entenbrüste wenden und die Fleischseite ca. 2-3 Minuten braten.

Knoblauch abziehen und andrücken. Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben und die Entenbrüste in der Butter aromatisieren. Entenbrüste anschließend auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 8-10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad fertig garen, bis sie innen rosa sind. Anschließend etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Zwetschgensauce:

Zwetschgen vierteln und mit Butter und Zucker karamellisieren.

Anschließend mit Wein und Hühnerfond ablöschen. Zwetschgenmus und Sojasauce hinzugeben und 10-15 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss Herd abschalten, damit Sauce nicht mehr kocht. Zum Schluss mit kalter Butter verfeinern.

Für den Ofen-Rosenkohl:

Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze erhöhen.

Rosenkohl-Röschen halbieren und in eine große Schüssel geben.

Schalotten abziehen und grob halbieren. In einer großen Schüssel Sonnenblumenöl, den gesamten Senf und Ahornsirup verrühren.

Dressing über den Rosenkohl gießen und gut vermischen, bis der Rosenkohl gleichmäßig bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosenkohl auf ein Backblech verteilen und mit Zwiebeln und Rosmarin für ca. 20-25 Minuten rösten, bis der Rosenkohl leicht gebräunt ist.

Gelegentlich wenden.

Für die Garnitur:

Mit Ringelblumen dekorieren.

Tanja Kollischan am 19. November 2024

Mistkratzerli mit Kartoffel-Püree, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für das Mistkratzerli:

2 Stubenküken, à 450 g	1 Zitrone, Saft	1 TL mildes Currypulver
2 TL Salz	1 EL Olivenöl	

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	25 g kalte Butter	75 ml Sahne
50 ml Milch	Muskatnuss	Salz , weißer Pfeffer

Für das Rosmarin-Öl:

1 Bund Rosmarin	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
200 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spinat-Salat:

200 g Babyspinat	2 Scheiben Bacon	2 EL Dijonsenf
3 EL Condimento Bianco	5 EL Olivenöl	1 Prise mildes Curry
1 Prise Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für das Mistkratzerli:

Den Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Stubenküken mit Salz, Currypulver, Zitronensaft und Olivenöl von allen Seiten einreiben und für 20-25 Minuten im Ofen garen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln mit einem Sparspäler schälen. Je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Kartoffeln in einen Topf mit Dämpfeinsatz geben, Deckel schließen und die Kartoffeln über dem kochenden Wasserbad 15- 20 Minuten weich garen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Kartoffelmasse nach und nach unter die Milch-Sahne-Mischung rühren.

Butter in Würfel schneiden und unter das heiße Püree rühren, bis diese vollständig geschmolzen ist.

Für das Rosmarin-Öl:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Zitronenschale abreiben. Öl mit Rosmarin, Knoblauch und Zitronenabrieb vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat-Salat:

Senf, Olivenöl und Condimento Bianco vermengen und mit Curry, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen. Babyspinat putzen und mit dem Dressing vermengen.

Bacon in der Pfanne kross zerlassen und über den Salat krümeln.

Christina Nater am 18. November 2024

Backendl mit Spitzkohl-Salat und Petersilie

Für zwei Personen

Für das Backendl:

2 Hähnchenkeulen	1 Zitrone, Saft	2 Eier
150 g Dinkelmehl	150 g Vollkornsemmelbrösel	2 EL Piment d'Espelette
250 ml Erdnussöl	250 ml Sesamöl	500 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Spitzkohlsalat:

1 kleiner Spitzkohl	1 Limette, Saft	200 ml Sahne
2 EL flüssiger Honig	½ Bund Schnittlauch	1 TL Kümmelsamen
Salz	Pfeffer	

Für das Topping:

1 Limette, Saft	30 g Kürbiskerne	40 g blanch. Haselnüsse
½ Bund Schnittlauch		

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Frucht	2 EL Preiselbeermarmelade	1 Bund krause Petersilie
-------------------	---------------------------	--------------------------

Für das Backendl:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Fritteuse auf 170 Grad erhitzen (ein Teil Erdnussöl, ein Teil Sesamöl, zwei Teile Rapsöl).

Hähnchenkeulen waschen und trockentupfen. In Ober- und Unterkeule teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln aufbauen. Keulen zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Jede Keule für 7-10 Minuten frittieren, danach im vorgeheizten Ofen weitergaren.

Für den Spitzkohlsalat:

Kohl waschen und in feine Streifen schneiden. Limettenabrieb und saft mit Sahne und Honig zu einem Dressing verrühren. Kümmel dazugeben.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

Kürbiskerne und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Kerne nach dem Rösten hacken und mit etwas Limettensaft und gehacktem Schnittlauch auf den Salat geben.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und in der Fritteuse frittieren.

Limette vierteln. Preiselbeeren in einem kleinen Schälchen servieren.

Hanny Laubach am 12. November 2024

Hähnchen-Brust paniert und Feta-Mais-Salat

Für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

45 g Joghurt	50 g Butter	150 g Mehl
1 TL Backpulver	2 EL Olivenöl	Salz

Für das Hähnchen:

300 g Hähnchenbrustfilet	50 g Cornflakes, ungesüßt	5 EL Milch
75 g Mehl	50 g Panko	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Knoblauchpulver	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelscheiben: 4 mittelgroße Kartoffeln Pflanzenöl, Salz

Für die Beilage:

1 kleiner Kopf Romanasalat	50 g Mais	75 g Schafskäse
----------------------------	-----------	-----------------

Für den Honig-Senf-Dip:

1 Zitrone, Saft	1 EL griech. Joghurt	3 EL Dijonsenf
2 EL Honig	1 TL Paprikapulver	1 EL Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot: Das Mehl, Backpulver, Öl sowie Joghurt und Salz zusammen in eine Schüssel geben und verkneten. Den Teig zu ca. 4 gleichgroßen Kügelchen formen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Teigkugeln dünn ausrollen und die Brote in einer Pfanne von beiden Seiten kurz backen. Zum Schluss mit etwas weicher Butter bestreichen.

Für das Hähnchen: Cornflakes in einem Mixer zerkleinern und zum Panko geben.

Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Mehl mit der Milch, Paprikapulver, Knoblauchpulver sowie Salz und Pfeffer vermengen. Hähnchen erst in der Milch-Masse, dann in der Cornflakes-Panierung wälzen. In einer Pfanne mit Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Kartoffelscheiben: Kartoffeln schälen und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend auf der Arbeitsfläche zwischen zwei Holzstäbe (z.B.

Schaschlikstäbe) klemmen. Nun die eine Seite der Kartoffel mit einem Messer gerade in kleinem Abstand einschneiden. Die Holzstäbchen helfen dabei die Kartoffel nicht ganz durchzuschneiden. Anschließend Scheiben umdrehen, wieder zwischen die Holzstäbchen legen und die andere Seite quer zu den ersten Schnitten einschneiden. So ergibt sich ein kreuzförmiges Muster. Kartoffeln dann kurz in eine Schüssel mit Wasser geben, um die Stärke abzuwaschen. In einem Topf Öl erhitzen und nacheinander die Gitterkartoffeln frittieren.

Hierbei mit zwei Gabeln die Kartoffeln auseinanderziehen, damit die Gitteroptik nicht verloren geht. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Für die Beilage: Salat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Mais aus der Dose holen. Schafskäse mit einer Gabel zerbröseln.

Für den Honig-Senf-Dip: In einer kleinen Schüssel Dijon-Senf mit Honig gut verrühren, bis eine glatte Mischung entsteht. Dann Joghurt untermischen und alles mit etwa 1 TL Zitronensaft, Salz, Chili, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die kleinen Pfannenbrote je mit etwas Dip bestreichen, den Salat, sowie das Hähnchen auf das Brot geben und am Ende mit etwas Schafskäse bestreuen. Dip zusätzlich dazu servieren.

Anna Obenauer am 12. November 2024

Enten-Brust mit Cranberry-Soße und Kürbis-Risotto

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets mit Haut Salz

Für die Cranberry-Sauce:

150 g Cranberrys 1 Orange, Saft, Schale 1 EL dunkler Balsamicoessig
50 g Zucker 1 Prise Zimt Salz

Für das Kürbis-Risotto:

150 g Risottoreis 50 g Parmesan 400 g Muskatkürbis
1 Zwiebel 600 ml Gemüsefond 100 ml trockener Weißwein
2 EL Butter 1 EL Pflanzenöl Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für das Topping:

3 EL Walnüsse 5 Zweige glatte Petersilie 4 EL Olivenöl

Für die Garnitur:

2 EL Kürbiskernöl

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen, die Haut rautenförmig einschneiden und mit Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett auf der Hautseite kross anbraten, wenden und auf der Fleischseite ebenfalls anbraten. Herausnehmen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad fertig garen. Ist die Kerntemperatur erreicht, den Ofen ausschalten und die Tür öffnen und bis zum Servieren im Ofen warmhalten.

Für die Cranberry-Sauce:

Orange heiß abspülen. Ein Stück der Orangenschale mit einem Sparschäler schälen. Orangensaft auspressen. Zucker, Orangensaft und 120 ml Wasser in einem Topf erhitzen bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Cranberrys, Orangenschale und Zimt hinzugeben. Das Ganze unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten einkochen lassen, bis die Cranberrys aufgeplatzt sind. Mit Salz und Balsamicoessig abschmecken.

Für das Kürbis-Risotto:

Gemüsefond erwärmen. Zwiebel abziehen und würfeln. Kürbis schälen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. Fruchtfleisch 1,5 cm groß würfeln. Fond in einem Topf erhitzen und warmhalten. Hälfte der Butter und einen Esslöffel Öl in einem weiteren Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kürbis und Reis zugeben und zwei Minuten mitdünsten.

Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. So viel Fond hinzugeben, dass der Reis bedeckt ist. Ohne Deckel bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten garen. Dabei immer etwas heißen Fond zugeießen, sobald sie vom Reis aufgesogen ist. Parmesan reiben. Risotto mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, Käse und restliche Butter unterrühren.

Für das Topping:

Petersilie abzupfen und hacken. Walnüsse hacken und mit der Petersilie und mit Öl mischen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Bernd Demel am 07. November 2024

Enten-Brust, Pilz-Soße, Ofenkürbis, Grünkohl-Salat

Für zwei Personen

Für den Ofenkürbis:

1 kl. Hokkaido-Kürbis	2 Feigen	50 g Walnüsse
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 TL flüssiger Honig
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Currypulver	1 TL Rauchsatz
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust: 2 Entenbrüste mit Haut Salz, Pfeffer

Für die Pilzsauce:

100 g braune Champignons	50 g weiße Champignons	50 Kräuterseitlinge
1 kleine Zwiebel	Butter	100 ml trockener Weißwein
300 ml Gemüsefond	1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Mehl
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

150 g Grünkohl	1 süßsaurer Apfel	20 g Kürbiskerne
1 TL Dijonsenf	50 ml Avocadoöl	30 ml dunkler Balsamico

Für den Ofenkürbis: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, vierteln und entkernen. Anschließend den Kürbis in gleichmäßige Spalten schneiden. Kürbisspalten mit Olivenöl benetzen und mit Kreuzkümmel, Curry und Rauchsatz würzen. Kürbis mit Kräutern in eine Auflaufform geben und 30 Minuten im Ofen backen. Feige in Scheiben schneiden und mit Olivenöl und Honig marinieren. Wenn der Kürbis fertig ist den Ofen öffnen, marinierte Feigenscheiben auf den Kürbis legen und bis zum Servieren im Ofen ruhen lassen. Walnüsse grob hacken und den Ofenkürbis damit garnieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Entenbrust: Backofen auf 175 Grad Umluft umstellen.

Entenbrüste mit Küchenpapier trockentupfen. Hautseite mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Dabei nicht in das Fleisch schneiden. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Pfanne ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 5 Minuten kräftig anbraten, bis die Haut leicht gebräunt ist. Wenden und auf der Fleischseite für weitere 2-3 Minuten braten. Entenbrüste in der Pfanne im Ofen für 15 Minuten weitergaren. Das Fleisch sollte leicht rosa sein.

Entenbrust nach Belieben im Ganzen oder dünn aufgeschnitten servieren.

Für die Pilzsauce: Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und vierteln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel hinzugeben und glasig anschwitzen.

Pilze hinzugeben und anbraten. Mit Mehl bestäuben, verrühren und mit Weißwein unter Rühren ablöschen. Gemüsefond hinzugeben und mit Paprikapulver würzen. Die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Ggf. mit etwas Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Grünkohl gründlich waschen, trockenschleudern und fein schneiden.

Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Aus Essig, Öl und Senf eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit marinieren. Mit Kürbiskernen garnieren.

Müller Ramos Reusch am 05. November 2024

Backendl mit Kartoffel-Sellerie-Stampf und Salat

Für zwei Personen

Für das Backendl:

2 Hähnchenbrüste	1 Ei	Butter
Butterschmalz	25 g Mehl	75 g Paniermehl
Salz	Pfeffer	

Für die Speckbutter:

2 Scheiben Speck	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

Für den Kartoffel-Sellerie-Stampf:

100 g mehligk. Kartoffeln	1 Sellerieknolle	30 g Butter
3 Zweige Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Romanasalat	9 bunte Cherrytomaten	1/3 Salatgurke
1 Lauchzwiebel	10 ml hellen Balsamicoessig	½ TL Senf
½ TL Honig	30 ml Olivenöl	Salz

Für das Backendl:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. In das Fleisch eine Tasche einschneiden. Butter einstreichen und mit Zahnstochern fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Paniermehl herstellen. Fleisch zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig ausbacken und anschließend für ca. 10 Minuten im Ofen weitergaren.

Für die Speckbutter:

Speck in einer Pfanne anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Rosmarin und Thymian hinzugeben. Alles zusammen mit der Butter vermengen und kalt stellen.

Für den Kartoffel-Sellerie-Stampf:

Kartoffeln und Sellerie schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Salz garkochen. Wasser abgießen und alles zerstampfen. Butter hinzugeben. Petersilie hacken und ebenfalls hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Salat waschen und klein schneiden. Gurke und Tomaten waschen und klein schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Ein Dressing aus Balsamicoessig, Olivenöl, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer anrühren und anschließend über den Salat geben.

Marina Engelhardt am 21. Oktober 2024

Hühner-Frikassee mit Linsen und Basmati

Für zwei Personen

Für das Frikassee:

750 g Maishähnchenfilet	400 g reife Tomaten	250 g Riesenbohnen
1 rote Peperoni	1 grüne Peperoni	1 gelbe Peperoni
1 große Gemüsezwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Limette, Saft
50 g gesalzene Erdnüsse	50 g Cashewkerne	400 ml Hühnerfond
20 g Tomatenmark	1 EL cremige Erdnussbutter	1 EL Honig
6 EL Erdnussöl	1 Bund Koriander	1 TL Zimt
grobes Salz		

Für Linsen und Reis:

150 g Basmati-Reis	50 g gelbe Linsen	50 g rote Linsen
3 EL Erdnussöl	2 EL Sushi-Reis-Essig	1 TL Salz

Für das Frikassee:

Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 3 EL Erdnussöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleisch kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Tomaten ausdrücken, sodass Kerne und Strunk leicht entfernt werden können. Tomaten würfeln. Peperoni längs aufschneiden und je nach Belieben Kerne entfernen. Koriander hacken. Knoblauch abziehen und zusammen mit der Hälfte der Peperoni und vier Zweigen Koriander zusammen zerkleinern. Zwiebel abziehen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 3 EL Erdnussöl und Erdnussbutter in die Pfanne vom Anfang hineingeben. Nach und nach Tomaten, Zwiebeln, Tomatenmark, Cashewkerne und Erdnüsse hinzugeben und schmoren lassen.

Zerkleinerte Peperoni, Knoblauch und Koriander dazugeben.

Anschließend mit Hühnerfond ablöschen. Bohnen und Honig dazugeben.

Mit Zimt und dem Saft einer halben Limette abschmecken.

Fleisch hinzugeben und bei niedriger Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Zimt, Peperoni, Limettensaft und Salz abschmecken.

Für Linsen und Reis:

Einen Topf erhitzen. Reis waschen und zusammen mit Linsen, Salz und Erdnussöl in den Topf geben. Für ca. 3 Minuten anbraten. Mit 400 ml Wasser ablöschen und weitere 3 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Deckel aufsetzen und Hitze herunterdrehen. Ca. 20 Minuten garen lassen, bis er weich ist. Vor dem Servieren mit Sushi-Reis-Essig würzen.

Bernd Caspar Dietrich am 21. Oktober 2024

Ente sous vide aus dem Backofen

Für 4 Personen:

1 Ente, 2,5-3 kg	Salz, Pfeffer	4-5 Stängel Beifuß
2 große Zwiebeln, gewürfelt	200 ml Weißwein	1 Glas Entenfond (je 500 ml)
100 g Honig	2-3 EL bunte Pfefferkörner	2 EL Meersalz

Ente innen und außen mit kaltem Wasser abspülen (Innereien herausnehmen), sorgfältig trocken tupfen, innen und aussen kräftig mit Salz, Pfeffer einreiben. Die Beifuß-Stängel ins Innere legen und in einem Vakuumier-Beutel vakuumieren.

Die Ente auf den Bratrost legen, den Backofen auf Umluft 75 Grad einschalten und 13 Stunden garen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dazu die Zwiebelwürfel in etwas Öl scharf anbraten und goldbraun anrösten. 2 EL braunen Zucker darüber streuen, kurz karamellisieren lassen, mit Weißwein ablöschen, Fond angießen und auf 2/3 einkochen lassen; mit dem Stabmixer fein pürieren und zur Seite stellen.

Meersalz und Pfeffer im Mörser zerkleinern und mit Honig vermischen.

Nach Ende der Garzeit die Ente etwas abkühlen lassen, den Vakuumier-Beutel an einer Ecke aufschneiden, vorsichtig den Bratensaft in eine Schüssel gießen, die Ente dick mit Honig-Mischung bestreichen.

Backofen auf 200 Grad erhitzen und die Ente 30 Min. braten.

Den Bratensaft mit Hilfe einer Fettkanne zur vorbereiteten Sauce geben und evtl. nochmals abschmecken.

Dazu serviere man Kartoffelknödel und Blaukraut.

Lisa Strehl am 21. Oktober 2024

Hähnchen-Brust, Mandi-Gewürzreis, Nuss-Rosinen-Topping

Für zwei Personen

Für den Mandi-Reis:

280 g Mahmoud-Reis	1 getrocknete Limette	2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange	1 Sternanis	4 Nelken
$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Koriander	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Zimt
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Knoblauchpulver
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	Sonnenblumenöl, Salz

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets à 250 g	1 Knoblauchzehe	1 EL Naturjoghurt
2 TL Tomatenmark	20 g Honig	1 EL Apfelessig
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	$\frac{1}{4}$ TL getrocknete Paprika	$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver
$\frac{1}{4}$ TL getrock. Koriander	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Zimt	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Knoblauchpulver	4 Nelken
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	$\frac{1}{4}$ TL getrock. Zwiebelpulver
$\frac{1}{4}$ TL getrock. Basilikum	$\frac{1}{4}$ TL getrock. Oregano	$\frac{1}{4}$ TL getrock. Petersilie
5 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

2-3 große Tomaten	2-3 rote Spitzpaprika	1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft	1 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
Chili	Salz	

Für die Garnitur:

2 EL geschälte Cashews	2 EL geschälte Mandeln	2 EL geschälte Pistazien
2 EL Rosinen	2 EL Ghee	1 TL Honig
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 TL Salz	

Für den Mandi-Reis: Den Reis gut waschen und mit etwas Salz in Wasser ziehen lassen.

Öl in einem Topf erwärmen und alle Gewürze kurz anschwitzen.

Anschließend mit ca. 500 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen.

Reis abgießen und in den Topf geben. Für ca. 15 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.

Vor dem Servieren Limette, Lorbeerblätter, Zimtstange und Nelken entfernen.

Für das Fleisch: Fleisch ggf. parieren. Knoblauch abziehen und pressen. Alle Zutaten miteinander verrühren, das Fleisch darin marinieren und etwas ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ca. 8-10 Minuten darin anbraten.

Für die Sauce: Tomaten schälen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Kräuter grob schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange zerkleinern, bis eine Sauce entstanden ist.

Für die Garnitur: Ghee in einer Pfanne erhitzen und alle Kerne mit Rosinen, Honig und Salz kurz anbraten. Petersilienblätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Zakarya Mandwo am 14. Oktober 2024

Backendl Wiener Art, Kartoffel- und Spitzkohl-Salat

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

200 g festk. Kartoffeln	1 Salatgurke	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	500 ml Gemüsefond	5 cl weißer Balsamico
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL süßer Senf	2 EL Rapsöl
4 Zweige krause Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Backendl:

4 Hähnchenbrüste	2 Eier	100 g Salzstangen
100 g Panko	100 g Mehl	1 TL geräuch. Paprikapulver
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spitzkohlsalat:

1 Spitzkohl	1 Zitrone, Saft	200 ml Sahne
3 EL flüssiger Honig	½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, ganze Frucht	2 EL Preiselbeermarmelade	1-2 Zweige krause Petersilie
essbare Blüten		

Für den Kartoffelsalat:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Gemüsefond garen.

Abseihen, Fond auffangen und zurück in den Topf gießen. Kartoffeln kurz auskühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch andrücken. Beides in den Fond geben. Fond mit Pfeffer würzen.

Gurke schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in dünne Scheiben hobeln. In einem Sieb leicht salzen und abtropfen lassen. Dann zu den Kartoffeln geben. Zwiebeln mit einem Schaumlöffel aus dem Fond holen und zu Kartoffeln geben. Knoblauch entfernen. Petersilie hacken und unterrühren. Aus Balsamico, Öl, Salz, Pfeffer und Senf ein Dressing anrühren. Bei Bedarf mit Fond anreichern. Über die Kartoffeln und Gurken gießen und etwas ziehen lassen. Vorsichtig vermengen.

Für das Backendl:

Hühnerbrust kalt abwaschen, trocknen tupfen und je nach Größe der Länge nach halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Salzstangen grob zerkleinern und mit Panko vermengen. Eier verquirlen. Aus Mehl, Eiern und Salzstangen-Panko-Gemisch eine Panierstraße aufstellen und Hähnchenbrüste panieren. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Spitzkohlsalat:

Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen.

Aus Zitronensaft, Sahne und Honig ein Dressing anmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch hacken und daruntermischen.

Dressing über den Spitzkohl geben und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Jeweils zwei Scheiben Zitrone abschneiden und mit Preiselbeeren toppen. Restliche Zitrone in Viertel schneiden und neben das Backendl legen. Gericht mit Petersilie und Blüten garnieren.

Thomas Eberhardt am 07. Oktober 2024

Hähnchen-Involtini mit Ofentomaten

Für 4 Portionen:

Für die Ofentomaten:

1 kg Cherrytomaten	2-3 Rosmarinzweige	2-3 Thymianzweige
1 Knoblauchzehe	100 ml roter Portwein	2 TL rote Chili in Öl
50 ml weißer Balsamico Essig	1 Schuss Olivenöl	1 TL Zucker
Meersalz		

Für die Hähnchen-Involtini:

600 g Hähnchenbrust (4 Stück)	1 TL rote Chili in Öl	100g gehobelter Parmesan
4 Scheiben Parmaschinken	24 Basilikumblätter	200 g Mozzarella, dünne Scheiben
Meersalz, schwarzer Pfeffer	Mehl, Olivenöl	

Für die Ofentomaten:

Den Backofen auf 120°C Umluft vorheizen.

Die Cherrytomaten halbieren und mit allen Zutaten für die Ofentomaten in eine große Auflaufform geben. Alles mit den Händen gut vermischen.

Die Auflaufform in den Backofen auf mittlere Schiene geben und die Tomaten für gute 2 Stunden langsam schmoren.

Für die Hähnchen-Involtini:

Die Hähnchenbrüste der Länge nach halbieren. Salzen und pfeffern.

Danach zuerst mit etwas Chilipaste bestreichen und dann jeweils mit einer halben Scheibe Parmaschinken, 2-3 Scheiben Mozzarella, 3 Basilikumblättern und einigen Parmesanhobeln belegen. Die Hähnchenbrüste nun vom breiten Ende aus zum schmalen Ende hin aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Die Involtini leicht mehlieren und in einer Pfanne in etwas Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten.

Nun die angebratenen Involtini auf die bereits seit 2 Stunden geschmorten Tomaten legen und alles nochmal für 30 Minuten in den Backofen geben.

Dazu passen gut Fettuccine.

Lars Spickers am 02. Oktober 2024

Hähnchen-Schnitzel mit Tatarská-Dip, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

200 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	150 g Butter
150 ml Gemüsesfond	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Hähnchenschnitzel:

2 Hähnchenschnitzel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Frucht	1 Ei
100 g Semmelbrösel	100 g Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 Zitrone, Saft	20 ml Apfelessig
50 g Zucker		

Für den Tatarská-Dip:

2 Essiggurken mit Saft	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 Ei	2 TL mittelscharfer Senf	150 ml neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 EL Mehl	Pflanzenöl
-----------------------	-----------	------------

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in etwas Wasser mit Fond weichkochen. Milch erwärmen. Kartoffelwasser abgießen und warme Milch hinzufügen. Geriebene Muskatnuss, 100 g Butter, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und zu einem Püree stampfen. Zum Schluss restliche Butter unterrühren und servieren.

Für das Hähnchenschnitzel:

Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei mit Salz und Pfeffer und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. Hähnchenschnitzel anschließend in einer Pfanne mit reichlich Öl goldgelb ausbacken und mit einer Zitronenscheibe garnieren.

Für den Gurkensalat:

Gurke mit einem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden und in Zucker und Zitronensaft einlegen. Mit Apfelessig abschmecken.

Für den Tatarská-Dip:

Öl, Ei, Senf und etwas Saft der Essiggurke in einen Messbecher geben und mit einem Stabmixer zu einer weichen Masse emulgieren.

Essiggurken klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Essiggurken und Zwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In Mehl wenden und in einer Pfanne mit reichlich Öl goldbraun rösten. Über das Kartoffelpüree geben.

Robin Lursky am 19. September 2024

Hähnchen-Curry mit Curry-Paste und Limetten-Reis

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

5 kleine grüne Chilischoten	5 kleine rote Chilischoten	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	1 kleines Stück Ingwer	2 EL Austernsauce
1 Bund Koriander	1 Stange Zitronengras	2 Kaffir-Limettenblätter
2 EL Korianderpulver	100 ml neutrales Pflanzenöl	2 EL Salz

Für das Hähnchen-Curry:

400 g Hähnchenbrust	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Flug-Mango	1 große Zwiebel	200 ml cremige Kokosmilch
150 ml Gemüsefond	2 TL Tomatenmark	1 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

Für den Limetten-Reis:

120 g Jasminreis	1 Limette, Saft, Abrieb	200 ml cremige Kokosmilch
200 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander	60 g geröstete, gesalzene Cashews

Für die Currypaste:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Chilischoten, Schalotten, Knoblauch, Ingwer, frischen Koriander und Zitronengras grob vorschneiden und mit Limettenblättern, gemahlenem Koriander und 250 ml Wasser in einem Mixer pürieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den pürierten Chili-Mix anbraten, bis es aromatisch duftet. Dann die Hitze reduzieren und Austernsauce und Salz hinzufügen. So lange bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis die gewünschte, pastenartige Konsistenz erreicht ist.

Für das Hähnchen-Curry:

Zwiebel abziehen und würfeln. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Mango schälen, vom Kern trennen und klein schneiden. Hähnchenbrust ebenfalls würfeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Hähnchen darin 5-10 Minuten anbraten. Mit Salz und ein Pfeffer würzen. Nach ein paar Minuten etwa die Hälfte der Currypaste hinzufügen und etwas mitbraten. Je nach Schärfegrad mehr hinzufügen. Danach Paprika unterrühren und kurz mitbraten. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen.

Tomatenmark einrühren. Alles für 5 Minuten leicht weiter köcheln lassen.

