

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: *Geflügel*

2022

87 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 3. Januar 2023.

Inhalt

Auflauf mit Hähnchen-Filet, Zucchini, Tomate und Käse	1
Backhähnchen mit Kartoffel-Möhren-Stampf	2
Barbarie-Enten-Brust mit Portwein-Jus, Topinambur-Püree	3
Bauernhuhn mit Knödeln und Rotkohl	4
Best Of The Rest 'Asia Style'	5
Blumenkohl-Couscous mit Hähnchen-Spießen	6
Coq au Vin	7
Crespelle mit Maishähnchen und Burrata	8
Curry-Schnitzel vom Huhn mit Gurken-Salat	9
Ente mit Semmelknödel-Füllung	10
Enten-Brust mit geschmortem Rotkohl, Fächer-Kartoffeln	11
Enten-Brust, Rotkohl-Salat, Rote Bete, Grünkohlblätter	13
Enten-Filet asiatisch mit pikantem Frucht-Salat	14
Enten-Kürbis-Strudel mit pikantem Paprika-Gemüse	15
Enten-Keule mit Wurzel-Gemüse und Bratkartoffeln	16
Enten-Keulen im Backofen	17
Enten-Keulen sous vide gegart	17
Frühling-Frikassee mit Kartoffel-Brei	18
Frühling-Röllchen von der Ente mit Apfel-Kürbis-Chutney	19
Fruchtige Puten-Reispfanne	20
Gänse-Keule vakuum-gegart	20
Gänse-Keulen sous-vide gegart mit Orangen-Soße	21
Galette mit Hähnchen und Lauch	22
Geflügel-Paella	23
Gemüse-Obstsalat mit gebratener Hähnchen-Brust	24

Geschmorter Spargel mit paniierter Poularden-Brust	25
Grünkohl mit Enten-Kule und Pinkelwurst	26
Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten, Hähnchenbrust-Filet	27
Grill-Spieße mit Hähnchen und Mango	28
Grillgemüse mit Rauke-Pesto und gegrillte Hähnchen-Keulen	29
Hähnchen im Cornflake-Mantel mit Kohlrabi	31
Hähnchen mit Kartoffel-Sterne und Gemüselocken-Salat	32
Hähnchen mit Rotkraut-Salat im Brötchen	34
Hähnchen-Ananas-Spieß mit Erdnuss-Soße	35
Hähnchen-Brust mit Gewürz-Jus, Couscous, Hühnerhaut-Chip	36
Hähnchen-Brust mit Stachelbeer-Salsa und Röstbrot	37
Hähnchen-Brust-Filet mit Rhabarber-Gemüse	38
Hähnchen-Burger mit Kurkuma-Brioche	40
Hähnchen-Gulasch mit Spaghetti und Frühling-Salat	41
Hähnchen-Gulasch-Gerichte	42
Hähnchen-Keule mit Soja-Honig-Chili-Marinade	43
Hähnchen-Keulen sous-vide gegart	44
Hähnchen-Nuggets mit Mandel-Salsa	45
Hähnchen-Paprika-Geschnetzeltes mit Nudeln	46
Hähnchen-Paprika-Gulasch	46
Hähnchen-Parmesan-Kissen	47
Hähnchen-Ragout mit getrockneten Aprikosen und Spinat	48
Hähnchen-Ragout mit Herbst-Gemüse	49
Hähnchen-Schnitzel aus dem Ofen	50
Hähnchen-Schnitzel mit Mozzarella-Salat	51
Hähnchen-Spieße mariniert mit Spaghetti	52
Hähnchen-Spieße piccata milanese	52
Indisches Butterchicken mit Basmati	53
Kirschreis mit gebratenem Hähnchen	54
Knusprige Pute aus dem Ofen mit Gemüse, Sauce béarnaise	55
Lasagne mit Hähnchen-Bolognese, Spargel, Hollandaise	57
Lasagne, weiße Hähnchen-Bolognese, Spargel, Hollandaise	58

Maishähnchen, Amaranth-Cornflakes-Panierung, Fruchtreis	59
Maispouarden-Brust im Zucchini-Mantel mit Erdnuss-Soße	60
Mit Mozzarella gefüllte Hähnchen-Schenkel	61
Ofen-Hähnchen mit Sesam und Gemüse	62
One-Pot-Reis mit Hähnchen und Gemüse	63
Paniertes Hähnchen auf Österreichisch	63
Paprika-Ofen-Hähnchen mit Speckbohnen und Birnen	64
Perlhuhn-Brust in Weißwein-Soße, Austernpilze	65
Pfannenpizza mit Hähnchen-Brust	66
Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung	67
Plattiertes Huhn vom Grill mit Caesar Salad	68
Porridge nach thailändischer Art	69
Pulled Chicken mit gerösteten Sesam-Kartoffeln	70
Pulled Chicken	71
Ragout von der Gänse-Keule, Kartoffel-Stampf	72
Reis-Kroketten mit Tomaten-Dip	73
Reste-Essen mit Ente und Klößen	74
Saté-Spieße mit lauwarmem Gemüse-Salat	75
Sauerkraut mit asiatischer Maispouarde	76
Schichten-Auflauf mit Hähnchen, Sellerie, Kohlrabi	77
Tagliatelle mit Hähnchen-Knusper und Babyspinat	78
Tandoori-Chicken	79
Teigtaschen mit Hähnchen	79
Teriyaki-Hähnchen-Spieße mit Kohlrabi-Grapefruit-Salat	80
Teriyaki-Hähnchen-Spieße	80
Tom Kha Gai	81
Wraps	82
Zitronen-Hähnchen aus dem Ofen mit Kopfsalat	83
Zitronen-Huhn mit Champignons und Möhren	84
Zweierlei Sellerie mit rosa Enten-Brust, Orangen-Senf-Soße	85

Auflauf mit Hähnchen-Filet, Zucchini, Tomate und Käse

2 Kartoffeln	600 g Hähnchen-Filet	Salz, Pfeffer
Thymian, Oregano	Rosmarin	1 Tomate
150 g Käse	Pflanzen-Öl	Dill
Pergament-Papier		

Die Kartoffeln schälen, grob reiben, ausdrücken und salzen.

Hähnchen-Filet in Scheiben schneiden.

Die Tomate in Scheiben schneiden.

Die Zucchini in Scheiben schneiden.

Den Käse reiben.

Den Dill klein schneiden.

Die Zutaten in der Reihenfolge

Kartoffeln,

Hähnchen-Scheiben,

halbe Zucchini-Scheiben,

Tomaten-Scheiben,

geriebener Käse

in die Auflauf-Form schichten.

Das Pergament-Papier wässern, ausdrücken und damit den Auflauf abdecken.

Den fertig vorbereiteten Auflauf für 45-50 min. in den auf 180°C vorgeheizten Backofen schieben.

Am Ende mit Dill bestreuen.

NN am 27. Juni 2022

Backhähnchen mit Kartoffel-Möhren-Stampf

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenkeulen	1/2 Fl. Malzbier	1 TL brauner Zucker
1 Lorbeerblatt	2 Nelken	1/2 TL schwarze Pfefferbeeren
1 EL Rosmarin, gehackt	1 TL Meersalz	2 Eier
3 EL Mehl	Panko oder Paniermehl	250 ml Keimöl

Remoulade:

3 Eier	1 TL Kapern	1 kl. Handvoll Rucola
4 EL Mayonnaise	4 EL Jogurt	4 EL süße Chilisauc
Meersalz	Pfeffer	

Kartoffel-Möhren-Stampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	250 g Möhren	150 g Butter
Salz, Pfeffer		

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Keulen mit einem scharfen Messer die Knochen entfernen und das Fleisch, zwischen Klarsichtfolie etwas flachklopfen. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer einreiben.

In einem Topf Bier mit Zucker, Pfefferkörnern, Lorbeer, Nelken und Rosmarin aufkochen lassen. Fleisch einlegen und bei geringer Temperatur 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Herausnehmen, trockentupfen und abkühlen lassen.

Die Hähnchenstücke in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Panko wenden.

Öl in einer hochwandigen Pfanne auf etwa 175°C erhitzen und die Hähnchenstücke darin 5 Minuten backen. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf Küchenkrepp entfetten.

Für die Remoulade die Eier hart kochen. Eier pellen und hacken. Rucola waschen und trocken-schwenken. Rucola und Kapern fein hacken und mit den Eiern, der Mayonnaise, dem Jogurt, der Chilisauc, Salz und Pfeffer vermischen. Remoulade abschmecken.

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen, in grobe Würfel und zusammen in einem Topf in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Danach abgießen und grob stampfen.

Butter in einem Topf aufschäumen und leicht bräunen lassen. Diese so genannte Nussbutter unter das Kartoffel-Möhren-Stampf heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten eine Portion Kartoffel-Möhren-Stampf und ein Hähnchenstück auf einen Teller geben und daneben einen Klecks Remoulade setzen.

Christian Henze am 18. Februar 2022

Barbarie-Enten-Brust mit Portwein-Jus, Topinambur-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibl. Barbarie-Entenbrüste	1 Zweig Thymian	20 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Portweinjus:

2 Schalotten	20 g Tomatenmark	200 ml dunklen Kalbsfond
100 ml Rotwein	100 ml roten Portwein	10 ml Olivenöl
Speisestärke		

Für das Topinamburpüree:

200 g Topinambur	1 mehligk. Kartoffel	2 Schalotten
50 g Crème-fraîche	50 g Butter	Muskatnuss

Für die Rosenkohlblätter:

200 g Rosenkohl	10 ml Walnussöl	Salz, Pfeffer
-----------------	-----------------	---------------

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen, parieren und Fett der Haut rautenförmig einritzen. Auf dieser Fettseite in einer Pfanne kross anbraten. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Entenbrüste wenden und mit Thymian und Butter auf der Fleischseite weiterbraten.

Entenbrüste auf ein Ofengitter geben und im Backofen auf eine Kerntemperatur von ca. 56 Grad rosa garen. Vor dem Auftranchieren kurz ruhen lassen.

Für die Portweinjus:

Schalotten abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzugeben und solange mitrösten, bis es bräunlich wird. Mehrfach mit Rotwein ablöschen und diesen vollständig einreduzieren lassen. Im Anschluss mit Kalbsfond auffüllen und stark einreduzieren. Zum Schluss mit Portwein abschmecken und gegebenenfalls leicht mit Stärke abbinden.

Für das Topinamburpüree:

Topinambur und Kartoffeln schälen und in Salzwasser vollständig weich kochen. Anschließend abgießen und gut ausdampfen lassen. In der Zwischenzeit Schalotten abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne stark erhitzen, bis eine braune Butter entsteht. Schalotten darin weichdünsten. Schalotten, braune Butter, Topinambur, Kartoffeln und Crème fraîche zusammen cremig pürieren. Eventuell durch ein Sieb streichen. Muskatnuss reiben und Püree damit abschmecken.

Für die Rosenkohlblätter:

Von den Kohlsprossen sorgfältig äußere Blätter entfernen und verbliebenen Köpfchen vierteln. Zuerst Rosenkohlviertel in einer Pfanne mit Walnussöl anbraten. Anschließend Blätter hinzugeben und nur kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 04. November 2022

Bauernhuhn mit Knödeln und Rotkohl

Für 4 Personen

Für das Huhn:

1 Huhn	4 Möhren	2 Pastinaken
4 rote Zwiebeln	2 EL Tomatenmark	100 ml Tomatensaft
100 ml Rotwein-Essig	250 ml Hühnerbrühe	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Stück Ingwer	1 Bund Thymian
1 TL Paprika-Pulver	- 4 + Person(en)	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kardamom	2 Zehen Knoblauch	1,5 EL Ahornsirup

Salz, Pfeffer

Für die Klöße:

1 kg mehlig. Kartoffeln	120 g Stärke	Walnüsse
Haselnüsse	Maronen	4 Eigelb
1 Prise Salz		

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	3 EL Rotwein-Essig	3 EL Olivenöl
3 EL Ahornsirup	0,5 TL gemahl. Zimt	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Bio-Orange	1 Stück Ingwer
1 TL Salz	3 rote Zwiebeln	2 Äpfel
1,5 EL Apfel-Balsamessig	Olivenöl	

Für das Huhn:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Huhn außen und innen waschen und gut trocknen. Flügel-Enden und die Knorpel an den Keulenden entfernen, überlappende Haut abschneiden und beiseitelegen.

Das Huhn innen und außen salzen. Paprika, Kreuzkümmel und Kardamom vermengen und das Huhn damit einreiben, dann mit Ahornsirup einstreichen.

Gemüse und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Bratenform erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Huhn-Abschnitte anbraten. Tomatenmark unter das Gemüse geben und ebenfalls etwas anrösten.

Anschließend etwas Tomatensaft dazugeben und einkochen lassen. Mit Essig und Brühe ablöschen. Thymian, Lorbeer, Sternanis und einige Ingwerscheiben hinzufügen. Das Huhn auf das Gemüse setzen und 45-60 Minuten im Ofen garen.

Während der Garzeit nach Belieben etwas Brühe nachgießen. Wenn sich die Keulen leicht vom Korpus trennen lassen und beim Anstechen kein roter Saft mehr austritt, ist das Huhn gar.

Für die Klöße:

Die Kartoffeln am Vortag in der Schale weich kochen. Abkühlen lassen, schälen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Tag der Zubereitung durch eine Presse drücken.

Nüsse klein hacken. Kartoffeln mit Eigelb und Kartoffelstärke langsam und vorsichtig vermengen. Dabei nach und nach die Nüsse unterheben. Den Kartoffelteig nicht zu kräftig kneten, da er sonst leimig wird. Mit Salz abschmecken.

Kochwasser erhitzen und etwas Salz und 1 Prise Stärke hinzufügen. Hände leicht anfeuchten und aus der Masse Klöße formen. Die Klöße ins Wasser geben und kurz unter dem Siedepunkt einige Minuten garen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und servieren.

Für den Rotkohl:

Rotkohl zunächst beizen. Dazu den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel mit einem scharfen Messer oder Hobel in dünne Streifen schneiden und in eine große

Schüssel geben. Orangenschale säubern und abreiben, Saft auspressen. Ingwer schälen und würfeln. Mit Rotwein-Essig, Olivenöl, zwei Dritteln des Ahornsirups, Zimt, Sternanis, Ingwer und Salz zum Rotkohl geben.

Alles einige Minuten mit den Händen kräftig verkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt. Das Kraut nochmals abschmecken, dann mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen und in feine Lamellen teilen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Rotkohl mit der Beize hinzufügen. Das Kraut mit Apfel-Balsamessig, dem restlichen Ahornsirup und etwas Salz würzen. Apfelstücke mit dem Rotkohl vermengen, Lorbeerblätter hinzufügen, dann den Topf verschließen und das Kraut 30 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Vor dem Servieren nochmals mit etwas Süße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren das Huhn zerteilen und mit den Klößen und dem Rotkohl anrichten. Gemüse und Fond aus der Bratenform ebenfalls dazu reichen.

Tarik Rose am 18. Dezember 2022

Best Of The Rest 'Asia Style'

Für 2 Personen:

1 Hähnchenbrust, geschnetzelt	200 g Rinderhack	1 Zucchini
2 rote Peperoni	4 Champignons	1 Blumenkohl
1 Zwiebel, Asia Cut	1 Ingwer	2 Knoblauchzehen
100 ml Kokosmilch	2 EL Wokgewürz	50 ml Teriyakisauce
4 EL Bratöl		

Die Zucchini entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Die Peperonis in grobe Stücke schneiden.

Die Champignons vierteln.

Den Blumenkohl fein reiben.

Den Ingwer in zwei dickere Scheiben schneiden.

Den Knoblauch in Scheiben schneiden.

Bratöl in einer Wok-Pfanne erhitzen und Knoblauch, Hähnchenbrust und Hack bei hoher Hitze ca. 30 Sekunden anrösten.

Nach und nach Ingwer, Peperoni, Champignons, Zwiebel und Zucchini dazugeben, alles für ca. 3 Minuten weiter braten und immer wieder schwenken. Anschließend großzügig mit Wokgewürz und Gewürzsalz würzen und für eine weitere 1 Minute braten.

Teriyakisauce dazugeben und ca. 1 Minute karamellisieren lassen. Kokosmilch dazugeben und darin schwenken.

Auf Tellern anrichten und Blumenkohl darüber streuen.

Steffen Henssler am 19. Februar 2022

Blumenkohl-Couscous mit Hähnchen-Spießen

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl (1 kg)	1/2 Granatapfel	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	10 g frischer Ingwer	¼ Salzzitrone
1 Bund Koriander	1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl
20 g Haselnüsse, gehackt	1-2 TL Ras el-Hanout	2 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer		

Für die Spieße:

600 g Hähnchenbrustfilet	3 Zweige Rosmarin	¼ Salzzitrone
2 EL Olivenöl	Salz	

Außerdem:

Schaschlik-Spieße aus Holz

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Anschließend die Röschen mit einem Messer fein hacken oder im Standmixer pulsierend zu Couscous ähnlichen Körnern zerkleinern. Die Granatapfelkerne zwischen den Häuten aus der Schale lösen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Ingwer schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone fein hacken.

Koriander abbrausen und trockenschütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest samt Stielen grob hacken.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Salzzitrone kurz andünsten.

Alles in eine Schüssel umfüllen. Haselnüsse, Granatapfelkerne, Ras el-Hanout, gehackten Koriander, Zitronensaft, Honig und restliches Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Für die Spieße das Fleisch waschen, trocken tupfen und längs in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen wie bei Saté-Spießen leicht wellenförmig auf die Spieße stecken.

Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Die Salzzitrone fein hacken. Rosmarinnadeln, Salzzitrone und Öl im Standmixer oder im Mörser fein zerkleinern.

Die Hähnchenspieße nur leicht salzen (Achtung, die Salzzitronen liefern auch Salz).

Anschließend in der Grillpfanne bei schwacher Hitze rundum 3-6 Minuten braten.

Zum Servieren den Blumenkohl-Couscous nochmals gut mischen und abschmecken. Auf Teller verteilen und die Hähnchenspieße dazulegen.

Hähnchenspieße mit dem Rosmarin-Zitronen-Öl beträufeln und mit dem beiseitegelegten Koriandergrün garnieren.

Tarik Rose am 14. November 2022

Coq au Vin

Für 4 Personen

2 Flaschen franz. Spätburgunder	1 Hähnchen	100 g Bauchspeck
8 Champignons	4 Stangen Sellerie	2 Karotten
1 mittlere Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	3 Blätter Lorbeer	4 EL Tomatenmark
1-2 TL Speisestärke	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer
Olivenöl	gehackte Petersilie	1 Baguette

Das Hähnchen in Unter-, Oberschenkel und Bruststücke zerlegen. Salzen, in Olivenöl rundherum anbraten und aus dem Topf nehmen.

Das Gemüse putzen bzw. schälen. Zwiebeln fein würfeln, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden, Champignons vierteln, Speck würfeln und alles zusammen im gleichen Topf mit Rosmarin, Thymian, Lorbeer und gehacktem Knoblauch anschwitzen. Mit Salz und Prise Zucker würzen, Tomatenmark einrühren und mit Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen, dabei 1 Glas zurückbehalten.

Die Hähnchenstücke in die Sauce geben und ca. 1 1/2 Std. kochen. Kurz vor Schluss Speisestärke mit dem restlichen Rotwein verquirlen und die Sauce damit binden.

Das Coq au vin auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und mit Baguette servieren.

Björn Freitag am 22. Oktober 2022

Crespelle mit Maishähnchen und Burrata

Für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier	100 g Mehl	50 ml Milch
Rapsöl	1 Prise Salz	

Für das Fleisch:

2 Maishähnchenbrüste	Rapsöl	Salz, Pfeffer
----------------------	--------	---------------

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne	100 ml Geflügelfond
200 ml Rote-Bete-Saft	100 g Pecorino	2 EL Mehl
1 EL Butter	Salz	

Für den Belag:

1 Mangold	2 Burrata Käse	Salz, weißer Pfeffer
-----------	----------------	----------------------

Für die Garnitur:

frische Kräuter

Für den Teig:

Das Mehl durch ein Sieb in eine Schüssel geben. Eier hineingeben und gut verrühren. Salzen und etwas Milch hinzugeben. Teig in einer Pfanne mit etwas Öl zu dünnen Crêpes ausbacken.

Für das Fleisch:

Fleisch mit Haut in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle in einem Topf Butter schmelzen lassen. Etwas Mehl dazugeben, Fond und Sahne angießen. Einkochen lassen. Rote-Bete-Saft, Salz und Pfeffer hinzugeben und leicht köcheln lassen.

Für den Belag:

Äußere Blätter des Mangold abtrennen. Den Rest kleinschneiden und blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken. Herausnehmen, auswringen und auf die Crêpes legen. Burrata daraufgeben. Salzen und mit weißem Pfeffer bestreuen. Fleisch aus der Pfanne nehmen, in kleine Stücke schneiden und auf den Burrata legen. Crêpe einrollen und in eine Auflaufform geben. Sauce in die Auflaufform der Crêpes füllen, mit Pecorino bestreuen und ca. 5 Minuten im 200 Grad heißen Ofen überbacken.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken und am Ende über dem Gericht verteilen.

Björn Freitag am 14. April 2022

Curry-Schnitzel vom Huhn mit Gurken-Salat

Für 2 Personen:

1 Hähnchenbrust	1 Gurke	2 EL Crème-fraîche
2 TL Currypulver	1 Spur Essig	2 Eier
100 g Mehl	200 g Paniermehl	1 EL Butter
1/2 Bund Basilikum, gehackt	5 EL Bratöl	1 Msp. Salz

Die Hähnchenbrust schräg in dünne Scheiben schneiden.

Die Gurke schälen, entkernen und in Halbmonde schneiden.

Die Eier schlagen.

Hähnchenbrustscheiben von beiden Seiten salzen. Mehl mit 1 TL Currypulver vermengen. Anschließend die Hähnchenbrustscheiben im Curry-Mehl wenden, durchs Ei ziehen und abschließend mit Paniermehl panieren.

Die Hähnchenschnitzel für jeweils 3 Minuten von beiden Seiten in heißem Bratöl knusprig braten.

Währenddessen in einer anderen Pfanne Butter erhitzen und 1 TL Currypulver dazugeben. Das Currypulver ganz kurz miterhitzen. Dann die Hitze reduzieren, Crème fraîche dazugeben und in der Curry-Butter verlaufen lassen. Von der Hitze nehmen und Essig, Basilikum und Gurke dazugeben. Mit Salz würzen, vermengen und ca. 1 Minute ziehen lassen.

Die Hähnchenschnitzel aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 03. März 2022

Ente mit Semmelknödel-Füllung

Für 4 Personen:

1 Ente (ca. 2,3 kg)	5 Brötchen	2 Eier
300 ml Milch	2 Zwiebeln	1/2 Bd. krause Petersilie
2 EL Butter	1 ote Peperoni	2 EL Sesamsaat, geröstet
1 EL Würzöl	Sesam	Msp. Entengewürz

Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen.

Für die Füllung Brötchen in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Butter in einem Topf erhitzen.

Zwiebeln würfeln, Peperoni in Ringe schneiden.

Petersilie grob zerzupfen. Zwiebel, Peperoni und Petersilie in der heißen Butter ca. 3 Minuten braten.

Milch angießen und alles einmal aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Entengewürz ordentlich würzen. Etwas Sesamöl angießen und Sesamsaat dazugeben.

Eier zu den Brötchen in die Schüssel aufschlagen. Dann die heiße Milch aus dem Topf dazugießen und alles zügig verrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und die Brötchenmasse ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Währenddessen Bürzel von der Ente abschneiden. Die Ente mit dem Entengewürz großzügig von innen und außen würzen. Die Ente mit der Brötchenmasse füllen und die Ente mit halbierten Schaschlikspießen verschließen.

Ente im heißen Ofen bei 165 °C Umluft ca. 90 Minuten garen, die Ente zwischendurch immer wieder mit dem ausgetretenem Fett bestreichen. Dann die Ofentemperatur auf 220 °C Umluft erhöhen und die Ente ca. 10 Minuten weitergaren.

Ente aus dem Ofen nehmen, Holzspieße herausnehmen, Ente zerlegen und mit der Füllung servieren.

Steffen Hensler am 12. November 2022

Enten-Brust mit geschmortem Rotkohl, Fächer-Kartoffeln

Für 4 Personen

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	1 Zwiebel	3 Äpfel
1 Lorbeerblatt	3 Gewürznelken	3 Wacholderbeeren
2 Pimentkörner	60 g Schweineschmalz	Salz
Pfeffer	Zucker	4 EL heller Balsamico-Essig
125 ml Wasser	150 g Brombeergelee	1 EL Kartoffelstärke

Für die Kartoffeln:

60 g Butter	1 kg Kartoffeln, festk.	Salz, Pfeffer
-------------	-------------------------	---------------

Für das Fleisch:

4 Entenbrüste à ca. 150 g	20 ml Hoisin-Sauce (Asia-Würzsauce)	20 g Pflaumenmus (Glas)
20 ml Sojasauce	2 Msp. 5-Gewürze-Pulver	1 Spritzer Tabasco
Salz		

Vom Rotkohl die äußeren, unschönen Blätter entfernen. Dann den Kohlkopf waschen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und würfeln.

Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Pimentkörner in einen Teebeutel geben, mit Küchengarnd verschließen, fertig ist ein Gewürzsäckchen.

In einem Topf das Schmalz zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen.

Die Kohlstreifen zugeben und andünsten.

Die Apfelwürfel, das Gewürzsäckchen, etwas Salz, Pfeffer, eine gute Prise Zucker, Balsamico und Wasser hinzufügen und den Kohl zugedeckt ca. 2 Stunden gar dünsten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln vorbereiten.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine flache Auflaufform mit etwas Butter fetten.

Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Die Kartoffel mit einem scharfen Messer gleichmäßig ein-, aber nicht ganz durchschneiden, sodass sie zusammenhängend zusammenbleiben.

Die Kartoffeln dicht nebeneinander mit der eingeschnittenen Seite nach oben in die Auflaufform legen, salzen, mit Butterflöckchen belegen.

Die Form mit den Kartoffeln in den vorgeheizten Backofen schieben und 50-60 Minuten garen.

Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Die Entenbrüste mit der Haut nach unten in eine Pfanne geben, die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Zusätzliches Fett ist nicht nötig, da es beim Braten austritt.

Sobald die Haut knusprig braun gebraten ist, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Danach zur Seite stellen.

Die Backofen-Temperatur auf 170 Grad reduzieren. (Die Kartoffeln können auch bei der etwas niedrigeren Temperatur weiter gegart werden).

Hoisin-Sauce, Pflaumenmus, Sojasauce, 5 -Spice-Gewürz, Tabasco und 1 Prise Salz in einer Schüssel gut verrühren. Dann die Hautseite der Entenbrüste damit bestreichen.

Die Entenbrüste in eine Auflaufform geben oder in der Pfanne lassen, sofern diese backofengeeignet ist und im Ofen ca. 5 Minuten garen.

Dann die Backofentemperatur auf 100 Grad reduzieren und die Entenbrüste weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Sobald die Kohlstreifen weich gedünstet sind, das Brombeergelee untermischen.

Kartoffelstärke mit 2 EL Wasser vermischen, unter den Rotkohl mischen, kurz köcheln lassen und den Kohl damit binden. Das Gewürzsäckchen entfernen und den Rotkohl nochmals mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken.

Die gegarten Fächerkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrüste schräg in Scheiben schneiden und mit Rotkohl und Kartoffeln servieren.

Kevin von Holt am 13. Dezember 2022

Enten-Brust, Rotkohl-Salat, Rote Bete, Grünkohlblätter

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust (Barbarie)	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	400 ml Entenfond	50 g kalte Butter
1 Zimtstange	Ggf. Stärke	Salz, Pfeffer

Für den Rotkohlsalat:

125 g roher Rotkohl	1 EL Weißweinessig	2 EL neutrales Öl
$\frac{1}{2}$ EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz, Pfeffer

Rosenkohl- und Grünkohlblätter:

5-10 Rosenkohl	2 Händevoll frischer Grünkohl	1 EL Butter
Zucker	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 große gekochte rote Bete	125 g Amarenakirschen (Glas)	Wildkräuter
Haselnüsse	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust parieren und in einer Pfanne (ohne Fett) zuerst auf der Hautseite dann auf der Fleischseite anbraten. Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazugeben. Zurück auf die Hautseite drehen und in einem auf ca. 140-160 Grad vorgeheizten Backofen geben bis eine Kerntemperatur von ca. 55-58 Grad erreicht ist. Kurz ruhen lassen und nach dem tranchieren mit Salz und Pfeffer würzen. Bratensatz zusammen mit Entenfond und Zimt zu einer Sauce einkochen lassen. Zum Schluss mit kalter Butter montieren und ggf. mit Stärke abbinden.

Für den Rotkohlsalat:

Rotkohl hauchdünn schneiden und mit Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer verkneten. Evtl. nochmals etwas abschmecken. Kurz vor dem Anrichten einige Koriander-Stiele fein gehackt zugeben.

Rosenkohl- und Grünkohlblätter:

Vom Rosenkohl nur die äußeren Blätter zupfen, den Grünkohl waschen und ebenfalls zupfen. Beides kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit etwas Butter, Zucker, Muskatnuss, Salz und Pfeffer karamellisieren/anschwitzen.

Für die Garnitur:

Rote Bete in ca. 1x1 cm Würfel schneiden und mit passiertem Saft der Amarenakirschen kurz ziehen lassen. Haselnüsse mit Zucker, Salz und Pfeffer in der Pfanne karamellisieren lassen. Wildkräuter zum Garnieren benutzen.

Auf einem Teller abwechselnd Würfel der marinierten, roten Bete und Rotkohlsalat anrichten. Darauf einige Rosenkohl- sowie Grünkohlblätter geben. Daneben eine Tranche der Entenbrust legen und kurz vor dem Servieren mit etwas Sauce der Ente und Sud der Kirsche nappieren. Über das Gericht Haselnüsse hobeln und mit feinen Wildkräutern dekorieren und servieren.

Robin Pietsch am 02. Dezember 2022

Enten-Filet asiatisch mit pikantem Frucht-Salat

Für 4 Personen:

Für das Entenfilet:

2 Entenbrustfilets	2 Bio-Orangen	1 TL Backpulver
2 Frühlingszwiebeln	2 rote Zwiebeln	100 g Shiitake-Pilze
500 ml Orangensaft	100 g junger Spinat	Limettensaft
3 EL Portwein	2 EL Teriyaki-Soße	3 EL geröstetes Sesamöl
1 Stück Ingwer	1 Bund Koriander	Chili, Erdnussöl
Salz, Zucker		

Für den Obstsalat:

2 Kiwi	1 Mango	1 Banane
0.5 Ananas	Koriander	Chili, Olivenöl
Limettensaft		

Für das Entenfilet:

Die Haut von den Entenfilets lösen und das Fleisch in Streifen schneiden. Die Schale der Orangen mit einem Ziselierer in feinen Streifen abziehen und die Filets auslösen. Entenfleisch mit Orangenschale, etwas Orangensaft und Backpulver vermengen und etwa 30 Minuten marinieren. Restlichen Orangensaft erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Shiitake-Pilze putzen und die Stiele entfernen. Größere Exemplare teilen.

Frühlingszwiebeln in Streifen, rote Zwiebeln in Lamellen schneiden. Ingwer hobeln oder in feine Scheiben teilen.

Erdnussöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen und die Entenfiletstücke scharf anbraten. Nach etwa 2 Minuten aus dem Wok nehmen. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Shiitake ebenfalls im Wok anbraten. Chili, Ingwer, Teriyaki-Soße, Portwein und etwas reduzierten Orangensaft dazugeben. Entenbrust und Spinat hinzufügen und alles nochmals kurz garen. Mit Sesamöl, Limettensaft, Zucker und etwas Salz abschmecken. Zum Schluss die Orangenfilets unterheben und Korianderblätter hinzufügen.

Dazu Reis und einen süß-scharfen Obstsalat servieren.

Für den Obstsalat:

Obst schälen, von Mango und Ananas außerdem den Kern entfernen.

Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Chili fein hacken. Alles mit Olivenöl und Limettensaft würzen und mit Korianderblättern vermengen.

Rainer Sass am 17. April 2022

Enten-Kürbis-Strudel mit pikantem Paprika-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Strudel:

400 g Kürbis	350 g Entenbrust	70 g grober Speck
1 rote Zwiebel	20 g Ingwer	3 Knoblauchzehen
4 Strudelblätter	2 Eier	2 Zweige Petersilie
50 g heller Sesam	Chili	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

2 gelbe Spitzpaprika	2 rote Spitzpaprika	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Frühlingslauch	40 g Olivenöl
200 ml Gemüsefond	1-2 kleine rote Chilischoten	1 kleine Stück Ingwer
1 TL Paprikapulver	1 EL Ajvar	1 EL Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Strudel:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Speck würfeln. Ingwer klein schneiden. Alles mit ein wenig Öl in einer Pfanne anbraten und anschließend durch den Fleischwolf geben. Kürbis in Spalten schneiden und mit der Petersilie ebenfalls durch den Fleischwolf geben. Entenbrust mit Haut ebenfalls klein schneiden und durch den Fleischwolf ziehen. Wenn man keinen Fleischwolf zu Hause hat, kann man die Füllung auch mit einem Multizerkleinerer herstellen. Mischung mit Pfeffer, Chili und Salz würzen und ein Ei unterheben.

Zwei Strudelteigblätter übereinander legen und Füllung am Ende längs draufgeben. Eier verquirlen und Enden damit einstreichen. Teig links und rechts einschlagen und aufrollen, wieder mit Ei einpinseln und mit Sesam bestreuen. Rolle für 20 Minuten im Ofen goldbraun ausbacken.

Für das Gemüse:

Spitzpaprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Paprika, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in Öl anbraten. Mit Paprikapulver würzen und Ajvar dazugeben und mitrösten. Mit Gemüsefond aufgießen und sämig einköcheln lassen. Chili klein schneiden und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig Ingwer reinreiben. Frühlingslauch waschen, in schräge Ringe schneiden und am Ende unterheben.

Petersilie ebenso. Alternativ kann man Schnittlauch verwenden.

Paprikagemüse auf Teller geben. Strudel in Scheiben schneiden, drauflegen und servieren.

Johann Lafer am 21. Oktober 2022

Enten-Keule mit Wurzel-Gemüse und Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Bratkartoffeln:

500 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Stängel glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	25 g Butter	

Für die Entenkeulen:

1 Topinambur	1 Petersilienwurzel	1 Möhre
1 Pastinake	50 g Lauch	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 Entenkeulen (à 175 g)	Salz
4 EL Rapsöl	2 EL Tomatenmark	125 ml Portwein
100 ml trockener Rotwein	125 ml Geflügelfond	4 Wacholderbeeren

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. Dies kann auch schon am Vortag gemacht werden.

Für die Entenkeulen Topinambur, Petersilienwurzel, Möhre und Pastinake waschen, putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Den Lauch längs aufschneiden, waschen, trocken schütteln und in 2 bis 3 cm dicke Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und vierteln, dabei den Wurzelansatz nicht entfernen.

Den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Entenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen.

Den Backofen auf 140 Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Rapsöl in einem Bräter erhitzen und die Entenkeulen darin rundherum etwa 5 Minuten braten (in der Zeit tritt das Fett aus der Haut aus).

Dann das vorbereitete Wurzelgemüse dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten und anrösten. Tomatenmark untermischen.

Alles mit Salz würzen und den Port- und Rotwein angießen.

Den Fond hinzufügen, die Keulen mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen und im Backofen etwa 35 Minuten knusprig braten.

Anschließend die Keulen herausheben und die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen.

Das Gemüse beiseitestellen. Die Sauce sämig einkochen, dabei die angedrückten Wacholderbeeren etwa 10 Minuten mitkochen. Anschließend die Sauce nochmals passieren und abschmecken.