In den letzten Minuten Mangowürfel unterrühren und mit erwärmen.

Für den Limetten-Reis:

Reis, Kokosmilch und Fond in einen Topf aufkochen lassen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

Limette und Koriander waschen und trocknen. Limettenschale fein abreiben und Saft auspressen. Koriander hacken. Cashewkerne ebenfalls grob hacken. Alles kurz vor dem Servieren unter den Reis rühren.

Jenny Palme am 16. September 2024

Maishähnchen-Brust im Popcorn-Cornflakes-Mantel, Mais

Für zwei Personen

Für die Maishähnchenbrust:

4 Maishähnchenbrüste	100 g Popcornmais	100 g ungesüßte Cornflakes
2 Eier	100 g Mehl	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Mais-Blini:

200 g Maiskörner	2 Eier	100 g Mehl
1 TL Backpulver	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Mini-Mais:

8 frische Mini-Maiskolben	1 EL Butter	Salz
---------------------------	-------------	------

Für die Gremolata:

1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Schale
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Maishähnchenbrust:

Den Popcornmais in einen Topf geben und Popcorn herstellen. Fertiges Popcorn salzen, dann zerkleinern.

Maishähnchenbrüste schneiden, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in einen Teller geben, die Eier in einem anderen Teller verquirlen und das zerkleinerte Popcorn mit Cornflakes in einen dritten Teller geben.

Hähnchenbrüste zuerst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Popcorn-Cornflakes-Mischung wenden, sodass sie vollständig bedeckt sind.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind.

Für die Mais-Blini:

Maiskörner abtropfen lassen und mit den Eiern, Mehl und Backpulver in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und kleine Portionen des Teigs hineingeben, sodass kleine Pfannkuchen (Blini) entstehen. Diese von beiden Seiten goldbraun backen.

Für den Mini-Mais:

Mini-Maiskolben in kochendem und gesalzenerem Wasser etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und in einer Pfanne mit geschmolzener Butter schwenken. Mit Salz abschmecken.

Für die Gremolata:

Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen und feinhacken. Petersilie abrausen, feinhacken und mit Knoblauch und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Patrick Decker am 10. September 2024

Maispouarden-Involtini mit Polenta, Grillgemüse

Für zwei Personen

Für das Maispouarden-Involtini:

1 Maispouardenbrust à 250 g	2 Scheiben Parmaschinken	2 Ziegenfrischkäse, à 30 g
2 Eier	1 Bund Rucola	2 Zweige Thymian
100 g Semmelbrösel	50 g Mehl	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

125 g Polenta	50 g Parmesan	2 EL Butter
300 ml Milch	400 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

6 Mini-Maiskölbchen	1 Zucchini	1 gelbe Paprika
8 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	8 schwarze Oliven
4 Zweige Zitronenthymian	1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 EL Orangenblütenhonig
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rucola-Butter:

100 g Rucola	80 g weiche Butter	Cayennepfeffer
300 ml neutrales Öl		

Für das Maispouarden-Involtini:

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Thymian fein hacken. Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken und den Thymian unterrühren. Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pouarde plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenkäse auf dem Fleisch verstreichen und jeweils etwas Rucola in die Mitte geben. Fleisch von der schmalen Seite her aufrollen jedes Röllchen mit einer Scheibe Schinken umwickeln.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Röllchen doppelt panieren.

Involtini im heißen Fett ca. 10 Minuten rundum knusprig ausbacken.

Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Involtini vor dem Servieren halbieren.

Für die Polenta:

Milch, Fond und Lorbeer aufkochen. Polenta einrieseln und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei mehrfach umrühren. Lorbeer aus der Polenta entfernen. Butter und Parmesan unterrühren. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Knoblauch abziehen und pressen. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse mit Knoblauch in einer Grillpfanne bissfest grillen. Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Blättchen von Thymianzweigen, Zitronenabrieb und Olivenöl dazugeben. Nachschmecken und das Gemüse mit der Vinaigrette marinieren.

Für die Rucola-Butter:

In einem Topf Öl erhitzen, wenig Rucola darin kurz knusprig frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rest Rucola fein hacken, mit Butter vermischen, mit Cayennepfeffer würzen und kaltstellen.

Jan-Timo Bender am 10. September 2024

Hähnchen-Spieße asiatisch

Für 4 Portionen:

Für die Spieße:

400 g Hähnchenbrustfilets	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Stk. Ingwer (daumengroß)	1 EL Erdnuss	2 EL Honig (flüssig)
1 EL Reissessig	2 EL Rapsöl	2 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft	Pfeffer, Salz	

Für den Salat:

300 g Weißkohl	$\frac{1}{2}$ Bd. Lauchzwiebel	100 g Asia-Salat
50 g Baby-Mangold	1 Bd. Koriander	2 EL Erdnüsse
2 EL Limettensaft	2 EL Erdnussöl	3 EL Reissessig
2 TL Ahornsirup	Pfeffer, Salz	

Außerdem:

12 Sch. Vollkorn-Baguette	4 Holzspieße
---------------------------	--------------

Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen, waschen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Erdnüsse grob hacken.

In einer kleinen Glasschüssel wird das gewürfelte Hähnchenbrustfilet mit der Marinade vermischt. Für die Marinade Honig mit Reissessig, Rapsöl, Sojasauce und Limettensaft verquirlen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Erdnüsse dazugeben und mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Hähnchenfleisch-Würfel mit der Marinade vermischen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Weißkohl putzen, waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge, 3-4 cm lange Stücke schneiden. Asia-Salat und Baby-mangold waschen und trockenschleudern. Koriander abbrausen, trockenschütteln und hacken. Erdnüsse grob hacken.

Für das Salatdressing 2 EL Limettensaft mit Erdnuss- oder Sesamöl, Reissessig und Ahornsirup verquirlen, mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Bei der Verwendung von Holzspießen sollten diese vorab in Wasser eingeweicht werden. Hähnchenstücke etwas von der überschüssigen Marinade befreien und auf die Spieße stecken. Restliche Marinade dabei aufheben.

Weißkohl, Baby-mangold, Asia-Salat, Lauchzwiebel-Stücke, Koriander und Erdnüsse vorsichtig mit dem Dressing vermischen. Hähnchenspieße in eine Grillschale legen und bei indirekter Hitze etwa 15 Minuten oder bis zur gewünschten Bräunung grillen, dabei ab und zu wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen.

Fertig gegrillte Spieße mit dem Salat und den Vollkornbaguette- Scheiben servieren.

Katrin Bühler am 10. September 2024

Panierte Puten-Cordon-bleu, Spinat-Bergkäse-Füllung

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Putenschnitzel	250 g Spinat	1 Knoblauchzehe
4 Sch. steirischer Bergkäse	1 Ei	100 ml Sahne
Butterschmalz	10 EL Kürbiskerne	Mehl
10 EL Semmelbrösel	2 EL Olivenöl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

400 g vorgeg. Käferbohnen, Dose	1 rote Spitzpaprika	100 g Feldsalat
1 rote Zwiebel	1 TL mittelscharfer Senf	4-5 EL Kürbiskernöl
2-3 EL Apfelessig	1 EL Honig	1 Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Kapuzinerkresseblüten

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Spinat abbrausen, trockenschleudern und die Stängel abzupfen.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, Spinat dazugeben und ebenfalls mit andünsten, bis er weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne in einen Multizerkleinerer geben und grob zerkleinern, dann mit den Semmelbröseln vermischen.

Ei und Sahne miteinander verrühren.

Putenschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und Bergkäse darauf verteilen und das Cordon bleu mithilfe von Zahnstochern verschließen.

Eine Panierstraße aus Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Kürbiskernbröseln bereitstellen. Cordon bleu erst im Mehl wenden, dann durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen und zum Schluss mit Kürbiskernbröseln panieren.

Rapsöl und Butterschmalz in der Pfanne oder einem hohen Topf erhitzen und Cordon bleu goldbraun darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zahnstocher entfernen. Bis zum Servieren im Ofen ziehen lassen.

Für den Salat:

Bohnen abseihen und kurz abwaschen. Feldsalat waschen und trockenschleudern.

Senf und Kürbiskernöl verrühren, Apfelessig, Honig und Salz und Pfeffer dazugeben und nochmals gut verrühren. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dazugeben.

Zwiebel abziehen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien.

Zwiebel und Paprika fein würfeln und ebenfalls dazugeben. Bohnen unterheben und Salat gut ziehen lassen. Zum Schluss den Feldsalat dazugeben.

Für die Garnitur:

Kapuzinerkresseblüten als Garnitur verwenden.

Cornelia Hadler am 09. September 2024

Schnitzelchen vom Maishähnchen mit Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Limette, Abrieb
100 g Butterschmalz
4 Zweige Thymian
100 g Mehl

2 Maishähnchen-Schnitzel
2 Eier
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
100 g Pankobrösel
25 g Stärke

1 Zitrone, Abrieb
250 ml Buttermilch
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
30 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

1 säuerlicher Apfel
1 große Zwiebel
25 ml Weißweinessig
50 ml Sonnenblumenöl

500 g vorw. festk. Kartoffeln
6 mittelgroße Gewürzgurken
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

2 Radieschen
50 ml Gurkenflüssigkeit
2 TL mittelscharfer Senf
1,5 TL Zucker

Für den Ketchup:

1 rote Zwiebel
2 EL Aceto Balsamico bianco
Salz, Pfeffer

250 g Brombeeren
1 Knoblauchzehe
2 EL Rohrzucker
150 ml Wasser

400 g gehackte Tomaten
4 Zweige Thymian
1 EL Olivenöl

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Scheiben

Für das Fleisch: Die Schnitzel waschen, trockentupfen und in breite Streifen schneiden.

Petersilie, Koriander und Thymian hacken. Zitrone und Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Buttermilch, Kräuter, Abrieb von Zitrone und Limette, Salz und Pfeffer verrühren und das Fleisch 5-10 Minuten darin einlegen.

Mehl mit Stärke und 1 TL Salz vermengen. Eier verquirlen. Pankobrösel mit Semmelbrösel und Salz vermengen. Aus der Mehl-Stärke-Mischung, den verquirlten Eier und den Bröseln eine Panierstraße bereitstellen.

Die eingelegten Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und schließlich in den Bröseln panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 2 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Kartoffelsalat: Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und mit Salz garkochen.

Abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen.

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Gurkenflüssigkeit, Senf, Weißweinessig, Zucker, Öl, etwas Salz, ordentlich Pfeffer sowie die fein gehackte Zwiebel vermengen.

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden, ebenso die lauwarmen Kartoffeln.

Kartoffeln, Gewürzgurken, Apfel und Vinaigrette in eine große Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Frühlingszwiebeln putzen, in kleine Röllchen schneiden und unter den Salat heben. Mit Radieschen und Petersilie garnieren.

Für den Ketchup: Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch, Brombeeren und Tomaten ca. 5 Minuten anschwitzen. Zucker zugeben. 150 ml Wasser, Thymian und Salz begeben und unter Rühren aufkochen lassen. Hitze reduzieren, ca. 20-25 Minuten köcheln, bis die Masse dickflüssig ist.

Masse pürieren und durch ein Sieb streichen. Aceto balsamico bianco daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Zitrone in Scheiben schneiden und diese als Garnitur verwenden.

Matthias Kalthoff am 09. September 2024

Hähnchen-Schnitzel orientalisches, Dattel-Minz-Couscous

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Hähnchenbrüste	1-2 Eier	1 TL Harissapaste
1 TL Ras el-Hanout	1 EL hellen Sesam	50 g Pankobrösel
100 g Mehl	Öl	

Für die Auberginen-Creme:

1 Aubergine	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

100 g Couscous	3 getrock. Königs-Datteln	2 Orangen, Saft
30 g Mandeln, mit Schale	10 Blätter Minze	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
5 EL Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

1 EL Granatapfelkerne	1 Frühlingszwiebel	1-2 Zweige Minze
Olivenöl		

Für die Schnitzel:

Das Fleisch in der Mitte teilen und ein wenig plattieren. Jeweils Hälfte mit Harissapaste einreiben und die andere mit Ras el-Hanout.

Eine Panierstraße bereitstellen. Dafür das Mehl in einen Teller geben, das Ei in einem zweiten verquirlen und auf einem dritten Teller Pankobrösel und Sesam mischen.

Schnitzel dann erst im Mehl wenden und gut abklopfen, dann im Ei und zuletzt in der Panko-Sesam-Mischung.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel ausbraten bis sie goldbraun sind.

Für die Auberginen-Creme:

Aubergine in Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl bepinseln, dann in einer Pfanne braten bis sie weich sind.

Knoblauch abziehen. Knoblauch, Ei, senf und Salz in ein schmales Gefäß geben und mixen. Dann das Sonnenblumenöl langsam dazu geben bis eine feste Mayonnaise entstanden ist.

Das Innere der Auberginen auslösen, fein schneiden und mit 1-2 Esslöffel von der Mayonnaise vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous:

Orangen auspressen und Saft auffangen. 100 ml Wasser zum Kochen bringen. Couscous mit etwas Salz und Kreuzkümmel vermischen, dann mit dem Orangensaft und Wasser übergießen und zugedeckt quellen lassen.

Datteln und Minze klein schneiden.

Mandeln grob hacken und mit 1 Esslöffel Olivenöl anbraten.

Sobald der Couscous gar ist, alles vermischen und mit dem restlichen Olivenöl und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit den Granatapfelkernen auf der Auberginen-Creme verteilen.

Minzblätter abzupfen und mit Olivenöl zu einem Öl mixen.

Christina Fink am 09. September 2024

Hähnchen-Filets mit Kapern-Soße, Reis, Möhren, Pilze

Für zwei Personen

Für die Hähnchenfilets:

4 Hähnchen-Filets	1 Ei	2 EL Sahne
350 g Butterschmalz	3 Zweige Oregano	edelsüßes Paprikapulver
gemahl. Chili	gemahl. Senf	25 g Weizenmehl
75 g Panko	Salz	Pfeffer

Für den Gewürzreis:

200 g Basmatireis	30 g Butter	1 Lorbeerblatt
8 Pimentkörner	2 Kardamomkapseln	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel
gemahlener Kurkuma	Salz	

Für die Kapernsauce:

50 g kleine Kapern	1 Zwiebel	50 g kalte Butter
200 ml Sahne	400 ml Hühnerfond	½ Bund Petersilie
4 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	Stärke, Salz

Für die Möhren:

2 Möhren	80 g Butter	1 TL flüssiger Honig
Zimt	Salz	

Für die Champignons: 4 braune Champignons Butterschmalz, Salz

Für die Erbsen: 100 g TK-Erbsen 1 Limette, Abrieb, Saft
20 g Butter 2 Zweige Minze Salz

Für die Hähnchenfilets: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Butterschmalz in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Die Temperatur mit Fleischthermometer überprüfen.

Oregano waschen, trockenwedeln und fein hacken. Hähncheninnenfilets waschen, trockentupfen und dann mit den Gewürzen und gehacktem Oregano einreiben. Ei mit Sahne verquirlen.

Aus Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Panko eine Panierstraße bereitstellen.

Hähnchen erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Panko wälzen. Hähnchenfilets ca. 3-5 Minuten goldgelb ausbacken.

Für den Gewürzreis: Reis in einem Sieb waschen, in einen Topf geben und mit den Gewürzen und Salz vermengen. Butter und kaltes Wasser hinzugeben. Aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur für ca. 20-25 Minuten ziehen lassen.

Für die Kapernsauce: Zwiebel abziehen und grob schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und Zwiebel zusammen mit den Gewürzen darin anbraten. Mit Hühnerfond ablöschen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzugeben und für weitere 10 Minuten reduzieren lassen. Kapern grob hacken. Petersilie und Kapern untermengen. Die Sauce mit kalter Butter aufmontieren und ggf. mit Stärke binden.

Für die Möhren: Möhren schälen und in Julienne schneiden. Butter in einem ofenfetsen Topf oder Form schmelzen. Honig, Zimt und Salz hinzugeben und die Karotten im Ofen für 15-20 Minuten konfieren.

Für die Champignons: Pilze putzen und vierteln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin von allen Seiten scharf anbraten. Kurz vor dem Servieren salzen.

Für die Erbsen: Erbsen blanchieren und eiskalt abschrecken. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Erbsen darin schwenken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Mit Salz, Limettenabrieb, -saft und Minze würzen.

Oskar Bastian am 26. August 2024

Kartoffelsotto, Maispoularde, Espuma, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für das Kartoffelsotto:

250 g gelbfleischige Kartoffeln	250 g Vitelotte-Kartoffeln	1 Süßkartoffel
1 Schalotte	2-3 Knoblauchzehen	150 g Parmesan
10 g Butter	100 ml Sahne	100 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond	1 Zweig Rosmarin	10 Halme Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Maispoularde:

2 Maispouladen-Brüste, a 150 g	$\frac{1}{4}$ Solo-Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb, Saft
1-2 Zweige Rosmarin	10 Fenchelsamen	Mehl
20 ml Olivenöl	Salz	

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb, Saft	150 ml Sahne	50 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ -1 TL Fenchelsamen	1 Msp. Xanthan	Salz, Pfeffer

Für den Fenchelsalat:

$\frac{1}{2}$ Fenchel mit Grün	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
Honig	10-15 Fenchelsamen	1-2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelstroh:

$\frac{1}{2}$ Kartoffel	Öl
-------------------------	----

Für die Garnitur:

1 Orange, Abrieb	essbare Blüten	1 Beet Radieschensprossen
------------------	----------------	---------------------------

Für das Kartoffelsotto:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, würfeln, wässern und beiseitestellen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit Rosmarin in Butter anschwitzen. Kartoffelwürfel hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen.

Kurz verkochen lassen und mit dem Fond auffüllen. Für 15 Minuten köcheln lassen. Wenn der gewünschte Gargrad erreicht ist, Sahne angießen und einkochen lassen. Von der Hitze nehmen und mit dem geriebenen Parmesan abbinden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und hinzugeben.

Für die Maispoularde:

Fleisch kreuzförmig einschneiden, salzen und mit Olivenöl einreiben.

Knoblauch abziehen, fein schneiden und in die eingeschnittenen Vertiefungen im Fleisch geben. Fleisch mehlieren und scharf anbraten.

Rosmarin zugeben. Nach 1-2 Minuten Bratzeit die Fenchelsamen hinzugeben. Fleisch wenden und auf der anderen Seite erneut 1-2 Minuten braten. Im Ofen ziehen lassen.

Für die Sauce:

Bratensatz mit Weißwein ablöschen und etwas Orangensaft hinzugeben.

Flüssigkeit reduzieren lassen, dann mit Sahne auffüllen und einköcheln lassen. Mit Orangenabrieb und Fenchelsamen abschmecken. Xanthan einrühren. In einen Siphon abseihen und als Schaum servieren.

Für den Fenchelsalat:

Fenchelsamen in einer Pfanne anrösten.

Fenchel vom Strunk befreien und möglichst in dünne Streifen schneiden.

Leicht in Olivenöl anschwitzen. Mit Honig, Olivenöl, Orangenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer anmachen und durchkneten. Mit gerösteten Fenchelsamen und Fenchelgrün garnieren.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffel in feine Streifen schneiden und wässern. Dann aus dem Wasser nehmen und trockentupfen. Kartoffelstroh zunächst bei 150 Grad vorfrittieren und ruhen lassen, danach bei ca. 180-190 Grad knusprig fertig frittieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Orangenabrieb, Blüten und Sprossen garnieren.

Steffen Krug am 22. August 2024

Butter-Chicken mit Basmati

Für zwei Personen

Für das Butter-Chicken:

400 g Hähnchenbrust	300 g Fleischtomaten	2 rote Zwiebel
5 Knoblauchzehen	3 Chilischote	50 g Ingwer
1 Zitrone, Saft	200 g Butter	250 ml Sahne
125 ml Essig	150 g Cashewnüsse	1 Bund Petersilie
2 TL Chiliflocken	2 TL Garam Masala	2 TL Currypulver
2 TL gemahl. Kreuzkümmel	2 TL gemahl. Koriander	2 TL gemahl. Kurkuma
2 TL gemahl. Zimt	Zucker	250 ml Rapsöl
250 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmati-Reis	1 TL Salz
--------------------	-----------

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

Für das Butter-Chicken:

Den Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und anschließend mit ca. 2-3 EL Öl zu einer Paste mixen.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit der Ingwer-Knoblauch Paste, 1 TL Garam Masala, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer mischen.

Fleisch in einer beschichteten Pfanne ca. 2 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebel abziehen. Zwiebel, Tomate und Chili grob schneiden. Petersilie hacken.

Zwiebel in der Fleischpfanne in reichlich Butter andünsten und mit Zucker und Salz würzen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, Tomate, Chili, Petersilie, Cashewkerne und ggf. noch ein wenig Ingwer-Knoblauch-Paste dazu geben. Chiliflocken, restliches Garam Masala, Currypulver, Kurkuma und Zimt einrühren.

Alles mit Deckel 10 Minuten kochen lassen, dann in eine Schüssel geben, pürieren und durch ein feines Sieb wieder zurück in die Pfanne geben.

Hähnchen in die Sauce und nochmal Butter zugeben. Sahne und Essig zugeben und mit ordentlich Zitronensaft abschmecken.

Für den Reis:

Reis waschen, in die doppelte Menge Wasser geben, salzen und mit Deckel aufkochen lassen. Im Anschluss bei sehr geringer Hitze köcheln lassen. Reis mithilfe einer kleinen Schale rund anrichten.

Für die Garnitur:

Petersilie als Garnitur verwenden.

Quentin Herbst am 19. August 2024

Hähnchen mit Pilzrahm und Kartoffel-Bohnen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4 Hähnchen-Oberschenkel	250 g braune Champignons	200 ml Sahne
200 ml Weißwein	100 ml Rinderfond	2 EL Sojasauce
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

400 g Drillinge	200 g grüne Bohnen	1 EL Dijonsenf
1 EL Weißweinessig	10 g glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Oberschenkel salzen und hinzugeben. 8 Minuten anbraten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

Champignons waschen, halbieren und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Oberschenkel umdrehen und die Champignons hinzugeben. 5 Minuten braten. Mit Weißwein und Rinderfond ablöschen und 3 Minuten köcheln bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist.

Sahne und hinzugeben und aufkochen. 5 Minuten köcheln. Mit Sojasauce abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Wasser im Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln 10 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Bohnen hinzugeben und zwei Minuten garen. Wasser abgießen.

Dijonsenf, Weißweinessig und Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie fein hacken, 1/3 für Deko beiseitelegen, den Rest hinzugeben.

Lena Scheveling am 19. August 2024

Entenbrust, Orangenlack, Pflaumen-Chutney, Salat

Für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

50 g Glasnudeln	4 Wasserkastanien	$\frac{1}{2}$ Bund Wasserspinat
2 Shiitake	2 Austernpilze	1 kleine Möhre
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	3 cm Ingwer	1 Limette, Saft, Abrieb
1 getrock. Spitzmorchel	1 geräuch., getrock. Shiitake	30 g ungesalz. Cashewkerne
3 EL Sojasauce	50 ml Pflaumenwein	1 EL Honig
1 EL Reissessig	1 EL Misopaste	4 EL Sesamöl
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL chines. Fünfgewürz	Pflanzenöl
Salz		

Für das Pflaumen-Chutney:

300 g Pflaumen	1 rote Zwiebel	1 Chilischote
2 cm Ingwer	30 ml Balsamico	20 ml weißer Portwein
1 Zimtstange	1 Pimentkorn	1 Zucke Sternanis
1 EL Senfkörner	Kokosöl	50 g brauner Zucker
Salz	1 Prise Sezchuan-Pfeffer	

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets, mit Haut	2 Knoblauchzehen	1 Orange, Abrieb
1 Limette, Abrieb	2 cm Ingwer	5 EL Honig
1 EL Sojasauce	3 EL Pils	1 EL Kümmelsamen
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	1 EL schwarzer Pfeffer	Salz

Für den Glasnudelsalat:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und Chilischote von Scheidewänden und Kernen befreien. Beides fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Räucherpilz und getrocknete Morchel in Wasser einweichen. Shiitake und Austernpilze putzen und sehr fein schneiden. Wasserkastanie bei Bedarf schälen und fein würfeln. Blätter und Stile vom Wasserspinat kleinschneiden. Möhre, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und geriebenen Ingwer in etwas Öl andünsten, Wasserkastanie zufügen, Pilze und Wasserspinat zum Schluss unterheben und kurz mitdünsten. Mit Fünfgewürz und Misopaste abschmecken.

Geräucherten Shiitake ausdrücken, in feine Streifen schneiden, dabei das Wasser auffangen, und mit in die Pfanne geben. Vorsichtig umrühren. Mit Pilzwasser, Sojasauce und Pflaumenwein ablöschen. Final mit Limettensaft, Reissessig, Honig, etwas Salz sowie Sesamöl abschmecken.

Glasnudeln 2 Minuten in kochendem Salzwasser garziehen lassen, abgießen und unter das Gemüse geben. Abkühlen lassen.

Mit den gehackten Cashewnüssen sowie gehacktem Koriander und etwas Limettenabrieb garnieren und servieren.

Für das Pflaumen-Chutney:

Pflaumen, halbieren und entsteinen. Anschließend die Hälften in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Chilischote entkernen und fein würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig andünsten. Ingwer, Chilischote, Senfkörner, Sternanis, Piment und Zimt dazugeben und mit anschwitzen. Braunen Zucker hinzufügen. Mit Balsamico und Portwein ablöschen. Pflaumen dazu geben. Anschließend das Chutney bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen und dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Entenbrust:

Pfeffer mörsern und Kümmel zerstoßen. Zusammen mit Koriander in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen, pressen und mit den angerösteten Gewürzen, geriebenem Ingwer, Honig, Sojasauce und Zitrusabrieb verrühren. Etwas Bier hinzufügen, sodass ein streichfähige Paste entsteht.

Haut der Entenbrust kreuzweise einritzen. Mit der Hautseite in eine kalte Pfanne ohne Öl legen, erhitzen und einige Minuten kross anbraten.

Umdrehen und auf der zweiten Seite anbraten. Filets mit dem Lack ringsherum bestreichen und auf einem Rost im Backofen mit Thermometer auf ca. 63 °C garziehen lassen.

Dann in Tranchen schneiden und mit dem garnierten Glasnudelsalat und einem Löffel Chutney servieren.

Cornelia Wittenbeck am 06. August 2024

Schokoladen-Hähnchen mit Zitronen-Bratreis

Für zwei Personen**Für das Hähnchen:**

2 Hähnchenschenkel à 250 g	1 Fleischtomate	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote frische Chilischote	100 g geröstete Mandeln
100 g Rosinen	100 g Schokoraspeln, 80%	500 ml Geflügelfond
2 EL helle Sesamsamen	1 TL gemahlener Zimt	1 TL gestoßener Koriander
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

100 g Jasminreis	1 Zitrone, Abrieb, Saft	Öl, Salz
------------------	-------------------------	----------

Für die Garnitur:

2 EL weiße Schokoladeraspeln	essbare Blüten
------------------------------	----------------

Für das Hähnchen:

Die Hähnchenschenkel abspülen, trocken tupfen und pfeffern. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Schenkel auf der Hautseite 5 Minuten anbraten. Bei niedriger Hitze das Fleisch 15 Minuten weiter garen.

Fleisch wenden und 15 Minuten auf gleiche Weise garen.

Tomate heiß überbrühen, enthäuten und entkernen. Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken. Alles zusammen mit Sesam, Zimt, Koriander und 250 ml Fond in einem Mixer fein pürieren. Rosinen und Mandeln anschließend unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Esslöffel Sonnenblumenöl erhitzen, die Paste dazugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln. Restlichen Fond und die Schokolade in Etappen hineinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende über das Fleisch geben.

Für den Reis:

Reis waschen und dann in doppelter Menge gesalzenem Wasser garkochen. Anschließend in Öl braten und mit Zitronensaft und -abrieb würzen.

Für die Garnitur:

Raspeln und Blüten als Garnitur verwenden.