Für die Bratkartoffeln Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.

Die Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Den Knoblauch in der Schale andrücken. Die geschälten Kartoffeln in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin auf beiden Seiten goldbraun braten, Rosmarin, Thymian und Knoblauch mitbraten.

Die Kartoffeln mit Salz würzen. Die Butter dazugeben, die Kartoffeln darin schwenken und mit der Petersilie bestreuen.

Das beiseite gestellte Wurzelgemüse in die Sauce geben und erhitzen. Entenkeulen mit der Hautseite nach oben darauf legen und erwärmen.

Die Sauce und Gemüse auf Teller verteilen und jeweils eine Entenkeule sowie Bratkartoffeln dazu anrichten.

Andreas Schweiger am 24. Februar 2022

Enten-Keulen im Backofen

Für 4 Personen

4 Stk. Entenkeulen mit Haut (à 250-300g)	200 g rote Zwiebeln	200 g Karotten
150 g Knollensellerie	500 ml Rotwein	800 ml Geflügelbrühe
1 Blatt Lorbeer	1 Scheibe durchw. Speck	100 g Sahne
50 g Mehlbutter	3 Stk. rote Zwiebeln	3 Stk. Birnen
100 g Maronen	1 TL Lebkuchengewürz	2 Stk. Mandarinen
2 EL Rapsöl	Meersalz	Pfeffer

Entenkeulen salzen, mit Öl in einem großen Bräter rundum, besonders auf der Haut, kräftig braun braten.

Rote Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und mit anbraten. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen, reduzieren, mit der Brühe bedeckt auffüllen, Lorbeer und Speck zugeben, erneut aufkochen, mit einem Deckel verschließen und im auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen. Anschließend die Temperatur auf 140 Grad reduzieren und die Keulen etwa 2,5 Stunden weich schmoren.

Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen, den Schmorsud durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und dabei das Gemüse etwas ausdrücken.

Servieren der Entenkeulen als Frikassee Das Fleisch der Entenkeulen von Haut und Knochen lösen und in grobe Stücke zupfen. Den Schmorsud aufkochen, die Sahne unterrühren und mit etwas Mehlbutter binden. Die Zwiebeln in die kochende Sauce geben und kurz darin garen. Birnen, Maronen, Lebkuchengewürz, Abrieb und Filets der Mandarinen sowie das gezupfte Fleisch unterheben, vom Herd nehmen, 20 Minuten ziehen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage eignet sich ein Kartoffelgratin oder auch Rösti.

Alexander Herrmann am 18. Januar 2022

Enten-Keulen sous vide gegart

Für 4 Portionen

4 Entenkeulen 4 Scheiben einer Orange 4 kleine Rosmarin-Zweige
Salz, Pfeffer, Öl

Geräte-Technik:

Vakuumiergerät Sous-vide-Stick Pinsel

Die Keulen abwaschen, trocken reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für jede Keule einen Vakuumierbeutel verwenden. In jeden Beutel eine Keule, Orangen-Scheibe, Rosmarin-Zweige legen, vakuumieren und im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag den Garer auf 70°C vorheizen und die Keulen 4 Stunden sous vide garen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Keulen aus den Vakuum-Beuteln nehmen, auf den Grillrost legen, die Haut mit Öl bepinseln und für 10 Minuten (mit der Hautseite nach oben) im Backofen grillen.

Nach dieser Zeit nochmals mit Öl bepinseln und weitere 10 Minuten grillen - fertig (eventuell noch etwas salzen).

NN am 28. Dezember 2022

Frühling-Frikassee mit Kartoffel-Brei

Für 4 Personen

2 l Wasser	200 ml Weißwein	Salz
1 Lorbeerblatt	2 Bio-Knoblauchzehen	4 Hähnchenkeulen
2 Möhren	200 g Sellerieknolle	1 Lauchstange
2 Bund Kerbel	50 g Baby-Spinat	30 g Butter
20 g Mehl	300 ml Milch	1 Bio-Zitrone

Für den Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	200 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskat	

Für das Frikassee in einem Topf Wasser, Wein, 1 TL Salz, Lorbeerblatt und die ungeschälten Knoblauchzehen aufkochen. Die Hähnchenkeulen abwaschen und in den kochenden Sud geben. Zugedeckt bei niedriger Temperatur die Keulen zunächst 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Möhren und Sellerie putzen, waschen und schälen. Die Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, den Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden.

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Ringe schneiden.

Nach 30 Minuten Kochzeit der Hähnchenkeulen Möhre, Sellerie und Lauch mit in den Topf geben und alles noch ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Gegarte Keulen, Möhren und Sellerie aus der Brühe heben und leicht abkühlen lassen. Von den Keulen die Haut abziehen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten knusprig backen. In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Die Geflügelbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, 300 ml davon für die Sauce beiseitestellen.

Tip: Die restliche Brühe kann heiß in ein gut verschließbares Glas abgefüllt werden und nach dem Abkühlen im Kühlschrank gut 1 Woche aufbewahrt werden. Das Fleisch von den Keulen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die knusprig gegarte Haut aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, grob zerbröseln.

Für die Sauce Kerbel abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Etwa $\frac{1}{4}$ der Blättchen für die Garnitur beiseitelegen. Spinat gut waschen.

Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren zugeben und kurz anschwitzen. Dann die Milch und 300 ml Hühnerbrühe unter Rühren zugießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten offen köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen. Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen.

Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Kerbel und Spinat zur Sauce geben, sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Möhren, Sellerie und Fleisch in die Sauce geben und darin erwärmen.

Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, die Sauce inklusive Fleisch und Gemüse darauf geben. Mit restlichen abgezupften Kerbelblättchen und krosser Hühnerhaut garniert servieren.

Sören Anders am 06. Mai 2022

Frühling-Röllchen von der Ente mit Apfel-Kürbis-Chutney

Für zwei Personen

Für das Chutney:

200 g Kürbis	2 Äpfel	100 g frische Cranberrys
30 g Ingwer	200 ml Malzbier	20 ml Orangenlikör
30 g Zucker	3-4 Zweige Koriander	Chili, Salz

Für die Röllchen:

2 Entenbrüste, à 350 g	8 Blätter Strudelteig	50 g Griechischer Joghurt
1 gehäufter TL Currypulver	3-4 Zweige Koriander	50 g heller Sesam
50 g dukler Sesam	500 ml Pflanzenöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für das Chutney:

Den Zucker in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen bis er eine goldbraune Farbe annimmt und zu schäumen beginnt. Mit Malzbier ablöschen und Zucker darin auflösen, bzw karamellisieren lassen. Kürbis grob reiben. Apfel mit Schale grob reiben. Beides zum Zucker geben. Geriebener Ingwer dazugeben. Mit Chili und Salz abschmecken und zum Schluss Cranberrys unterheben. Chutney köcheln lassen. Es sollte pikant und fest sein. Koriander klein schneiden, 2 EL unterheben und Chutney mit Orangenlikör abschmecken.

Für die Röllchen:

Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen.

Entenbrüste durch den Fleischwolf mit grober Scheibe geben. Mit Curry, Salz, Chili und Pfeffer würzen und griechischen Joghut unterheben.

Koriander grob schneiden und 2 EL dazugeben. Strudelteig hinlegen, mittig durchschneiden. Die Füllung in die Mitte des Sturdelteiges geben, links und rechts einklappen, mit Wasser befeuchten und stramm nach hinten zu einem Röllchen rollen.

Alternativ kann man den Sturdelteig auch über Eck wie bei einem Päckchen klappen und aufrollen. Rolle befeuchten, in Sesam wälzen und im Fett goldgelb ausbacken.

Johann Lafer am 20. Oktober 2022

Fruchtige Puten-Reispfanne

Für 2 Personen:

400 g Putenschnitzel	4-5 EL Bratöl	300 g Langkornreis, gekocht
1 EL Mehl	1/2 Mango	2 rote Zwiebeln
2 Eier	100 g Babyspinat	1 Spur Sojasauce
1 EL Wokgewürz	1 Msp. Gewürzsalz	1-2 EL Mangochutney

Eine Wok-Pfanne stark erhitzen. Währenddessen Putengeschnetzeltes mit Gewürzsalz und Wokgewürz würzen. 1 EL Mehl zum Putenfleisch geben und damit vermengen. 1 EL Bratöl in die heiße Wok-Pfanne geben und das Putenfleisch für ca. 3 Minuten scharf darin anbraten.

Währenddessen die Mango mit einem Sparschäler schälen. Die Pute zwischendurch in der Wok-Pfanne schwenken. Das Fleisch nach der Garzeit aus der Wok-Pfanne nehmen und in einer Schüssel beiseite stellen.

3 EL Bratöl in derselben Wok-Pfanne erhitzen. Reis dazugeben und im heißen Öl rösten, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Mango in Streifen schneiden. Die rote Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Mango und Zwiebel zum Reis in die Wok-Pfanne geben und miteinander vermengen. Alles mit Gewürzsalz und Wokgewürz nachwürzen und weiter anrösten. Ggf. noch 1 EL Bratöl hinzugeben.

Das Ei mit in die Wok-Pfanne geben, unterrühren und garen lassen. Anschließend den Babyspinat, das Putenfleisch und optional Mango Chutney dazugeben und unterrühren. Auf einem Teller anrichten und mit etwas Sojasauce beträufeln.

Steffen Henssler am 08. Januar 2022

Gänse-Keule vakuum-gegart

Für 4 Portionen:

4 Gänsekeulen	2 Orangen	2 Äpfel
Salz und Pfeffer		

Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Orangen die Schale abschneiden und in Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Die Gänsekeulen, die Orangen und die Äpfel in Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Für 1 Tag in den Kühlschrank legen, damit die Gänsekeulen etwas durchziehen können.

Die Keulen mit dem Obst in den Vakuum-Garer geben und bei 70 Grad 6 Stunden ziehen lassen. Danach bei 80 Grad noch einmal 2 Stunden ziehen lassen.

Die Keulen aus dem Beutel nehmen, die Haut kreuzweise leicht einschneiden und bei 200 Grad im Backofen knusprig backen. Den Fond, die Orangen und die Äpfel in eine vorgefertigte Sauce geben, mixen und passieren.

Dazu schmecken Semmelknödel, Rotkraut und glasierte Maronen.

NN am 24. Dezember 2022

Gänse-Keulen sous-vide gegart mit Orangen-Soße

Für 2 Portionen

2 Gänsekeulen	1 Orange	Thymian
Estragon	Rosmarin	

Für die Sosse:

Rotwein	Pfeffer	Muskatnuss
1 Zwiebel	Salz	Pfeffer, Rapsöl

Geräte-Technik:

Vakuuiergerät	Sous-vide-Stick	Pinsel
---------------	-----------------	--------

Die Gänsekeulen säubern. Je eine Keule mit Orangen-Stücken, Thymian und Estragon in einen Vakuumbbeutel stecken und vakuumieren. Die fertigen Pakete im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Beutel in den auf 80°C vorgeheizten Sous-vide-Garer legen und 5 Std. sous-vide garen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Keulen aus den Beuteln nehmen und den Saft für die Soße aufheben. Die Keulen mit Salz einreiben, die Haut kreuzweise etwas einschneiden, mit Öl bepinseln und für 20 Minuten auf dem Grillrost in den Backofen legen, damit sie Farbe bekommen. Unter den Rost eine Auflaufform stellen, um das Fett aufzufangen. Nach 10 Minuten noch einmal mit Öl einpinseln.

Inzwischen die gehackte Zwiebel glasig dünsten, mit Rotwein ablöschen und eindicken lassen. Den aufgehobenen Saft durch ein Sieb zu den abgelöschten Zwiebeln geben, kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und Muskatnuss würzen. Gegebenenfalls die Soße etwas eindicken.

NN am 28. Dezember 2022

Galette mit Hähnchen und Lauch

Für 4 Personen

30 g Butter	150 g Buchweizenmehl	1 Ei (Größe M)
230 ml Milch	230 ml Wasser, kalt	Salz
600 g Hähnchenbrustfilets	20 g frischer Ingwer	120 ml Sojasauce
Pfeffer	1 EL Honig	1 EL Speisestärke
1 Stange Lauch	2 EL Pflanzenöl	2 EL Zucker
150 ml Weißwein	12 Kirschtomaten	4 EL Crème-fraîche

Für den Galette-Teig Butter schmelzen.

Buchweizenmehl, Ei, Milch, kaltes Wasser, Butter und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts glatt verquirlen.

Zugedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen und quellen lassen.

Inzwischen die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen oder Würfel schneiden.

Ingwer schälen und sehr fein hacken. Ingwer und Hähnchen mischen.

Die Hälfte der Sojasauce, Pfeffer und Honig unter das Geschnetzelte mischen.

Speisestärke und 1 EL kaltes Wasser anrühren und ebenfalls unter das Fleisch mischen und marinieren.

Für die Galettes eine flache beschichtete Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen (Gallettes) backen. Zugedeckt kurz warmhalten.

Den Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, den Lauch zugeben und kurz anbraten.

Zucker über den Lauch streuen und leicht karamellisieren.

Mit Weißwein ablöschen und restliche Sojasauce zugeben, alles durchschwenken und kurz dünsten.

In einer weiteren beschichteten Pfanne restliches Öl erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze kurz anbraten, dann Temperatur reduzieren und das Fleisch etwa 4 Minuten garen.

Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.

Gallettes auf einem Arbeitsbrett auslegen. Lauch und Fleisch darauf verteilen.

Je 1 Klecks Crème fraîche darauf geben.

Kirschtomaten auf dem Belag verteilen. Gallettes überklappen und sofort anrichten.

Antonina Müller am 19. April 2022

Geflügel-Paella

Für 4 Personen

200 g Chorizo	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 g schwarze Oliven	1 rote Paprikaschote	4 Zweige Thymian
400 g Hähnchenbrust	Salz	Pfeffer
Paprikapulver edelsüß	50 ml Olivenöl	300 g Risottoreis
150 ml Weißwein	600 ml Hühnerbrühe	1 Msp. Safranpulver
80 g Erbsen	½ Bund glatte Petersilie	1 Zitrone

Die Hülle der Chorizo abziehen und dann die Wurst in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleine Würfel schneiden.

Oliven entsteinen. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Thymian abbrausen.

Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in grobe Stücke schneiden. Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischwürfel darin goldbraun anbraten, auf einen Teller geben und warmhalten.

Die Chorizo in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Zum Hähnchenfleisch geben.

Dann Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten.

Weißwein angießen und mit der Hühnerbrühe auffüllen.

Oliven, Thymian, Chorizo, Hühnchen, Safran, Erbsen und Paprika in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paella Zutaten sacht aufkochen lassen und ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen hacken.

Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden.

Hähnchen-Paella vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren und die Zitronenspalten zum Aromatisieren dazu reichen.

Antonina Müller am 04. Juli 2022

Gemüse-Obstsalat mit gebratener Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

250 ml Multivitaminensaft	1 Apfel	1 Birne
1 Kaki	1 Avocado	1 rote Zwiebel
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	Olivenöl
0.5 Bund Schnittlauch	1 EL Himbeer-Essig	1 EL Walnuss-Öl
1 Bio-Zitrone	4 Hähnchenbrustfilets	4 Zehen Knoblauch
Butterschmalz	1 Zweig Rosmarin	1 Chili-Schote
Salz, Pfeffer		

Den Multivitaminensaft in einem Topf erhitzen und auf wenige Esslöffel reduzieren. Dabei ständig mit dem Schneebesen bewegen.

Apfel, Birne und Kaki waschen, trocknen und mit Schale in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten und die rote Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fleisch in größere Würfel teilen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten kurz anbraten. Dabei salzen, pfeffern und leicht zuckern. Dann den eingekochten Saft hinzufügen. Alles wenige Minuten schmoren lassen. Obst und Gemüse sollten noch schön bissfest sein.

Den Schnittlauch in etwa 4-5 cm lange Streifen schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen. Mit Essig, Nussöl, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Avocado untermengen.

Die Hähnchenbrustfilets zwischen Folie legen und auf etwa 1 cm Dicke plattieren. Die Knoblauchzehen andrücken.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustfilets von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Knoblauch, Rosmarin und Chili hinzufügen. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Hühnerbrüste je Seite etwa 1-2 Minuten fertig braten. Dabei immer wieder mit dem Bratensaft beträufeln.

Anrichten:

Zum Servieren Gemüse und Obst auf Teller geben. Die gebratenen Hühnerbrüste darauflegen, mit fein gehackten Rosmarinnadeln bestreuen und mit Knoblauch und Chili garnieren.

Rainer Sass am 21. Januar 2022

Geschmorter Spargel mit paniierter Poularden-Brust

Für 4 Personen:

Für den Spargel:

1 kg dicke Stangen Spargel 80 g Butter 200 ml Sahne
Muskat, Salz

Für das Poulardenfilet:

4 Poulardenfilets Salz, Chilipulver 1 Tasse Mehl
2 Eier 2 Tassen Pankomehl Butterschmalz
Olivenöl 1 junge Knolle Knoblauch 1 Bio-Zitrone

Weitere Zutaten:

1 Bund Petersilie Pflanzenöl

Für den Spargel:

Spargel schälen und die angetrockneten Enden entfernen. Die Spargelstangen in eine breite Pfanne legen und zur Hälfte mit Wasser bedecken. Das Wasser erhitzen und den Spargel bei mittlerer Temperatur garen. Das Wasser dabei fast einkochen lassen, dann zweimal neues Wasser angießen und wieder einkochen lassen. Das wenige Wasser nimmt nun ein intensives Spargelaroma an und bildet die Grundlage für die Soße. Die Stangen in der Flüssigkeit ständig wenden. Wenn der Spargel gar und der Pfannenboden nur noch mit einer niedrigen Schicht Wasser bedeckt ist, Sahne und die Butter hinzufügen und verrühren. Dabei alles salzen und mit Muskat würzen. Die Soße etwas einkochen und nach Geschmack oder Gästezahl noch etwas mehr Sahne und Butter hinzufügen.

Für das Poulardenfilet:

Hähnchenbrüste leicht plattieren, damit sie eine gleichmäßige Oberfläche bekommen. Mit Salz und Chilipulver würzen. Mehl, Eier und Paniermehl in separate Schüssel geben. Die Eier verquirlen. Die Poulardenbrüste zuerst in Mehl, dann in der Eiermasse und zum Schluss in Paniermehl wenden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Poulardenbrüste bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Einige Kräuterzweige, die halbierte junge Knoblauchknolle (oder 2 Zehen Knoblauch) und dicke Zitronenscheiben mit Schale hinzufügen und mitbraten. Die Poulardenbrüste immer wieder mit etwas Bratöl beträufeln.

Weitere Zutaten:

Die Petersilie waschen und gründlich trocknen. Pflanzenöl erhitzen und die Petersilie darin 20 Sekunden frittieren. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Servieren:

Spargel auf Teller legen und mit der Soße begießen. Die frittierte Petersilie darauf platzieren. Dazu die Hähnchenbrust mit Zitronenscheiben und den gebratenen Knoblauch servieren. Ein Hochgenuss.

Rainer Sass am 13. Mai 2022

Grünkohl mit Enten-Kule und Pinkelwurst

Für 4 Personen:

4 Entenkeulen	50 ml Rapsöl	Meersalz
Pfeffer	3 Zwiebeln	1 EL Senf
2 EL Puderzucker	200 ml Gemüsebrühe	800 g fein gehackter Grünkohl
2 Oldenburger Pinkelwürste		

Die Gelenke der Entenkeulen entfernen. Das Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einem Bratentopf erhitzen und die Keulen darin auf der Fettseite kurz anbraten. Wenden und etwa 2 Minuten auf der anderen Seite braten. Aus dem Bräter heben und beiseitestellen.

Zwiebeln schälen und kleinschneiden. In den Bräter mit dem Rapsöl und dem Entenfett geben und anbraten. Senf und Puderzucker dazugeben und einrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kurz köcheln lassen und abschmecken. Grünkohl hinzufügen und gut mit dem Ansatz vermengen. Angebratene Entenkeulen und Pinkelwürste auf den Kohl legen und noch etwas Brühe dazugeben. Bei geschlossenem Deckel gut 1.5 Stunden schmoren lassen.

Tipp:

Wer den Kohl im Ganzen kauft, putzt und zerkleinert, benötigt etwa die doppelte Menge.

Rainer Sass am 09. Oktober 2022

Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten, Hähnchenbrust-Filet

Für 4 Personen

1 kg Grünkohl	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
2 Orangen	1 Grapefruit	1 Pomelo
1 TL Senf	1 EL Weißwein-Essig	Zucker
Anis, gemahlen	5 EL Rapsöl	4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.

Grünkohle trocken schleudern.

Eine gute Handvoll gezupften Grünkohl mit etwa Salz und Sonnenblumenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten zu knusprigen Gemüse-Chips garen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den restlichen gezupften Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Von einer halben Orange den Saft auspressen. Grapefruit, Pomelo und Rest Orangen mit einem Messer dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Dann das Fruchtfleisch aller Zitrusfrüchte nach Belieben würfeln oder filetieren.

Für das Dressing Senf und Essig verrühren, mit Salz, Zucker, Anispulver würzen, langsam das Rapsöl zugeben und den Orangensaft hinzufügen.

Den blanchierten Grünkohl unter das Dressing mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und von beiden Seiten salzen.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln, die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

Das Olivenöl in einer backofeneigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden.

Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter, Thymianzweige und die Knoblauchzehe in die Pfanne geben, die Hähnchenbrüste wenden und im heißen Ofen bei 130 Grad ca. 15 Minuten fertig garen.

Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken.

Grünkohlsalat und Hähnchenbrustfilets auf Teller geben. Die Grünkohl-Chips locker darüber streuen und sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Januar 2022

Grillgemüse mit Rauke-Pesto und gegrillte Hähnchen-Keulen

Für 4 Personen

Für Huhn und Gemüse

4 Hähnchenkeulen	Honig	edelsüßes und scharfes Paprika-Pulver
Olivenöl	3 Paprika	4 Zucchini
2 Auberginen	4 rote Zwiebeln	Balsamico
Salz	Pfeffer	4 Zehen Knoblauch
200 g kleine Tomaten		

Für das Pesto:

150 g gereifter Gouda

alternativ: Parmesan

1 Bund Petersilie	1.5 Bund Rauke	1 TL Honig
70 ml mildes Olivenöl	200 g Mandeln	0.5 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer		

Vorbereitung:

Die Grillkohle sollte so angehäuft werden, dass eine Bodenseite des Grills frei bleibt. So hat man unterschiedliche Hitzezonen und kann indirekt garen, damit die empfindlichen Zutaten nicht verbrennen.

Für Huhn und Gemüse:

Die Hähnchenkeulen im Gelenk auseinanderschneiden und leicht salzen. Aus Honig, süßem und scharfem Paprikapulver und Olivenöl eine Marinade anrühren und großzügig auf das Hühnerfleisch geben. Auf der heißeren Grillseite von allen Seiten je nach Hitze 5-8 Minuten gut anbraten. Dann auf die Seite ohne Kohle ziehen und bei indirekter Hitze etwa 20-25 Minuten garen. So bleibt das Fleisch saftiger und verbrennt nicht.

Für den Grillgemüse-Teller das gesamte Gemüse waschen. Die Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden, salzen und auf der direkten Seite des Grills garen, bis sie Farbe angenommen haben und weich sind. Dann auf einem großen Teller verteilen.

Die roten Zwiebeln im Ganzen auf die indirekte Hitzeseite des Grills legen und unter regelmäßigem Wenden circa 15-20 Minuten lang garen. Vom Grill nehmen und einen Moment abkühlen lassen. Dann die Zwiebeln halbieren, aus der Schale herausdrücken und auf dem Gemüseteller verteilen.

Die Paprika kommen ebenfalls im Ganzen auf den Grill. Auf die heiße Seite des Grills legen und unter regelmäßigem Wenden so lange grillen, bis die Haut schwarz wird.

Dann vom Grill nehmen, auf einen Teller legen und für ein paar Minuten mit einem feuchten Tuch abdecken. So lässt sich die Haut ganz leicht abziehen. Die etwas abgekühlten Paprika von der schwarzen Schale befreien, entkernen, in größere Stücke schneiden und ebenfalls auf dem Gemüseteller geben.

Die Auberginen halbieren, über Kreuz einschneiden, salzen und kurz ziehen lassen, dann mit der Schnittstelle nach unten auf den Rost legen und solange grillen, bis das Auberginenfleisch braun ist. Wenden und bei indirekter Hitze circa 25 Minuten grillen, bis das Auberginenfleisch matschig weich ist.

Das Auberginenfleisch aus der Schale löffeln und auf ein Brett geben. Einmal grob durchhacken, mit Salz, frischem Pfeffer, Olivenöl und Apfel-Balsamico würzen, noch einmal durchmischen und in eine Schale geben. Das Auberginenmus schmeckt warm und kalt.

Das Gemüse nach Geschmack mit etwas Apfel-Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss Knoblauch schälen und halbieren, in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anschwitzen, die Tomaten halbieren, salzen und dazugeben. Alles etwa 5-7 Minuten braten und darauf achten,

dass der Knoblauch nicht anbrennt. Tomaten und Knoblauch auf dem Gemüse verteilen. Nach Belieben noch Oliven und Kapernäpfel zu dem Grillgemüse geben. Dann das Pesto in großen Klecksen auf dem Gemüse verteilen.

Wer mag, mariniert einige Brotscheiben in Olivenöl, röstet sie auf dem Grill, bestreut sie mit etwas gehackter Petersilie und serviert sie als Beilage.

Für das Pesto:

Den Käse fein reiben. Die Petersilienblätter abzupfen, die Stiele in kleine Stücke schneiden. Die Rauke waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab nach und nach langsam durchmischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und bis zum Servieren kühl stellen.

Tipp:

Das Rezept bietet viel kreativen Freiraum. Probieren Sie sich auch andere Gemüsesorten oder lassen Sie wahlweise Teile des Rezeptes ganz weg.

Tarik Rose am 09. Januar 2022

Hähnchen im Cornflake-Mantel mit Kohlrabi

Für 4 Personen

Für die Kohlrabi:

4 Bio-Kohlrabi Salz Zucker
2 EL Butter

Für das Fleisch:

4 Hähnchenbrustfilets 6 Eier Salz
150 g Cornflakes 60 ml Olivenöl 1 EL Mehl

Vom Kohlrabi die Blätter lösen. Blätter abbrausen, trocken schütteln. Die kleinen zarten Blätter für die Garnitur beiseitestellen. Dann Kohlrabi putzen und schälen.

Einen Kohlrabi mit dem Gemüsehobel oder einem Messer in feine Scheiben schneiden.

Die Scheiben in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und etwas Zucker bestreuen, vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Abschnitte beiseite stellen. Zwei Kohlrabi in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Die Abschnitte ebenfalls beiseite stellen.

Einen weiteren Kohlrabi in grobe Stücke schneiden, so wie die beiseite gestellten Abschnitte. Kohlrabistücke in einem Entsafter entsaften.

Den Kohlrabisaft in einen Topf geben, mit etwas Salz sowie 1 Prise Zucker würzen und auf etwa 80 Grad erhitzen. Den Saft vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabiwürfel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten braten, mit Salz würzen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in etwa 2-3 cm breite Streifen schneiden.

Für die Panade der Hähnchenbrustfilets die Eier und etwas Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer verquirlen. Die Cornflakes kurz untermixen, dann alles in einen tiefen Teller oder eine tiefe Schüssel geben.

Zum Braten das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Hähnchenstreifen leicht mit Mehl bestäuben, in die Cornflakesmischung tauchen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

Flüssigkeit, die sich bei den Kohlrabischeiben gebildet hat, abgießen.

Kohlrabischeiben und gebratene Kohlrabiwürfel auf Teller geben. Den Kohlrabisaft angießen und zarte Blättchen darüberstreuen. Hähnchenstreifen dazu servieren.

Andreas Schweiger am 24. März 2022

Hähnchen mit Kartoffel-Sterne und Gemüselocken-Salat

Für 3 Personen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchknolle	1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	500 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
1 Hähnchen	Salz	Paprikapulver
1 Rosmarinzweig		

Kartoffelsterne mit Dip:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	2 EL Öl	Paprikapulver
Salz, Pfeffer	100 g Vollmilchjoghurt	100 g Crème-fraîche
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	1 Knoblauchzehe

Gemüselocken-Salat:

4 Möhren	1 Zucchini	½ Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	3-4 EL heller Balsamicoessig
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce Zwiebeln grob zerteilen, Knoblauchknolle halbieren, Zitrone vierteln und mit Olivenöl, Gemüsefond und Lorbeerblättern in einen Bräter geben.

Hähnchen von außen und innen mit Salz und Paprikapulver einreiben.

Mit der Brust nach oben in den vorbereiteten Bräter legen und in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Hitze auf 150°C reduzieren und ca. eine Stunde garen. Je nach Größe kann die Garzeit variieren. Tipp: Der Saft des Hähnchens darf nicht mehr blutig sein.

Hähnchen aus dem Bräter heben. Den Sud ohne Knoblauch und Zitrone in einen kleinen Topf geben und kurz mit einem Rosmarinzweig aufkochen lassen.

Jetzt das Hähnchen zerteilen: Zuerst werden die Keulen abgetrennt.

Hierfür das Fleisch mit einem Messer bis auf die Knochen einschneiden, dann die Keulen nach außen biegen und das Fleisch durchtrennen. Dann das Messer am Brustbein ansetzen und das Fleisch längs entlang der Knochen abtrennen.

Tipp:

Sind die Hähnchenteile schon etwas abgekühlt oder nicht mehr knusprig, kann man sie einfach noch mal bei 150°C in den Ofen schieben, bis sie wieder heiß und kross sind.

Das Fleisch zusammen mit der Sauce und den Beilagen servieren.

Kartoffelsterne mit Dip:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit einem Plätzchen-Ausstechern Sterne (andere Formen gehen natürlich auch) in verschiedenen Größen ausstechen und in einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Übrig gebliebene Kartoffelstückchen noch etwas kleiner schneiden, wie die Sterne würzen und separat mitbacken (können dazu gereicht werden). Alternativ kann man aus den Resten noch Kartoffelpüree zubereiten.

Kartoffelsterne auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 30 Minuten bei etwa 180 Grad im Ofen backen. Zwischendurch wenden.

Für den Dipp Vollmilchjoghurt und Crème fraîche vermischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und dem Saft einer halben Zitrone hinzugeben. Knoblauch auf einem Brett zunächst fein hacken, dann mit der Messerklinge zerreiben und zum Dip geben. Alles gut verrühren.

Kartoffelsterne schmecken als Beilage oder pur mit Salat und Dip.

Gemüselocken-Salat:

Möhren schälen. Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden und in

eine Schüssel geben. Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.

Möhren, Zucchini, Petersilie, Schnittlauch, Olivenöl, Balsamicoessig, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022

Hähnchen mit Rotkraut-Salat im Brötchen

Für 4 Personen

Für das Brötchen:

350 g Weizenmehl, Type 405	1 Prise Salz	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Zucker	175 ml lauwarmes Wasser	10 g frische Hefe
Sonnenblumenöl	2 Stangen Zitronengras	

Für das Fleisch:

1 Knoblauchzehe	1/2 TL Kreuzkümmel	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1/2 TL Paprikapulver	1 Msp. Koriander, gemahlen
2 Hähnchenkeulen	2 EL Erdnussöl	

Für den Rotkohlsalat:

200 g Rotkohl	2 EL Apfelessig	1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Erdnussöl	Salz	Pfeffer
Zucker	1 EL Sesam	

Für die Mayonnaise:

2 Eigelbe (extrafrisch)	1 TL scharfer Senf	1 Prise Salz
180 ml Rapsöl	30 g geröstetes Sesamöl	

Für den Brötchenteig Mehl in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz untermischen.

Sonnenblumenöl, Zucker und das Wasser darauf geben. Die Hefe darüber bröseln und alles mit der Hand oder dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig 5 Minuten gut durchkneten, dann abgedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Fleisch den Knoblauch schälen und fein schneiden. Aus Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Koriander eine Gewürzmischung herstellen. Den Knoblauch untermischen. Die Hähnchenkeulen kalt waschen, trocken tupfen und mit der Gewürzmischung und dem Erdnussöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.

Den gegangenen Teig ca. 1 cm dick ausrollen und Kreise von ca. 10 cm ausstechen. Die Teigkreise mit etwas Öl bestreichen. Die Zitronengrasstangen etwas anklopfen und die Teigkreise darüberlegen. Erneut ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die gegarten Hähnchenschenkel abkühlen lassen, den ausgetretenen Bratensaft beiseitestellen. Das Fleisch vom Knochen lösen und mit Bratensaft mischen.

Für den Rotkohlsalat den Kohl waschen, den harten Strunk entfernen und die Kohlblätter in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.

Apfelessig, Sesam- und Erdnussöl zum Rotkohl geben, mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles gut vermischen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann zum Salat geben. Zum Garen der Brötchen einen Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel bereitstellen. In den Topf etwas Wasser geben, darauf den Dämpfeinsatz bzw. das Sieb geben. Das Wasser aufkochen, die Teigkreise einlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze die Brötchen ca. 14 Minuten dämpfen.

Für die Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Eigelbe mit Senf, 1 Prise Salz, Rapsöl und Sesamöl in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab ins Gefäß geben und eingeschaltet langsam hochziehen, so dass sich alles zu einer cremigen Mayonnaise vermischt.

Die Brötchen aufschneiden, mit Salat, Fleisch und Mayonnaise belegen und servieren.

Antonina Müller am 27. Oktober 2022

Hähnchen-Ananas-Spieß mit Erdnuss-Soße

Für 4 Personen

Für den Spieß:

400 g Brokkoli	Salz	6 Champignons
250 g frische Ananas	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	4 Hähnchenbrustfilets
1 TL Erdnusspaste	4 EL Erdnussöl	Pfeffer
Piment-d´Espelette		

Für die Sauce:

3 Schalotten	10 g frischer Ingwer	1 Bio-Limette
2 EL Erdnussöl	40 ml Balsamico	3 EL Aprikosenkonfitüre
1 TL Tomatenmark	250 ml Geflügelfond	1 EL Erdnussmus /-paste
1 TL Speisestärke	Salz	Piment-d´Espelette

zusätzlich:

300 g Pak Choi (Senfkohl)	100 g geröstete Erdnüsse	2 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Brokkoliröschen kurz (ca. 2 Minuten) in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Champignons putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Ananas schälen, in 1 cm große Scheiben schneiden, diese vierteln, den harten Strunk in der Mitte ausschneiden. Die Viertel in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Diese leicht plattieren.

Erdnusspaste mit 1 EL Erdnussöl vermischen. Die Fleischscheiben leicht salzen, mit der angerührten Erdnusspaste beträufeln und mit Koriander bestreuen, dann schneckenförmig aufrollen. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Dann jeweils 3 Hähnchenrollen, 3 Ananasstücke, 3 Brokkoliröschen und 3 Champignonscheiben abwechselnd auf Schaschlikspieße aufstecken.

Restliches Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Fleischspieße mit Pfeffer und Piment d Espelette würzen und in der Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 8 Minuten fertig garen.

Für die Sauce die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und die Limette auspressen.

In einem Topf Erdnussöl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen, Aprikosenkonfitüre und Tomatenmark einrühren. Ingwer, Limettensaft zugeben, mit Geflügelfond auffüllen, einige Minuten köcheln lassen. Das Erdnussmus unter die Sauce rühren.

Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, zu Sauce geben und kurz aufkochen. Die Sauce mit Salz und Piment d Espelette würzen und abschmecken.

Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Pak Chao darin kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Erdnüsse zugeben und unterschwenken.

Zum Anrichten Pak Choi auf Teller geben, darauf je einen Spieß setzen und die Sauce angießen.