Lucas Schacht am 15. Juli 2024

Butter-Chicken mit Naan

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchen-Oberkeulen	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
2 EL griech. Joghurt	½ TL Garam Masala	1 TL edelsüßes Paprika
1 TL Koriander	1 Prise Zimt	Chiliflocken, Salz

Für die Sauce:

400 g geschälte Tomaten, Dose	1 Zwiebel	2-3 cm Ingwer
250 ml Sahne	3 EL Butter	1 EL Honig
1 Zimtstange	4 Kardamomkapseln	4 Nelken
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Garam Masala	1 TL Bockshornkleeblätter
Chiliflocken	Salz	

Für das Naan:

100 g griech. Joghurt	125 g Dinkelmehl, 630	1 TL Backpulver
Mehl	1 EL Olivenöl	Salz

Für das Fleisch:

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Joghurt mit Ingwer, Knoblauch, Garam Masala, Paprika, Koriander und Zimt verrühren. Mit Chiliflocken und Salz abschmecken. Fleisch in grobe Würfel schneiden und in Joghurt marinieren.

In einer Grillpfanne kurz von allen Seiten scharf anbraten und dann in der Sauce weiterziehen lassen.

Für die Sauce:

In einem Topf bei mittlerer Hitze 2 EL Butter schmelzen und Zimt, Kardamom, Nelken, Paprika und Garam Masala rösten, bis sich das Aroma entfaltet. Zwiebeln abziehen und fein hacken, Ingwer schälen und reiben. Beides mit in den Topf geben und Chiliflocken nach Geschmack dazu geben und mitdünsten bis Zwiebeln glasig werden. Leicht salzen.

Tomaten mit der Hand zerdrücken und 200 ml Wasser dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchen dazugeben und 10-15 Minuten kochen lassen.

Sahne, Honig und Bockshornklee dazugeben und kurz aufkochen. Mit Chiliflocken und restlicher Butter abschmecken.

Für das Naan:

Mehl mit Backpulver, Joghurt, Olivenöl und etwas Salz zu einem Teig vermengen und kneten bis ein homogener Teig entstanden ist. Fünf gleichgroße Teiglinge abstecken und in Kugeln formen. Abgedeckt für 10 Minuten ruhen lassen. Arbeitsfläche bemehlen, Teiglinge plattdrücken und 3 mm dick ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und in heißer, gusseiserner Pfanne 1-2 Minuten auf jeder Seite backen.

Kristina Rechenbach am 17. Juni 2024

Maishähnchen-Brust mit Beurre blanc, Ochsenherztomate

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Maishähnchenbrüste mit Haut 50 g Butter 1 Zweig Rosmarin
Salz Pfeffer

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte 50 ml Sahne 80 g kalte Butter
150 ml Gemüsefond 50 ml Weißwein 10 ml Weißweinessig
1 Lorbeerblatt 1 TL Zucker Salz, Pfeffer

Für die Polenta-Füllung:

125 g Polenta 1 Zwiebel 30 g Butter
100 ml Milch 400 ml Gemüsefond 3 EL Pinienkerne
1 Bund Basilikum $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die gefüllte Tomate:

2 Ochsenherztomaten 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haut ohne Risse von der Hähnchenbrust lösen. Hühnerhaut auf ein Backblech geben, mit einem Backpapier belegen und mit einem Topf oder Pfanne beschweren. Haut im heißen Ofen knusprig werden lassen.

Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter mit Rosmarin ringsherum anbraten.

Für die Beurre blanc:

Einen Teelöffel der Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen.

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Butter farblos anschwitzen. Dann mit Fond, Weißwein und Essig ablöschen und Lorbeerblatt dazugeben. Den Sud etwa um die Hälfte reduzieren lassen, anschließend durch ein Sieb passieren. Sahne hinzufügen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach mit Hilfe eines Pürierstabs kalte Butterstückchen in den Sud pürieren, sodass eine schöne, samtige Sauce entsteht. Ggf. vor dem Servieren noch einmal leicht erwärmen.

Für die Polenta-Füllung:

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten.

Zwiebel abziehen, klein würfeln und in etwas Butter andünsten.

Gemüsefond und Milch angießen und Polenta einrühren. Köcheln lassen und abgedeckt beiseitestellen. Mit Salz abschmecken und restliche Butter, Pinienkerne und gehackten Basilikum einarbeiten.

Für die gefüllte Tomate:

Unteren Teil der Tomaten abschneiden und begradigen. Tomate in etwas Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen warmhalten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Zitronenabrieb garnieren.

Tanja Barbei am 13. Juni 2024

Maishähnchen-Brust, Portwein-Soße, Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Füllung:

100 g Maishähnchenbrust	100 ml Sahne	10 g Petersilie
10 g Basilikum	Chili, Salz	Pfeffer, Crushed Ice

Für das Fleisch:

2 Maishähnchenbrust	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	30 g Butter	50 ml Sahne
100 ml Weißwein	weißer Portwein	350 ml Geflügelfond
30 g Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

400 g bunter Mangold	1 Ochsenherztomate	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	100 ml Gemüsefond
2-3 EL Pinienkerne	Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

125 g Polenta	20 g Parmesan
20 g Butter	500 ml Hühnerfond

Für die Füllung: Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrust in feine Würfel schneiden, mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen. Das Fleisch mit dem Basilikum, der Petersilie und etwas Crushed Ice in einen Mixer geben. Kurz durchmixen und nach und nach die Sahne dazugeben. Die Farce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Für das Fleisch: Hähnchenbrust der Länge nach aufschneiden bzw. eine Tasche hineinschneiden. Dann mit der Farce füllen. Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllte Hähnchenbrust auf der Hautseite in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dann Butter, Knoblauch und Kräuter zugeben und Fleisch mit der flüssigen, aromatisierten Butter übergießen. Dann im Ofen gar ziehen lassen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce: Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter und Schalotte zum Röstansatz geben und anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und um die Hälfte reduzieren. Mit Fond auffüllen und aufkochen. Sud passieren und so weit reduzieren, bis ein kräftiger Geflügelgeschmack erreicht ist. Sud leicht mit Speisestärke abbinden. Anschließend Sahne dazugeben und die Butter einmontieren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Portwein abschmecken.

Für das Gemüse: Mangold putzen, den Stielansatz abschneiden. Stiele in ca. 0,5 cm breite Streifen und die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen. Mangoldstiele, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fond angießen, aufkochen und zugedeckt 5 Minuten garen. Mangoldblätter zugeben und 1 Minute zusammenfallen lassen. Eventuell nachwürzen. Ochsenherztomate würfeln, mit Olivenöl und Salz würzen und am Ende zum Mangold geben. Pinienkerne ohne Öl in Pfanne anrösten und dazugeben.

Für die Polenta: Fond aufkochen und die Polenta unter Rühren einrieseln lassen und wieder aufkochen. 10-15 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Parmesan fein reiben. Käse und Butter unterrühren.

Alexander Waesch am 13. Juni 2024

Dumplings mit Hackfleisch-Füllung, Feigen-Chili-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

300 g Mehl 1 Prise Salz

Für die Füllung:

250 g Hähnchenhackfleisch	150 g Weißkohl	1 Möhre
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2-3 cm Ingwer
2 EL Sojasauce	Spritzer Fischsauce	1 ½ Bund Koriander
1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für die Fertigstellung:

3 EL Sesamöl

Für die Sauce:

150 g getrock. Feigen	1-2 Frühlingszwiebeln	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	1 milde rote Peperoni	2-3 cm Ingwer
2 EL Honig	2 EL Sojasauce	2 EL Austernsauce
1 Spritzer Fischsauce	3 EL Sesamöl	½ Bund Koriander

Für die Garnitur:

1 Limette, Abrieb	2-3 Zweige Koriander	3-4 EL gesalzene Erdnüsse
1-2 Blätter essbares Blattgold		

Für den Teig: Das Mehl salzen. Dann 180 ml heißes Wasser zufügen und alles zu einem Teig verrühren. Anschließend in der Küchenmaschine auf Stufe 2 von 10, 10 Minuten verkneten.

Für die Füllung: Kohl fein hacken. Möhre schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander ebenfalls fein hacken. Hackfleisch mit Kohl, Möhre, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen, mit Fischsauce und Sojasauce abschmecken und beiseite stellen.

Für die Fertigstellung: Teig bemehlen und mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen. Dann rund ausstechen, mit 1 TL der Masse befüllen und zu Dumplings formen, beiseitestellen.

Pfanne mit Sesamöl erhitzen und die Dumplings anbraten, leicht salzen, 100 ml Wasser angießen und einen Deckel auf die Pfanne legen.

Dumplings 10 Minuten bei mittlerer Temperatur dämpfen.

Für die Sauce: Feigen in Streifen schneiden. Gemüsezwiebel abziehen und ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer reiben, Peperoni klein hacken.

Sesamöl in Pfanne erhitzen. Feigen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hineingeben und mit etwas Wasser, Honig, Sojasauce, Austernsauce, Fischsauce und Peperoni einköcheln lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Beides hacken und zum Schluss in die Sauce geben.

Für die Garnitur: Limette heiß abspülen, die Schale abreiben und über das Gericht streuen. Koriander hacken und ebenfalls über das Gericht streuen.

Erdnüsse etwas anrösten und als Garnitur verwenden. Blattgold ebenfalls als Garnitur verwenden.

Tanja Barbei am 12. Juni 2024

Chicken, BBQ-Soße, Kokosnuss-Reis, Mango-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für das Jerk-Chicken:

2 Hühnerschenkel	1 kleine weiße Zwiebel	4 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	2 Jalapenos	2 EL frischer Ingwer
2 Limetten, Saft, Zeste	250 ml Sojasauce	50 ml Worcestershiresauce
1 EL frischer Thymian	1 EL Five Spice Gewürz	1 TL Piment
3 EL brauner Zucker	1 EL Salz	1 EL Pfeffer

Für die Barbecue-Sauce:

übrige Marinade, s.o.	100 g passierte Tomaten	50 g Honig
40 ml Apfelessig	50 g brauner Zucker	Salz

Für den Reis:

185 g Jasmin-Reis	1 Knoblauchzehe	2 TL frischer Ingwer
$\frac{1}{2}$ Limette, Zeste	300 ml Kokosnussmilch	2 TL Butter
1 Zimtstange	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise weißer Pfeffer

Für den Salat:

1 Mango	1 Avocado	50 g Cherrytomaten
1 Jalapeno	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Orange
$\frac{1}{2}$ Limette	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Jerk-Chicken:

Den Grill auf ca. 180 Grad vorheizen.

Alle Zutaten außer die Hühnerschenkel in einem Standmixer zu einer Marinade pürieren. Hühnerschenkel auf beiden Seiten einritzen, in eine Auflaufform geben und mit der Hälfte der Marinade übergießen und 2-3 Minuten einmassieren. Die andere Hälfte der Marinade für die BBQ-Sauce verwenden.

Hühnerschenkel bei direkter Hitze auf den Grill geben und alle 5 Minuten wenden, bei jedem wenden mit einem Pinsel neue Marinade auftragen.

Nach 20 Minuten beginnen statt der Marinade die Barbecue-Sauce aufzupinseln. Nach 30 Minuten vom Grill nehmen.

Für die Barbecue-Sauce:

In einem mittleren Topf bei mittlerer Hitze alle Zutaten vermengen und einkochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Reis:

Mittleren Topf auf mittlerer Hitze aufstellen.

Knoblauch abziehen. Ingwer und Knoblauch hacken und mit Butter im Topf 1-2 Minuten anschwitzen. Reis in einem Sieb unterlaufendem Wasser waschen bis das Wasser relativ klar ist. Reis, Zimt, Limettenzeste, Salz und Pfeffer zum Topf hinzufügen, mit Kokosnussmilch aufgießen, Deckel auflegen. Alles aufkochen, dann auf kleinster Stufe 15 Minuten lang köcheln lassen und danach von der Hitze nehmen, auflockern, Deckel wieder drauflegen und 5 Minuten ruhen lassen.

Für den Salat:

Mango halbieren, Avocado halbieren und den Kern entfernen, dann mit der Schnittseite auf den Grill legen und 4-5 Minuten grillen bis die Schnittseite karamellisiert ist.

Tomaten, Zwiebeln und Jalapeno fein würfeln und mit Orange, Limette, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mango und Avocado grob würfeln und mit unterheben.

Tom Hinz am 06. Juni 2024

Enten-Brust mit Schalotten, Kartoffelstroh, Spargel

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	Salzflocken	Kampot-Pfeffer
Salz		

Für die Portwein-Schalotten:

6 Schalotten	200 ml Portwein	100 ml trockener Rotwein
Salz		

Für das Kartoffelstroh:

2 m.-große vorw festk Kartoffeln	Pflanzenöl, Salz	Piment d´Espelette
----------------------------------	------------------	--------------------

Für den Spargel:

6 Stangen weißer Spargel	Salz	
--------------------------	------	--

Für die Orangen-Hollandaise:

1 Orange, Abrieb, Saft	3 Eier	250 g Butter
1 EL Schmand	1 TL Dijonsenf	

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen, putzen, eventuelle Federrückstände entfernen und salzen. In einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite anbraten, kurz auf der Fleischseite anbraten und auf den Rost des Backofens bei 160 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 59-60 Grad garen. Pfanne mit Fett für die Portwein-Schalotten aufgestellt lassen.

Nach Erreichen der Garzeit die Entenbrust in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen, danach in Scheiben schneiden und mit schwarzem Kampot-Pfeffer und Salzflocken würzen.

Für die Portwein-Schalotten:

Schalotten abziehen und im Bratfett der Entenbrust kurz anbraten.

Anschließend salzen und mit Portwein und Rotwein ablöschen. Wein für 20 Minuten reduzieren lassen und nach Geschmack nochmals mit Salz abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

Öl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Kartoffeln in sehr, sehr feine Streifen schneiden. Mit Küchenpapier die Feuchtigkeit abtropfen. Kartoffelstreifen im heißen Fett goldgelb ausbacken, herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salz und Piment dEspelette würzen.

Für den Spargel:

Unteres Drittel der Spargelstangen abschneiden und die Stangen gründlich schälen. Anschließend in Salzwasser für 15 Minuten kochen.

Für die Orangen-Hollandaise:

Butter in einem Topf schmelzen. Orangenschale reiben und auffangen.

Saft auspressen und auffangen. Eier trennen und Eigelb auffangen.

Eigelb in ein hohes, schmales Gefäß geben. Dijonsenf, Schmand, eine Prise Salz und Orangensaft hinzugeben. Mit einem Stabmixer mixen.

Nach und nach die geschmolzene Butter hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Monika Bürger am 27. Mai 2024

Mit Hähnchen-Spargel-Ragout, Mairübchen, Butter-Reis

Für zwei Personen

Für die Mairübchen:

4 Mairübchen mit Grün	1 Schalotte	2 Zweige Petersilie
5 Halme Schnittlauch	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen-Spargel-Ragout:

200 g Hähnchenbrustfilet	200 g grüner Spargel	175 g Möhren
$\frac{1}{2}$ Schalotte	100 g Sahne	100 ml Gemüsefond
1 TL Mehl	3 Zweige Kerbel	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den libanesischen Butter-Reis:

115 g Basmatireis	20 g kurze Fadennudeln	1 EL Butter
200 ml Gemüsefond	Salz	

Für die Mairübchen:

Die Mairübchen putzen, dabei 2 cm vom Stiel stehen lassen. Rübchen schälen und ca. $\frac{1}{4}$ als Deckel abschneiden. Inneres der Rübchen mit einem Kugelausstecher herauskratzen. Hälfte des Inneren grob hacken und für Ragout nutzen. Andere Hälfte mit gehackter Petersilie, Schnittlauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Ausgehölte Rübchen in Salzwasser 2-3 Minuten garen. Deckel etwa 1 Minute mitkochen. Rübchen abgießen und gut abtropfen lassen.

Für das Hähnchen-Spargel-Ragout:

Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten.

Schalotte abziehen, Möhre schälen und klein schneiden. Beides mit zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben, verrühren und mit Fond und Sahne ablöschen. Spargelenden abbrechen und Spargel in Scheiben schneiden. Mit zum Ragout geben und für 5-7 Minuten köcheln lassen. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

Kerbel in das Ragout geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den libanesischen Butter-Reis:

Reis mehrfach waschen bis das Wasser beim Abgießen einigermaßen klar ist. Butter in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.

Fadennudeln hinzugeben und auf hoher Stufe goldbraun in der Butter anrösten. Reis hinzugeben und alles einmal kurz durchrühren. Mit Fond ablöschen, Salz hinzugeben und für ca. 1 Minute kochen lassen. Herd auf niedrigste Stufe schalten und den Topf mit einem Deckel bedecken.

Reis ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch den Reis vorsichtig mit einem Löffel auflockern.

Die mit Olivenöl und Kräutern angemachten Mairübchen in die ausgehöhlten Rübchen füllen und alles auf dem Ragout betten.

Lukas Bednarz am 23. Mai 2024

Puten-Roulade, Wein-Soße, Kartoffel-Stampf, Möhren

Für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	30 g Butter	100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Putenroulade:

2 Putenschnitzel à 120 g	4 Sch. schwarzw. Schinken	100 g Doppelrahmfrischkäse
Butterschmalz	5 Halme Schnittlauch	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Weißweinsauce:

100 ml Sahne	200 ml Hühnerfond	150 ml trockener Weißwein
Stärke	Salz	Pfeffer

Für die glasierten Möhren:

300 g Möhren	2 EL Butter	2 Zweige glatte Petersilie
2 TL Zucker	Salz	

Für den Kartoffelstampf:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch und Butter in einen Topf geben und erwärmen. Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in siedendem Salzwasser garen. Abgießen, kurz auskühlen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Warme Milch unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Putenroulade:

Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Ein wenig Schnittlauch zur Seite legen als Garnitur. Beides mit Frischkäse vermengen und Käse mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenschnitzel bei Bedarf plattieren. Dann auslegen und mit Frischkäse bestreichen. Mit Schinken belegen, zusammenrollen und mit Zahnstochern feststecken. In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz von allen Seiten goldbraun anbraten.

Für die Weißweinsauce:

Rouladen in der Pfanne mit Weißwein ablöschen, kurz reduzieren lassen und dann Fond angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Rouladen herausnehmen und kurz im vorgeheizten Ofen warmhalten. Sahne an die Wein- und Fond-Mischung gießen und einkochen lassen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die glasierten Möhren:

Möhren schälen und schräg in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit einer Prise Salz und 1 EL Butter in eine Pfanne geben. 200 ml Wasser angießen und etwa 10 Minuten offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist und die Möhren bissfest gegart sind. Hitze reduzieren und restliche Butter zugeben. Möhren mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Petersilie fein hacken und kurz vor dem Servieren unterrühren. Mit Salz würzen.

Ramona Eichhorn am 06. Mai 2024

Rote-Bete-Couscous, Avocado, Hähnchen, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Salat:

150 g Couscous	1 Möhre	1 Jalapeño
3-5 Dörraprikosen	200 ml Rote-Bete-Saft	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die marinierte Avocado:

2 Avocados	1 kleine rote Zwiebel	1 Limette, Saft, Abrieb
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 Limette, Saft, Abrieb	3 Zweige Koriander
150 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenstreifen:

2 Maishühnerbrüste à 200g	edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rote-Bete-Salat:

Die Möhre schälen und Jalapeño von Scheidewänden und Kernen befreien. Beides fein würfeln, genauso wie die Aprikosen. In einen Topf geben und mit 150 ml Rote-Bete-Saft und 1 TL Salz aufkochen.

Couscous einrühren und Hitze reduzieren. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und zwischendurch umrühren. Sollte der Couscous noch nicht gar sein, restlichen Saft angießen und weiter ziehen lassen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.

Für die marinierte Avocado:

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Mit dem Limettensaft marinieren.

Avocado schälen, Kern entfernen und in Würfel schneiden. Anschließend zur Zwiebel geben und vermengen. Koriander fein hacken und unterrühren. Zum Schluss mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ei, Limettensaft und Sonnenblumenöl in ein hohes Gefäß geben. Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Mit dem Stabmixer aufmixen und dabei langsam den Stabmixer von unten nach oben ziehen. So, dass eine Emulsion entsteht. Anschließend Mayonnaise mit der Hälfte vom Limettenabrieb, gehacktem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Limettenabrieb für das Hähnchen beiseitestellen.

Für die Hähnchenstreifen:

Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Mit Paprikapulver bestreuen und nochmals durchschwenken. Vor dem Servieren mit Limettenabrieb würzen.

Lena Rath am 06. Mai 2024

Hähnchen, Gemüse, Curry-Maisküchle, Radicchio-Salat

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Sticks:

2 ausgelöste Hähnchenkeulen	300 g Cornflakes, ungesüßt	1 Ei
1 EL Mehl	Knoblauchpulver	Paprikapulver
Garam Masala	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Maisküchle:

400 g Dosenmais	2 Knoblauchzehen	1 Ei
2 TL mildes Currypulver	2 TL Mehl	Pflanzenö, Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Aubergine	1 rote Spitzpaprika
1 Möhre	4 große Rispentomaten	150 g Staudensellerie
1 kleiner Rettich	6 EL passierte Tomaten	1 Zwiebel
1 EL Sahne	1 EL Tomatenmark	4 cl trockener Rotwein
2 EL Wermut	$\frac{1}{2}$ Bund Liebstöckel	gemahlener Kreuzkümmel
edelsüßes Paprikapulver	Garam Masala	mildes Currypulver
Kräuter der Provence	4 EL natives Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Radicchio	10 grüne Weintrauben	3 Frühlingszwiebeln
1 Limette, Saft	2 EL Tomatenöl	1-2 TL Balsamicocreme
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	Salz	

Für den Kräuter-Joghurt:

1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	6 EL griech. Joghurt
1 EL Crème-fraîche	2 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Melisse	2 Safranfäden	1 EL ganze Hanfsamen
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 grüne Shiso-Kresse

Für die Hähnchen-Sticks:

Das Hähnchenfleisch in kleine, längliche Stücke schneiden. Fleisch mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das gewürzte Fleisch kurz ringsherum braten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Cornflakes zerstoßen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Cornflakes aufstellen. Die angebratenen Hähnchenstücke zunächst in Mehl, dann in Ei und abschließend in den Cornflakes wenden. Nochmals in Öl ausbraten bis sie knusprig sind.

Für die Maisküchle:

Mais abgießen und gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mais, Knoblauch, Ei, Currypulver und Mehl miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit Hilfe eines Esslöffels die Maisküchlein formen und in das heiße Fett gleiten lassen. Anschließend goldbraun ausbacken und dabei einmal wenden.

Für das Gemüse:

Zwiebel abziehen und grob würfeln. Restliches Gemüse waschen, nach Belieben schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse hinzugeben und anbraten. Passierte Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und mit Rotwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen würzen. Das Ganze einige Minuten köcheln lassen. Dann $\frac{2}{3}$ der Sauce abnehmen und pürieren. Liebstöckel waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Pürierte Sauce wieder in die Pfanne geben und vermengen. Sauce mit Wermut und Sahne verfeinern.

Für den Salat:

Radicchio waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

Trauben waschen, trockentupfen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Tomatenöl mit Saft einer Limette und Balsamicocreame vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Weintrauben, Frühlingszwiebeln und Radicchio vermengen und mit dem Dressing marinieren. Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Salat geben.

Für den Kräuter-Joghurt:

Joghurt, Senf und Crème fraîche miteinander vermengen. Knoblauch abziehen und mit Salz zerdrücken. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Kräuter, Safran, Knoblauch und Joghurt-Crème-fraîche-Mischung verrühren und mit Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und damit den Joghurt toppen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren.

Andreas Glaner am 29. April 2024

Fettuccine al limone, Scaloppine di pollo, Pistazien

Für zwei Personen

Für die Scaloppine di pollo:

1 Hähnchenbrust	50 g Butterschmalz	50 g Mehl
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Fettuccine al limone:

200 g Semola	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Zitronen, Saft, Schale	2 Eier	2 EL Butter
300 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	1 TL getrockneter Thymian
2 Zweige frischer Thymian	½ TL Chiliflocken	Salz

Für die gerösteten Pistazien:

50 g geschälte Pistazien	Salz	Pfeffer
--------------------------	------	---------

Für die Fertigstellung:

1 Zitrone, Abrieb	20 g Parmesan	2 EL Olivenöl
50 ml Pastawasser, von oben		

Für die Scaloppine di pollo:

Die Hähnchenbrust längs durchschneiden und nochmals halbieren, sodass vier kleine Schnitzel entstehen. Diese mit einem Fleischklopper flachklopfen und von beiden Seiten in Mehl wälzen und salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und Thymian und die Schnitzel scharf von beiden Seiten anbraten.

Für die Fettuccine al limone:

Semola mit den Eiern und einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, die Hände anfeuchten und erneut kneten, bis der Teig die gewünschte Konsistenz annimmt. Teig abgedeckt in den Kühlschrank stellen und für mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Teig stufenweise mit einer Pasta-Maschine dünn ausrollen. Nun die Teigbahnen durch einen Fettuccine-Nudelaufsatz drehen. Pasta in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und für ca. 2 Minuten bissfest garen. In einer Pfanne die Butter zerlassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und zwei Streifen Zitronenschale mit einem Sparschäler abschneiden. Alles in der Pfanne anschwitzen. Mit Weißwein, Gemüsefond und dem Saft der Zitrone ablöschen. Thymian und Chiliflocken dazu geben und alles stark einkochen lassen.

Für die gerösteten Pistazien:

Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Pasta aus dem Kochwasser direkt in die Pfanne mit der Zitronensauce geben und schwenken. Parmesan reiben und mit dem Olivenöl unterrühren. Wenn die Sauce zu dick ist, Pastawasser nach Bedarf dazugeben. Mit dem Abrieb einer Zitrone abschmecken.

Charlotte Dörfler am 15. April 2024

Knusprige Hähnchen-Schenkel mit Gemüse

Für 6 Personen:

6 Hähnchen-Schenkel	6 m.-große Kartoffeln	6 m.-große Zwiebeln
1 Limette	Salz, Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß
Rosmarin, Öl		

Hähnchenschenkel in Ober und Unterkeule teilen.

Ein Backblech mit Öl einpinseln, die Keulen auch. Die Keulen mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Rosmarinnadeln bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (225°C Umluft) ca. 10 Min. vorbacken.

Kartoffeln schälen und halbieren, Zwiebeln schälen und vierteln auch mit Öl einpinseln und mit den Gewürzen (die Rosmarinnadeln etwas klein hacken) überstreuen. 1 Limette in dünne Scheiben schneiden.

Alles zu den Hähnchenkeulen geben. Evtl. alles zwischendurch mal mit der Bratflüssigkeit beträufeln.

Ca. 40-50 Min. backen lassen.

NN am 10. April 2024

Hähnchen-Bowl, Kokos-Harissa-Soße, Basmati, Rotkohl

Für zwei Personen

Für das Hähnchen mit Sauce:

400 g Hähnchenbrustfilet	500 ml Kokosmilch	3 TL Harissapaste
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	2 TL Kokosöl	Salz

Für den Basmati:

250 g Basmati	1 Limette, Abrieb, Frucht	1 TL schwarzer Kümmel
Salz		

Für das Topping:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	$\frac{1}{2}$ Avocado	125 g Feta
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Bund glatte Petersilie	1 EL schwarzer Sesam
2 TL Sesamöl	Salz	

Für das Hähnchen mit Sauce:

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin von allen Seiten scharf anbraten. Harissa, Cayennepfeffer und 1 TL Salz hinzufügen und Gewürze mitrösten. Dann mit der Kokosmilch ablöschen und etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Sauce schön cremig ist.

Für den Basmati:

Basmati in etwa 750 ml gesalzenem Wasser aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen lassen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben.

Restliche Limette dünn aufschneiden und zur Garnitur nutzen. Abrieb mit Kümmel unter Basmati mischen. Bei Bedarf mit Salz würzen.