Jörg Sackmann am 04. Januar 2022

Hähnchen-Brust mit Gewürz-Jus, Couscous, Hühnerhaut-Chip

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Hähnchenbrust, mit Haut 5 Zweige Thymian Olivenöl

Für den Haut-Chip:

Hühnerhaut, von oben

Für den Gewürzjus:

Perlzwiebeln 4 getrock. Aprikosen 4 getrock. Pflaumen

100 ml Rotwein 100 ml Geflügeljus 100 ml Geflügelfond

1 EL Vadouvan Gewürzmischung 1 EL Stärke

Für den Couscous:

100 g Couscous 250 ml Hühnerfond 1 EL Ras el-Hanout

Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander 200 ml Olivenöl

Für das Fleisch:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Haut des Hähnchens abziehen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben.

Von beiden Seiten kross anbraten. Thymian dazugeben und Pfanne mit Fleisch in den Ofen bei 100 Grad geben. Nach ca. 20 Minuten rausnehmen und in Tranchen schneiden.

Während des Bratens das Fleisch immer wieder mit dem heißen Öl aus der Pfanne übergießen. So wird das Fleisch schön saftig und kross.

Für den Haut-Chip:

Hühnerhaut unter einen kleinen Topf spannen und in einer sehr heißen Pfanne kross werden lassen. Dafür den Topf beschweren, damit sich der Hautchip nicht wölbt. Anschließend mit einem Messer vom Topfboden entfernen und in kleinen Stücke brechen.

Für den Gewürzjus:

Pfanne des Hähnchens verwenden und Perlzwiebeln, getrocknete Aprikosen und Pflaumen anbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit einem Geflügeljus auffüllen. Eventuell noch mit Wasser und Geflügelfond auffüllen, damit es nicht zu stark wird. Alles einkochen lassen. Die Gewürzmischung in einen Teebeutel geben und mit in die Pfanne geben.

Stärke in einer Schüssel mit Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden.

Für den Couscous:

Hühnerfond in einem Topf aufsetzen. Ras el Hanout dazugeben erwärmen und über den Couscous geben. Mit einem Löffel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander in einem hohen Becher mit Olivenöl zu einem Kräuteröl mixen.

Nelson Müller am 02. September 2022

Hähnchen-Brust mit Stachelbeer-Salsa und Röstbrot

Für 4 Personen

4 Maishähnchenbruste	200 g Stachelbeeren	1 rote Chilischote
10 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
6 EL Olivenöl	2 EL Honig	1 Orange (Schale und Saft)
Salz	$\frac{1}{2}$ Baguette	Pfeffer
1 Bund Petersilie		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Von den Hähnchenbrusten vorsichtig die Haut abziehen.

Die Hähnchenhaut flach zwischen zwei Bögen Backpapier auf ein Backblech legen und mit einem ofenfesten Topf beschweren.

Blech in den heißen Backofen schieben und die Haut ca. 30 Minuten kross rösten.

Inzwischen für die Salsa die Stachelbeeren waschen, trocken reiben und längs halbieren.

Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen, bzw. abziehen und fein reiben.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten. Honig einrühren und für ca. 2 Minuten leicht karamellisieren.

Dann Knoblauch, Chili, Ingwer und Orangenschale zufügen und alles mit Orangensaft ablöschen. Stachelbeeren zufügen und alles etwa 3 Minuten einkochen, so dass eine leicht sämige Konsistenz entsteht. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Währenddessen das Baguette schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Baguettescheiben mit 3 EL Olivenöl beträufeln, salzen und leicht pfeffern. Die Brotscheiben nach etwa 15 Minuten Garzeit mit auf dem Blech verteilen und mitrösten.

Die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne erhitzen.

Das Fleisch dünn mit Rest Öl bestreichen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anrösten.

Fleisch dann ebenfalls in den heißen Backofen geben und etwa 5 Minuten im Backofen fertig garen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Die knusprige Haut, Röstbrot und Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen.

Die Hähnchenhaut mit einem Messer kurz durchhacken. Die Brust in dünne Scheiben aufschneiden.

Hähnchenbrust auf Teller verteilen, die Stachelbeer-Salsa darüber geben und knusprige Haut überstreuen. Das Baguette mit Petersilie bestreuen und dazu reichen.

Kevin von Holt am 26. Juli 2022

Hähnchen-Brust-Filet mit Rhabarber-Gemüse

Für 4 Personen

Salz	250 g Basmatireis	3 EL Butter
2 Zwiebeln	750 g Rhabarber	2 Hähnchenkeulen
Koriander, gemahlen	2 EL Pflanzenöl	200 ml Hühnerbrühe
1 doppeltes Hähnchenbrustfilet	3 EL Butterschmalz	2 Zweige Thymian
1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Kardamom	1 Prise Kurkuma	4 TL Zucker

In einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten leicht sprudelnd kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Butter in den Kochtopf geben und schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren. Den Topf schließen und den Reis bei sehr schwacher Hitze 30-40 Minuten sacht gar dämpfen.

Eine Zwiebel abziehen. Eine Stange Rhabarber putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Rhabarber grob würfeln.

Hähnchenkeulen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Haut von den Keulen lösen.

Keulen im Gelenk durchtrennen. Fleisch mit Salz und Koriander würzen.

Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.

Öl in einem kleinen Schmortopf erhitzen. Die Keulen darin goldbraun anbraten.

Zwiebel und Rhabarberwürfel zugeben und mit 150 ml Hühnerbrühe aufgießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren.

Inzwischen den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust kalt abbrausen und trockentupfen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrust salzen und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten.

Das angebratene Fleisch auf der Hautseite in eine Auflaufform legen. Thymianzweige anlegen. Hähnchenbrust im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse den übrigen Rhabarber waschen, putzen, eventuell abziehen und in Stücke schneiden.

Minze und Petersilie abbrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen. Einige Kräuterblätter für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen Blätter fein schneiden.

Übrige Zwiebel abziehen und würfeln.

In der Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Hälfte Kräuter dazugeben. Mit Pfeffer, Kardamom, Koriander und Kurkuma würzen und kurz anbraten.

Dann die Rhabarberstücke dazugeben, salzen, zuckern und kurz braten. Mit Rest Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Hähnchenkeulen aus dem Topf heben, das Fleisch von den Knochen lösen.

Fleisch wieder in den Schmorsud geben.

Das Rhabarbergemüse mit Salz und Zucker süß-sauer abschmecken. Die restlichen Kräuter untermischen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und in Portionsstücke schneiden. Fleisch auf Teller vertei-

len. Keulenfleisch, Rhabarbergemüse und Reis dazugeben. Mit übrigen Kräuterblättern garniert anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. Mai 2022

Hähnchen-Burger mit Kurkuma-Brioche

Für 4 Personen:

Für die Frikadellen:

3 Hähnchenbrustfilets	1 Bund Frühlingszwiebeln	3 EL Pankomehl
1 Ei	2 EL gehackte Petersilie	Cayenne-Pfeffer
Salz, Pfeffer	Butterschmalz	Olivenöl

Weitere Zutaten:

10 Kirschtomaten	1 Birne	1 Brokkoli
2 gekochte Eier	Eisbergsalat	Honig

Für die Kurkuma-Brioche:

0.5 Würfel Hefe	125 ml Milch	375 g Weizenmehl
30 g Zucker	100 g weiche Butter	1 TL Salz
0.5 EL Kurkuma	1 Limette	2 große Eier
Eigelb		

Anrichten:

Ketchup	Mayonnaise	Cayenne-Pfeffer
---------	------------	-----------------

Für die Frikadellen:

Die Hähnchenbrüste mit einem Messer fein hacken. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit Ei und Pankomehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Aus der Masse Frikadellen formen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen beidseitig scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Frikadellen etwa 5-6 Minuten fertig braten.

Weitere Zutaten:

Brokkoli in grobe Röschen teilen, den Stiel schälen und in Würfel schneiden.

Anschließend in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. In sehr kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren nochmals in einer Pfanne mit Olivenöl kurz und scharf anbraten, dabei etwas salzen.

Die ungeschälten Birnen vierteln, Kerne entfernen und mit etwas Honig in einer weiteren Pfanne anbraten. Tomaten halbieren und in Olivenöl ebenfalls kurz anbraten. Eier in 6 Minuten wachweich kochen, dann schälen und halbieren.

Eisbergsalat waschen und trocknen.

Für die Kurkuma-Brioche:

Die Brioche-Brötchen am besten bereits am Vortag backen. Dafür Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Alle anderen Zutaten in eine Rührschüssel geben und die Hefemilch hinzufügen. Die Masse in einer Küchenmaschine circa 10 Minuten kneten.

Den Teig abdecken und gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Anschließend nochmals durchkneten und etwas Mehl hinzufügen, falls der Teig zu klebrig ist.

Portionieren und zu Kugeln formen. Diese nebeneinander in eine feuerfeste Auflaufform setzen und mit Eigelb bestreichen. Bei 200 Grad (Ober/Unterhitze) circa 20-30 Minuten backen.

Anrichten:

Zum Anrichten jeweils ein aufgeschnittenes Kurkuma-Brötchen auf einen Teller legen. Ketchup und Mayonnaise darauf verteilen, Salatblätter und Frikadelle darauflegen. Mit Brokkoli, Birne und Tomaten anrichten, jeweils ein halbiertes Ei darauf drapieren und alles mit einem Hauch Cayennepfeffer bestreuen.

Rainer Sass am 25. Februar 2022

Hähnchen-Gulasch mit Spaghetti und Frühling-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

300 g Kohlrabi	250 g Möhren	1 Orange
2 EL Apfelessig	1 TL Honig	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	2 EL Pinienkerne
1 Bund Rucola		

Für das Gulasch:

Salz	600 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Butterschmalz
400 g Spaghetti	Pfeffer	2 EL Tomatenmark
1 EL scharfer Senf	200 g Sahne	

Für den Salat Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.

Von der Orangen den Saft auspressen.

Orangensaft, Essig, Honig, Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer zu den Gemüseraspeln geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einem Topf reichlich Salzwasser für die Spaghetti aufkochen.

Für das Hähnchengulasch das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfleisch darin unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten anbraten.

Sobald das Salzwasser kocht, die Spaghetti darin bissfest kochen.

Die gebratenen Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann Senf hinzufügen, mit Sahne ablöschen und aufkochen.

Ca. 100 ml vom Pasta-Kochwasser zur Fleischpfanne geben, die Hitze reduzieren und das Hähnchenrahmgulasch ein paar Minuten sanft weiterköcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Rucola abrausen, trocken schütteln, nach Belieben etwas kleiner schneiden und mit den Pinienkernen unter den Salat mischen.

Die Spaghetti abgießen, tropfnass auf tiefe Teller verteilen und das Hähnchenrahmgulasch darüber geben. Den Frühlingssalat dazu servieren.

Christian Henze am 17. März 2022

Hähnchen-Gulasch-Gerichte

Für 2 Personen

Hähnchen-Gulasch:

4 Hähnchenkeulen	2 weiße Zwiebeln	2 Paprikaschoten, rot
6-8 Kartoffeln, festk.	1 l Hühnerbrühe	1 Orange
2 Zweige Blattpetersilie	Pflanzenöl	4 EL Panko
1 TL Paprikapulver, edelsüß	Cayennepfeffer	Kümmel, gemahlen
Salz		

Mit Tortillas/Tacos:

1/3 vom obigen Gulasch	50 g roten, gewürf. Paprika	50 g gelben, gewür. Paprika
eine Chilischote	100 g Mais	60 g Kidneybohnen
60 g geriebenen Cheddarkäse	4 Tortillas á 25 cm	oder 4 Tacos
10 g Pflanzenöl		

Gulasch-Nudelaufauf:

1/3 vom obigen Gulasch	100 g Schälto­maten, gewürfelt	100 g Emmentaler gerieben
150 g Röhrennudeln	200 g Zucchini	10 ml Olivenöl

Hähnchen-Gulasch:

Die Haut von den Hähnchenkeulen abziehen, in feine Streifen schneiden und mit einem kleinen Schuss Pflanzenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze auf dem Herd auslassen.

Das Panko zugeben, unter regelmäßigem Rühren mit der Hähnchenhaut braun rösten, mit einer Prise Salz würzen und in ein kleines Porzellanschälchen umfüllen.

Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in daumengroße Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Paprika halbieren, mit einem Sparschäler schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in daumengroße Würfel schneiden.

Die Hähnchenwürfel mit einem kleinen Schuss Öl, in einem großen Topf auf dem Herd anbraten, die Zwiebelwürfel und wenig später die Paprikawürfel zugeben, hellbraun mit anbraten, mit dem Paprikapulver bestäuben, kurz mit anschwitzen, mit Brühe bedeckt auffüllen, einmal aufkochen und anschließend ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, ebenfalls in Würfel schneiden und mit in den Topf geben.

Gegebenenfalls nochmals mit etwas Brühe auffüllen, so dass alles gut bedeckt ist. Erneut aufkochen, die Hitze reduzieren, mit einem Deckel verschließen und langsam gar köcheln lassen, bis sie Kartoffeln weich sind.

Anschließend den Deckel entfernen, mit einem Kartoffelstampfer etwa ein Viertel der Kartoffeln im Topf ein wenig zerstampfen, damit das Gulasch eine schöne Bindung bekommt.

Mit Salz, Cayenne, Kümmel, Orangenabrieb und -saft abschmecken, gehackte Petersilie unterrühren, in tiefen Tellern anrichten und mit den knusprigen Hühnerhaut-Bröseln bestreuen.

Mit Tacos:

Das Öl erhitzen und darin die gewürfelten Paprikastücke kurz anbraten. Jetzt die fein gehackte Chili, den Mais, die Kidneybohnen und die Fleischwürfel dazugeben. Alles mit der restlichen Gulaschsauce erwärmen und die Hälfte des Käses unterheben.

In die Tacoschalen die fertige Masse füllen und den Restkäse obenauf streuen. Die Tacos in den vorgeheizten Backofen geben und damit die Tacos nicht umfallen, rechts und links als Halterung eine halbe Kartoffel mit der Schnittseite nach unten setzen.

Mit Tortillas:

Auf die vier Weizentortillas die fertige Masse verteilen, einrollen und den Restkäse obenauf streuen. Für 5 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 160 bis 180° C geben, bis der Käse gut geschmolzen ist.

Als Ergänzung zu beiden Varianten passt Sour-Cream und ein Salat.

Gulasch-Nudelaufbau mit Zucchini:

Die Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Dann die Zucchini kurz anbraten, das Gulasch dazugeben und die gekochten Nudeln darin vermengen.

Alles in eine Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und im auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten knusprig überbacken.

Pellkartoffeln statt Nudeln:

Dazu das Gulasch mit den Zucchiniwürfeln in die Auflaufform geben, die Pellkartoffel, in Scheiben fächerartig darauf anreihen, Käse darüberstreuen und bei 180° ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Alexander Herrmann am 18. November 2022

Hähnchen-Keule mit Soja-Honig-Chili-Marinade

Für 2 Personen:

2 Hähnchenkeulen, halbiert	1 Chilischote	4 EL Sojasauce
2 EL Honig	4 Karotten in Scheiben	3 Kartoffeln in Stiften
1 EL Würzöl Sesam	5 EL Bratöl	1 Msp. Wokgewürz
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Chili, 3 EL Sojasauce, Honig, Gewürzsalz und optional Wokgewürz zu einer Marinade verrühren. Die Hähnchenteile damit vermengen und 10 Min. darin ziehen lassen.

Währenddessen Kartoffeln und Karotten zubereiten und in eine Auflaufform geben.

2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile für ca. 4 Min. kräftig darin anbraten, zwischendurch immer wieder wenden.

In der Zwischenzeit das Gemüse mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Sojasauce, 3 EL Bratöl und Sesamöl vermengen.

Das Hähnchen aufs Gemüse in die Auflaufform geben und die restliche Marinade aus der Pfanne darüber verteilen. Die Auflaufform für ca. 35 Minuten in den heißen Backofen geben. Sollte das Hähnchen zu dunkel werden, die Auflaufform zwischendurch locker mit Alufolie abdecken.

Steffen Henssler am 10. Februar 2022

Hähnchen-Nuggets mit Mandel-Salsa

Für 4 Personen

Für die Salsa:

80 g geschälte Mandeln	3 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 EL Kapern	3 EL Olivenöl	4 EL heller Balsamico
200 g Tomaten	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	1/2 Bund glatte Petersilie	100 g Fetakäse (45%)

Für die Hähnchen-Nuggets:

600 g Hähnchenbrustfilets	1 rote Spitzpaprika	1 rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln	60 g Blauschimmelkäse	80 g Mandelmehl (entölt)
2 Bio-Eier	Salz	Pfeffer
4 EL Butterschmalz		

Für die Salsa die Mandeln halbieren und in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Nuggets die Hähnchenbrustfilets abrausen, trocken tupfen und in 0,5 cm kleine Würfel schneiden.

Die Spitzpaprika und die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.

Hähnchenfleisch, Paprika, Chili, Frühlingszwiebeln, Gorgonzola, Mandelmehl und Eier mit den Händen gründlich vermengen, kräftig salzen und pfeffern. Die Masse kurz ziehen lassen.

Inzwischen für die Salsa die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

Kapern fein hacken und mit Zwiebeln, Knoblauch, Öl und Essig verrühren.

Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Aus der Hähnchenmasse kleine, runde Nuggets formen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Feta zerbröseln und mit Petersilie sowie gerösteten Mandeln unter die Salsa mischen.

Die Hähnchen-Nuggets auf Teller verteilen und die Mandelsalsa dazu erreichen.

Rainer Klutsch am 22. April 2022

Hähnchen-Paprika-Geschnetzeltes mit Nudeln

Für 4 Personen

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zwiebel
1 Chilischote	600 g Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	300 g dünne Bandnudeln
300 ml Geflügelbrühe	1/2 Bund glatte Petersilie	50 g Crème-fraîche
1 EL Butter		

Paprikaschoten, waschen, putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden.

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten (ca. 4 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.

Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.

Restliches Butterschmalz in die Bratpfanne geben. Zwiebeln, Paprika und Chilischote darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Dann mit Brühe ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Crème fraîche zur Paprika geben, einmal aufkochen, das Fleisch wieder zugeben und alles abschmecken.

Nudeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, Petersilie untermischen.

Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Sören Anders am 19. August 2022

Hähnchen-Paprika-Gulasch

Für 7 Portionen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 El Rapsöl
800 g Hähnchengulasch	5 El Dinkelmehl 630	3 El Paprikapulver edelsüß
5 El Tomatenmark	500 ml Wasser	1 gehäufter El Gemüsebrühepulver
2 rote Paprika	Salz nach Bedarf	2 TL Speisestärke
2 El Wasser		

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden.

Einen Topf auf den Herd stellen und Öl darin erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch anbraten; das Gulasch in Mehl wenden.

In den Topf geben und kurz anbraten.

Paprikapulver, Tomatenmark, Wasser und Vegeta dazugeben, ca. 40-50 Min bei kleiner Hitze köcheln lassen und immer wieder umrühren.

Paprika in kleine Würfel schneiden und 5 Min vor dem Ende zu dem Gulasch geben.

Falls die Soße zu dünn ist, Speisestärke zum Gulasch geben; dafür die Speisestärke mit dem Wasser zu einem Brei verrühren.

Diesen Brei in der letzten Minute zum Gulasch geben und mit Salz abschmecken.

NN am 25. August 2022

Hähnchen-Parmesan-Kissen

1 Pack. Halbmondrollen	1 Hähnchenbrust	1 EL getrocknete Petersilie
1 TL getrockneter Thymian	1 TL getrockneter Oregano	Salz, Pfeffer, Olivenöl
8 Scheiben Mozzarella	Marinara-Sauce	2 Tassen Paniermehl
1 Tasse Parmesan	3 Eier, geschlagen	3 Tassen Allzweckmehl
Öl		

Die Hähnchenbrust in feine Scheiben schneiden.

In einer Schüssel Hähnchenbrust, getrocknete Petersilie, getrockneten Thymian, getrockneten Oregano, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen und verrühren. Das Fleisch in eine mittelhohe Pfanne legen und auf beiden Seiten anbraten. Nach dem Braten das Fleisch aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Mit zwei Stücken des Halbmondteigs ein Rechteck bilden. Eine Seite des Teigs mit Käse und einem Stück Fleisch bedecken. eine weitere Schicht Käse über das Fleisch geben und den Halbmondteig so falten, dass er ein Kissen bildet. Die Teigränder crimmen, um sie richtig zu verschließen.

In einer kleinen Schüssel die Paniermehle und den Parmesan vermischen.

Eine Panierstrecke mit geschlagenen Eiern, Mehl und Paniermehl einrichten. Jedes Kissen zuerst mit Mehl, dann mit Ei und dann mit der Paniermehlmischung beschichten.

In einem großen Topf mit schwerem Boden oder einer Fritteuse Pflanzenöl auf 175°C erhitzen. Fügen Sie vorsichtig 1 oder 2 Kissen auf einmal hinzu und kochen Sie, bis es goldbraun ist; danach auf einem Kühlgestell abtropfen lassen.

Alle Kissen auf ein ausgekleidetes Backblech legen und für 10 Minuten in einen 175-Grad-Ofen schieben Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen. Zusammen mit Marinara-Sauce zum Dippen servieren.

NN am 31. März 2022

Hähnchen-Ragout mit getrockneten Aprikosen und Spinat

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	Salz
Kurkuma, gemahlen	2 EL Maisstärke	2 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin	600 ml Hühnerbrühe	400 g Blattspinat
10 getrocknete Aprikosen	300 g Basmatireis	2 rote Zwiebeln
1 EL Butter	Muskatnuss	

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Die Haut von den Hähnchenkeulen abziehen und beiseitelegen. Die Keulen mit Salz und Kurkuma würzen und in Maisstärke wenden.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.

Die Keulen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten weich schmoren.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Aprikosen in feine Streifen schneiden.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Die roten Zwiebel schälen und fein schneiden.

Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Keulen lösen.

Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz abschmecken.

Tipp: Wenn die Sauce zu dünn ist 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen, in den Schmorfond geben, unter Rühren aufkochen und den Fond damit binden.

Das abgelöste Fleisch und die Aprikosenstreifen wieder in den pürierten Fond geben, nicht mehr kochen.

Die beiseite gestellte Haut der Hähnchenkeulen in kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Gewürfelte rote Zwiebeln zugeben, leicht salzen und kurz mitbraten. Zuletzt den vorgekochten Reis zugeben und ebenfalls kurz mitbraten.

Butter in einer Pfanne schmelzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Hähnchenragout, Spinat und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. November 2022

Hähnchen-Ragout mit Herbst-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchenragout:

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	Salz
2 EL Maisstärke	2 EL Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
600 ml Hühnerbrühe	1 Quitte	Zucker
4 Pimentkörner	400 g Hokkaido-Kürbis	2 EL Rapsöl

Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	200 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskat	

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Haut von den Hähnchenkeulen abziehen. Die Keulen salzen und in Maisstärke wenden.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.

Zugedeckt die Keulen bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten weich köcheln.

In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

In einem Topf ca. 300 ml Wasser aufkochen mit etwas Zucker und 2 Pimentkörnern aromatisieren. Die Quittenwürfel darin ca. 30 Minuten weichkochen. Anschließend Quittenwürfel in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hokkaido waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis zunächst in etwa 2 cm breite Spalten schneiden, dann in Stücke schneiden.

Kürbisstücke in eine Auflaufform geben mit Salz und gemörsertem Piment bestreuen, Öl darüber geben und alles vermischen. Im vorgeheizten Ofen den Kürbis ca. 20 Minuten garen.

Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.

In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.

Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen.

Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen; das Fleisch von den Keulen lösen.

Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz und etwas vom Quittensud abschmecken.

Tipp: Ist der pürierte Schmorfond zu dünn, 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden. Das abgelöste Fleisch wieder in den pürierten Fond geben.

Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, das Hähnchenragout darauf geben und Kürbisstücke und Quittenwürfel überstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 28. September 2022

Hähnchen-Schnitzel aus dem Ofen

500 g Hähnchenbrustfilet	5 EL Panko-Brösel	3 EL Butter
2 TL Paprika-Gewürz	50 g gerieb. Parmesan	3 EL Mehl
3 Eier	2 EL Milch	Salz, Pfeffer
3 EL Mayonnaise	1-2 EL Sweet Chili-Sauce	

Panko-Brösel mit der Butter in einer Pfanne kurz anrösten.

Panier-Straße: 1 Schale mit Mehl, 1 Schale mit gequirltem Ei, etwas Milch, etwas Salz und Pfeffer, eine Schale mit den gerösteten Pankobröseln.

Die Brösel kann man mit etwas Paprikapulver und geriebenem Parmesan vermengen.

Das Hähnchenbrustfilet in beliebig große Stücke teilen. Diese zuerst im Mehl wenden.

Anschließend durch das Ei ziehen und zuletzt in den Panko-Bröseln wenden.

Die panierten Hähnchen-Nuggets mit etwas Abstand auf einem Backblech auslegen. Die Nuggets sparsam mit etwas Öl einsprühen. Im Ofen bei ca. 180 Grad Umluft für ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Dip zubereiten - dazu einfach die Mayonnaise mit der Chilisaucen verrühren.

NN am 21. Dezember 2022

Hähnchen-Schnitzel mit Mozzarella-Salat

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrüste	1 Msp. Gewürzsalz	3-4 EL Panko
1/2 Bund Basilikum	1 rote Peperoni	1 Zwiebel
1 EL Hähnchen-Gewürz	3-4 EL Mehl	2 Eier
1 Spur Bratöl	1 EL Butter	1 Bund Rucola
1 Mozzarella (Kugel)	1 roter Apfel	1 Msp. Pfeffermix
1 Zitrone	1 Spur Olivenöl	1 Spur Würzöl
1 Spur Sojasauce		

Basilikum klein schneiden, Paprika fein hacken, Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Hähnchenfilet längs bis zur Hälfte einschneiden und dann aufklappen. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und mit dem Fleischhammer etwas flacher klopfen.

Mit Gewürzsalz von beiden Seiten würzen.

Panko mit Basilikum, Peperoni, Zwiebel und Hähnchen-Gewürz mischen. Hähnchenfilet erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in der Panko-Mischung wenden und alle Zutaten aus der Panko-Mischung gut andrücken. Hähnchen zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und die Panko-Mischung mit dem Fleischhammer anklopfen, sodass sie gut am Fleisch haftet.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Nach dem Wenden des Hähnchens eine Flocke Butter dazugeben.

Rucola waschen und in eine Schüssel geben. Mozzarella in Würfel schneiden zum Rucola in die Schüssel geben.

Apfel in Stifte schneiden und auch mit in die Schüssel geben. Salat mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Zitrone auspressen und Saft über den Salat gießen.

Olivenöl, Würzöl Mango-Chili und Sojasauce dazugießen. Etwas Zucker dazugeben und alles gut vermischen.

Hähnchen nochmals drehen, sodass die andere Seite auch noch Buttergeschmack bekommt. Salat und Hähnchen anrichten.

Steffen Henssler am 30. Juli 2022

Hähnchen-Spieße mariniert mit Spaghetti

Für 2 Portionen

250 g Hähnchenfilet	6 Jungzwiebel	2 Knoblauchzehen
150 g Joghurt	1 TL Oregano	0.5 TL Thymian
120 g Spaghetti	400 g Tomaten	1 Stk Zwiebel
200 g Brokkoli	2 Msp. Basilikum	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Das Fleisch in würfelige Stücke schneiden. Fein gehackte Knoblauchzehen, Joghurt, Oregano und Thymian für die Marinade vermischen, Fleisch darin wenden und ca. 1 Stunde darin ziehen lassen. Danach das Fleisch abtropfen lassen.

Jungzwiebeln in Stücke schneiden, abwechselnd mit dem Fleisch auf Spieße stecken.

Tomaten in Spalten schneiden. Zwiebel hacken, in Öl glasig anschwitzen. Tomaten zugeben, salzen, pfeffern und ca. 6 Minuten köcheln. Mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und den Brokkoli weich dämpfen. Spaghetti mit Sauce und Brokkoli vermischen. Spieße in einer Grillpfanne mit wenig Öl braten, salzen und auf den Spaghetti anrichten.

NN am 01. August 2022

Hähnchen-Spieße piccata milanese

Für 4 Portionen:

500 g Hähnchenfilet	1 Prise Salz	100 ml Öl
400 g Spaghetti	1 l Wasser	

Für die Panier:

100 g Mehl	1 Ei	100 g Brösel
100 g Pamesan, fein gerieben		

Für die Tomatensauce:

2 Dose Tomaten (passiert)	Oregano, Salz
---------------------------	---------------

Hähnchen-Fleisch in Würfel schneiden, mit Salz würzen und auf Spieße stecken.

Den ganzen Spieß in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in einer 1:1 Mischung Brösel/Parmesan wenden. In Öl ausbacken.

Die passierten Tomaten mit Salz und Oregano würzen und in einem Topf kurz aufkochen.

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, abseihen und abtropfen lassen.

Spaghetti anrichten, Tomatensauce drüber geben und daneben die Hähnchen-Spieße legen.

NN am 01. August 2022

Indisches Butterchicken mit Basmati

Für 4 Personen

4 Hühnerbrustfilets	$\frac{1}{2}$ l Tomatenpüree	150 ml Sahne
1 Becher Joghurt	2 EL Zitronensaft, Abrieb	1 Stk. Ingwer
2 Knoblauchzehen	2 gelbe Zwiebeln	2 EL Bockshornkleeblätter
2 EL Garam Masala	1 TL Kardamomsaat	4 Pimentkörner
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Zimt	Cayennepfeffer
2 TL natives Erdnussöl	1 TL Zucker	2 EL Salzmandeln
4 Zweige Koriander	Salz	4 EL Butterschmalz
300 g Basmati-Reis		

Huhn in mundgerechte Stücke schneiden, mit Joghurt, Senfö, Zitronen-Saft und -Abrieb.

Je 1 EL Kasuri Methi und Garam Masala in einer Schüssel vermischen.

Ingwer und Knoblauch mit der Feinreibe über das Huhn reiben und untermischen. Huhn im Kühlschrank für wenigstens mehrere Stunden oder am besten über Nacht marinieren lassen.

Im Mörser Kardamomsaat, Kreuzkümmel und Piment zermahlen, restliches Garam Masala und Zimt untermischen.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in einem Topf mit 2 EL Ghee, anschwitzen, Gewürzmischung aus dem Mörser sowie das restliche Kasuri Methi dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit dem Tomatenpüree und der Sahne aufgießen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, ca. 10-15 Minuten einköcheln lassen.

Parallel in einer Pfanne mit dem restlichen Ghee die marinierten Hühnerstreifen von jeder Seite für 3-4 Minuten braten, dann in die fertige Sauce geben und kurz mitkochen.

Parallel zum Kochvorgang den Basmati-Reis mit einer Prise Salz, daumenbreit mit Wasser bedeckt, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel für ca. 12-15 Minuten dämpfen.

Butterchicken mit Basmatireis auf Tellern anrichten und mit gezupftem Koriandergrün und den Salzmandeln garnieren.

Björn Freitag am 08. Oktober 2022

Kirschreis mit gebratenem Hähnchen

Für 4 Personen

Für den Reis:

300 g frische Sauerkirschen	Zucker	Pfeffer
250 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
1 Bund Zwiebellauch	1 EL Butterschmalz	50 g Mandelkerne mit Haut
1 Prise Kreuzkümmel		

Für das Fleisch:

1 Bund frischer Koriander	4 Hähnchenbrustfilets mit Haut	Salz
2 EL Butterschmalz		

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.

Anschließend die Kirschen mit 3 EL Wasser, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer in einen Topf geben, einmal aufkochen und den Topf vom Herd ziehen.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig hochziehen, das Fleisch salzen, mit Korianderblättchen belegen und die Haut wieder darüber legen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten fertig garen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und die Kirschen darauf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und sehr fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebellauch darin dünsten, mit Salz würzen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann mit Kreuzkümmel und einer Prise Salz würzen, anschließend grob hacken.

Mandeln und Zwiebellauch kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen.

Die gebratenen Hähnchenbrüste und Reis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juni 2022

Knusprige Pute aus dem Ofen mit Gemüse, Sauce béarnaise

Für 6-8 Personen:

Für die Pute:

1 (ca. 4 kg) Freiland-Pute	2 junge Knollen Knoblauch	2 Bio-Orangen
2 Bio-Zitronen	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
1 Bund Salbei	1 Bund Liebstöckel	1 Bund Petersilie
6-8 dünne Scheiben Lardo		

alternativ: fetter Speck

Salz, Pfeffer

Für den Soßenansatz:

3 EL Weißwein-Essig	200 ml Wasser	10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	2 Schalotten
5 Zweige Estragon		

Für die Sauce béarnaise:

3 Eigelb	150 g eiskalte Butter	Salz, Pfeffer
3 Zweige Estragon		

Für das Gemüse:

50 g Brechbohnen	50 g Schneidebohnen	50 g Kaiserschoten
4 Stangen grüner Spargel	1 Kohlrabi	1 kleiner Brokkoli
2 Zweige frische Minze	1 Bund Petersilie	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die Backkartoffeln:

1 kg neue Kartoffeln	50 g Butterschmalz	grobes Meersalz
----------------------	--------------------	-----------------

Für die Pute:

Pute innen und außen waschen und gut trocknen. Zitrusfrüchte und Knoblauchknollen mit Schale und Haut in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte der Kräuter hacken. Speckscheiben auslegen, mit den Kräutern bestreuen und zusammenklappen. Die Haut der Putenbrust vorsichtig bis zum Keulenansatz vom Fleisch lösen, zuerst mit den Fingern, dann mit einem länglichen und stumpfen Gegenstand. Es ist wichtig, dass die Haut dabei nicht reißt. Die Speckpäckchen unter die Haut schieben, sodass der gesamte Brustbereich bedeckt ist. Die Pute innen und außen gut salzen und pfeffern.

Zitrusfrüchte, Knoblauch und die restlichen Kräuter in den Korpus füllen. Die Bauchöffnung mit Zahnstochern verschließen, dann die Pute mit Küchengarn in Form binden, sodass die Keulen verbunden sind und die Flügel fest am Körper anliegen.

Ein Backblech mit etwas Wasser füllen und auf die unterste Schiene des Backofens schieben. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Die Pute mit der Brust nach oben auf einen Ofenrost legen und über dem Backblech in den Ofen schieben.

Nach 30 Minuten die Temperatur auf 160 Grad reduzieren.

Die gesamte Bratzeit beträgt etwa 90 bis 105 Minuten. Dabei immer wieder etwas Wasser nachgießen und die Pute mit dem Sud ein bis zweimal begießen. Je nach Größe und Herkunft der Pute kann die angegebene Garzeit variieren. Zum Testen die Pute am Keulenansatz anstechen. Tritt dort kein roter Saft mehr aus, ist die Pute gar.

Das Küchengarn lösen und die Fleischteile ausschneiden und portionieren. Brust und Keule schmecken unterschiedlich, deshalb verschiedene Putenteile auf die Teller geben.

Für den Soßenansatz:

Alle Zutaten in einen Stieltopf (Sauteuse) geben und solange kochen, bis nur noch 2 Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Die Reduktion durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Für die Sauce béarnaise:

Eier trennen und das Eigelb mit der Reduktion in einen Topf geben. Den Soßenansatz zurück auf die warme Herdplatte (kleine Temperatur) stellen und mit einem Schneebesen oder Handrührer aufschlagen, bis er fast weiß ist. Nach und nach eiskalte Butterstücke hinzufügen und die Soße weiter aufschlagen. Den Topf dabei immer wieder von der Herdplatte nehmen. Die Soße darf nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt werden, sonst gerinnen die Eier oder die Substanz wird nicht fest.

Sobald die Soße eine cremige Konsistenz hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Estragonblätter von den Stengeln zupfen, hacken und zum Schluss unter die Soße rühren.