Für das Topping:

Äußere Blätter des Rotkohls entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit Sesamöl und $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen, kurz einkneten und ziehen lassen. Avocado entkernen und längs in Scheiben schneiden. Feta fein zerbröseln. Petersilie und Dill fein hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Den Basmati in eine Schüssel füllen, Hähnchen auf einer Seite darüber geben. Mit Rotkohl, Avocado, Feta, Kräutern, Limetten und Sesam garnieren. Sauce á part servieren.

Rabea Stolp am 08. April 2024

Chicken Teriyaki mit Sesam-Reisbällchen und Edamame

Für zwei Personen

Für die Sesam-Reisbällchen:

120 g Klebreis	1 TL Reissessig	1 TL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ TL Reissirup	$\frac{1}{4}$ TL Wasabipaste	80 g weißer Sesam
2 TL Reismehl	1 Prise Salz	

Für das Chicken Teriyaki:

300 g Hähnchenbrust	1-2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer	2 EL Sojasauce	1 EL Ketjap Manis
2 EL Reissessig	1 EL Mirin	2 EL Sesamöl
1 EL Rohrzucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für die Edamame:

150 g Edamame ohne Schote	1 Zitrone, Saft	15 g gesalzene Erdnüsse
3 Zweige Koriander	Sesamöl, Pfeffer	1 TL Saltflakes

Für die Garnitur:

getrocknete Chilifäden	1 TL weißer, ungeschälter Sesam
------------------------	---------------------------------

Für die Sesam-Reisbällchen:

Den Klebreis unter fließendem Wasser spülen bis das Wasser klar ist.

200 ml Wasser kalt aufsetzen und Reis zum Kochen bringen. Eine Prise Salz zum Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, Hitze reduzieren und Reis etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Kurz auskühlen lassen. Reissessig, Sojasauce und Reissirup vermengen. Mit Reis mischen. Reis mit feuchten Händen zu Bällchen rollen. Sollte der Reis nicht zusammenhalten Reismehl unterrühren.

Bällchen in Sesam wälzen. Anschließend mit etwas Wasabipaste garnieren.

Für das Chicken Teriyaki:

Hähnchenbrust säubern und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und schräg in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides fein reiben.

Sojasauce, Ketjap Manis, Reissessig, Mirin, Zucker und 1 EL Sesamöl in einer Schüssel verrühren. Speisestärke mit etwa 2-3 EL kaltem Wasser verrühren und ebenfalls hinzugeben. Dann Ingwer und Knoblauch untermischen.

Restliches Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte der Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und anbraten. Rest zur Garnitur aufbewahren. Sauce zum Hähnchen in die Pfanne geben und Hitze reduzieren. Etwa 2 Minuten köcheln lassen bis die Sauce etwas eingedickt ist und sich lackartig um das Fleisch legt. Pfanne vom Herd nehmen, damit das Fleisch nur noch sanft nachzieht.

Für die Edamame:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Edamame hineingeben. Kurz in der Pfanne schwenken, dann die Hitze reduzieren. Die Edamame sollen keine Farbe annehmen. Koriander und Erdnüsse jeweils fein hacken.

Zitrone auspressen und Edamame mit Zitronensaft, Saltflakes und Pfeffer würzen. Mit Koriander vermengen und mit Erdnüssen garnieren.

Für die Garnitur:

Chilifäden und Sesam über das Hähnchen streuen.

Elena Burgard am 04. März 2024

Enten-Brust, Röstkartoffeln, Gemüse, Preiselbeersöße

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste mit Haut Margarine Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 mittelgroße Kartoffeln 2 Zweige Rosmarin Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 kleine Zucchini 1 rote Paprika 5 weiße Champignons

1 Zwiebel 2 EL Margarine Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL Wild-Preiselbeeren 1 Schalotte 1 Zweig Rosmarin

3 Zweig Thymian 100 ml Rotwein 1 TL Margarine

Salz, Pfeffer

Für die Ente:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen, mit Küchentuch abtrocknen und die Haut von eventuellen Federkielen befreien. Haut kreuzförmig mit einem scharfen Messer einschneiden, das Fleisch darunter nicht verletzen. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.

In einer Pfanne die Margarine auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Entenbrüste darin mit der Hautseite nach unten 4 Minuten anbraten.

Wenden und von der anderen Seite auch 2 Minuten anbraten.

Entenbrüste mit der Haut nach Oben in eine Form geben und für 15 Minuten in den Ofen geben. Anschließend einige Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln halbieren und in einen Topf geben. Salzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln kochen bis sie gar sind. Anschließend abgießen und in dem Entenfett auf hoher Temperatur einige Minuten anbraten.

Rosmarin klein schneiden und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Zucchini und die Paprika waschen. Kerngehäuse der Paprika entfernen und die Paprika in Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, die Schale entfernen und auch in Scheiben schneiden. Champignons putzen, den Stiel kürzen und auch in Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne auf hoher Temperatur erhitzen und die Champignons und die Zwiebel braten.

Danach die Zucchini und die Paprika dazugeben und alles für ca. 5 Minuten anbraten. Gelegentlich schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit der Margarine auf hoher Temperatur kurz glasig andünsten. Rosmarin und Thymian dazu geben. Mit Rotwein ablöschen und die Preiselbeeren dazu geben. Alles für 10 Minuten einkochen lassen. Thymian und Rosmarin entfernen. Anschließend mit dem Stabmixer kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Romana Wilmsmann am 15. Februar 2024

Enten-Brust, Sauerkirsch-Orangen-Soße, Schwarzwurzel

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibl. Entenbrüste	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauerkirsch-Orangen-Sauce:

50 g Sauerkirschen im Saft	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Orange, Saft
50 g Butter	250 ml Geflügelfond	125 ml lieblicher Rotwein
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	1 TL rosa Pfefferbeeren
3 Nelken	2 TL Speisestärke	Pflanzenöl

Für das Schwarzwurzelpüree:

200 g Schwarzwurzeln	100 g mehligk. Kartoffeln	80 g Butter
50 ml Sahne	Muskatnuss	Salz

Für den Chicorée:

2 Chicorée	1 Orange, Saft	50 g Butter
70 g Zucker	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrust rautenförmig einschneiden, leicht salzen und pfeffern und auf mittlerer Hitze auf der Hautseite ohne Öl in einer Pfanne anbraten.

Dann wenden und für etwa 3 Minuten von der anderen Seite braten. Auf einem Gitter im vorgeheizten Ofen für etwa 20 Minuten ruhen lassen, so dass eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht wird. Anschließend in einer Pfanne mit Butter arrosieren. Tranchieren und mit Meersalz bestreuen.

Für die Sauerkirsch-Orangen-Sauce:

Zwiebel abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Öl andünsten. Mit Rotwein ablöschen und Fond angießen. Alles reduzieren lassen.

Kirschen mit Saft dazugeben und weiter köcheln lassen. Thymian und Rosmarin im Ganzen dazu geben. Etwas Orangen-Saft in die Sauce pressen. Weiter reduzieren lassen. Anschließend Sauce durch ein Tuch abseihen und zurück in den Topf geben. Mit Butter aufmontieren und einige Kirschen in die Sauce geben. Bis zum Servieren warmhalten.

Für das Schwarzwurzelpüree:

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und anschließend mit geschälten Kartoffeln in siedendem Salzwasser weich garen. Wasser abgießen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Butter hinzugeben und mit einem Pürierstab aufmixen. Sahne schlagen und vorsichtig unterheben.

Für den Chicorée:

Chicorée waschen und in Rauten schneiden. In einer Pfanne Zucker karamellisieren lassen. Butter hinzugeben und Chicorée darin anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Orange auspressen und Saft über Chicorée geben. Kurz schwenken bis Chicorée bissfest gegart und aromatisiert ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Kunze am 01. Februar 2024

Curry mit Hähnchen-Brust und selbstgemachtem Sambal

Für zwei Personen

Für das gelbe Curry:

1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	2 Möhren
1 Zucchini	200 g Zuckerschoten	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer	1 rote Chilischote
1 Limette, Saft	2 Orangen, Saft	200 ml Kokosmilch
400 ml Geflügelfond	50 ml Sojasauce	1 EL gelbe Currypaste
2 Stangen Zitronengras	3 Zweige Koriander	2 Kaffirlimettenblätter
1 TL Kurkumapulver	½ TL Koriandersamen	½ TL Kardamompulver
1 TL Paprikapulver	1 TL gemahlener Zimt	2 TL Speisestärke
Pflanzenöl	Salz	

Für das Hähnchen: 2 Hühnerbrüste mit Haut 3 EL neutrales Pflanzenöl

Für den Basmati: 100 g Basmati 1 Prise Salz

Für das Sambal:

150 g rote Chilischoten	1 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen
2 TL Reissessig	2 TL brauner Zucker	2 EL Rapsöl

Für das gelbe Curry: Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ingwer schälen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken. Alles in einer Pfanne mit Öl andünsten. Currypaste dazu geben und anrösten lassen. Mit frisch gepresstem Orangensaft (etwa 200 ml) ablöschen, kurz reduzieren lassen und dann mit Geflügelfond und Kokosmilch aufgießen. Zitronengrasstängel einschneiden und mit den Kaffirblättern ins Curry geben und mit köcheln lassen. Vor dem Servieren wieder herausnehmen und dann alles mit einem Pürierstab fein mixen.

Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden. Zucchini von Enden befreien und würfeln. Zuckerschoten halbieren. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Alles in einem Topf mit siedendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Blanchiertes Gemüse zum Curry geben.

Kurkuma, Koriandersamen, Kardamom, Paprikapulver und Zimt in einer Pfanne anrösten. Dann in einem Mörser fein malen. Mit der Hälfte der Gewürze das Curry abschmecken. Die andere Hälfte nehmen, um das Hähnchen zu marinieren.

Für das Hähnchen: Haut der Hühnerbrust abziehen und auf einem Backblech mit Backpapier flach auslegen. Mit einem Topf beschweren und für 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben und knusprig ausbacken.

Hühnerbrust mit der Gewürzmischung (s.o.) und etwas Öl marinieren und in einer Pfanne scharf von beiden Seiten anbraten. Anschließend im Backofen (80 Grad) für etwa 15 Minuten weitergaren. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für den Basmati: Basmati mit etwa 300 ml gesalzenem Wasser aufkochen lassen, 10 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen wurde.

Für das Sambal: Chilischoten halbieren und würfeln, Knoblauch abziehen und würfeln.

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Kleinschneiden. Alles in einem Topf mit Öl anbraten und mit Zucker würzen. Mit Reissessig ablöschen. 150 ml Wasser angießen. Masse dann in einem Multizerkleinerer mixen.

Dennis Kunze am 29. Januar 2024

Cola-Hähnchen

600 g Hähnchenbrust	250 g Bacon	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stk. Ingwer	250 ml Cola
BBQ-Gewürz	BBQ-Sauce	1 EL Soja-Soße

Hähnchenbrüste parieren und in lange Streifen schneiden. In eine Schüssel oder einen Beutel geben und mit Zwiebelscheiben, geriebenem Knoblauch, geriebenem Ingwer, Soja-Soße und Cola für 12-24 Stunden marinieren. Das Fleisch sollte komplett von der Cola bedeckt sein.

Am nächsten Tag den Backofen auf 140-160 Grad vorheizen. Die Hähnchen-Streifen aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, würzen und die Fleischstücke mit Bacon umwickeln.

Die umwickelten Hähnchenbrüste kommen für 12 Minuten in den Ofen.

Nun den Backofen auf 200-220 Grad vorheizen.

Bacon-Hähnchen-Streifen mit BBQ-Sauce einpinseln und für weitere 10-15 Minuten im Ofen garen.

Dennis Bußmann am 21. Januar 2024

Hähnchen-Curry mit Fladenbrot und Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

1 EL Kurkumapulver	1 EL Koriandersamenpulver	1 EL Kuminpulver
1 EL Senfpulver	1 EL Bockshornskleepulver	1 EL Fenchelsamenpulver
$\frac{1}{2}$ EL Zimtpulver	1 EL Kardamompulver	$\frac{1}{2}$ EL Nelkenpulver
$\frac{1}{2}$ EL rotes Chilipulver	$\frac{1}{2}$ EL schwarzer Pfeffer	Öl

Für das Hähnchen-Curry:

600 g Hähnchenbrustfilet	4 mehlig. Kartoffeln	2 Tomaten
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer
5 frische Curry Blätter	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 kleines Bund Schnittlauch	Öl	Sonnenblumenöl, Salz

Für das Fladenbrot:

200 g Weizenmehl, 405	1 EL Neutrales Öl	Salz
-----------------------	-------------------	------

Für den Tomatensalat:

4 Rispentomaten	1 Zwiebel	1 rote Chilischote
1 Limette, Saft	1 Bund Koriander	50 ml Olivenöl
1 TL Zucker	Salz	

Für die Currypaste: Alle Gewürze vermischen und mit etwas Wasser vermengen. In einer Pfanne mit Öl eine Minute anbraten.

Für das Hähnchen-Curry: Hähnchenfleisch säubern und ggf. parieren. Fleisch in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen und anschließend würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Curryblätter hinzugeben und für ca. 1 Minute braten. Anschließend Zwiebeln hinzugeben und mit Salz würzen. Hitzezufuhr reduzieren. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und für eine Minute mitbraten. Tomaten ebenfalls hinzugeben, schwenken und anschließend die Gewürzpaste von oben hinzugeben und kurz anschwitzen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln in heißem Fett frittieren. Herausheben und abtropfen lassen.

Hähnchen und Kartoffeln nun mit in die Pfanne geben, kurz anbraten und nach und nach mit warmem Wasser auffüllen. Einmal aufkochen lassen.

Thymian, Schnittlauch und Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Hähnchen-Curry mit Salz abschmecken und mit frischen Kräutern garnieren.

Für das Fladenbrot: Mehl mit etwas Wasser (nach Gefühl), Öl und Salz miteinander vermengen und zu einem Teig verarbeiten. Kleine Bällchen formen und diese mit einem Nudelholz ausrollen, etwas Öl auf den Teig geben und zu kleinen 2 mm dicken Fladenbroten formen. Fladenbrote in einer Pfanne mit oder ohne Öl von beiden Seiten 30 Sekunden backen.

Für den Tomatensalat: Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und ebenfalls fein würfeln. Limettensaft auspressen und auffangen. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Chili waschen, trockentupfen und fein schneiden. Aus Olivenöl, Limettensaft, Salz und Zucker ein Dressing herstellen und mit den geschnittenen Zutaten vermengen.

Keshav Greedhur am 15. Januar 2024

Hähnchen-Nuggets, Mango-Mayonnaise, Pilaw, Fenchelsalat

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Nuggets:

200 g Hähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
½ Orange, Saft	1 Ei	3 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl	50 g Mehl	100 g Panko
Öl	Piment d'Espelette	Salz
Pfeffer		

Für die Mango-Mayonnaise:

½ reife Flugmango	1 Zitrone, Saft	2 Eier
2 TL mittelscharfer Senf	250 ml Erdnussöl	Piment d'Espelette
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Pilaw:

150 g Basmatireis	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	300 ml Geflügelfond	20 g grüne Pistazien
20 g blaue Weinbeeren	4 Zweige Koriander	2 Lorbeerblätter
Erdnussöl	1 Msp. Vanillepulver	Ras el-Hanout
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Fenchelsalat:

1 kleine Fenchelknolle	3 Kirschtomaten	½ Orange, Saft
2 EL Kirschblütenessig	4 EL Zitronenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Hähnchen-Nuggets:

Das Öl in die Fritteuse geben und auf 180 Grad erhitzen.

Ingwer fein reiben. Den Saft der ½ Orange auspressen. Sojasauce, 2 EL Orangensaft, Sesamöl, 1 TL Ingwer, 1 TL Knoblauch und die Gewürze verrühren. Hähnchenbrust parieren, in mundgerechte Würfel schneiden und in der Marinade einlegen. Je länger die Stücke in der Marinade liegen, desto mehr Geschmack nehmen sie an. Die Hähnchenstücke aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Zuerst in verquirltem Ei, dann in Mehl und abschließend in den Pankobröseln wenden. In der Fritteuse goldbraun frittieren.

Für die Mango-Mayonnaise:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Fruchtfleisch der Mango fein pürieren. Ein Vollei und ein Eigelb in einen Rührbecher geben. Öl vorsichtig darauf gießen. Senf, 1 TL Zitronensaft und etwas Salz hinzufügen. Den Stabmixer auf dem Boden des Gefäßes platzieren und so lange dort lassen, bis die Masse weiß wird. Den Stabmixer vorsichtig hochziehen und mixen bis sich alle Zutaten verbunden haben. Mango unterrühren und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pilaw:

Reis gründlich waschen. Pistazien hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In Erdnussöl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Geflügelfond dazugeben und aufkochen lassen. Reis, Lorbeerblätter, Salz und Weinbeeren dazugeben. Erneut aufkochen und mit geschlossenem Deckel auf niedriger Temperatur leicht köcheln lassen. Nach 10 Minuten ein Geschirrtuch zwischen Topf und Topfdeckel legen. Nach etwa 20 Minuten sollte die Brühe verkocht und der Reis bissfest sein. Lorbeerblätter entfernen, Pistazien und Butter unterrühren.

Koriander fein hacken. Pilaw mit Salz, weißem Pfeffer und Ras el-Hanout abschmecken und mit Koriander garnieren.

Für den Fenchelsalat:

Fenchelknolle putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Das Fenchelgrün aufheben. Fenchel

fein hobeln, mit etwas Salz verkneten und ziehen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und halbieren. Den Saft der $\frac{1}{2}$ Orange auspressen.

1 EL Orangensaft, Kirschblütenessig, Zitronenöl, Salz und Pfeffer gut verrühren und abschmecken. Fenchel ausdrücken und mit den Tomaten in eine Schale geben. Das Dressing hinzufügen und mit geschnittenem Fenchelgrün garnieren.

Ingrid Baumgarten am 04. Januar 2024

Ragout von der Gans, Pappardelle, Plätzchen-Tiramisu

Für zwei Personen

Für das Ragout:

200 g Gänsefleischreste	150 g Gänsebratensauce	1 Karotte
1 Stange Staudensellerie	1 Zwiebel	250 ml Entenfond
150 ml Rotwein	100 ml roter Portwein	1 EL Tomatenmark
3-4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	5 Salbeiblätter
2 Lorbeerblätter	20 g Rosinen	20 g Orangeat
20 g Pinienkerne	20 g dunkle Schokolade	1 TL Backkakao
Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Pappardelle:

2 Eier	200 g Mehl, Type 00	1 Prise Salz
--------	---------------------	--------------

Für die Garnitur:

Pecorino

Für das Tiramisu:

50 g Löffelbiskuit	100 g übrig gebliebene	Lebkuchenherzen
25 g Spekulatius	25 g Vanillekipferl	300 g Mascarpone
2 Eier	Espresso	50 g Amaretto
20 g Backkakao	50 g Zucker	

Für das Ragout: Die Karotte schälen. Sellerie putzen, Zwiebel abziehen. Karotte, Sellerie und Zwiebel in Brunoise schneiden. Gänsefleischreste zupfen oder klein schneiden. Karotte, Sellerie und Zwiebel in wenig Öl farblos anschwitzen.

Rosinen und Orangeat in Portwein weichkochen und zum Ragout-Ansatz geben. Fleisch zugeben. Mit Backkakao bestreuen, dann Tomatenmark hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und einkochen. Entenfond und Gänsebratensauce angießen. Thymian, Rosmarin, Salbei und Lorbeer hineingeben und alles sämig einkochen. Je nach Geschmack Zartbitterschokolade einrühren. Ragout mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne zugeben und unterrühren.

Für die Pappardelle: Aus Eiern, Mehl und Salz einen glatten Nudelteig herstellen. Ruhen lassen. Teig dünn ausrollen und in Pappardelle schneiden. Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Pappardelle darin al dente garen.

Abseihen und im Ragout schwenken.

Den perfekten Nudelteig stellt man mit 2/3 Nudelgrieß (Semola di Grano duro) und 1/3 Mehl, Type 00, her. Auf 400 g Mehl kommen 4 Eier und eine Prise Salz.

Für die Garnitur: Pecorino reiben und über die Pasta streuen.

Für das Tiramisu: Spekulatius mit Vanillekipferl und Backkakao in einen Multizerkleinerer geben und zu einem Crunch verarbeiten.

Zwei Eigelb mit Zucker und Amaretto cremig aufschlagen, dann die Mascarpone unterheben. Lebkuchenherzen andrücken, im Espresso wenden und in eine Form oder Schale geben. Mit der Mascarpone-Creme und in Espresso getränktem Löffelbiskuit schichten. Mit der Creme abschließen und Plätzchen-Brösel über das Tiramisu geben.

Max Strohe am 27. Dezember 2023

Gyros-Geschnetzeltes in Schmand-Soße mit Reis

Für 4 Portionen:

300 g Reis	500 g Geschnetzeltes	2 Becher Schmand
1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	1 TL Zitronensaft
1/2 Frühlingszwiebel		

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Das Fleisch in einer vorgeheizten Pfanne mit 1 EL Öl scharf anbraten.

Wenn es rundum braun ist, die Hitze reduzieren, den Schmand und 150 ml Wasser hinzufügen.

So lange köcheln, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Das Geschnetzelte auf dem Reis anrichten, mit der Frühlingszwiebel garnieren und servieren.

Christoph am 27. Dezember 2023

Flammlachs, Butter-Brioche, Poffertjes, Punsch

Für zwei Personen

Für den Flammlachs:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	2 Brioche Buns	1 Zitrone, Abrieb
2 Zweige Dill	5 Wacholderbeeren	50 g Rauchsatz
Butter	Olivenöl	

Für den Kräuterschmand:

3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Kerbel	3 Zweige Dill
1 Zitrone, Abrieb, Saft	100 g Crème-fraîche	2 EL Schmand
1 TL Sriracha-Sauce	1 TL Honig	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Poffertjes:

10 Himbeeren	2 Eier	Butter
110 ml Milch	3 EL Zucker	180 g Mehl
1 TL Backpulver	1 Pck. Vanillezucker	Puderrucker

Für die Vanillesauce:

2 Eier	200 ml Sahne	400 ml Milch
1 Vanilleschote	1 TL Speisestärke	3 EL Zucker

Für den Cranberry-Punsch:

1 EL Cranberrys	1 Orange, ganze Frucht	1 Limette, Saft, Abrieb
300 ml Cranberrysaft	300 ml Apfelsaft	2 Zweige Rosmarin
60 g Rohrohrzucker	1 kleine Zimtstange	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat

Für den Flammlachs:

Die Wacholderbeeren mit Rauchsatz mörsern und den Lachs damit einreiben. Lachs in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig in Öl und Butter anbraten. Mit Dill und Zitronenabrieb bestreuen.

Auf einen flachen Teller oder in einem Topf legen, mit der Räucherpistole einräuchern und unter der Räucherglocke im Rauch bis zum Servieren ruhen lassen. Buns aufschneiden und auf der Schnittseite in Butter leicht anrösten.

Für den Kräuterschmand:

Dill, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Schmand mit Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit Abrieb und Saft der Zitrone, der Sriracha-Sauce, Honig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Poffertjes:

Milch in einem Topf leicht erwärmen. Eier trennen. Dann das Mehl mit Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Eigelben in eine Schüssel geben, die Milch hinzufügen und alles miteinander verrühren.

Eiweiße in einen fettfreien Rührbecher geben und zu steifem Eischnee schlagen. Vorsichtig unter den Teig heben. Die Poffertjespfanne mit Butter ausfetten, auf dem Herd bei mittlerer Temperatur erhitzen, den Teig in 3-4 Portionen in die Mulden füllen und in jeweils etwa 1-2 Minuten goldbraun backen. Dann wenden und von der anderen Seite noch 1 Minute backen. Kurz vor dem Servieren mit Puderrucker bestäuben. Mit Himbeeren garnieren.

Für die Vanillesauce:

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch, Zucker und Vanillemark zusammen aufkochen. Eier aufschlagen. Sahne und Speisestärke hinzugeben und nochmals aufschlagen. Speisestärke und Sahne zugeben und noch mal kurz durchschlagen. Sahne-Eimischung

mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und kurz aufkochen lassen.

Für den Cranberry-Punsch:

Limette heiß abwaschen und Zesten abreißen. Dann halbieren und Saft auspressen. Zesten und Saft mit dem Cranberrysaft, Apfelsaft, Rohrohrzucker und Zimtstange in einen Topf geben und erhitzen, aber nicht kochen. Limettenschale und Zimtstange entfernen. Cranberrys waschen, gut abtropfen lassen und in den Topf geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Punsch mit Cranberrys in ein Glas geben und mit Orangenspalten und Rosmarinzweig dekorieren.

Für die Garnitur:

Salat waschen und in kleine Blätter zupfen. Brioche damit belegen, bevor der Kräuterschmand und der Flammlachs darauf kommt.

Roman Kadletz am 21. Dezember 2023

Perlhuhn Suprême mit Portwein-Feigen, Gewürz-Bulgur

Für zwei Personen

Für den Gewürz-Bulgur:

50 g grober Bulgur	1 Schalotte	1 Orange, davon Saft
3 Zweige Minze	1 TL Ras el-Hanout	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Portwein-Feigen:

4 Feigen	1 kleine rote Zwiebel	1 Orange, davon Saft
50 g getrock. Aprikosen	100 ml roter Portwein	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Perlhuhn:

2 Perlhuhn Suprême	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
--------------------	--------------------	---------------

Für den Gewürz-Bulgur:

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bulgur abwaschen und in einem kleinen Topf mit etwa 100 ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Kurz aufkochen lassen und anschließend etwa 7 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde. Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Bulgur dazugeben und kurz mitbraten. Orange auspressen und Bulgur mit Saft ablöschen. Einkochen lassen. Minze klein hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken.

Für die Portwein-Feigen:

Von den Feigen den Boden sehr dünn abschneiden. Oberes Drittel ebenfalls abschneiden und Feigen aushöhlen, dabei das Fruchtfleisch aufheben. Zwiebel abziehen und fein hacken. Getrocknete Aprikosen ebenfalls fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Orange auspressen und Zwiebeln mit Saft ablöschen. Feigen-Fruchtfleisch, Aprikosen und 2-3 EL Portwein dazugeben und einkochen. Mit Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und Masse dann in die ausgehöhlten Feigen füllen. Feigen in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschmoren. Mit restlichem Portwein ablöschen und einköcheln lassen bis Feigen weich sind. Dabei ab und zu mit Portwein übergießen.

Für das Perlhuhn:

Überschüssiges Fett und Haut vom Perlhuhn entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Perlhuhn etwa 6-7 Minuten auf jeder Seite braten. Anschließend so an den Pfannenrand legen, dass die Seiten und die Flügel ebenfalls gebräunt werden. Im Backofen bei 70 Grad warmstellen.

Zum Anrichten den Bulgur kreisförmig auf einen Teller geben. Die Perlhuhn Suprême und die Feigen auf dem Bulgur anrichten. Mit etwas Portwein von den Feigen begießen.

Torsten Woelpl am 19. Dezember 2023

Gefüllte Ente mit Apfel

Für 4 Personen:

1 mittlere Ente	2 Äpfel	150 g Bratwurst, roh
50 g Champignons	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Entenleber
Butterschmalz	Rosmarin	Salz, Pfeffer
Rotwein	Balsamico-Essig	Crème-fraîche

Den Ofen auf 200 °c Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen.

Für die Füllung die Äpfel entkernen und die Zwiebel schälen, beides fein würfeln.

Für einen intensiven Pilzgeschmack getrocknete Steinpilze nehmen, etwa 10 g getrocknete Pilze, in einer Schüssel mit aufgekochtem Wasser für mind. 30 Minuten weichen lassen.

Die Ente mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, das Schwanz-Bürzel wegschneiden. von außen mit etwas Salz einreiben.

Die Bratwurst aus dem Darm drücken. Die rohe Entenleber und die Pilze würfeln, mit der Bratwurst, dem Apfel und der Zwiebel vermischen und mit dem Rosmarin würzen.

Die Ente mit der Farce füllen. Binde nun die Beine mit Küchengarn eng zusammen.

Eine Fettpfanne oder ein Backblech auf den Rost im Ofen stellen und mit etwa 1 L kochendem Wasser füllen. Die Ente mit der Brust nach oben auf den Rost legen und 30 Minuten braten lassen.

Nach dieser Zeit die Ente umdrehen und weitere 20 Minuten braten.

Dabei mehrmals mit dem Bratfett aus der Fettpfanne bepinseln.

10 Minuten vor Ende der Bratzeit die Ente mit etwas Salzwasser einstreichen, damit die Haut kross wird.

Die Ente nach dem Ende der Bratzeit aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

Nun den Bratfond aus der Fettpfanne abschöpfen und in einen Topf geben. Mit einem Löffel den Fond von Fett befreien.

Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Geschmack mit Rotwein, Balsamico-Essig oder Crème fraîche verfeinern.

Vor dem Servieren die Füllung aus der Ente nehmen und in einem Schüsselchen mit der Bratensoße mischen.

nn am 15. Dezember 2023

Enten-Brust, Orangen-Zimt-Soße, Spätzle, Speckbohnen

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 200 g	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
5 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl	1 EL Butterschmalz

Für die Spätzle:

2 Eier	1 EL weiche Butter	100 ml Mineralwasser
200 g Mehl	1 TL Salz	

Für die Speckbohnen:

300 g frische, grüne Bohnen	50 g Bacon	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
14 g Butter	1 TL Bohnenkraut	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Orangen, Saft	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Knoblauchzehe
250 ml Sahne	70 ml halbtr. Weißwein	2 Zimtstangen
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und auf der Fettseite mit einem scharfen Messer rautenförmig oder längs einschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz und Rosmarin anbraten. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten darin scharf anbraten, kurz wenden und im Backofen weitergaren lassen.

Für die Spätzle:

Mehl mit Salz mischen und in einer Schüssel mit Mineralwasser, Butter und den Eiern gut vermengen. Teig auf ein Spätzle-Brettchen verstreichen und mit einem scharfen Messer nach und nach in einen Topf mit kochendem Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einem Schaumlöffel herausholen.

Für die Speckbohnen:

Bohnen waschen, am oberen und unterem Ende abschneiden und in einem Topf mit Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren.

Herausnehmen, kurz kalt abschrecken und ruhen lassen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Je zehn Bohnen mit Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Butter, Zwiebeln und Bohnenkraut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Orangen und Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Orangen- und Zitronensaft mit Weißwein, Knoblauch und Zimt in einem Topf köcheln lassen. Mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sascha Parlow am 05. Dezember 2023

Hähnchen, Paprika-Soße, Knöpfe, saure Sahne, Salat

Für zwei Personen

Für die Knöpfe:

200 g Mehl, Type 00 1 Ei Muskatnuss
1 TL Salz

Für Hähnchen in Paprikasauce:

500 g Hähnchenoberkeulen 200 g geräucherter Speck 3 reife Tomaten
3 weiße ungar. Spitzpaprika 3 rote Spitzpaprika 1 große Gemüsezwiebel
4 Knoblauchzehen 1 TL Paprikamark 1 EL scharfes Paprikapulver
1 EL Kümmelsamen 2 Lorbeerblätter Öl, Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke 4 EL weißen Balsamicoessig 100 g Zucker
1 EL Salz

saure Sahne:

150 g saure Sahne 1 Zitrone, Saft, Abrieb 1 Msp. Honig
1 Bund Schnittlauch Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 scharfe grüne Paprika 1 rote Zwiebel 1 TL edelsüßes Paprikapulver

Für die Knöpfe:

Das Mehl in eine Schüssel geben, 120 ml lauwarmes Wasser, Salz, 1 Prise Muskat und das Ei mit dem Mehl vermischen, bis die Masse glatt und etwas zäh wird.

Die fertige Masse mit einer Spätzle-Reibe in leicht gesalzenes, kochendes Wasser tropfen lassen. Wenn alle Knöpfe oben schwimmen, abgießen. Danach in einem Topf warm halten.

Für Hähnchen in Paprikasauce:

Speck im Ganzen mit etwas Öl auslassen, danach Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und darin anschwitzen. Lorbeerblätter mit anschwitzen. Im Anschluss gewürfelte Paprika hinzugeben. Das Ganze ca.

8-10 Minuten köcheln lassen. Tomaten ebenso würfeln und nach 10 Minuten hinzugeben. Kümmel, Paprikapulver und Paprikamark mit dem Fleisch hinzugeben und zusammen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat:

200 ml Wasser, Zucker, Essig und Salz in eine Schüssel geben und miteinander verrühren und ziehen lassen. Gurke schälen und in hauchdünne Scheiben reiben. Gurken zum Dressing hinzugeben. Für die **saure Sahne:**

Saure Sahne in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft, etwas Abrieb von der Zitrone und klein gehacktem Schnittlauch verrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen, halbieren und kleine Scheiben abhobeln. Paprika in dünne Scheiben hobeln. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Paprikapulver bestreuen und servieren.

Christine Lisku am 27. November 2023

Puten-Roulade , Bacon-Mantel, Vanille-Chili-Spitzkohl

Für zwei Personen

Für die Roulade:

2 große Putenschnitzel	200 g Bacon	50 g vorgek. Maronen
50 g Parmesan	100-150 g Frischkäse	ca. 100 ml Weißwein
½ Bund glatte Petersilie	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

4-5 vorw. festk. Kartoffeln	Öl	Salz, Pfeffer
-----------------------------	----	---------------

Für den Spitzkohl:

½ Spitzkohl	½ rote Chilischote	400 ml Kokosmilch
1 Vanilleschote	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Gremolata:

100 g glatte Petersilie	1 kleine rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Agavendicksaft	1 EL Essig, 5%	1 EL Rapsöl
Salz		

Für die Roulade:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Putenschnitzel schön dünn klopfen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan fein reiben und mit Frischkäse, gehackten Maronen und gehackter Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Putenschnitzel streichen und diese zu einer Roulade aufrollen. Nun den Bacon leicht überlappend längs auf eine Frischhaltefolie legen, die Roulade am unteren Ende ansetzen und mit Hilfe der Folie aufrollen, so dass der Bacon die Roulade umschließt. In einem Bräter etwas Rapsöl erhitzen und die Roulade mit der NNachtseitennach unten scharf anbraten. Nachdem die Roulade ringsherum angebraten ist, mit etwas Weißwein ablöschen und ohne Deckel für ca. 15-20 Minuten in den Backofen geben.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl unter ständigem Wenden goldbraun braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Dann mit der Kokosmilch ablöschen. Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Chili entkernen und hacken.

Zusammen mit Vanillemark und -schote, sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne hinzufügen und ca. 5-10 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren die Vanilleschote entfernen.

Für die Gremolata:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Petersilie fein hacken, mit den anderen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dana Burde am 27. November 2023

Hähnchen-Brust mit Kaffee-Kardamom-Soße und Wildreis

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets	200 ml Hühnerfond	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Kaffee-Kardamomsauce:

1 Schalotte	150 g Sahne	Geflügelfond, s.o.
20 g Arabica Kaffeebohnen	20 Kardamomkapseln	4 cl Kaffeelikör
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildreis:

200 g Wildreismischung	400 ml Wasser	$\frac{1}{2}$ TL Salz
------------------------	---------------	-----------------------

Für die Weiße-Schokolade-Quark-Creme:

80 g weiße Schokolade	150 ml Sahne	250 g Quark, 20%
-----------------------	--------------	------------------

Für den Kaffeesirup:

8 TL gemahl. Kaffee	4 cl Rum	200 g Zucker
---------------------	----------	--------------

Für den Espresso Martini:

80 ml kalter Espresso	6 Espressobohnen	10 ml Zuckersirup
80 ml Wodka	4 cl Kaffeelikör	6 Eiswürfel

Für die Hähnchenbrust:

Den Hühnerfond in einem Topf mit größerem Durchmesser aufkochen lassen. Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrüste nebeneinander in den Fond legen, die Hitze reduzieren und 12-15 Minuten ziehen lassen. Der Fond darf dabei nicht kochen. Fleisch aus dem Fond nehmen, in Alufolie gewickelt warm stellen. Fond für die Sauce aufbewahren.

Fleisch vor dem Servieren in Öl rundum anbraten.

Für die Kaffee-Kardamomsauce:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Kardamomkapseln mit dem Messer etwas zerdrücken und zusammen mit den Kaffeebohnen in dem Olivenöl 5 Minuten braten. Schalotten dabei nicht bräunen.

Geflügelfond (s.o.) abnehmen und Kaffee-Kardamom-Schalotten-Mischung damit ablöschen. Kaffeelikör zugeben und alles auf die Hälfte reduzieren. Sahne zugeben, reduzieren, bis die Sauce cremig und der Geschmack angenehm kräftig ist. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für den Wildreis:

Reis in ein Sieb geben und unter kaltem, klarem Wasser mehrmals waschen, um die Stärke abzuspülen. 400 ml Wasser in einen Topf geben, den Reis hineingeben und 10 Minuten einweichen. Salz hinzufügen und den Reis auf dem Herd mit Deckel einmal aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.

Für die Weiße-Schokolade-Quark-Creme:

Schokolade hacken und über einem Wasserbad schmelzen lassen. 50 ml Sahne unter die Schokolade rühren und alles für ca. 5 Minuten leicht erwärmen. Dann Quark und restliche Sahne hinzugeben und alles gut verrühren.

Für den Kaffeesirup:

Kaffee aufbrühen. Dann gekochten Kaffee mit dem Zucker in einen Topf mischen, zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, damit der Zucker karamellisiert und ein Sirup entsteht. Den Sirup in heiß gespülte Gläser oder Flaschen füllen. Der Sirup dickt beim Abkühlen nach. Rum darunter mischen.

Für den Espresso Martini:

Martiniglas vorab mit Eiswürfeln füllen oder in das Gefrierfach stellen, damit das Getränk später

länger kühl bleibt. Eiswürfel in einen Cocktailshaker geben. Espresso, Zuckersirup, Wodka und Kaffeelikör, dazugeben. Alles zusammen ca. 15-20 Sekunden kräftig schütteln, sodass Schaum entsteht.

Cocktail nun durch ein Sieb in das Martiniglas geben. Je Glas drei Espressobohnen auf dem Schaum garnieren.

Marcello Ciarrettino am 16. November 2023

Die perfekte Weihnachtsente

1 Ente, 2,4 kg	200 g Sellerie	2 Möhren
1 Apfel	2 Zwiebeln	8 Backpflaumen
2 Lorbeerblätter	5 Pimentkörner	270 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	Brühpulver	150 ml Rotwein
150 ml Orangensaft	1 EL Johannisbeergelee	

Am Vorabend die Ente aus dem Tiefkühlfach holen und auf dem Fensterbrett auftauen lassen. Heizt euren Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.

Ente vorbereiten: Ggf. Innereien herausnehmen und die Ente waschen und trockentupfen. Falls die Ente noch den Hautlappen am Hals hat, schneidet auch diesen ab. Genauso verfährt ihr mit dem Sterzel, also dem PopoAnsatz der Ente. Dort sitzen die Bürzeldrüsen und die sondern sonst einen unangenehmen Geschmack ab.

Nehmt hierfür am besten eine Geflügelschere. Reibt die Ente nun rundherum mit Salz ein und lasst sie eine Stunde ruhen.

Schält Sellerie, Apfel, Möhren und Zwiebeln und schneidet alles in grobe Stücke.

Gebt das Gemüse, die Backpflaumen, Lorbeer und Piment, die Flügel der Ente, sowie Magen, Hals und Herz auf ein Backblech. Aus all diesen Sachen entsteht ein wunderbarer Saucenansatz. Die Innereien sammeln wir vor dem Passieren der Sauce natürlich wieder heraus. Würzt alles mit Salz und Pfeffer.

Füllt die Ente mit einer Handvoll der Gemüsemischung vom Blech. Wer lieber eine Maronenfüllung möchte vermischt 200 g gegarte Maroni, 1/2 gewürfelte Zwiebel, 1/2 gewürfelten Apfel, 4 gewürfelte Backpflaumen mit Thymian, Salz und Pfeffer und füllt die Ente damit. Verschließt sie ggf. mit einer Roulandennadel. Ist aber nicht zwingend nötig. Gießt 150 ml Gemüsebrühe auf das Blech und legt die Ente mit der Brustseite nach oben auf einen Rost über das Blech. Ich nehme dafür ein Kuchengitter, aber ihr könnt auch einfach den Rost eures Ofens nehmen.

Gart die Ente 90-100 Minuten mit der Brust nach oben im Ofen.

Nehmt das Blech mit dem Saucenansatz heraus und schaltet den Ofen aus. Dreht die Ente um und lasst sie mindestes 15 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen. So verteilen sich die Fleischsäfte optimal. Stellt eine Auflaufform darunter, damit euer Ofen nicht schmutzig wird.

Gebt den gesamten Inhalt vom Blech in einen Topf und lasst alles noch mal gründlich hochkochen. Es darf ruhig ein bisschen ansetzen, wir wollen Röstaromen und Farbe! Füllt das Ganze nun mit 150 ml Orangensaft, 150 ml Rotwein und 200 ml Brühe auf. Wartet kurz und schöpft mit einer Kelle das Fett ab. Lasst die Sauce noch mal mindestens 20 Minuten kochen.

Schaltet den Ofen auf volle Temperatur Umluft und backt die Ente nacheinander von beiden Seiten knusprig braun. Sie muss jetzt nicht mehr garen, es geht nur um die Haut.

Achtet darauf, dass sie nicht zu dunkel wird.

Gebt die Soße in ein Sieb und passiert sie. Drückt alles mit ein bisschen Kraft durch, damit binden wir die Sauce ab. Schmeckt sie mit etwas Preiselbeermarmelade oder Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer ab.

Zerteilt die Ente und serviert sie mit Soße, Rotkohl und Klößen.

Marry Kotter am 12. November 2023

Enten-Weißkohl-Wickel mit Quitten-Madeira-Soße

Für zwei Personen

Für den Wickel:

200 g Entenbrust mit Haut	6 große Blätter Weißkohl	1 ½ Quitten
1 Orange	1-2 cm Ingwer	Parmesan
Sojasauce	Sesamöl	1-2 Zweige Petersilie
Chili	Öl	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

½ Quitte	2 Schalotten	50 g Butter
2 EL Sahne	150 ml Madeira	250 ml Entenfond
3 Zweige Thymian	1 EL Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen	1-2 cm Ingwer	Salz
Pfeffer		

Für das Topping:

Haut der Entenbrust	½ Quitte	1 Zwiebel
Butter	Zucker	Salz

Für den Wickel:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Weißkohl bzw. die Blätter in heißem Wasser blanchieren, dann kalt abschrecken und trockentupfen.

Die Haut von der Entenbrust entfernen und für den späteren Gebrauch beiseitelegen.

Ingwer schälen und fein schneiden. Petersilie fein hacken. Entenbrust klein würfeln und durch den Fleischwolf drehen. Entenfleisch mit Ingwer und Petersilie vermengen, dann mit geriebenem Parmesan, Sojasauce, Sesamöl, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Masse gut durchkneten.

Quitten und Orange schälen und in Scheiben schneiden. Auf die Weißkohlblätter legen, dann die Entenfleischmasse darauf geben und als Roulade einwickeln. Wickel in einer Pfanne in Öl ringsherum anbraten und dann 10 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen garen. Wickel ab und an mit dem Fett aus der Pfanne übergießen.

Für die Sauce:

Quitte vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Quitten und Schalotten in etwas Butter anbraten. Mit Madeira und Fond ablöschen und mit Thymian, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Sahne zufügen und etwas köcheln lassen. Dann die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Butter aufmixen.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen und ca. 10 Minuten in mit Salz, Pfeffer und Ingwer gewürzten Wasser kochen, dann abgießen.

Für das Topping:

Haut der Entenbrust klein schneiden. Quitte vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Haut der Entenbrust mit Quittenwürfel, Zwiebelwürfel und Butter anbraten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren über den Bohnen verteilen.

Hajo Fritsch am 09. November 2023

Enten-Brust, Schokoladen-Madeira-Soße, Kürbis-Stampf

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste Salz Pfeffer

Für die Sauce:

100 g Schokolade, 75% 200 ml Sahne 120 ml Madeira
120 ml Wildfond Salz Pfeffer

Für den Stampf:

1 kleiner Butternut-Kürbis 40 g Butter 100 ml Milch
Salz Pfeffer

Für die Soja-Enoki:

200 g Enoki 2 EL Sojasauce 2 EL Honig

Für die Bohnen:

150 g grüne Bohnen 1 Knoblauchzehe Salz

Für das Quitten-Chutney:

1 Quitte 1 Zitrone, Abrieb, Saft 3 EL Zucker
Chili Salz Pfeffer

Für die Garnitur: 1 Zweig Petersilie

Für die Entenbrust: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrüste parieren, die Haut einschneiden und salzen. Ente in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite anbraten. Immer wieder mit Fett übergießen, dann kurz auf der Fleischseite anbraten.

Im vorgeheizten Ofen für 13-16 Minuten rosa garen. Dann aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce: Madeira in die Pfanne geben, in der zuvor die Ente gebraten wurde. Dann Fond und Sahne dazugeben und wieder einkochen lassen. Schokolade hacken oder reiben und einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Stampf: Kürbis schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Dann abgießen, Kürbis zurück in den Topf geben und stampfen.

Butter begeben. Sollte der Stampf zu fest sein, etwas Milch unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soja-Enoki: Pilze anbraten und mit Sojasauce und Honig ablöschen. Pilze aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Pfanne für die Bohnen aufgestellt lassen.

Für die Bohnen: Knoblauch andrücken. Bohnen putzen, in heißem Wasser blanchieren, dann kalt abschrecken. Bohnen mit Knoblauch in der Pfanne kurz anbraten, in der zuvor die Enoki angebraten wurden.

Für das Quitten-Chutney: Quitte schälen, entkernen, klein würfeln und in einem Topf mit Wasser und Zucker aufkochen. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur: Petersilie hacken und über das Gericht streuen.

Katinka Weidler am 09. November 2023

Enten-Brust mit Orangen-Soße und grünen Bohnen

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 400 g, mit Haut Meersalz Pfeffer

Für die Orangensauce:

2 Orangen, Saft, Zesten 1 Zitrone, Saft 2 EL Sherry-Essig
40 g Zucker Salz Pfeffer

Für die Bohnen:

250 g grüne Bohnen ½ Zitrone, Saft 20 g Butter
1 EL Gin 1 TL Olivenöl Salz
Pfeffer Eiswasser

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haut (Fettschicht) der Entenbrüste kreuzweise einschneiden und das Fleisch beidseitig mit Meersalz und Pfeffer würzen. In einer feuerfesten Pfanne die Entenbrüste bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Dabei leicht andrücken, v.a. an den Seiten, sodass die Haut schön kross werden kann. Dann umdrehen und mit der Pfanne für 7 Minuten in den heißen Ofen (oben) geben bis die Kerntemperatur von 63 Grad erreicht ist. Das Fleisch vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Für die Orangensauce:

Eine Orange heiß abwaschen und die Schale abschneiden. Schale (Zesten) in feine Streifen schneiden. Dann die Orangen halbieren und 80 ml Saft auspressen. Zitrone halbieren und 2 Esslöffel Saft auspressen. In einem Topf den Zucker mit Essig vermischen und auf mittlerer Hitze auflösen lassen. Orangen- und Zitronensaft einrühren und das Ganze um die Hälfte einreduzieren lassen (ca. 10 Minuten). Orangenzeste in den Sud geben und beiseitestellen.

Das Fett aus der Pfanne, in der zuvor die Ente gebraten wurde, abgießen und den Bratensatz mit 3 Esslöffel Wasser verrühren, dann durch ein Sieb in die Orangensauce geben. Die Sauce wieder leicht erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

Bohnen waschen und von den Enden befreien. In sprudelndem Salzwasser ca. 6 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Butter mit Olivenöl in einem Topf zerlassen. Mit Gin ablöschen. Dann die Bohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit Zitronensaft abschmecken.

Anton Schweizer am 06. November 2023

Tacos Tinga de pollo, Guacamole, Tomatensalsa

Für zwei Personen

Für die Tacoschalen:

200 g nixtamalisiertes Maismehl $\frac{1}{2}$ TL Salz Pflanzenöl

Für die Tinga de Pollo:

2 Hähnchenbrustfilets 2 Tomaten 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen 100 ml Hühnerfond 2 Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce
1 TL geräuchertes Paprikapulver 1 TL Kreuzkümmel Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

2 reife Avocados 1 Tomate 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe 1 Limette, davon Saft Salz, Pfeffer

Für die Tomatensalsa:

2 Tomaten 1 Zwiebel 1 Limette, davon Saft
3 Zweige Koriander Salz Pfeffer

Für die Sour Cream:

100 g saure Sahne $\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft 1 Zweig Koriander
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

Zucchini Blüten $\frac{1}{2}$ Limette, davon Abrieb

Für die Tacoschalen: Das Maismehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Nach und nach 175 ml warmes Wasser hinzufügen und dabei den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Er sollte nicht klebrig sein. Teig in kleine Bälle teilen und jeden Ball zu einer flachen Scheibe formen, etwa so groß wie eine Tortilla. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Maisscheiben von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Tinga de Pollo: Hähnchenbrustfilets in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie gar sind. Abkühlen lassen und in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Tomaten waschen und klein würfeln. Chipotle Chilis hacken. Beides mit in die Pfanne geben und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Köcheln lassen bis die Tomaten weich sind. Zerrupfte Hähnchenstücke und den Fond hinzufügen. Alles bei niedriger Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist und die Tinga de Pollo gut durchgezogen ist.

Für die Guacamole: Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch herauslösen und zerdrücken. Tomaten waschen und würfeln, Knoblauch abziehen und pressen, Zwiebel abziehen und hacken. Limette auspressen. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensalsa: Tomaten fein würfeln, Zwiebel abziehen und hacken. Koriander hacken und Limettensaft auspressen. Alles in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sour Cream: Saure Sahne mit dem Saft der halben Limette, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Koriander garnieren.

Für die Garnitur: Mit Zucchini Blüten und Limettenabrieb garnieren.

Die Taco-Schalen auf einem Teller anrichten. Eine Portion der Tinga de Pollo in jede Taco-Schale geben. Mit Guacamole, Tomatensalsa und Sour Cream garnieren. Nach Belieben frische Korianderblätter und Limettenabrieb darüber streuen.

Haress Ghafari am 26. Oktober 2023

Hähnchen-Brust, Bananen-Kokos-Soße, Basmati, Papadam

Für zwei Personen

Für Hähnchen und Sauce:

2 Hähnchenbrüste, à 250 g	2 Bananen	1 Limette, Saft
400 ml Kokosmilch	100 ml Mangosaft	2 TL Garam Masala
100 ml Rapsöl	Rapsöl	Salz

Für die Papadam:

1 Scheibe Papadam	Öl
-------------------	----

Für den Reis:

150 g Basmati	Salz
---------------	------

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Mango	$\frac{1}{4}$ Papaya	$\frac{1}{4}$ Ananas
1 Limette, Saft	50 ml span. Vanillelikör	1 EL Honig
100 ml Mangosaft		

Für Hähnchen und Sauce:

Das Hähnchen in gleichmäßige, längliche Streifen schneiden und mit 100 ml Rapsöl und Garam Masala marinieren. Limette halbieren, auspressen und mit etwas Wasser mischen. Banane in Scheiben schneiden und in Limettenwasser kurz zwischenlagern, damit sie sich nicht verfärbt. Hähnchen in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Kokosmilch und Mangosaft ablöschen und unter Zugabe der Bananen leicht reduzieren lassen. Mit Salz würzen.

Für die Papadam:

Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Papadam vierteln. Und kurz in der Fritteuse frittieren.

Für den Reis:

300 ml Salzwasser in einem Topf erhitzen und den Reis darin gar kochen.

Für den Salat:

Mango schälen, vom Kern befreien und klein schneiden. Papaya schälen und Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Ananas ebenfalls schälen und klein schneiden.

Ein Dressing aus Limettensaft, Likör, Honig und Mangosaft herstellen und mit dem Obst vermischen.

Steffan Lesser am 16. Oktober 2023

Maishähnchen-Brust mit Pilz-Curry und Basmati

Für zwei Personen

Für die Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Limette
1 EL Butter	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pilz-Curry:

125 g Shiitake	80 g Buchenpilze	100 g Zuckerschoten
2 Lauchzwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Limette, Saft
50 g Butter	200 ml unges. Kokosmilch	100 ml Geflügelfond
1 EL Sesamöl	1 EL rote Currypaste	1 Stange Zitronengras
1 Bund Thaibasilikum	Salz	

Für den Basmati:

120 g Basmati	Salz
---------------	------

Für die Maishähnchenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und andrücken.

Limette heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Beides zusammen mit Butter und den Hähnchenbrüsten in eine ofenfeste Form geben und im Backofen etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Für das Pilz-Curry:

Currypaste mit Öl erhitzen. Kokosmilch, Fond, Stiele des Thaibasilikums und angestoßenes Zitronengras dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Basilikumblätter zur Garnitur beiseitelegen. Shiitake, Buchenpilze und Lauchzwiebeln putzen und klein schneiden. Zuckerschoten waschen, Fäden ziehen und halbieren. Alles in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Currysauce durch ein Sieb abgießen und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Für den Basmati:

Basmati in 240 ml gesalzenem Wasser gar kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Stapf am 12. Oktober 2023

Flugenten-Brust mit Portwein-Soße und Sellerie-Stampf

Für zwei Personen

Für das Ananaskompott:

1 Ananas	1 Limette, Saft	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	50 ml Ananassaft	1 TL Currypulver
3 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Selleriestampf:

1 Knollensellerie	2 Schalotten	100 ml Sahne
50 ml Weißwein	1 EL Sesamöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Flugentenbrust:

2 Flugentenbrüste, mit Haut	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
-----------------------------	------------	---------------

Für die Portweinsauce:

200 ml Portwein	Salz	Pfeffer
-----------------	------	---------

Für das Ananaskompott:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Strunk von der Ananas entfernen und die Schale großzügig wegschneiden. Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und Ananas dazugeben. Mit Ananassaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Ein paar Streifen zur Garnitur beiseitelegen. Zwiebeln und Chili mit in das Kompott geben. Wenn alles etwas eingekocht ist, mit dem Zauberstab pürieren, aber nicht zu viel, sodass Stückchen im Kompott verbleiben.

Limette auspressen. Kompott mit Curry, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Selleriestampf:

Sellerieknolle putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser garen, dann abgießen. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In Pflanzenöl andünsten und mit Weißwein ablöschen. Sahne und Selleriewürfel dazugeben und mit einem Stampfer zu einem Brei bearbeiten. Sesamöl dazu rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Flugentenbrust:

Haut von der Flugentenbrust rautenförmig einschneiden und danach salzen und pfeffern. In einer Pfanne Öl erhitzen und erst die Hautseite der Brust anbraten, bis diese eine schöne goldbraune Farbe bekommen hat.

Dann wenden und etwa eine Minute von der anderen Seite braten.

Anschließend im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Pfanne für die Portweinsauce weiterverwenden.