Sofort servieren! Für das Gemüse:

Alle Gemüse putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden. Wenige Minuten in Salzwasser blanchieren, sodass sie bissfest bleiben. Durch die unterschiedlichen Garzeiten empfiehlt es sich, alle Gemüse separat zu kochen. Die Gemüse zunächst gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemüse darin leicht anbraten. Petersilie und Minze hacken und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Backkartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Stifte (wie Pommes frites) schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit körnigem Meersalz bestreuen. Butterschmalz erhitzen, auf die Kartoffeln gießen und alles gut vermengen. Im 180 Grad heißen Ofen circa 30 Minuten goldgelb backen.

Rainer Sass am 13. März 2022

Lasagne mit Hähnchen-Bolognese, Spargel, Hollandaise

Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	500 g Hähnchenbrustfilet
0,2 l Sahne	0,2 l Gemüsebrühe	8 grüne kernlose Oliven
80 g Parmesan gerieben	1 TL Estragon gehackt	1 TL Weizenmehl
Salz, weißer Pfeffer	Zucker	Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	150 g Lasagne-Nudelplatten	400 g grünen Spargel
2 EL Pinienkerne	1 Handvoll Rucolablätter	150 g Doppelrahmfrischkäse

Sauce Hollandaise:

Zutaten	200 g Butter	2 EL Weißweinessig
4 EL trockener Weißwein	1 Prise Salz	2 Eigelb

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Olivenöl farblos anschwitzen. Hähnchenbrustfilet sehr fein schneiden, und 3-4 Minuten unter Rühren farblos anbraten.

Mehl darüberstauben und einrühren. Mit etwa Gemüsebrühe ablöschen, Sahne zugießen und 20 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Estragon und Zitronensaft dazugeben.

Die Enden der Spargel drei fingerbreit abschneiden, die Stangen längs halbieren und dritteln. Spargel mit 2 EL Olivenöl und 2 EL Pinienkerne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Fleischsugo abwechselnd mit den Lasagne-Nudelplatten (ohne Vorkochen) in eine hitzebeständige Schüssel schichten. Den Frischkäse darauf verteilen, den Spargel darauf geben. Im Ofen (Mitte!) in etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Dann Lasagne herausnehmen, Hollandaise darauf verteilen und ca. 5 Minuten unter dem Grill Farbe gratinieren.

Lasagne-Stücke auf Teller verteilen und mit frischem Rucola bestreuen.

Sauce Hollandaise:

Die Butter in einen kleinen Topf geben und behutsam zerlassen, dabei nicht kochen oder bräunen lassen. Den Weißweinessig, Weißwein, 1 Prise Salz und die Eigelbe in eine Sauteuse oder in einen Topf geben, der einen nach außen gezogenen hohen Rand hat. Alles mit einem Schneebesen glattrühren. Die Sauteuse direkt auf den Herd stellen und bei geringer Temperatur erwärmen. Dabei den Topfinhalt mit einem Schneebesen stetig schlagen. Vorsicht: Nicht zu stark erhitzen, sonst gibt es Rührei! Sobald die Sauce dickschaumig ist, die Sauteuse sofort vom Herd nehmen und 12 Minuten weiterschlagen. Dadurch stabilisiert sich die Eiermasse. Dann vorsichtig und tröpfchenweise unter stetigem Rühren die zerlassene Butter zugeben und emulgieren. Die weißliche Molke, die sich am Topfrand abgesetzt hat, ebenfalls unter die Eiermasse rühren. Die dickcremige Sauce zum Schluss nochmals mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Christian Henze am 29. April 2022

Lasagne, weiße Hähnchen-Bolognese, Spargel, Hollandaise

Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	500 g Hähnchenbrustfilet
0,2 l Sahne	0,2 l Gemüsebrühe	8 grüne kernlose Oliven
80 g Parmesan gerieben	1 TL Estragon gehackt	1 TL Weizenmehl
Salz, weißer Pfeffer	Zucker	Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	150 g Lasagne-Nudelplatten	400 g grünen Spargel
2 EL Pinienkerne	Handvoll Rucolablätter	150 g Doppelrahmfrischkäse

Sauce hollandaise:

200 g Butter	2 EL weißer Aceto Balsamico	4 EL trockener Weißwein
1 Prise Salz	2 Eigelb	

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Olivenöl farblos anschwitzen. Hähnchenbrustfilet sehr fein schneiden, und 34 Minuten unter Rühren farblos anbraten.

Mehl darüberstauben und einrühren. Mit etwa Gemüsebrühe ablöschen, Sahne zugießen und 20 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Estragon und Zitronensaft dazugeben.

Die Enden der Spargel drei fingerbreit abschneiden, die Stangen längs halbieren und dritteln. Spargel mit 2 EL Olivenöl und 2 EL Pinienkerne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Fleischsugo abwechselnd mit den Lasagne-Nudelplatten (ohne Vorkochen) in eine hitzebeständige Schüssel schichten. Den Frischkäse darauf verteilen, den Spargel darauf geben. Im Ofen (Mitte!) in etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Dann Lasagne herausnehmen, Hollandaise darauf verteilen und ca. 5 Minuten unter dem Grill Farbe gratinieren.

Lasagne-Stücke auf Teller verteilen und mit frischem Rucola bestreuen.

Sauce hollandaise:

Die Butter in einen kleinen Topf geben und behutsam zerlassen, dabei nicht kochen oder bräunen lassen. Den Weißweinessig, Weißwein, 1 Prise Salz und die Eigelbe in eine Sauteuse oder in einen Topf geben, der einen nach außen gezogenen hohen Rand hat. Alles mit einem Schneebesen glattrühren. Die Sauteuse direkt auf den Herd stellen und bei geringer Temperatur erwärmen. Dabei den Topfinhalt mit einem Schneebesen stetig schlagen. Vorsicht: Nicht zu stark erhitzen, sonst gibt es Rührei! Sobald die Sauce dickschaumig ist, die Sauteuse sofort vom Herd nehmen und 12 Minuten weiterschlagen. Dadurch stabilisiert sich die Eiermasse. Dann vorsichtig und tröpfchenweise unter stetigem Rühren die zerlassene Butter zugeben und emulgieren. Die weißliche Molke, die sich am Topfrand abgesetzt hat, ebenfalls unter die Eiermasse rühren. Die dickcremige Sauce zum Schluss nochmals mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Christian Henze am 29. April 2022

Maishähnchen, Amaranth-Cornflakes-Panierung, Fruchtreis

Für 2 Personen

125 g Butter	100 g Haferflocken, fein	2 Maishähnchenbrüste mit Haut
30 g Cornflakes	1/2 Ananas	1/2 Mango
400 g Basmatireis	70 g gepuffter Amaranth	3 Eier
140 g Weizenmehl	40 ml Rapsöl	Salz
Ein Schuss Orangensaft	1 TL Zucker	1 EL gelbes Currypulver
Petersilie		

Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Für die Hollandaise Butter flüssig werden lassen. Anschließend beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Haferflocken bei niedriger bis mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Mit einem scharfen Messer die Haut der Maishähnchenbrüste vom Fleisch abtrennen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenhaut auf einer Hälfte des Backpapiers ausbreiten, mit der anderen Hälfte des Backpapiers zudecken, einen Topf zum Beschweren daraufstellen und für 20-25 min. in den Ofen stellen.

Cornflakes in einem tiefen Teller zerbröseln.

Ananas sowie Mango schälen und in ca. 1 cm breite Würfel schneiden.

Wasser in einen Topf geben, salzen und den Basmatireis für 10 - 15 Minuten kochen.

Die gerösteten Haferflocken zu den zerdrückten Cornflakes geben, gepufften Amaranth dazugeben und alles vermischen.

In einen weiteren tiefen Teller 2 Eier aufschlagen und mit einem Schuss Wasser verquirlen.

In einen weiteren tiefen Teller Mehl füllen.

Für die Hähnchenbrust Rapsöl in einer Pfanne heiß werden lassen.

In der Zwischenzeit die beiden Hähnchenfilets von beiden Seiten mit etwas Salz würzen.

Die Hähnchenfilets zuerst von beiden Seiten in Mehl und anschließend im verquirlten Ei wenden. Dann in der Cornflakes-Haferflocken-Amaranth-Mischung wälzen und die Panierung etwas andrücken.

Die panierten Hähnchenfilets in die vorgeheizte Pfanne legen und nach ca. 10 Minuten einmal wenden. Braten, bis die Panierung knusprig braun gebraten ist.

Sobald der Reis gar ist, eventuell Wasser abgießen, dann die geschnittenen Fruchtstücke unterheben.

Tipp: Erst kurz bevor Reis und Hähnchenhaut fertig sind, die Hollandaise zubereiten.

Hollandaise:

Das letzte Ei trennen und das Eigelb in eine kalte Pfanne geben. Nun die Temperatur langsam erhöhen.

1 Schuss Orangensaft und Salz dazugeben und alles unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Flüssigkeit eindickt. Dies kann 5 - 10 Minuten dauern. Wenn sie anfängt zu dampfen, die Temperatur verringern. Zum Aufschlagen einen flachen Schneebesen nehmen.

Nun die leicht abgekühlte Butter in einem dünnen Strahl einrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Zucker und Currypulver unterrühren.

Die Hähnchenhaut aus dem Ofen nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abfetten lassen.

Das gebratene Hähnchenfilet in schräge Streifen schneiden und auf dem Fruchtreis anrichten. Die knusprige Hähnchenhaut darauflegen, mit Petersilie garnieren und das Ganze mit Hollandaise anrichten.

Björn Freitag am 09. Mai 2022

Maispoularden-Brust im Zucchini-Mantel mit Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Maispoulardenbrüste à 200 g 1 grüne Zucchini 50 g weiche Butter
Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

2 kl. rote Möhren mit Grün 2 kl. Urmöhren mit Grün 2 Stück Mini-Mais
4 kleine Kräuterseitlinge 1 Kohlrabi Zucker, Salz

Für das Püree:

200 g Süßkartoffeln 50 g Butter 1 TL Sweet-Chicken-Chilisauce
Muskatnuss Salz

Für die Sauce:

1 kleine rote Chilischote 1 kleine Knoblauchzehe 100 g Erdnussbutter
1 EL geröst. Sesamöl 100 ml Geflügeljus 3 EL Hoisinsauce
brauner Zucker Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini mit Hilfe eines Hobels längs in dünne Scheiben schneiden.

Alufolie in zwei Din A4 große Stücke teilen. Den unteren Teil der Folie mit der weichen Butter abstreichen. Zucchinischeiben überlappend in der Größe der Maispoulardenbrüste auf die Folie legen.

Jeweils eine Brust in die Zucchinischeiben einrollen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rollen in die Alufolie einwickeln und zu einem festen Bonbon eindrehen und im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 59 Grad garen. Das dauert ca. 15 Minuten. Danach herausnehmen, etwas ruhen lassen und aus der Folie wickeln.

Für das Gemüse:

Möhren schälen, dabei das Möhrengrün ca. 1 cm an der Möhre lassen.

Kohlrabi schälen und in gefällige Stücke schneiden.

Das Gemüse in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und vor dem Anrichten zusammen mit den Pilzen in Butter schwenken.

Mit etwas Zucker abschmecken.

Für das Püree:

Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit Deckel ca. 20 Minuten garen. Abgießen, ausdämpfen lassen und mit Hilfe eines Pürierstabs zusammen mit der Butter, Sweet Chicken Sauce, etwas geriebener Muskatnuss und Salz fein mixen.

Für die Sauce:

Chilischote kleinschneiden. Knoblauch abziehen und mit Chili in dem Sesamöl anschwitzen und mit Geflügeljus auffüllen. Erdnussbutter und Hoisinsauce dazugeben und die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell etwas verdünnen. 10 Minuten köcheln lassen und Sauce passieren.

Nelson Müller am 02. September 2022

Mit Mozzarella gefüllte Hähnchen-Schenkel

6 Hähnchenschenkel	2 EL Olivenöl	Salz, Arrabiata
3 Knoblauchzehen	1 Rosmarinzweig	150 ml Weißwein
300 ml Hühnerbrühe	400 g Kartoffelpüree	200 g geriebenen Mozzarella
1 EL Paprikapulver	Öl	
Zum Panieren:		
200 g Mehl	3 Eier	200 g Paniermehl (Panko)
Für den Dip:		
2 EL Tomatenmark	3 EL Ajvar (ungar. Paprika-Paste)	2 EL Schmand

Die Hähnchenschenkel pfeffern, salzen und von beiden Seiten in Öl anbraten.

Knoblauchzehen, Rosmarin, Weißwein und Hühnerbrühe hinzugeben; die Hähnchenschenkel abgedeckt für 45 Minuten darin schmoren. Danach die Schenkel herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Knochen herausziehen und beiseite legen.

Das Hähnchenfleisch zerkleinern, mit Kartoffelpüree, der Hälfte des Mozzarellas und Paprikapulver vermischen. Die Masse mit Salz und Arrabiata abschmecken.

Je einen gehäuften Esslöffel der Masse in einer Hand flach drücken und darauf etwas Mozzarella verteilen. Nun einen der Knochen in die Mitte legen und die Masse so formen, dass wie ein Hähnchenschenkel aussieht.

Die käsigen Schenkel für 20 min. ins Gefrierfach legen.

Die Eier verquirlen, die Schenkel in Mehl wälzen, durch die Eier ziehen und in Panko wälzen.

In 175 °C heißem Öl goldbraun fritieren.

Für den Dip die Zutaten mischen.

NN am 20. Januar 2022

Ofen-Hähnchen mit Sesam und Gemüse

Für 4 Personen

1 Hähnchen (1,8 kg)	Salz	1 Zweig Rosmarin
1 TL Paprikapulver, edelstüß	3 EL Olivenöl	2 TL Honig
6 Möhren	3 Pastinaken	1 Petersilienwurzel
2 rote Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ junge Knoblauchknolle	250 g Cocktailtomaten
4 Frühlingszwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	2 Bio-Zitronen
Pfeffer	2 EL helle und dunkle Sesamsamen	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.

Rundherum salzen und einige Minuten einziehen lassen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.

Etwas Paprikapulver, $\frac{2}{3}$ vom Öl, 1 TL Honig und Rosmarin mischen und das Hähnchen damit rundum bestreichen.

Die Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzel waschen, putzen, schälen und grob schneiden.

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Die Knoblauchzehen auslösen.

Das Gemüse auf einem tiefen Backblech verteilen, mit übrigem Öl, Salz und restlichem Honig mischen.

Das Hähnchen darauflegen und so im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten garen.

Inzwischen Tomaten waschen und halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden.

Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen zerlegen.

Frühlingszwiebeln und Tomaten unter das Ofengemüse auf dem Blech mischen.

Die Hähnchenteile mit der Haut nach oben wieder auf das Gemüsebett legen und alles im Ofen weitere 15 bis 20 Minuten fertigbaren.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Hähnchenteile auf Teller geben. Das Gemüse mit Zitronenschale, etwas - saft, Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Gemüse mit auf die Teller geben und mit Sesam garnieren.

Tarik Rose am 15. Juli 2022

One-Pot-Reis mit Hähnchen und Gemüse

Für 4 Personen

2 EL Mandelblättchen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
400 g Hähnchenbrustfilet	3 EL Raps- oder Olivenöl	Salz
Pfeffer	200 g Langkorn-Reis	100 ml Weißwein
500 ml Hühnerbrühe	500 g Möhren	2 Stängel Basilikum
2 Stängel Oregano	2 EL Cranberrys	60 g Parmesan

Mandelblättchen im Topf ohne Fett rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch im selben Topf mit dem restlichen Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit Wein und Hühnerbrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten köcheln.

Inzwischen die Möhren putzen, waschen und schälen, anschließend in Rauten schneiden.

Möhren mit in den Topf geben und erneut 4 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Anschließend das gebratene Fleisch wieder mit in den Topf geben und ca. 4 Minuten weiterköcheln. Sollte der Reis die Flüssigkeit schon vollständig aufgenommen haben, noch etwas Hühnerbrühe nachgießen.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abnehmen und fein schneiden. Die Kräuter und Cranberrys unter den Reis-Karotten-Topf mischen und alles abschmecken.

Parmesan fein reiben. Reis-Topf anrichten, mit gerösteten Mandeln und Parmesan bestreut servieren.

Sören Anders am 03. August 2022

Paniertes Hähnchen auf Österreichisch

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	4 Eier	50 g Mehl
120 g Mandeln, gehackt	80 g Panko	2 EL Parmesan
100 g Butterschmalz	100 g Sauerrahm	eine Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Hähnchenkeulen auslösen, sodass die Knochen und Knorpel vollständig entfernt sind. Gehackte Mandeln und Panko mischen und den geriebenen Parmesan zugeben. Die ausgelösten Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl, Ei und der Mandel-Parmesan-Mischung panieren, in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz ringsum goldbraun herausbraten und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Sauerrahm mit Zitronensaft und-Abrieb mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Backhendl zusammen mit einem großen Klecks Zitronensauerrahm anrichten.

Der Parmesan ist zwar nicht klassisch österreichisch, gibt aber eine ganz besonders intensive Würze, das besonders gut mit dem erfrischenden Zitronen-Sauerrahm schmeckt.

Alexander Herrmann am 25. Oktober 2022

Paprika-Ofen-Hähnchen mit Speckbohnen und Birnen

Für 4 Personen:

Für das Hähnchen:

1 Brathähnchen	1 Knolle Knoblauch	frischer Rosmarin
800 g runde, festk. Frühkartoffeln	Olivenöl	3 rote Zwiebeln
1 Bund Karotten	1 Handvoll Cherry-Tomaten	1 EL Honig
Salz, Pfeffer		

Für die Marinade:

1 Zweig Rosmarin	1 EL Honig	grobes Meersalz
2 EL Olivenöl	1 EL geräuch. Paprika-Pulver	

Für Bohnen und Birnen:

150 g durchw. Speck	300 g gelbe Prinzessbohnen	300 g Brechbohnen
6 Schoten dicke Bohnen	3 weiße Zwiebeln	3 Birnen
125 ml Weißwein-Essig	Butter	1 Handvoll Majoran
Salz, Pfeffer		

Zunächst das Hähnchen zerteilen: Das Brustfilet herauslösen und beiseitelegen.