Für die Portweinsauce:

Portwein in die heiße Enten-Pfanne gießen, einköcheln und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Carmen Kraus am 12. Oktober 2023

Backhendl in Brezel-Panade mit Kräuter-Parmesan-Waffel

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

200 g Keulen vom Stubenküken	200 g Brust vom Stubenküken	2 altbackene Brezeln, trocken, hart
2 Eier	Edelsüßes Paprikapulver	100 g Mehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Parmesan-Waffeln:

50 g weiche Butter	2 Eier	125 ml Milch
4 EL Parmesan	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	100 g Mehl	1 TL Backpulver
1 Prise Salz		

Für den Pink Coleslaw:

300 g Rotkohl	50 g Sahne	2 EL Essig
1 TL Zucker	1 EL Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 EL frischer Meerrettich	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	100 ml neutrales Öl	Salz

Für die Preiselbeeren:

500 g Preiselbeeren	2 EL Rotwein	200 g Zucker
---------------------	--------------	--------------

Für die gepickelten Zwiebeln:

2 kleine, rote Zwiebeln	1 Stück Ingwer	100 ml Rotwein
200 ml Essig	200 g Zucker	1 EL Salz

Für das Backhendl:

Die Keulen und Brust vom Stubenküken vom groben Fett und Sehnen befreien. Alle Hähnchenteile salzen und pfeffern. Brezeln im Multi Zerkleinerer zu Bröseln mahlen. Aus Mehl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gewürztem Ei und Bröseln eine Panierstraße anrichten. Hähnchenteile erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Bröseln wenden. Im heißen Fett bei 160 Grad ca. 7 Minuten goldgelb frittieren.

Für die Parmesan-Waffeln:

Eier trennen und jeweils zwei Eigelbe und zwei Eiweiß auffangen. Milch mit den Kräutern pürieren. Butter mit den Eigelben schaumig rühren.

Mehl, Salz und Backpulver im Wechsel mit der Kräutermilch unterrühren und zum Schluss den Parmesan untermischen.

Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben.

Waffeleisen aufheizen, einölen und goldgelbe Waffeln backen.

Für den Pink Coleslaw:

Rotkohl in feine Streifen hobeln und mit Salz und Zucker kurz durchkneten. 15 Minuten ziehen lassen und dann Sahne und Essig unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Senf, Ei, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Prise Salz und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise hochziehen. Meerrettich reiben, unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Preiselbeeren:

Preiselbeeren zusammen mit dem Zucker und Wein in einer Küchenmaschine auf niedrigster Stufe so lange kneten, bis sich der Zucker gelöst hat und eine homogene Masse entstanden ist. Das dauert 20-30 Minuten. In Gläser abfüllen (ungeöffnet und kühl gelagert halten die Gläser mehrere Monate).

Für die gepickelten Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. 100 ml Wasser, Rotwein, Zucker, Essig, Salz und Ingwer aufkochen, die Zwiebelringe hineingeben, vom Herd nehmen und ca. 20 Minuten im heißen Fond ziehen lassen.

Sabine Waltner am 21. September 2023

Stubenküken aus dem Ofen mit Orangen-Rosmarin-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Stubenküken	1 Knolle Knoblauch	1 Orange
1 EL Butter	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Schalotten	1,5 Knollen Knoblauch	1 rote Chilischote
4 Orangen, Saft	200 g Butter	5 EL Gemüsefond
4 Zweige Rosmarin	2 EL Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hasselback-Kartoffeln:

2 große festk. Kartoffeln	200 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Blaukrautsalat:

300 g Blaukraut	1 EL Preiselbeeren	1 Orange, Saft
2,5 EL Weißweinessig	1 EL Rotwein	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1,5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch: Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Butter schmelzen. Stubenküken waschen und trocken tupfen. Die Flügel trennen und zur Seite legen, die Schenkel jeweils zweimal einschneiden.

Mit Salz, Pfeffer, Butter, Öl und feingehacktem Rosmarin würzen bzw. bestreichen. Knoblauch, eine halbe Orange sowie ein Rosmarinweig in die Einschnitte des Fleisches geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Stubenküken aus dem Ofen nehmen und eine Brust abtrennen.

Haut abziehen und in einer Pfanne krossbraten. Dabei einen Topf auf die Haut stellen, damit der Chip sich nicht wölbt. Mit Salz bestreuen.

Für die Sauce: Orangen halbieren und auspressen. Chili kleinhacken. Flügel von oben im Mehl wenden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Schalotten abziehen, würfeln und ebenfalls mit anbraten. 4 Knoblauchzehen zerdrücken, mit dazugeben und alles mit dem Saft von den Orangen ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Mit Gemüsefond auffüllen und einreduzieren lassen. Zum Schluss kalte Butter und gehackten Rosmarin dazu geben.

Für die Hasselback-Kartoffeln: Butter schmelzen. Kartoffeln waagrecht halbieren und zwischen 2 Stäbchen platzieren. Mit dem Messer die Kartoffeln fächerförmig schneiden (nicht durchschneiden). Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und viel Butter bepinseln. Rosmarin und Thymian über die Kartoffeln streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für den Blaukrautsalat: Preiselbeeren mit etwas Zucker und Rotwein anbraten und etwas Wasser dazugeben. Reduzieren lassen.

Blaukraut putzen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Kraut in feine Streifen schneiden oder hobeln, in eine Schüssel geben und mit dem Preiselbeersaft und 50 ml Orangensaft vermischen. Für das Dressing den Essig mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und dem Öl verrühren. Das Dressing gut mit dem Blaukraut vermischen.

Blaukrautsalat 10 Minuten ziehen lassen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Valentina Rendo am 21. September 2023

Cordon bleu vom Hähnchen, gefüllt mit Bergkäse, Schinken

Für zwei Personen

Für das Cordon Bleu:

2 Hähnchenbrüste	6 Strf. Schwarzw. Schinken	50 g eingelegte Gurken
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	100 g Bergkäse	2 Eier
1 EL Dijonsenf	2 EL Paniermehl	2 EL Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	1 große Knoblauchzehe	4 TL Honig
10 ml Weißweinessig	300 ml Weißbier	100 ml Gemüsefond
1 TL Stärke, Wasser	1 EL Dijonsenf	Butter
2 Lorbeerblätter	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Röstkartoffeln:

3 große Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Lauchzwiebeln
50 ml Gemüsefond	Öl und Butter	1 TL Lavendelblüten
Salz	Pfeffer	

Für den Tomatensalat:

100 g Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	Mangoessig
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Cordon Bleu:

Die halbe Zwiebel in Halbmonde schneiden und glasig anbraten.

Hähnchenbrüste im Butterfly-Cut aufschneiden und anschließend ca. 1-0,5 cm dünn klopfen. Fleisch von innen pfeffern und salzen und dann mit Senf bestreichen. Danach mit einer Scheibe Schinken, dann Käse, dann Gurken, dann Schmorzwiebeln und wieder einer Scheibe Schinken belegen.

Das belegte Fleisch zusammenklappen, zusammendrücken und von außen würzen. Anschließend mit Mehl, Eiern und Paniermehl panieren (eventuell zweimal in Ei und Paniermehl wälzen).

In ausreichend Öl goldbraun ausbacken und zum Schluss auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob schneiden und in etwas Butter glasig anbraten. Danach Honig hinzugeben und 2 Minuten ziehen lassen.

Mit Essig auf höchster Stufe ablöschen und 2 Minuten ziehen lassen.

Nun 200 ml Bier zum Ablöschen dazugeben, Lorbeerblätter hinzugeben und auf mittlerer Stufe 5 Minuten köcheln lassen. Danach den Fond hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Am Ende die Sauce durch ein Sieb geben und mit der Stärke aufkochen lassen, sodass eine recht dicke Struktur entsteht. Nochmals mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf abschmecken und ggf. einen Schuss Bier hineingeben.

Für die Röstkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In wenig Öl scharf anbraten und salzen. Dann die Hitze reduzieren und nach und nach immer mit etwas Fond übergießen, dass die Kartoffeln gar ziehen. Zwiebel abziehen, würfeln und kurz vor Schluss mit Butter zusammen mit den Kartoffeln glasig braten. Zum Schluss kleingeschnittene Lauchzwiebeln hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. Lavendelblüten zwischen den Fingern zerreiben und dazugeben.

Für den Tomatensalat:

Zwiebel abziehen. Tomaten vierteln, Zwiebeln und Schnittlauch sehr fein schneiden. Anschließend alles in eine Schale geben und mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Paul Dähre am 18. September 2023

Puten-Schnitzel mit Senf-Sahne-Soße, Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für das Putenschnitzel:

2 Putenschnitzel, à 120 g	3 Eier	200 ml Milch
100 g Mehl	100 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Lauchzwiebel	2 Gewürzgurken
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 Ei	2 EL saure Sahne
20 g Butter	1 EL mittelscharfer Senf	2 EL Essig
2 Zweige Petersilie	100 ml Pflanzenöl	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

250 ml Geflügelfond	120 ml Sahne	4 EL Butter
1 EL Senf	2 EL Mehl	1 Zweig Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Putenschnitzel:

Die Schnitzel zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern mit Milch und Semmelbrösel aufstellen und nacheinander darin wälzen. In einer Pfanne in Butterschmalz goldbraun braten.

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser kochen.

Ei in einen hohen Becher geben, mit dem Stabmixer mixen und mit 1 EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mittelscharfen Senf, einen Spritzer ausgepressten Zitronensaft, Butter und Pflanzenöl ebenfalls dazugeben und zu einer Mayonnaise mixen.

Lauchzwiebel kleinhacken, Gewürzgurken und 2 EL Petersilie fein hacken. Mit 1 EL Essig, Olivenöl, saure Sahne und hergestellter Mayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffelwürfeln vermengen und den Kartoffelsalat kühl stellen.

Für die Sauce:

Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und goldbraun anschwitzen. Fond langsam hinzufügen und zum Kochen bringen. Sahne, Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Sauce eindicken lassen. Petersilie hacken und hinzugeben.

Lara Herziger am 11. September 2023

Hähnchen-Brust mit afrikanischem Rub und Benachin

Für zwei Personen

Für das Benachin:

150 g Langkornreis	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	1-2 Tomaten
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 Möhre	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 kleine, rote Chili	150 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
1 TL Paprikapulver	1 TL Cayennepfeffer	2-3 getrock. Lorbeerblätter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 200 g	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL gemahlener Zimt
1 TL Kardamom	1 TL Nelken	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Benachin:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis waschen, bis keine Stärke mehr übrigbleibt. Süßkartoffel schälen, waschen und in kleine Stücke würfeln. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Tomaten und Paprika waschen. Paprika und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika und Tomate würfeln, Chili in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und Tomatenmark etwas anbraten lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Möhre und Süßkartoffeln hinzufügen und andünsten. Nach ein paar Minuten Chilistreifen hinzufügen, einige Chilistreifen für Garnitur übriglassen. Reis dazugeben und solange mitbraten, bis er durchsichtig wird. Mit Fond ablöschen und aufkochen lassen. Tomaten und Lorbeerblätter hinzugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. (Bei Bedarf Gemüsefond nachgeben, aber darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit im Topf ist.) Sobald der Reis so gut wie gar ist, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzufügen und bis zum Ende der Garzeit mitschmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zur Garnitur nutzen.

Für die Hähnchenbrust mit Rub:

Kreuzkümmel mit Zimt, Kardamom und Nelken in einem Mörser zerstoßen (oder in einer Kaffeemühle zermahlen). Hähnchenbrust mit Öl benetzen und dann in Rub wälzen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten, sodass eine Kruste entsteht. Dann für 5-10 Minuten zum Ruhen in den vorgeheizten Ofen geben. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Marvin Scherf am 04. September 2023

Hähnchen-Brust mit Ofen-Tomaten, Kokos-Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	250 g getrock. Tomaten	300 g Limetten, davon Saft
50 g Butter	30 g glatte Petersilie	30 g Basilikum
50 g Kürbiskerne	10 g Meersalzflöcken	60 ml natives Olivenöl

Für das Püree:

2 Knollensellerie	60 g Butter	200 ml Kokosmilch
100 g Kokosraspel	10 g Meersalzflöcken	

Für den Radicchio:

1 Radicchio	100 g kernige Haferflöcken	100 ml Rotwein
30 ml dunkler Balsamicoessig	100 ml Gemüsefond	10 g Meersalz-Flöcken
30 g Zucker	1 g Bourbon-Pfeffer	

Für das Hähnchen:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Basilikum und Petersilie fein schneiden. Getrocknete Tomaten fein hacken und mit Olivenöl, Petersilie und Basilikum vermengen und mit Meersalz abschmecken. Hähnchenbrust damit marinieren, mit Butterflöcken belegen, auf ein Backblech legen und circa 20-25 Minuten im Backofen garen. Limetten halbieren und auspressen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Limettensaft beträufeln. Kürbiskerne rösten und als Garnitur verwenden.

Für das Püree:

Sellerie schälen und klein schneiden. In gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen und mit Butter, Kokosmilch und Kokosflöcken fein pürieren. Mit Meersalz abschmecken.

Für den Radicchio:

Radicchio putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Haferflöcken auf ein Backblech geben und im Ofen fünf Minuten trocken rösten und als Garnitur verwenden.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Rotwein, Balsamicoessig und Gemüsefond ablöschen. Radicchio dazugeben und aufkochen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Radicchioblätter samt Sud zum Servieren warm stellen.

Püree mittig auf Teller streichen, Hähnchenbrust schräg tranchiert ansetzen. Radicchio und getrocknete Tomaten daneben geben.

Samira am 04. September 2023

Hähnchen-Saté, Erdnuss-Soße, Gurken-Salat, Pak Choi, Chip

Für zwei Personen

Für die Erdnuss-Sauce:

100 g creamy Erdnussbutter	1 EL rote Thai-Currypaste	200 ml Kokosmilch
4 EL Kokosblütenzucker	Zucker	Salz

Für das Hähnchen und den Chip:

3 Hähnchen Oberschenkel	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Limette, Abrieb, Saft	1 Ei	100 ml Teriyakisauce
50 ml dunkle Sojasauce	2 EL getrock. Thaichili	2 Stangen Zitronengras
½ Bund Koriander	2 EL Anapurna Curry	3 EL Pankobrösel
1 EL Speisestärke	3 EL Sesamöl	

Für den Pak Choi:

2 Pak Choi	2 Frühlingszwiebeln	1 EL Sesamöl
------------	---------------------	--------------

Für die Gurke:

4 kleine Salatgurken	1 EL Reissig	1 Bund Koriander
1 EL Gochugaru	1 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl
1 EL weißer Sesam	1 EL Kokosblütenzucker	Salz

Für die Erdnuss-Sauce: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Currypaste im Topf mit 4 EL Kokosmilch erhitzen und rühren. Sobald sich das Öl trennt die restliche Kokosmilch mit der Erdnussbutter dazugeben, gut verrühren und leicht köcheln lassen. ½ Teelöffel Salz und Kokosblütenzucker hinzugeben und für 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Dann nochmals abschmecken mit Salz und Zucker und abkühlen lassen.

Sauce ist dann servierfertig.

Für das Hähnchen und den Chip: Haut vom Hähnchenschenkel lösen, zwischen zwei Backpapiere legen, gut salzen, dann etwas zum Beschweren darauf geben und bei 160 Grad in den Ofen geben, bis die Haut goldbraun ist. Herausnehmen, zwischen ein Küchentuch legen und auskühlen lassen. Zwei Oberschenkel in grobe Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Speisestärke, Curry und Teriyakisauce darauf geben und marinieren. Am Ende auf Spieße stecken und in der Pfanne langsam in Sesamöl anbraten.

Das restliche Hähnchen mit Korianderstielen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in den Mixer geben und zu einer glatten Masse mixen. Ei und Pankobrösel dazu geben bis es eine feuchte, aber nicht nasse Masse ergibt. Mit Chili und ein wenig Sojasauce würzen. Ein bisschen Limettensaft und -schale dazugeben. Masse in die Hand nehmen und um eine Zitronengrassstange formen und in der Pfanne braten und zum warm halten in den Ofen bei 60 Grad geben. Koriander hacken und am Ende darüber streuen.

Für den Pak Choi: Strunk vom Pak Choi entfernen und den Rest in schöne Streifen schräg schneiden, ebenso die Frühlingszwiebeln. Sesamöl in die Pfanne geben und Gemüse reinlegen. Das Ganze darf maximal eine Minute in der Pfanne braten, damit es knackig bleibt.

Für die Gurke: Gurke zwischen zwei Schaschlikspieße legen und von der einen Seite scheibenweise einschneiden und von der anderen Seite auch, die Gurke sieht dann wie eine Ziehharmonika aus. Dann die Gurken großzügig einsalzen und liegen lassen. Abwaschen und mit den restlichen Zutaten marinieren.

Laura Krafft am 22. August 2023

Puten-Geschnetzeltes mit Rösti und fruchtigem Salat

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

300 g Putenbrust	300 g weiße Champignons	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne	150 Geflügelfond
50 ml trockenen Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kreuzkümmel	Sonnenblumenöl
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für die Rösti:

4 festk. Kartoffeln	Muskatnuss	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Romanasalat	100 g Erdbeeren	50 g Weintrauben
1 Pfirsich		

Für das Dressing:

1 Schalotte	100 ml Himbeeressig	100 ml Walnussöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Für das Geschnetzelte:

Das Fleisch in gleichmäßige Streifen schneiden. Pilze putzen und in Viertel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Putenfleisch darin von allen Seiten anbraten. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz und Pfeffer würzen.

Pilze, Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und kurz braten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond und Sahne auffüllen. Das Ganze auf kleiner Stufe köcheln lassen bis das Fleisch gar ist. Kurz vor dem Servieren Petersilie unterheben. Geschnetzeltes ggf. mit etwas Speisestärke andicken.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und anschließend grob reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mit Hilfe eines Esslöffels in das heiße Öl geben und goldbraun von beiden Seiten braten.

Für den Salat:

Salat grob schneiden, waschen und trockenschleudern. Das Obst waschen und trockentupfen. Pfirsich halbieren, entsteinen und anschließend achteln. Erdbeeren vierteln und Weintrauben halbieren.

Für das Dressing:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Himbeeressig mit Walnussöl gründlich verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Adolfine Türtmann am 14. August 2023

Spaghetti mit Tomaten-Hähnchen-Ragout

Für zwei Personen

Für den Teig:

180 g Weizenmehl, 550 80 g Hartweizengrieß 3 Eier
1 TL Olivenöl

Für das Ragout:

300 g Hähnchenfilet 80 g roher Schinken 3 Sardellenfilets
700 g passierte Tomaten 100 g eingel. marinierte Paprika 100 g schwarze Oliven
15 g getrock. Pilze 1 getrock. Chilischote 1 Knoblauchzehe
80 ml trockener Rotwein $\frac{1}{2}$ TL getrock. Rosmarin 2 TL Kartoffelstärke
1 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Teig:

Die Eier trennen. Weizenmehl mit Hartweizengrieß, Eigelben, Olivenöl und 20 ml Wasser in die Küchenmaschine geben und zu einem Teig vermischen. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie geben und kurz ruhen lassen.

Für das Ragout:

Getrocknete Pilze in heißem Wasser einweichen. Schwarze Oliven halbieren. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Rohen Schinken in Streifen schneiden.

Sardellenfilets kleinhacken. Chilischote kleinhacken.

Knoblauch abziehen und mit Salz mit dem Messerrücken kleinhacken.

Nach dem Einweichen die Pilze in ein Sieb geben, das Einweichwasser dabei auffangen und die Pilze grob hacken. Fleisch klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Schinken zugeben, und kurz mitbraten lassen, bis er Farbe angenommen hat.

Sardellen, Oliven, Paprika und Rosmarin zugeben und mitbraten lassen.

Knoblauch und Chili zugeben. Mit Rotwein ablöschen, Einweichwasser der Pilze und die passierten Tomaten zugeben. Die Hitze reduzieren.

Ggf. mit angerührter Kartoffelstärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Nudelteig ausrollen und mit Hilfe eines Spaghetti-Aufsatzes Spaghetti ausschneiden. In Salzwasser garkochen.

Jörn Ewig am 03. August 2023

Pollo fino mit Rahmsauce, Spätzle und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Pollo fino:

4 Hähnchenoberkeulen	100 g weiße Champignons	1 Zwiebel
50 ml Sahne	25 g Butter	Butterschmalz
3 TL Preiselbeer-Kompott	3-4 Quittengelee	250 ml Rinderfond
10 ml trockener Rotwein	1 TL edelsüßes Paprika	3 TL gemahl. Champignons
1 TL gerebeltes Bohnenkraut	½ TL Chiliflocken	50 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Spätzle:

250 g Gelbweizenmehl	70 g Semola di grano duro	4 Eier
100 ml Mineralwasser	1 EL Semmelbrösel	1 EL Butter
Muskatnuss	Salz	

Für den Salat:

½ Salatgurke	125 g Joghurt	1 Zitrone, davon Saft
1 TL gerebelter Dill	1 Prise gemahl., getrock. Sellerie	1 Prise gemahl. Senfsaatsamen
1 EL Kürbiskernöl	3 Halme Schnittlauch	3 Zweige Petersilie
2 TL Zucker	Salz	weißer Pfeffer

Für das Pollo fino:

Die Hähnchenkeulen auslösen, enthäuten, zweimal durchschneiden (bei mehr Zeit gerne ganz lassen) und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen von beiden Seiten auf großer Flamme leicht anbraten.

Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Hähnchen in eine hitzebeständige Schüssel umfüllen und warmhalten. Zwiebel und Champignons im Pfannensud bei mittlerer Hitze glasig andünsten und mit Rotwein ablöschen. Mit Rinderfond aufgießen und 100 ml Wasser dazu geben. Quittengelee und Preiselbeeren sowie Paprikapulver, gemahlene Champignons und gerebeltes Bohnenkraut hinzufügen und mitköcheln lassen. Nach einem kurzen Aufkochen die Hähnchenteile mit in die Sauce geben und 20 Minuten garen lassen. Hähnchen wieder in eine separate Schüssel legen, Sauce durch ein Sieb passieren und wieder auf den Herd stellen. Sahne unterrühren. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze erstellen und in die leicht simmernde Sauce mit Hilfe eines Schneebesens zum Andicken einrühren. Einmal kurz aufkochen lassen und sofort wieder runterschalten. Bei kleiner Hitze warmhalten und gut mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Bei Bedarf nochmal Preiselbeeren und Quittengelee unterheben.

Für die Spätzle:

Eier mit 50-100 ml Mineralwasser, Salz, etwas Muskat, Mehl und Semola in einer Küchenmaschine gut verkneten. Der Teig sollte etwas dünner sein, da er geschabt wird. Gut ziehen lassen, so dass das Mehl die Flüssigkeit binden kann. Wer kein Gelbweizenmehl hat, kann Weizenmehl, Type 405, mit Kurkuma gelblich einfärben.

Teig mit einem Spätzleschaber auf einem Spätzlebrett in köchelndes Wasser schaben. Umrühren. Wenn die Spätzle oben schwimmen, sind sie gar. Sofort in gesalzenes, kaltes Wasser umfüllen. Danach abseihen.

Spätzle mit Butter und Semmelbröseln in einer Pfanne schwenken, bis sie wieder heiß sind.

Für den Salat:

Gurke schälen und mit einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. Ca. 5 g Salz hinzugeben und für 10-15 Minuten ziehen lassen. Anschließend Gurke mit den Händen kräftig ausdrücken, das überschüssige Wasser entfernen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und zur Gurke geben.

Joghurt, Zucker, Dill, Sellerie und Senfsaatsamen zur Gurke geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken.

Kürbiskernöl unterheben. Schnittlauch und Petersilie hacken und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Und mit Dill garnieren.

Bärbel Adelhelm am 03. August 2023

Hähnchen-Schnitzel mit Champignon-Rahm-Soße und Bohnen

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrüste

50 g Semola

Salz

2 Eier

Paniermehl

Pfeffer

200 g Butterschmalz

100 ml neutrales Öl

Für die Champignon-Rahmsauce:

200 g Portobello

200 ml Sahne, 32%

Mehl, Öl

1 Zwiebel

100 ml Rinderfond

Salz, Pfeffer

50 g Butter

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

Für die Bohnen:

200 g Prinzessbohnen

Butter

Muskatnuss

5 Cherrytomaten

100 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

1 Prise Zucker

Eiswasser

Für die Kartoffeln:

5-6 festk. Kartoffeln

100 ml Rinderfond

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Rosmarin

50 g Butter

Öl, Pfeffer

Für das Fleisch: Die Hähnchenbrüste der Länge nach teilen und anschließend plattieren.

Dann mit Wasser benetzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel zunächst im Semola wenden, dann durch das leicht verquirlte Ei ziehen und letztlich mit dem Paniermehl panieren. Panierung nicht andrücken.

Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1,5 Minuten goldgelb braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Champignon-Rahmsauce: Pilze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten. Zwiebel abziehen, sehr fein schneiden und zusammen mit Butter in die Pfanne geben, bis die Zwiebeln etwas glasig sind. Alles mit etwas Mehl bestäuben, sodass eine leichte Mehlschwitze entsteht. Mit Fond ablöschen und kurz zum Köcheln bringen. Anschließend die Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch klein schneiden, hinzugeben und alles ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Bohnen: Von den Bohnen die Enden entfernen, ca. 5-10 Minuten in Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken.

Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und in einer Pfanne in Butter glasig braten, anschließend die Bohnen hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Danach mit Weißwein ablöschen, dann Zucker hinzufügen, sodass alles leicht karamellisiert.

Tomaten halbieren, zu den Bohnen geben und kurz ziehen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Kartoffeln: Kartoffeln schälen und die Enden großzügig entfernen, sodass zylinderförmige Formen entstehen. Kartoffeln in einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Enden goldbraun anbraten, dann Fond hinzufügen.

Kartoffeln zugedeckt ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Zwischendurch einmal wenden. Sobald der Fond verdampft ist, Butter, Knoblauch und Rosmarin zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und schwenken. Alles mit Pfeffer abschmecken.

Riccardo Lakotta am 25. Juli 2023

Orangen-Ente mit Babyspinat, Chili-Möhren, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 Barbarie-Entenbrust	2 Orangen, davon Saft	50 ml Orangenlikör
200 ml Sahne	3 EL Crème-fraîche	2 EL kalte Butter
½ Bund Thymian	1 EL grüne Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

200 g Babyspinat	2 Knoblauchzehen	2 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Chili-Möhren:

3 mittelgroße Möhren	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 festk. kleine Kartoffeln	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
grobes Meersalz		

Für die Ente:

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ente auf der Hautseite kreuzweise einritzen, pfeffern und salzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten auf der Hautseite braten und kurz wenden. Entenbrust aus der Pfanne nehmen, in eine feuerfeste Form in den Ofen (210 Grad) geben und bis ca. 65 Grad Kerntemperatur gar ziehen lassen. Danach aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Von den Orangen die Zesten abziehen, anschließend den Saft auspressen und auffangen. Das verbliebene Entenfett in der Pfanne mit Orangenlikör ablöschen und mit Orangensaft auffüllen. Grünen Pfeffer im Mörser zerstoßen. Thymian hacken und mit grünem Pfeffer in die Sauce geben, nach und nach mit Butter montieren. Zum Schluss die Sauce mit Crème fraîche verfeinern. Entenbrust vor dem Servieren in Tranchen schneiden und mit der Orangensauce übergießen.

Für den Spinat:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Im heißen Olivenöl anschwitzen. Spinat waschen, trocknen und in die heiße Pfanne geben. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Geröstete Pinienkerne unter den Spinat heben.

Für die Chili-Möhren:

Möhren schälen und in gleichdicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Chilischote waschen, trockentupfen und von Kernen und Trennhäuten befreien.

Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen und die Möhren hinzugeben. Schwenken und für 5 Minuten in der Butter dünsten.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Schale vierteln. Mit Olivenöl einreiben und im Ofen bei 200 Grad garziehen. Thymian fein hacken und zwischendurch über die Kartoffeln in den Ofen geben. Nach dem Garen mit grobem Meersalz würzen. Zum Schluss 3 Minuten Grillfunktion.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Nawin am 10. Juli 2023

Maispuffer mit Pollo fino und Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für die Maispuffer:

1 Ei	300 g Mais	25 g Maisgrieß (Polenta)
60 g Mehl	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
3 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für das Pollo Fino:

4 Maishähnchen-Keulen, ausgelöst	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
----------------------------------	-----------------	---------------

Für die Barbecue-Sauce:

1 Knoblauchzehe	175 ml klarer Apfelsaft	125 ml Tomatenketchup
3 EL Apfelessig	2 TL Sojasauce	1 TL Worcestershiresauce
1 TL Zuckerrüben-Melasse	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer
Speisestärke		

Für die Maispuffer:

180 ml Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze weiterkochen bis ein dicker Brei entsteht. Polenta abkühlen lassen bis diese lauwarm ist.

Zwei Stängel Petersilie für die Garnitur zurückhalten. Petersilie waschen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken. Mehl und Backpulver vermengen und zusammen mit dem Ei nach und nach in die Polenta einrühren. Petersilie unterheben. Mais gut abtropfen und ebenfalls unterheben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Puffer mit Hilfe eines Löffels in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Puffer je Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und lauwarm servieren.

Für das Pollo Fino:

Die Keulen ggf. auslösen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst auf der Hautseite braten bis die Haut knusprig ist.

Für die Barbecue-Sauce:

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und vermischen. Das Ganze bei mittlerer Hitze einige Minuten einkochen lassen. Sauce nach Belieben mit etwas Speisestärke bis zur gewünschten Konsistenz abbinden.

Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren in kleine Schälchen füllen.

Paul Pfahlert am 10. Juli 2023

Pilz-Risotto, Hähnchen-Brust, Parmesan-Chip, Salat

Für zwei Personen

Für Risotto mit Hähnchenbrust:

200 g Hähnchenbrustfilet	125 g Risotto (Carnaroli)	200 g braune Champignons
1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	250 ml Gemüsefond
250 ml Geflügelfond	100 g Parmesan	3 Zweige glatte Petersilie
3 Zweige Thymian	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensalat:

200 g kleine Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

Für die Garnitur:

2 Kräuterseitlinge	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	------------	---------------

Für Risotto mit Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Beide Fonds erwärmen. Champignons putzen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Hähnchenbrust kalt abbrausen und trockentupfen. In kleine Würfel schneiden und in der gleichen Pfanne mit Öl scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln in der Hähnchenpfanne mit Öl glasig andünsten. Risotto und Knoblauch hinzugeben und mit andünsten. Parmesan reiben. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fonds kellenweise unter Risotto rühren, bis diese vollständig vom Risotto aufgesogen sind.

Parmesan, Champignons und Hähnchenbrust unterrühren. Mit Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tomatensalat:

Kirschtomaten waschen und von Strunk befreien. Zwiebel abziehen und fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Aus Essig und Öl eine Emulsion aufschlagen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten mit Dressing vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Parmesanchip:

Parmesan in kleinen Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier reiben und für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Garnitur:

Kräuterseitlinge putzen und längs in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Josefine Hausendorf am 26. Juni 2023

Hähnchen-Schnitzel in Erdnuss-Panierung, Möhren-Pommes

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Hähnchenbrust	1 Limette, davon Saft	1 Stange Zitronengras
1 kleine Ingwerknolle	2 Eier	15 ml Sahne
2 EL Sojasauce	50 g gehackte Erdnüsse	100 g Paniermehl
100 g Mehl	Öl	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Möhren-Pommes:

350 g Möhren	1,5 Eier	½ TL Knoblauchpulver
2-3 Zweige Koriander	1 ½ EL Maisstärke	100 g Panko
3 EL Olivenöl	Salz	

Für den Zucchini Salat:

250 g Zucchini	½ Papaya	1 Limette, davon Saft
1 EL Sojasauce	1 EL Reissig	1 geh. TL Honig
1 TL Sriracha-Sauce	1 TL gerösteter, heller Sesam	2-3 Zweige Koriander

Für die Limetten-Mayonnaise:

1 Limette, Abrieb, Saft	1 Ei	1 geh. TL Senf
1 TL Zucker	150 ml Rapsöl	½ TL Salz

Für den Teriyaki-Dip:

½ Knoblauchzehe	1 kleines Stück Ingwer	150 ml Crème-fraîche
100 ml Sojasauce	100 ml Mirin	50 ml Sake
½ TL geröst. Sesam	50 g Rohrzucker	1 EL Sesamöl
1 EL Rapsöl		

Für die Garnitur:

1 Zucchiniblüte	1 Limette
-----------------	-----------

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrust aufschneiden und in dünne Teile schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.

Olivenöl, Zitronengras, Sojasauce, Limettensaft und Ingwer zu einer Marinade mischen und das Fleisch damit einreiben. 10 Minuten ziehen lassen.

Hähnchenbrustteile zwischen Klarsichtfolie legen und dünn plattieren.

Anschließend das Fleisch mit Wasser besprühen, salzen, pfeffern und durch das Mehl ziehen. Eier mit Sahne verquirlen und die Hähnchenbrust durch das Ei ziehen. Erdnüsse und Paniermehl mischen und das Fleisch darin wälzen. Schnitzel in heißem Öl von beiden Seiten kross braten.

Für die Möhren-Pommes:

Möhren waschen, schälen und in längliche, dünne Pommes ähnliche Formen schneiden. Eier verquirlen, Maisstärke und Knoblauchpulver vermischen. Möhrenstifte zuerst in Stärke-Gemisch, dann in Ei und anschließend im Panko wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Koriander klein hacken und mit Olivenöl mischen. das Gemisch grob mit den Möhren-Pommes vermengen und abschließend salzen.

Für den Zucchini Salat:

Limette halbieren und Saft auspressen. Zucchini waschen und länglich in sehr dünne Scheiben schneiden. Papaya schälen und Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Aus Sojasauce, Reissig, 1 EL Limettensaft, Sriracha-Sauce und Honig ein Dressing mischen.

Koriander hacken. Sesam und gehackten Koriander unter das Dressing mischen und über die

Zucchini gießen. Vorsichtig umrühren, sodass die Zucchini das Dressing aufsaugt. Kurz vor dem Servieren die Papaya untermischen.

Für die Limetten-Mayonnaise:

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ei, Senf, Zucker, Salz und 1,5 EL Limettensaft in ein hohes Gefäß geben. Das Öl hineingeben und mit einem Stabmixer die Mayonnaise hochziehen. Dabei den Stab mindestens 15 Sekunden lang unten am Gefäß-Boden halten, bis das Gemisch anfängt zu emulgieren, dann vorsichtig den Stabmixer hochziehen bis die Mayonnaise anfängt dickflüssig zu werden. Mit Limettenabrieb verfeinern und abschmecken.

Für den Teriyaki-Dip:

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides mit Rapsöl und Sesamöl andünsten. Zucker hinzufügen, leicht karamellisieren lassen und mit Mirin und Sake ablöschen. Sojasauce hinzufügen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze köcheln und reduzieren lassen. Wenn die Sauce anfängt etwas dickflüssiger zu werden vom Kochfeld nehmen und Sesam untermischen.

Je nach Geschmack 4-5 EL von der abgekühlten Sauce mit Crème fraîche mischen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Limette und Zucchiniblüte garnieren.

Tarkan Benni Özgöz am 19. Juni 2023

Pollo-fino-Schnitzel von Maispoularde, Pmmes frites

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

4 Pollo Fino von der Maispoularde	1 Zitrone, Abrieb, Saft	2 Eier
50-100 ml Sahne	Panko	Mehl, Type 405
Fett	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffelpommes:

1 große Süßkartoffel	Paprikapulver edelsüß	1-2 EL Kartoffelmehl
Fett	Salz	

Für den Gurken-Nektarinen-Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Nektarinen	60 g Pinienkerne
2 Zweige glatte Petersilie	weißer Balsamicoessig,	1 Prise Zucker
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

2 Zweige glatte Petersilie	100 g Schmand	1 Knoblauchzehe
	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Schnitzel: Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Fett erhitzen und mit einem Holzkochlöffel testen, ob das Fett sprudelt. Das Fett sollte nicht zu heiß sein.

Sahne in einen Sahnesyphon geben und aufschlagen. Dann eine Panierstraße aufbauen. Dafür in eine Schale Mehl geben, in einer zweiten Schale Eier mit geschlagener Sahne verquirlen. Mischung gut mit Salz und Pfeffer würzen. In eine dritte Schale Panko geben.

Fleisch von der Haut befreien, evtl. zurechtschneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch erst in Mehl wenden, dann durch Ei-Sahne-Mischung ziehen und zum Schluss in Panko panieren.

Schnitzel im Fett von beiden Seiten goldbraun braten und arrosieren.

Wenn die Schnitzel fertig sind, aus dem Fett nehmen und mit Küchenkrepp von überschüssigem Fett befreien. In den Backofen geben und fertig garen. Vor dem Anrichten etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb über die Schnitzel geben. Mit einem diagonalen Schnitt anrichten.

Für die Süßkartoffelpommes: Süßkartoffel in ca. 1 cm dicke und 12 cm lange Sticks schneiden. Zweimal gründlich wässern, danach gut abtrocknen. Bevor die Pommes in die Fritteuse kommen, einmal in eine Wasser-Kartoffelmehl-Lauge tauchen, damit sie knusprig werden. Pommes schön braun und knusprig frittieren. Nach dem Entnehmen sofort salzen und mit Paprikapulver bestäuben. Auf Küchenkrepp geben, um überschüssiges Fett zu absorbieren.

Für den Gurken-Nektarinen-Salat: Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und Kerne entfernen.

Gurke in Halbmonde schneiden. Salzen und zum Entwässern etwas stehen lassen.

Nektarinen schälen und in gleich große Würfelchen schneiden. Gurke und Nektarinen vermengen, mit Balsamico und Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Öl unterrühren. Salat im Ring anrichten.

Pinienkerne in etwas Öl braten und auf den Salat geben. Mit Petersilie garnieren.

Für den Dip: Kräuter fein schneiden. Knoblauch abziehen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. Schmand mit Petersilie, Schnittlauch und Knoblauch verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse in einen Spritzbeutel geben und zum Anrichten die Spitze abschneiden. In einem Schälchen anrichten.

Kurt Daibenzeiher am 19. Juni 2023

Kadhi mit Pakoda, Hähnchen-Filet und Basmati

Für zwei Personen

Für Pakodas:

125 g Kichererbsenmehl	1 Kartoffel	1 grüne Chili
1 TL rotes Chilipulver	$\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelpulver	2 Zweige Koriander
Öl	1 EL Salz	

Für Kadhi:

300 g griechischer Joghurt, 10%	2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer
1 grüne Chili	2-3 getrock. Chilischoten	1 Prise Asant
6 frische Curryblätter	1 $\frac{1}{2}$ TL braune Senfkörner	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornkleesamen
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver	75 g Kichererbsenmehl
1 EL Ghee	2 EL Öl	Salz

Für den Reis:

1 Tasse Basmati	1 TL Salz	1 EL Ghee
-----------------	-----------	-----------

Für das Hähnchen:

500 g Hähnchenfilet	1 Zitrone, davon Saft	1 grüne Chili
1 Knoblauchzehe	2 EL Joghurt	3 Zweige Koriander
1 EL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL rotes Paprikapulver	1 Anisstern
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	3 Kardamomkapseln	1 EL Öl
1 TL Salz		

Für Pakodas:

Die Kartoffel schälen und fein hacken. Chili mit Chilipulver zu einer Paste zerdrücken. Koriander klein hacken. Für die Pakodas Kichererbsenmehl, Chilipaste, Kurkumapulver, Kreuzkümmel, Fenchelpulver, Korianderpulver, 1 EL Korianderblätter und Salz nach Geschmack in einer Schüssel vermischen. So viel Wasser hinzufügen, dass ein dickflüssiger Teig entsteht.

Öl in einer tiefen Pfanne zum Frittieren erhitzen. Esslöffelweise Teig in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. Aus dem Öl nehmen und auf ein Papiertuch legen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Für Kadhi:

Joghurt, Kurkuma und Kichererbsenmehl in einer Schüssel verquirlen, bis eine glatte Masse entsteht. Eine Knoblauchzehe abziehen, Ingwer schälen und mit grüner Chili und getrockneten Chilis in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten und zum Mehl geben. Ghee in einer tiefen Pfanne erhitzen und Bockshornkleesamen hinzufügen. Wenn sie anfangen zu brutzeln, die Joghurt-Kichererbsenmehl-Mischung dazugeben. Gut umrühren bis es kocht und Salz nach Geschmack hinzugeben. 5 Minuten sautieren.

Zum Anmachen Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Senfkörner hinzufügen und wenn sie anfangen zu Brutzeln, Knoblauch, Curryblätter und Asant hinzufügen. Paprikapulver dazu geben. Die Würzmischung über das Kadhi gießen.

Für den Reis:

Basmati waschen. Zwei Tassen Wasser zum Kochen bringen. Reis, Salz und Ghee dazugeben. Hitze reduzieren und bedeckt köcheln lassen.

Für das Hähnchen:

Knoblauch abziehen und in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Mit Chili genauso verfahren. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Hähnchenfilet mit Chili-Paste, Knoblauch-Paste, Kurkumapulver, Salz, Joghurt und Zitronensaft 15-30 Minuten marinieren.

Öl in die Pfanne geben und Anis, Zimtstange und Kardamom hinzugeben und braten bis ein

Aroma zu riechen ist. Fleisch zugeben und gut vermischen. Paprikapulver hinzugeben und 5 Minuten kochen lassen. 1 EL Zitronensaft und Korianderblätter hinzufügen und umrühren.

Anu Jauhan am 12. Juni 2023

Hähnchen-Streifen, Chili-Cornflakes-Panierung, Möhren

Für zwei Personen

Für Hähnchenstreifen:

200 g Hähnchenbrust	200 g ungesüßte Cornflakes	2 Eier
50 g Butter	20 g Chiliflocken	50 g Mehl
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Möhren:

100 g Möhren	10 g Butter	Salz
--------------	-------------	------

Für die Kartoffeln:

200 g Kartoffeln	Salz	
------------------	------	--

Für den Curry-Dattel-Dip:

75 g entsteinte Datteln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	150 g Frischkäse
100 g Schmand	2 TL Curry	Salz, bunter Pfeffer

Für Hähnchenstreifen:

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Cornflakes zerbröseln und in einer Schale mit Chiliflocken mischen. In eine zweite Schale die Eier geben und verquirlen. In eine dritte Schale Mehl geben. Aus allen drei Schalen eine Panierstraße aufstellen.

Hähnchenstreifen erst im Mehl, dann im Ei und dann in den Chili-Cornflakes panieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Für die Möhren:

Möhren kurz im heißen Wasser kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. In heißer Butter rundherum anbraten und mit Salz würzen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und im heißen Wasser kochen. Danach halbieren und mit Salz abschmecken.

Für den Curry-Dattel-Dip:

Knoblauch abziehen. Datteln und Knoblauch in einem Mixer zerkleinern.

Restliche Zutaten hinzufügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse mixen.

Paul Dellert am 12. Juni 2023

Butter Chicken mit Basmati und Raita

Für zwei Personen

Für das Butter Chicken:

2 Hähnchenfilets, à 150 g	2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer
2 Limetten, davon Saft	250 g passierte Tomaten	3 EL griech. Joghurt
125 ml Sahne	50 g Butter	5 Blätter getrock. Minze
5 Blätter Bockshornklee	3 Kardamomkapseln	1 Zimtstange
2 EL rotes Kashmiri-Chilipulver	2 TL süßes Paprikapulver	2 TL Garam Masala
1 EL Zucker	1 TL Meersalz	1 EL neutrales Öl
Salz		

Für die Raita:

3 EL giech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb
1 TL Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Basmati:

100 g Basmati	50 g Butter	Salz
---------------	-------------	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	20 g Cashewkerne
------------------------------	------------------

Für das Butter Chicken:

Die Limetten halbieren und auspressen. Hähnchen klein schneiden und mit Limettensaft, 1 TL Chilipulver, 1 TL Paprikapulver und Salz gut vermischen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Joghurt mit der Hälfte vom Ingwer und der Hälfte vom Knoblauch sowie Garam Masala und Öl zum Hähnchen hinzufügen und alles gut vermischen. Eine Pfanne erhitzen und Hähnchenstücke 3-4 Minuten garen, bis es anfängt zu verkohlen. Das Hähnchen umdrehen und weitere 3-4 Minuten garen, bis es an den Rändern zu verkohlen und zu brennen beginnt. Das Hähnchen muss nicht ganz durchgebraten werden, da es später in der Sauce fertig gart.

Kardamom andrücken. Butter in einer tiefen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen. Sobald die Butter schäumt, Kardamom und Zimt hinzugeben. Eine Minute lang kochen, bis sie duften. Restlichen Ingwer und Knoblauch hinzugeben. Eine weitere Minute kochen. Passierte Tomaten, restliches rotes Chilipulver und Paprikapulver, Zucker und Salz hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Hähnchen in die Sauce geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen und Sahne unterrühren. Mit Minze und Bockshornklee nach Belieben würzen.

Für die Raita:

Gurke fein würfeln und mit Joghurt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Mit abgeriebener Limettenschale und ausgepresstem Limettensaft abschmecken.

Für den Basmati:

Einen Topf mit ausreichend Wasser für den Reis erhitzen und Reis darin 7-8 Minuten köcheln lassen. Unter kaltem Wasser abschrecken und wieder in den Topf geben. Mit Butter und Salz abschmecken und gar dämpfen lassen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Koriander hacken.

Laura Krafft am 05. Juni 2023

Nektarinen-Salat mit Hähnchen-Brust, Hühnerhaut-Chip

Für zwei Personen

Für den Nektarinen-Salat:

4 reife Nektarinen	1 Zitrone, davon Saft	1 Orange, davon Saft
2 rote Zwiebeln	200 g Büffelmozzarella	1 Bund Basilikum
1 EL Honig	50 ml hellen Balsamico	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die gebratene Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Vanilleschote
50 g Butter	20 ml Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Hühnerhaut-Chip:

Salz	Pfeffer
------	---------

Für den Nektarinen-Salat:

Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Beides in einer Schüssel vermengen, salzen und etwas ziehen lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Hälfte vom Basilikum unter Nektarinen mischen.

Büffelmozzarella fein gewürfelt dazugeben. Zitrone und Orange auspressen und Saft zu Salat geben. Balsamico in einem kleinen Topf mit Honig reduzieren lassen. Dann mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing aufschlagen und über Salat geben. Alles ordentlich miteinander vermengen. Kurz vor dem Servieren restlichen Basilikum unterheben.

Für die gebratene Hähnchenbrust:

Haut lösen und für Chip beiseitelegen. Knoblauch abziehen und mit Messerrücken leicht andrücken. Hähnchenbrüste salzen, pfeffern und ggf. flachklopfen damit überall die gleiche Dicke entsteht. In einer Pfanne mit Öl und Knoblauch von allen Seiten scharf anbraten. Vanilleschote längs halbieren und Mark auskratzen. Schote, Mark und Butter mit in die Pfanne geben und Hähnchen mit Vanillebutter arrosieren.

Für den Hühnerhaut-Chip:

Hühnerhaut (s.o.) kräftig salzen und wenig pfeffern. Zwischen zwei Backpapiere legen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig werden lassen. Haut mit einem Topf beschweren damit sie sich nicht verzieht.

Foued Latrache am 30. Mai 2023

Teriyaki-Chicken-Wings mit Kräutersalat, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für Teriyakisauce:

1 rote Chilischote	3 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	150 ml Sojasauce	50 ml Mirin
50 ml Reissig	1 Stange Zimt	1 Sternanis
50 g Palmzucker	25 ml Sesamöl	

Für die Chicken Wings:

8 kleine Hähnchenflügel	50 g hellen Sesam	50 ml dunklen Balsamico
75 ml geröstetes Sesamöl	Salz	

Für das Fladenbrot:

60 g Mehl	20 g Schwarzkümmel	15 g Salz
Mehl		

Für den Kräutersalat:

1 Zitrone, davon Saft	1 Bund Petersilie	1 Bund Dill
1 Bund Minze	1 Bund Thaibasilikum	4 Zweige Koriander
20 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für Teriyakisauce:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sesamöl in einem Topf erhitzen. Chilis waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Grob hacken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen abziehen und mit einem Messer andrücken. Alles in Sesamöl andünsten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Stiele fein hacken. Blätter grob hacken und zur Garnitur für Wings und Fladenbrot verwenden. Korianderstiele, Zimt und Sternanis mit in den Topf geben und anschwitzen. 50 g Palmzucker unterrühren. Mit Sojasauce, Mirin und Reissig ablöschen und nochmals aufkochen lassen.

Für die Chicken Wings:

Wings kalt abbrausen, trockentupfen und salzen. In Sesamöl in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Parallel in einer anderen Pfanne Sesam anrösten. Fertige Teriyakisauce durch ein Sieb zu Chicken Wings geben und zusammen bei hoher Hitze schmoren bis die Sauce eindickt. Wings zwischendurch wenden damit Sauce gleichmäßig haften bleibt und Wings nicht verbrennen. Kurz vor dem Servieren mit Balsamico ablöschen und Hitze reduzieren. Wings mit Sesam und Koriander (siehe oben) bestreuen.

Für das Fladenbrot:

Mehl mit Salz vermengen und mit 50 ml Wasser zu einem Teig kneten. Je nach Konsistenz des Teiges Mehl und Wasser hinzufügen.

Schwarzkümmel mit einkneten. Teig sollte weich sein, aber nicht kleben.

Teig in 2-4 gleichgroße Kugeln formen und mit Nudelholz dünn ausrollen.

Restlichen Koriander über Teigfladen geben und mit einarbeiten. In einer heißen Pfanne ohne Öl ausbacken. Bis zum Servieren unter einem feuchten Handtuch im Ofen warmhalten.

Für den Kräutersalat:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone auspressen. Kräuter mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

Foued Latrache am 29. Mai 2023

Crispy Chicken und Garnelen, Mayonnaise, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	15 ml Sake
15 ml Reissig	10 ml Sojasauce	Salz

Für das Surf & Turf:

150 g ausgel. Hähnchenschenkel	8 Garnelen	2 TL Backpulver
1 EL Kartoffelstärke	150 g Mehl	Öl

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{4}$ Mango	1 Zitrone, davon Saft	1 Ei
1 TL Senf	1 Prise Zucker	10 ml Chili-Öl
150 ml Rapsöl	Salz	

Für den Salat:

1 Gurke	1 Frühlingszwiebel	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer	1 rote Chilischote
1 EL Reissig	1 EL Sesamöl	1 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup	2 EL Koriander	1 TL Paprikapulver
1 EL heller gerösteter Sesam	Salz	Pfeffer

Für die Marinade:

Den Knoblauch abziehen und reiben. Ingwerreiben. Ingwer und Knoblauch mit Sake, RePrise Salz zu einer Marinade vermengen.

Für das Surf & Turf:

Hähnchenschenkel in mundgerechte Teile schneiden. Hähnchen und Garnelen mit der Marinade vermengen und 20 min ziehen lassen. Backpulver mit Kartoffelstärke und Mehl vermischen und Hähnchen und Garnelen durch die Panade ziehen. Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchen und Garnelen darin frittieren.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen. In einen Messbecher ein Ei geben, das Rapsöl und einen Spritzer Chili-Öl dazugeben. Dann Senf, 1 Prise Salz, Zucker und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Mit dem Stabmixer ganz unten am Becher ansetzen und auf höchster Stufe die Masse durchmischen bis es anfängt dickflüssiger zu werden. Dann ganz langsam den Stabmixer hochziehen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mango schälen, klein schneiden und dazu mixen. Gegebenenfalls noch einmal mit Zitronensaft und Chili-Öl abschmecken.

Für den Salat:

Gurke in Scheiben schneiden, salzen und kurz das überschüssige Wasser entfernen. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Koriander klein hacken und alles miteinander vermischen. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Beides mit Reissig, Sesamöl, Sojasauce und Ahornsirup in einer Schüssel zu einem Dressing rühren und in den Gurkensalat geben. Mit Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Chili klein schneiden. Salat mit Paprikapulver, Frühlingszwiebeln, Sesam und Chili bestreuen.

Tarkan Benni Özgöz am 09. Mai 2023

Hähnchen frittiert, Süßkartoffel-Fadennudeln, Chutney

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Bund Frühlingszwiebeln	5 Knoblauchzehen
2 rote, milde Chilis	50 g Ingwer	2 Limetten
2 Eier	3 EL Honig	30 ml Mirin
30 g Sesam	100 g Mehl	100 g Maisstärke
1 TL Backpulver	100 g brauner Zucker	Öl

Für den Nudelsalat:

100 g Süßkartoffel-Fadennudeln	2 Karotten	1 Kohlrabi
1 Rettich	1 Gurke	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	2 rote, milde Chilis	30 g Ingwer
2 Limetten	50 g Erdnüsse	50 ml Fischsauce
100 ml Reisessig	15 ml Sesamöl	1 Bund Minze
1 Bund Koriander	2-3 Stängel Koriander	100 g brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Chutney:

80 ml Kokosmilch	1 Zitrone	1 Bund Minze
1 Bund Koriander	1 EL Zucker	1 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Krabbenchips:

6 Krabbenchipoblaten	Öl
----------------------	----

Für das Hähnchen: Das Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Hähnchen in Stücke schneiden. Aus Mehl, Ei, Backpulver und Maisstärke eine Panierstraße vorbereiten und die Hähnchenteile erst durch die Eier und abschließend durch die Mehlmischung ziehen. Panierte Hähnchenteile kurz in die Fritteuse geben, wieder herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und reiben. Chilis fein hacken. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Ingwer schälen und reiben. Eine Glasur aus Honig, Mirin, Zucker, Chilis, Knoblauch, Limettensaft und abrieb und Ingwer in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und klein schneiden. Die Hähnchenteile erneut kurz frittieren und danach in die Glasur geben. Anschließend mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

Für den Nudelsalat: Nudeln in heißes Wasser einlegen bis zu einem bissfesten Zustand ziehen lassen. Schalotten abziehen und mit Karotten, Kohlrabi, Rettich und Gurke in kleine Streifen schneiden oder reiben.

Im Mörser Chilis, Ingwer, Knoblauch, Fischsauce, Reisessig, Limettensaft, braunen Zucker, Salz und Pfeffer verarbeiten. In einer Pfanne Sesamöl anrösten, Karotten, Rettich und Kohlrabi hinzugeben und andünsten. Dabei nach und nach das Dressing und schließlich die Nudeln, sowie die Gurken hinzugeben. Abkühlen lassen. Erdnüsse in einer Pfanne anrösten. Minze und Koriander hacken. Erdnüsse, Minze und Koriander mit dem Salat vermischen. Europagras für die Garnitur darauf geben.

Für das Chutney: Zitrone halbieren und auspressen. Koriander und Minze hacken, mit der Kokosmilch anpürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, sowie Öl und Zitronensaft hinzugeben..

Für die Krabbenchips: Krabbenchipoblaten für ca 30-40 Sekunden in heißem Öl frittieren.

Till Mahl am 08. Mai 2023

Provenzalisches Huhn mit Reis und Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Huhn:

2 Hähnchenbrüste	2 Knoblauchzehen	400 g Tomatenfruchtfleisch
1 marokkanische Salzzitrone	1 TL Kapern in grobem Meersalz	250 g Sahne
250 g Crème-fraîche	60 ml Wermut	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	getrock. Kräuter der Provence	2 TL süßes Paprikapulver
1 Msp. Cayennepfeffer	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

250 g Parboiled Reis	1 Zitrone, davon Abrieb	1 EL Butter
Salz		

Für den Tomatensalat:

3 Strauchtomaten	2 rote Zwiebeln	1 TL mittelscharfer Senf
2 TL heller Balsamicoessig	1 Bund krause Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Huhn:

Den Knoblauch abziehen und hacken. Hähnchenbrüste waschen, trocknen und in Tranchen schneiden. Kurz und scharf in Öl anbraten und mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen.

Tomatenfruchtfleisch, Knoblauch und Wermut dazugeben und 20 Minuten schmoren lassen. Mit allen Gewürzen abschmecken. Sahne und Crème fraîche unterrühren, kurz einköcheln lassen. Mit Zitronenspalten und Kapern garnieren. Rosmarin und Thymian hacken und zum Schluss drüberstreuen.

Für den Reis:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Reis gar kochen. Butter unterrühren. Mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Tomatensalat:

Tomaten klein schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken und alles zu einem Salat vermengen. Ein Dressing aus Essig, Öl und Senf anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Tomatensalat vermischen.

Rolf Häfler am 01. Mai 2023

Rotes Thai-Curry mit Curry-Paste und Hähnchen

Für zwei Personen:

Für die Currypaste:

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	4 getrock. rote Chilischoten
40 g Galgant	6 Korianderwurzeln	3 Stängel Zitronengras
1 Kaffirlimette	$\frac{1}{2}$ TL Garnelenpaste	1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	1 TL Salz

Für das Curry:

400 g Hähnchenbrust	4 grüne runde Auberginen	4 lila Thai-Auberginen
1 Baby Pak Choi	5 Shiitake	1 frische rote Chilischote
4 Kaffirlimettenblätter	250 ml Kokosmilch	200 ml Geflügelfond
2 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce	1 EL Kokosblütenzucker
Salz		

Für die Garnitur:

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

Für die Currypaste: Die Chilischoten in 100 ml heißem Wasser einweichen.

Die trockenen Gewürze in einer elektrischen Mühle zu Pulver mahlen und in eine Schale füllen. Das Ende des Zitronengrases, sowie die äußere Hülle entfernen.

Mehrmals längs teilen und danach fein hacken.

Galgant schälen, in Scheiben schneiden und fein hacken.

Korianderwurzeln unter fließendem Wasser waschen, abbürsten und fein hacken. Von der Kaffirlimette ein daumengroßes Stück abschälen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Je feiner man die einzelnen Zutaten hackt, umso leichter lässt sich später die Paste herstellen. Man kann also auch einen Multi-Zerkleinerer nutzen.

Die eingeweichten Chilischoten mit einer Schere kleinschneiden und zusammen mit dem Einweichwasser in einen Mixbehälter füllen. Die trockenen Gewürze und gehackten Zutaten hinzufügen. Außerdem Salz und Garnelenpaste hineingeben. Alles zusammen mit einem Stabmixer fein pürieren.

Für das Curry: Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Thai-Auberginen waschen, den Stiel abschneiden und anschließend vierteln. Sofort in kaltes Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Kokosmilch öffnen und mit einem Löffel den festen Bestandteil entnehmen. In einem Schmortopf oder Wok auf mittlerer Stufe erhitzen, dabei die Currypaste von oben hineingeben. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren braten, bis die Currypaste angenehm duftet. Jetzt die Hälfte des Fonds hinzufügen und mit der Currypaste gut verrühren. Pilze und Pak Choi waschen, schneiden und hinzufügen. Chili hacken und dazugeben. Restliche Zutaten ebenfalls hinzugeben und das Curry langsam zum Kochen bringen. 3-4 Minuten leise köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. An der Oberfläche sollte sich etwas Kokosöl absetzen, dann ist es fertig. Sollte das Curry zu dick sein, noch etwas von dem restlichen Fond hinzugeben. Mit Salz, Fischsauce, Sojasauce und Kokosblütenzucker abschmecken.

Es sollte scharf, etwas salzig und nur ganz leicht süß sein.

Für die Garnitur: Thai-Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und über das Curry streuen.

Bastian Gremerich am 03. April 2023

Hähnchenbrust gefüllt, Morchel-Rahm-Soße, Ofen-Wirsing

Für zwei Personen

Für den Ofen-Wirsing:

1 kleiner Wirsing	1 Zitrone, davon Abrieb	Muskatnuss
4 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste mit Haut	4 Sch. Frühstücksspeck	1 Schalotte
60 g getroc. Morcheln	40 g Frischkäse	20 g Butter
2 Prisen Paprikapulver	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Morchel-Rahmsauce:

1 große Schalotte	40 g Butter	40 g Schmand
100 ml Sahne	2 EL Sherry	50 ml trockener Weißwein
10 g Morchelpulver	20 g Stärke	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Für den Ofen-Wirsing: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Wirsing waschen, trocknen und in 8 Spalten schneiden. Sehr dicke Strunke herausschneiden. Zitrone heiß abwaschen und Schale einer Hälfte abreiben. Abrieb mit Öl vermengen. Wirsing auf beiden Seiten mit Zitronen-Öl bepinseln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, salzen, pfeffern und mit geriebener Muskatnuss würzen. Im Ofen ca. 20- 25 Minuten backen, bis die Wirsingspitzen leicht karamellisieren und goldbraun werden.

Für die gefüllte Hähnchenbrust: Morcheln mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Ausdrücken und Flüssigkeit durch ein mit Küchentrepp ausgelegtes Sieb abseihen und auffangen. Pilze nochmal waschen und beiseitelegen. 1/3 der Morcheln klein schneiden, Rest für die Sauce aufbewahren. Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit den Pilzen in einem kleinen Topf mit Butter andünsten. Nach ca. 3 Minuten den Frischkäse einrühren und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste einschneiden und mit der Frischkäse-Pilzmasse füllen. Zitrone (s.o.) auspressen. Unterseite der Brust mit Zitronensaft bestreichen, salzen und pfeffern. Hautseite mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen.

Hähnchen auf der Hautseite scharf anbraten bis die Haut knusprig ist, danach umdrehen und noch 2-3 Minuten braten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Jeweils 2 Speckscheiben darauf ausbreiten.

Hähnchenbrüste mit der Haut nach oben auf den Speck legen und in den Ofen schieben. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 70 Grad erreichen.

Für die Morchel-Rahmsauce: Schalotte abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Morcheln dazugeben und mitbraten. Dann mit der Flüssigkeit vom Einweichen, Wein und Sherry ablöschen und mit Sahne aufgießen. Gemahlene Morcheln zugeben. Aufkochen und etwas reduzieren lassen. Schmand unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz mit Stärke abbinden.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Schluss über das Gericht geben.

Regina Murphy am 30. März 2023

Hähnchen-Brust, Bergkäse, Polenta, Kokos-Wirsing-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Morchel-Polenta:

120 g Instant-Polenta	8 frische Morcheln	50 g Bergkäse
100 ml Sahne	150 ml Milch	150 g Butter
500 ml Rinderfond	40 g getrock. Morcheln	Muskatnuss
Salz	Roten Pfeffer	

Für das Kokos-Wirsing-Gemüse:

350 g Schwarzwurzel	$\frac{1}{4}$ Wirsing	1 Zitrone, davon Saft
400 ml Kokosmilch	2 EL Sesamöl	2 EL gemahlener Kurkuma
Muskatnuss	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	100 g Bergkäse	2 Eier
1 TL Senf	100 g Mehl	50 g Panko
1 TL scharfes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Orange, davon Abrieb	1 Zitrone, davon Abrieb	1 TL Rote Pfefferbeeren
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz		

Für die Morchel-Polenta: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Morcheln in einem Multizerkleinerer zu einem feinen Pulver mixen. Milch und Sahne aufkochen lassen. Hälfte des Morchelpulvers und 300 ml Fond dazu geben. Polenta einrühren und unter Rühren kochen bis sie cremig wird. Bergkäse fein reiben. Butter, geriebenen Käse und restliches Morchelpulver in Polenta rühren und mit rotem Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Restlichen Fond erhitzen. Frische Morcheln putzen, mit heißem Fond übergießen und ziehen lassen damit sie etwas weich werden. Je nach Polenta-Konsistenz Fond anschließend noch mit dazu geben. Polenta mit Hilfe eines Spritzbeutels in Morcheln spritzen.

Für das Kokos-Wirsing-Gemüse: Schwarzwurzel schälen und in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Schwarzwurzel in etwas Wasser mit Zitronensaft und Kurkuma legen und ziehen lassen. Wirsing waschen und in Streifen schneiden. Schwarzwurzeln in einem Topf mit Öl andünsten. Dann Kokosmilch und 200 ml Wasser angießen und bei geringer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen. Nach ca 10 Minuten Wirsing dazu geben.

Gemüse aus Kokosmilch-Sud nehmen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Hähnchenbrust: Bergkäse fein reiben und mit Panko mischen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Senf einrühren. Mehl mit Paprikapulver mischen. Mit Mehl, gewürzten Eiern und Panko-Käse-Gemisch eine Panierstraße einrichten und Hähnchenbrust jeweils zweimal darin panieren. In der Fritteuse goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur: Pfefferbeeren in Mörser zerstoßen. Orange und Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Pfefferbeeren, sowie Zitrusabrieb und Meersalz kurz vor Servieren über Gericht streuen.

Marcel Kleewein am 30. März 2023

Wirsing-Morchel-Risotto mit Hähnchenbrust-Streifen

Für zwei Personen

Für den Risotto:

250 g Risotto	$\frac{1}{2}$ Wirsing	3 frische Morcheln
3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft
100 g Crème-fraîche	100 g Butter	50 g Parmesan
1,2 L Gemüsefond	200 ml trockener Weißwein	Olivenö, Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenstreifen:

300 g Hähnchenbrust	2 Eier	100 g Semmelbrösel
50 g Mehl	2 Zweige Thymian	Olivenöl
1 Prise Kräutersalz	1 Prise grobes Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb	2 Zweige Thymian	30 g getrock. Morcheln
30 g veganer Parmesan		

Für den Risotto: Den Fond in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin unter Rühren 12 Minuten glasig andünsten. Frische Morcheln putzen und in feine Streifen schneiden. Wirsing waschen und Blätter länglich klein schneiden. Beides mitdünsten. Risotto dazugeben und für 3-4 Minuten dünsten. Mit etwas Fond und Wein ablöschen, so dass der Reis bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, Wein, Fond und Morchel-Flüssigkeit weiter nach und nach angießen, dabei ab und zu umrühren. Das Ganze wiederholen bis Risotto die gewünschte Konsistenz hat. Parmesan reiben. Anschließend Butter, Parmesan und Crème fraîche unter Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und Saft der Zitrone würzen.

Für die Hähnchenstreifen: Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in gleichmäßige, längliche Streifen schneiden. Eier verquirlen und mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Mit Mehl, Eiern und Semmelbröseln eine Panierstraße errichten und Hähnchen darin panieren. In einer hohen Pfanne mit Olivenöl und Thymianzweigen goldbraun ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit grobem Salz bestreuen.

Für die Garnitur: Morcheln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und in einem Mörser zerstäuben. Parmesan fein hobeln. Morchelstaub mit Parmesan mischen und zum Schluss über Risotto streuen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Ebenfalls über Risotto geben.

Vishi Parameswaran am 30. März 2023

Enten-Brust mit Pastinaken-Püree und Babymöhren

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
100 g Butterschmalz	Salz	

Für das Pastinakenpüree:

3 große Pastinaken	2 mittelgroße Kartoffeln	250 g Sahne
Piment d'Espelette	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

3 kleine Babymöhren	50 g Butter	1 Bund Petersilie
1 TL brauner Zucker	Salz	

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

1 vorgegarte Rote Bete	30 g Rucola	25 g Walnüsse
1 Zitrone, davon Saft	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL flüssiger Honig
1 EL heller Balsamicoessig	15-20 ml Olivenöl	

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite leicht einschneiden. Mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Thymian hinzugeben, Entenbrüste scharf auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und die Fleischseite anbraten.

Hautseite abtupfen und die Ente in den vorgeheizten Backofen geben.

Bis zu einer Kerntemperatur von 59-63 Grad gar ziehen lassen.

Anschließend in Alufolie 10 Minuten ruhen lassen.

Für das Pastinakenpüree:

Kartoffeln und Pastinaken schälen und klein schneiden. Pastinaken und Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, salzen. Nach 20 Minuten Wasser abschütten. Sahne erhitzen. Warme Sahne zu der ausgedampften Kartoffel-Pastinaken-Mischung geben, mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Alles stampfen und durch ein Passiersieb geben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Möhren:

Möhren schälen und klein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren, braunen Zucker und Salz hinzugeben und langsam einkochen bzw. karamellisieren lassen.

Petersilie klein hacken und hinzugeben.

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

Bete in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Olivenöl, Zitrone, Senf, Honig und Balsamico verrühren.

Rucola abwaschen und kurz in die Marinade geben. Bete in die restliche Marinade legen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Alles als Carpaccio anrichten.

André Bloeute am 16. März 2023

Entenbrust mit Balsamico-Reduktion, Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	30 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Balsamico-Reduktion:

150 ml Balsamicoessig	2-3 Orangen	30 g kalte Butter
Salz		

Für das Pastinakenpüree:

5-9 Pastinaken	30 g kalte Butter	Sahne
Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Ofen-Karotten:

3-4 Karotten	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------	----------	---------------

Für die Garnitur:

1 Orange, davon Abrieb

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Entenbrüste ohne Öl mit der Hautseite in die Pfanne geben. Nach ein paar Minuten (nach Gefühl) die Entenbrust wenden. Dann die Butter, Rosmarin und Thymian in die Pfanne hinzufügen. Anschließend mit einem Löffel die Butter über die Ente gießen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen und dabei die Ente ab und zu wenden, bis die Entenbrust fertig ist. Zuletzt die Ente 5-10 Minuten ruhen lassen.

Für die Balsamico-Reduktion:

Balsamicoessig in einen Topf geben und reduzieren. Sobald er ein bisschen dickflüssiger wird, kalte Butter in kleinen Mengen hinzufügen und ständig rühren.

Orange halbieren und den Saft in die Reduktion pressen. Balsamicoessig nun solange reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zuletzt mit Salz abschmecken.

Für das Pastinakenpüree:

Pastinaken schälen und klein schneiden. Pastinaken in einen Topf geben und solange mit Milch und Sahne auffüllen (50 die Pastinaken mit Flüssigkeit bedeckt sind. Pastinaken in Sahne-Milch-Mischung weichkochen. Pastinaken abseihen (Sahne-Milch-Mischung dabei auffangen) und mit einem Pürrierstab mixen. Dabei kalte Butter in kleinen Mengen hinzufügen und weiter pürrieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ggf. etwas von der Sahne-Milch-Mischung in das Püree geben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Für die Ofen-Karotten:

Karotten schälen und längs halbieren. Mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben und bissfest garen.

Für die Garnitur:

Orange heiß abspülen, die Schale abreiben und vor dem Servieren über die Entenbrust geben.

Chau Duc Doan am 13. März 2023

Hähnchen-Tortillas in Tomatillo-Soße mit Reis

Für zwei Personen

Für die Tortillas:

125 g blaues Maismehl ¼ TL Salz

Für die Füllung:

400 g Hühnerinnenfilet	1 Karotte	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Limette	1 EL flüssiger Honig
1 TL getrock. Thymian	1 Lorbeerblatt	½ TL gemahl. Kreuzkümmel
2 TL Salz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

500 g Tomatillos (Dose)	150 ml Tomatillosud (Dose)	1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel	1 kleine grüne Chilischote	100 ml Kochwasser vom Huhn
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmatireis 250 ml Kochwasser vom Huhn

Für die Garnitur:

125 g saure Sahne	50 g Kuhmilch-Feta	2 Frühlingszwiebeln
2 Zweige Koriander		

Für die Tortillas: Das Mehl und Salz in einer Schüssel miteinander vermengen. 150 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und die Masse zu einem Teig kneten.

Teig in 6 gleichgroße Kugeln formen und mit einem Nudelholz zu Tortillas mit einem Durchmesser von ca. 15 cm ausrollen. Alternativ in einer Tortillapresse pressen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Tortillas darin ohne Öl zwei Minuten je Seite braten.

Für die Füllung: Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Karotte schälen und ebenfalls grob würfeln. Limette auspressen und Saft auffangen. 750 ml Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, Kräuter, Kreuzkümmel, Gemüse, Knoblauch und Hühnerinnenfilet zusammen mit einer Prise Pfeffer in das kochende Wasser geben und ca. 10-15 Minuten kochen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und das Kochwasser aufbewahren. Hähnchen mit Hilfe einer Gabel in mundgerechte Stücke zupfen. Honig und Limettensaft miteinander vermischen und das Fleisch darin marinieren. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Chili ebenfalls grob würfeln. Je nach Geschmack Menge der Chilischote dosieren. Alle Zutaten, bis auf das Öl, in einen Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Hilfe eines Pürierstabs pürieren. Wenn die gewünschte Konsistenz noch nicht erreicht ist, ggf. die Sauce bei kleiner Hitze etwas reduzieren lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratene Tortillas nacheinander in die grüne Sauce tauchen, mit dem marinierten Hähnchen befüllen und vorsichtig von außen zuschlagen.

Für den Reis: Reis im Kochwasser vom Huhn bis zur gewünschten Konsistenz garen.

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Feta grob zerkrümeln.

Sauce auf den Tellern verteilen, befüllte Enchiladas darauflegen. Reis anbei geben und das Gericht mit Frühlingszwiebel, saurer Sahne, Feta und Koriander garnieren.

Anna Staack am 06. März 2023

Paprika-Huhn mit Knöpfe, Hühnerhaut-Chip, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Paprika-Huhn:

2 Maishähnchenbrüste	1 rote Spitzpaprika	1 Zwiebel
100 ml Sahne	400 ml Geflügelfond	50 ml trockenen Weißwein
1 EL Tomatenmark	1 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
2 TL Speisestärke	1 TL Schweineschmalz	2 EL Rapsöl
1 TL Salz		

Für die Knöpfe:

150 g Spätzlemehl	50 g Semola	2 Eier
1 EL Butter	2 EL Semmelbrösel	1 Msp. Kurkuma
Salz		

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone, davon Saft	100 g Sauerrahm
100 g Joghurt	2 Zweige Dill	1 Prise Zucker
1 Prise edelsüßes Paprikapulver	Salz	

Für das Paprika-Huhn:

Von der Hühnerbrust die Hühnerhaut abziehen und salzen. In einer Pfanne bei geringer Hitze ausbraten bis sie knusprig ist, dabei die Haut mit einem Topf beschweren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Paprika waschen und von der Spitze drei kleine Ringe zur Garnitur abschneiden. Dann halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Schweineschmalz mit Öl zusammen in einem Topf erhitzen. Zwiebel kurz andünsten, danach die Hälfte der Paprikawürfel dazugeben. Tomatenmark dazugeben und bei mittlerer Hitze weiter dünsten. Hähnchenbrust hinzufügen und rundum anbraten. Mit Paprikapulver würzen und Hitze reduzieren. Salzen, mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Geflügelfond aufgießen und ca. 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Hühnerbrust aus der Sauce nehmen und vom Knochen lösen. Stärke in 20 ml kaltem Wasser auflösen. Sauce mit Sahne, den restlichen Paprikawürfeln und der aufgelösten Speisestärke in einem Standmixer pürieren. Zurück in den Topf geben und nochmals aufkochen lassen.

Für die Knöpfe:

Spätzlemehl und Semola mit Kurkuma und Salz vermengen. Eier verquirlen und mit dem Mehl vermengen. 100 ml kaltes Wasser langsam dazu gießen bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist. Teig portionsweise durch ein Knöpflesieb in kochendes Salzwasser streichen. Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen, um fertig gegarte Knöpfe darin abzukühlen.

In einer kleinen Pfanne Butter schmelzen und Semmelbrösel darin bräunen. Als Topping für die Knöpfe nutzen. Knöpfe vor dem Servieren nochmals in heißer Butter schwenken.

Für den Gurkensalat:

Salatgurke waschen, schälen, halbieren und mit einem Löffel Kerne entfernen. Festen Teil der Gurke in Würfel schneiden. Joghurt mit Sauerrahm, Zucker und Salz vermengen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Joghurt mit Zitronensaft würzen und mit Gurkenwürfeln vermengen. Salat in Schälchen verteilen und mit dem Paprikapulver bestreuen.

Susanne Wagner-Zomotor am 30. Januar 2023

Butter-Chicken mit Basmati, Gurken-Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Butter-Chicken Marinade:

400 g Hähnchenbrust	150 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 cm Ingwer	2,5 TL Kashmiri Chilipulver	1 TL Kreuzkümmel
1 EL Garam Masala	2 TL Salz	

Für die Butter-Chicken-Sauce:

400 g stückige Tomaten	2 Kirschtomaten	1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer	200 ml Schlagsahne
2 EL Butter	2 EL Ghee	4 Zweige Koriander
2 EL Mandelblättchen	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornkleepulver	1 TL Garam Masala
1 TL Kashmiri Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 EL Zucker
Salz		

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

250 g griech. Joghurt	1 Mini-Gurke	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 Zweige Minze	$\frac{1}{2}$ EL getrocknete Minze
1 Prise Cayennepfeffer	Salz, weißer Pfeffer	

Für den Reis:

200 g Basmati	Salz, aus der Mühle
---------------	---------------------

Für die Butter-Chicken Marinade: Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Joghurt mit 2 TL ausgepresstem Zitronensaft, 2 TL geriebenem Ingwer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Garam Masala und Salz in einer großen Schüssel vermengen und das Hähnchen hineingeben. Darauf achten, dass alle Stücke mit der Marinade bedeckt sind. Hähnchen darin ziehen lassen.

Für die Butter-Chicken-Sauce: Ghee in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Hähnchen darin auf mittlerer Hitze anbraten, bis es auf allen Seiten leicht gebräunt ist. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und klein schneiden. 1 EL Ingwer klein schneiden und mit Zwiebel und Knoblauch in die vorherige Hähnchen-Pfanne geben und braten. Bockshornkleepulver, Garam Masala, Chilipulver, Kurkuma, Salz und Zucker dazugeben. Stückige Tomaten hinzugeben und innerhalb von 2 Minuten reduzieren. Tomatenmasse aus der Pfanne in einen Standmixer geben und zu einer Sauce pürieren. Zurück in die Pfanne geben und nun das gebratene Hähnchen hinzufügen. Mit einem Deckel abdecken und für 7 Minuten köcheln lassen. Anschließend Schlagsahne zugeben und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen. Hitze reduzieren, Butter zugeben und unterrühren.

Mandelblättchen kurz in der Pfanne anrösten und über das Butter Chicken streuen. Blätter vom Koriander zupfen und ebenfalls als Garnitur über das Butter Chicken geben. Tomaten aufschneiden mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss zum Garnieren verwenden.

Für den Reis: Reis mindestens zweimal waschen, mit 400 ml Wasser und Salz in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen, anschließend Hitze reduzieren. Sobald kein Wasser mehr am Topfboden ist, kann der Reis serviert werden.

Für den Gurken-Minz-Joghurt: Gurke schälen und mit einer Mandoline in hauchdünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen und die Hälfte ausdrücken. 1 EL Zitronensaft auspressen und 1 EL Minze hacken. Joghurt mit Knoblauch, Zitronensaft und Gewürzen verrühren und die Gurke hinzugeben. Erneut abschmecken und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Willem Lückert am 02. Januar 2023

Index

- Ahornsirup, 100
Aubergine, 27, 44, 103
Avocado, 13, 39, 43, 48, 72
- Backpulver, 100
Balsamicoessig, 94
Blumenkohl, 5
Bohnen, 15, 25, 32, 66, 69–71, 88
Brathähnchen, 10, 14, 18, 76
Butter, 106
- Chicoree, 51
Chili-Öl, 100
Chilischote, 100
Cordon-bleu, 25, 79
Couscous, 27, 43
Crème-fraîche, 92, 106
- Eier, 92, 94, 106
Eisberg, 59
Ente, 16, 57, 68
Enten-Brust, 2, 3, 5, 7, 8, 12, 13, 33, 40, 50,
51, 63, 69–71, 75, 89, 107, 108
Enten-Keule, 4
Erbsen, 28
Erdnüsse, 92
- Fenchel, 29, 55
Fett, 94
Filet, 15, 28, 59, 85, 95, 97, 109
Fladenbrot, 35, 54, 99
Frühlingszwiebel, 100
Frikassee, 15
- Gans, 57
Garnelen, 100
Gemüsefond, 106
Geschnetzeltes, 58, 84
Grünkohl, 13
Gurke, 14, 18, 20, 26, 64, 79, 80, 83, 86, 94,
97, 100, 101, 110, 111
- Hähnchen, 38, 53, 99
Hähnchen-Brust, 11, 14, 17–19, 21, 22, 24,
27, 31, 36, 37, 41, 46, 48, 49, 52, 54,
55, 66, 72–74, 79, 81, 82, 88, 91, 92,
96, 98, 101–106, 110, 111
Hähnchen-Curry, 21, 54
Hähnchen-Rouladen, 19
Hähnchen-Schenkel, 10, 34, 44, 47, 90, 100
Hähnchen-Schnitzel, 20, 26, 27, 88, 92
Hähnchen-Spieß, 24
Hähnchenbrust, 92, 106
Hähnchenschenkel, 100
Hühnchen, 31, 35, 39, 49, 97, 99, 100, 111
Hühner-Brust, 1–3, 7, 8, 13, 14, 18, 22, 27,
29, 36, 40, 43, 50–52, 63, 70, 71, 73–
75, 79, 81, 88, 98, 102, 104, 105, 107,
108, 110
Honig, 92
Huhn, 4, 39, 57
Hummus, 2
- Ingwer, 92, 100
Ingwerknolle, 92
- Kürbis, 2, 12, 70, 86
Kartoffelmehl, 94
Kartoffelstärke, 100
Knödel, 3
Knoblauchpulver, 92
Knoblauchzehe, 92, 94, 100
Knoblauchzehen, 100, 106
Kohlrabi, 101
Koriander, 92, 100
Kräutersalz, 106
- Limette, 92
Linsen, 15
- Möhren, 28, 33, 38, 41–44, 52, 57, 68, 81, 89,
92, 96, 101, 107–109
Maispoularde, 94
Maisstärke, 92
Mango, 100
Mangold, 24, 37

Maronen, 65
 Mehl, 92, 94, 100, 106
 Mirin, 92
 Morcheln, 106

 Nektarinen, 94
 Nudeln, 46, 57, 64, 110

 Olivenö, 106
 Olivenöl, 92, 106

 Pak-Choi, 83, 103
 Paniermehl, 92
 Panko, 92, 94
 Papaya, 92
 Paprika, 23, 25, 50, 85, 86
 Paprikapulver, 94, 100
 Parmesan, 106
 Pastinaken, 107, 108
 Perlhuhn, 61
 Petersilie, 94
 Pilze, 7, 13, 28, 32, 33, 50, 62, 74, 84–86, 88,
 91, 103–106
 Pinienkerne, 94
 Polenta, 23, 36, 37, 105
 Pollo, 94
 Poularde, 94
 Poularden-Brust, 23
 Pute, 25
 Puten-Brust, 84
 Puten-Röllchen, 42, 65
 Puten-Schnitzel, 25, 42, 65, 80

 Rösti, 84
 Rüben, 41, 90
 Radicchio, 44, 82
 Radieschen, 26, 29
 Rapsöl, 92, 94, 100
 Reis, 12, 17, 21, 28, 31, 34, 39, 48, 55, 58, 73,
 74, 91, 97, 102, 106, 109, 111
 Reisessig, 92, 100
 Rettich, 44, 76, 101
 Risotto, 106
 Rohrzucker, 92
 Rosenkohl, 8
 Rote-Bete, 43, 107
 Rotkraut, 1, 48, 76, 78
 Rucola, 23, 107

 Süßkartoffel, 94
 Saft, 92, 94, 100, 106
 Sahne, 92, 94

 Sake, 92, 100
 Salatgurke, 94
 Schalotten, 106
 Schmand, 94
 Schnittlauch, 94
 Schoten, 21, 52, 74, 95, 103
 Schwarzwurzeln, 51
 Sellerie, 1, 14, 68, 75, 82, 86
 Semmelbrösel, 106
 Senf, 92, 100
 Sesam, 92, 100
 Sesamöl, 92, 100
 Sojasauce, 92, 100
 Spätzle, 63, 86, 110
 Spargel, 40, 41
 Spieße, 24
 Spinat, 9, 25, 33, 89
 Spitzkohl, 3, 10, 18, 65
 Sriracha-Sauce, 92
 Staudensellerie, 44, 57
 Stubenküken, 9, 76, 78

 Thymian, 106
 Topinambur, 7

 Weißkohl, 24, 38, 69
 Weißwein, 106
 Wirsing, 104–106

 Zitrone, 94, 100, 106
 Zitronengras, 92
 Zucchini, 23, 44, 50, 52, 72, 92
 Zucchiniblüte, 92
 Zweige, 92, 94, 106
 Zwiebel, 100