Beide Keulen vom großen Knochen befreien und mit etwas zerdrücktem Knoblauch und Rosmarin befüllen. Auch den Hähnchenrumpf entsprechend einreiben und mit den Keulen 30 Minuten im Ofen bei 160 Grad braten.

Einige Kartoffeln für die Kartoffelchips zur Seite legen. Die restlichen daumendick in Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl, zerdrücktem Knoblauch und Salz mischen und zunächst 20 Minuten bei 160 Grad im Ofen garen. Zwiebeln und Karotten schälen, in Spalten schneiden und nach Ablauf der 20 Minuten zu den Ofenkartoffeln geben. Alles zusammen weitere 8-10 Minuten garen. Anschließend Tomaten, etwas Rosmarin, Pfeffer und Honig hinzugeben und weitere 2-3 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Das Hähnchen nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade bestreichen und weitere 10 Minuten im Ofen garen.

Das Brustfilet samt Haut salzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten mit etwas Öl für jeweils 3 Minuten scharf anbraten, dann für 5-7 Minuten zu dem Brathähnchen in den Ofen legen.

Für die Chips die hauchdünnen Kartoffelscheiben in Olivenöl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben salzen.

Für die Marinade:

Rosmarinnadeln von dem Zweig zupfen und fein hacken. Mit Paprika-Pulver, Honig, Meersalz und Olivenöl zu einer Marinade vermengen.

Für Bohnen und Birnen:

Die Dicken Bohnen aus der Schote lösen und mit den anderen Bohnen blanchieren.

Speck in dünne Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und klein schneiden. Zwiebeln in zerlassener Butter glasig braten, den Speck kurz mit anbraten. Bohnen und Essig dazugeben und die Flüssigkeit bei geringer Hitze reduzieren lassen. Die Birnen in Spalten schneiden und mit etwas Salz, Pfeffer und gehacktem Majoran in die Pfanne geben. 2-3 Minuten kurz braten, dann vom Herd nehmen.

Anrichten:

Das Paprika-Ofen-Hähnchen gemeinsam mit Birnen, Bohnen, Kartoffeln und Ofengemüse auf Tellern anrichten. Mit den Kartoffelchips garnieren.

Tarik Rose am 13. März 2022

Perlhuhn-Brust in Weißwein-Soße, Austernpilze

Für die Soße:

250 ml Weißwein	1 Schalotte	1 Sternanis
1 Lorbeerblatt	3 Stängel Petersilie	3 EL Sahne
200 g Crème fraîche	250 ml Geflügelbrühe	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	Zucker	

Für die Perlhuhnbrust:

4 Perlhuhnbrüste	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Austernpilze:

250 g Austernpilze	Olivenöl	Butterschmalz
1 kleine Chilischote	Salz, Pfeffer	Zucker
0.5 Bund Petersilie	1 Bio-Zitrone	

Für die Soße:

Weißwein (bevorzugt Silvaner oder Grauburgunder) mit der halbierten Schalotte, Sternanis, Lorbeerblatt und Petersilienstängeln in einen Topf geben. Die Flüssigkeit unter starker Hitze um zwei Drittel reduzieren. Die Reduktion in eine Pfanne gießen, die Gewürze dabei auffangen. Die Pfanne erhitzen und zunächst die Sahne unterrühren. Danach Crème fraîche, Brühe und Butter hinzufügen. Alles bei milder Hitze leicht köcheln lassen, bis die Soße eine sämige Konsistenz bekommt. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Perlhuhnbrust:

Perlhuhnbrüste abwaschen und trocknen, dann salzen und pfeffern. Olivenöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste darin anbraten. Ein paar Kräuterzweige mit in die Pfanne legen. Das Geflügel etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Soße wieder erhitzen, die Perlhuhnbrüste hineingeben und bei milder Hitze weitere 4-5 Minuten garen lassen.

Für die Austernpilze:

Austernpilze säubern und gegebenenfalls in Stücke schneiden. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze einige Minuten fertig garen. Dabei eine Chilischote mit in die Pfanne legen und die Pilze salzen, pfeffern und leicht zuckern. Petersilie hacken und zum Schluss zu den Austernpilzen geben. Mit etwas Zitronensaft und geriebener Zitronenschale abschmecken und als Beilage zum Geflügel servieren.

Rainer Sass am 07. Oktober 2022

Pfannenpizza mit Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

Für den Belag:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	1 TL Harissa
4 Frühlingszwiebeln	200 g zarte Kohlrabiblätter	6 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft	200 g geschälte Pelati-Tomaten	3 Stiele Liebstöckel
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
2 EL Balsamicoessig	Pfeffer	100 g Gouda, mittelalt

Für den Teig:

400 g Dinkelmehl (630)	1 TL Backpulver	330 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Olivenöl	Salz	Mehl, Olivenöl

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenfleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Harissa würzen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen. (Wer keine Hähnchenbrust auf dem Knochen bekommt, kann ausgelöstes Hähnchenbrustfilet verwenden. Beim Garen auf dem Knochen bleibt das Fleisch schmackhafter und saftiger.) In der Zwischenzeit für den Teig Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen.

Joghurt, Öl und Salz hinzufügen und alles am besten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl dazu geben. Den Teig abgedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen für den Belag die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Die Kohlblätter waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden.

Kohlblattstreifen und Frühlingszwiebeln mit 1 Prise Salz, 3 EL Öl und dem Zitronensaft mischen, leicht durchkneten und marinieren.

Für die Sauce die geschälten Tomaten grob würfeln.

Den Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.

Chili längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken.

Tomaten, Liebstöckelblätter, Zwiebel, Knoblauch und Chili mit restlichem Öl und Essig in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den geruhten Teig in 4 Stücke teilen, jedes Teigstück nochmals durchkneten und zu einer Kugel formen.

Dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Fladen ausrollen.

Sobald das Hähnchen fertig gegart ist, die Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne in etwas Öl auf jeder Seite etwa 4 Minuten ausbacken.

Gebackene Fladen aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.

Währenddessen das Hähnchenfleisch vom Knochen lassen, in Stücke schneiden oder zupfen.

Die Fladen zunächst mit Tomatensauce bestreichen und einige marinierte Blattstreifen darauf geben.

Dann mit dem Hähnchenfleisch belegen, den Käse darüber reiben und die Pfannenpizza servieren.

Antonina Müller am 28. Januar 2022

Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung

Für 4 Personen

Für den Pfannkuchenteig:

250 g Weizenmehl (Type 405)	6 g Backpulver	3 Eier
500 ml Milch	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pflanzenöl

Für die Hähnchen-Füllung:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	2 EL Olivenöl	1/4 Eisbergsalat-Kopf
1 Spitzpaprika, rot	1/2 Limette	1 Knoblauchzehe
2 reife Avocado		

Für die Thunfisch-Füllung:

50 g Rucola	12 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Limette
250 g Thunfisch, naturell (Dose)	4 EL Mayonnaise	Salz
Pfeffer	30 g Parmesan	

Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.

Eier mit Milch und Salz verschlagen und dann nach und nach mit dem Schneebesen unter das Mehl rühren, damit es keine Klümpchen gibt.

Zum Ausbacken der Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und darin nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseitestellen, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.

Für die Hähnchen-Füllung das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Fleischstreifen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischstreifen darin braten.

Eisbergsalat putzen, waschen, die Blätter abtropfen lassen.

Spitzpaprika waschen, die Kerne entfernen.

Eisbergsalat und Spitzpaprika in Streifen schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen.

Avocadofruchtfleisch mit Knoblauch, Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermengen.

Die Avocadocreame auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Eisbergsalatstreifen, gebratene Hähnchenbrust und Paprikastreifen darauf verteilen.

Pfannkuchen an den Seiten einklappen, aufrollen und servieren.

Für die Thunfischfüllung Rucola abrausen, trocken schütteln.

Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Von der Limette den Saft auspressen.

Thunfisch mit der Mayonnaise und Limettensaft in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.

Parmesan grob reiben.

Die Thunfischcreme auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Rucola, Parmesan und Kirschtomaten darauf geben.

Pfannkuchen an den Seiten einklappen, aufrollen und servieren.

Antonina Müller am 01. August 2022

Plattiertes Huhn vom Grill mit Caesar Salad

Für 4 Personen:

Für das Huhn:

1.2 kg Bauernhuhn	3 Zehen Knoblauch	1 EL Paprikapulver
Ahornsirup	1 Zitrone	Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
einige Zweige Thymian		

Für den Salat:

4 kleine Römersalate	12 Kirschtomaten	1 Stück Parmesan
2 rote Zwiebeln	2 Eigelb	1 Tasse geriebener Parmesan
200 ml Olivenöl	1 TL Senf	1 Zehe Knoblauch
1 Prise Paprikapulver	Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

4 Scheiben Dinkelbrot	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
-----------------------	-----------------	----------

Für das Huhn:

Das Huhn (möglichst aus artgerechter Haltung) gut säubern und halbieren. Brust und Korpusfleisch inklusive Haut mit einem spitzen, scharfen Messer von den Knochen lösen. Keulen anschneiden und den Knochen auslösen. Flügel abtrennen oder am Fleisch lassen. Alternativ das halbierte Huhn mit Knochen flach drücken und die Keulen nur anschneiden. In filetierter Form lässt sich das Huhn aber besser marinieren, grillen und essen.

Die ausgelösten Fleischstücke in eine Schüssel legen. Paprikapulver, Zitronensaft, gewürfelten Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup dazugeben.

Das Hühnerfleisch gut mit den Gewürzen vermengen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Kräuter fein hacken und erst kurz vor dem Grillen zum Huhn geben. Das Hühnerfleisch etwas abtropfen lassen, dann möglichst in einen faltbaren Grillkorb legen und einmal kräftig auf dem Grill anbraten. Anschließend am Rand bei mäßiger Hitze etwa 10 Minuten fertig garen.

Für den Salat:

Römersalat säubern und in Blätter teilen. Blätter in großzügige Stücke schneiden.

Tomaten halbieren und die Stielansätze entfernen. Parmesan grob raspeln und Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.

Für das Gelingen der Salatsoße sollten die Zutaten möglichst zimmerwarm sein.

Zuerst das Eigelb in einen Mixbecher geben. Senf und ausgedrückten Knoblauch hinzufügen. Mit einem Pürierstab oder Handmixer aufschlagen, dann nach und nach das Öl in kleinen Portionen untermixen. Wenn die Masse bindet und eine feste Konsistenz entsteht, kann man das Öl etwas großzügiger hinzufügen.

Parmesan unterrühren und die Soße mit Essig/Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Statt Olivenöl kann man auch ein neutrales Pflanzenöl verwenden, dann ist der Geschmack etwas milder.

Für das Brot:

Knoblauchzehe anschneiden und die Brote mit der Schnittfläche einreiben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und auf dem Grill goldbraun rösten. Das Huhn als rustikale Schnitte servieren: Brote mit dem Salat belegen. Darauf großzügig die Salatsoße träufeln. Das gegrillte Huhn in Stücke teilen und auf die Brote geben.

Tarik Rose am 10. Juli 2022

Porridge nach thailändischer Art

Für 2 Portionen

Rapsöl	1 Maishähnchenbrust	2 Karotten
1 kleines Stück Ingwer	1/2 Peperoni	1 TL Paprikapulver
50 g kernige Haferflocken	1/2 Hand Cashewkerne	Prise Zucker
Saft von 1 Zitrone	400 ml Geflügelfond	6 EL Kokosmilch
2 EL Kokosflocken	3 Stangen Zitronengras	1 Schuss Kokosessig
Salz	frischer Koriander	

Den Ofen auf 185 Grad Umluft vorheizen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, das Hähnchen hineinlegen und von beiden Seiten kurz anbraten.

Die Karotten schälen und anschließend raspeln.

Die Haut der Ingwerknolle mit einem Messer abschneiden und den Ingwer ebenfalls raspeln.

Die Peperoni in kleine Ringe schneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen.

Paprikapulver, kernige Haferflocken und die Cashews hinzugeben.

Tipp: Kernige Haferflocken werden nicht so schnell schleimig.

Den Saft der Zitrone über das Gemüse auspressen.

Anschließend alles mit Geflügelfond ablöschen.

Zitronengras mit einem Messer aufspalten und mit Kokosmilch und Kokosflocken ins Gemüse geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Das angebratene Hähnchen mit etwas Salz würzen und mit der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und dort 5-10 Minuten fertig garen.

1 Schuss Kokosessig zum Gemüse geben und anschließend das Zitronengras aus dem Topf nehmen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, nochmal etwas salzen, in kleine Streifen schneiden und auf einem tiefen Teller anrichten.

Frischen Koriander inklusive Stielen grob hacken und über das Hähnchen geben.

Das Gemüseporridge darüber geben und alles mit etwas Kokosmilch beträufeln.

Björn Freitag am 09. Mai 2022

Pulled Chicken mit gerösteten Sesam-Kartoffeln

Für 4 Personen:

Pulled chicken:

2 Knoblauchzehen	2 Tl Koriandersaat	2 Tl Szechuan-Pfeffer
4 El Öl	1 El Tandoori-Pulver	½ El Paprika-Pulver (rosenscharf)
5 Tl Meersalz	3 El Tomatenmark	200 ml Cider (oder Apfelsaft)
4 El Honig (flüssig)	4 Hähnchen-Keulen (250 g)	

Kartoffeln und Salat:

8 festk. Kartoffeln	Salz	10 El Olivenöl
1 El Sesamsaat (helle)	1 Granatapfel (250 g)	1 Frisée-Salat (400 g)
10 Stiele Petersilie (glatt)	3 El Aceto balsamico bianco	Pfeffer

Für die Pulled-Chicken-Soße:

Knoblauch andrücken und fein hacken. Koriander und Szechuan-Pfeffer im Mörser fein mahlen. 2 El Öl in einer Sauteuse erhitzen, Knoblauch darin glasig dünsten. Koriander-Pfeffer-Mischung, Tandoori-Pulver und Paprika-Pulver zugeben, 1 Minute mitdünsten. Meersalz und Tomatenmark zugeben, 1 weitere Minute mitdünsten. Mit Cider auffüllen, Honig zugeben, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten kochen lassen und danach abkühlen lassen.

Wird Apfelsaft statt Cider verwendet, sollte weniger Honig genommen werden, damit die Soße nicht zu süß wird.

Hähnchen-Keulen:

Die Hähnchen-Keulen rundum mit je 1 El Pulled-Chicken-Soße einreiben und nebeneinander in einen Bräter legen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C auf der 2. Schiene von unten 90 min. offen garen.

Gegarte Hähnchen-Keulen aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen. 100 ml Bratfond abmessen.

Für die Sesam-Kartoffeln:

Kartoffeln gut waschen, ungeschält in kochendem Salzwasser 25 Minuten garen. Abschütten und gut ausdämpfen lassen.

8 El Olivenöl mit Sesam und 1/2 Tl Salz verrühren. Kartoffeln mit einem Küchentuch auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vorsichtig flach drücken. Kartoffeln mit je 1 El Sesam-Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten goldbraun backen.

Für den Salat:

Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Frisée putzen, waschen, trocken schleudern. Petersilien-Blätter abzupfen, mit Frisée in einer Schüssel mischen. Essig mit 3 El Wasser und restlichem Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Restliche Pulled-Chicken-Soße mit 100 ml Bratfond im Topf erwärmen.

Fleisch und Haut der Keulen in Stücke zupfen, kurz in der heißen Soße erwärmen. Salat gut mit dem Dressing mischen, anrichten und mit Granatapfel-Kernen bestreuen. Pulled Chicken mit Sesam-Kartoffeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

NN am 07. Juli 2022

Pulled Chicken

Für 2 Personen:

4 Hähnchenkeulen	2 Tomaten	frischer Thymian
4 Knoblauchzehen	Paprikapulver	Salz
Olivenöl	Alufolie	

Vier gleichmäßige, große Stücke von der Alufolie abreißen und je ein Viertel des Thymians mittig darauf verteilen. Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit zum Thymian geben. Die Hähnchenkeulen ringsum großzügig mit Salz und Paprikapulver würzen beziehungsweise einreiben und auf den Thymian setzen. Alternativ kann zum Würzen auch ein BBQ-Rub oder ähnliches verwendet werden.

Anschließend die Tomaten waschen, trocknen, den Strunk entfernen, die Tomaten halbieren, je eine halbe Tomate auf jede Hähnchenkeule legen, mit einem Schuss Olivenöl beträufeln, die Ränder der Alufolie vorsichtig nach oben ziehen und die 4 Päckchen fest verschließen, damit später nichts hinauslaufen kann.

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen, die gut verschlossenen Hähnchen-Päckchen nebeneinander auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiene des Backofens 80 Minuten backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und entweder zusammen mit etwas frischem Brot direkt aus der Folie essen oder etwas abkühlen lassen, Keule aus der Folie nehmen, die Haut entfernen, das Fleisch mit einer Gabel vom Knochen abzupfen und in eine Schüssel geben.

Den in der Folie entstandenen Fond durch ein feines Sieb zum gezupften Hähnchenfleisch gießen, eventuell mit etwas Rauchsatz oder BBQ-Sauce abschmecken und entweder zu geröstetem Brot oder Baguette, als Belag eines Burgers oder etwas abgekühlt zu einem sommerlichen Salat servieren.

Alexander Herrmann am 01. Juli 2022

Ragout von der Gänse-Keule, Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

2 Gänsekeulen	1 Zwiebel	125 g weiße Champignons
125 g braune Champignons	0.5 Bund Petersilie	1 Bund Suppengemüse
0.5 l Gemüsebrühe	0.1 l Weißwein	Traubenkernöl
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	3 Lorbeerblätter
1 EL Crème-fraîche	30 g Mehl	30 g Butter
2 Stangen Staudensellerie	2 Stangen Frühlingszwiebeln	einige Schalotten
Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Gänsekeulen säubern und am Gelenk teilen. Zwiebeln und Suppengemüse putzen und in Stücke teilen. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, Champignons säubern, die Stiele abtrennen und die Köpfe beiseite stellen.

Traubenkernöl in einem Schmortopf erhitzen und die Gänsekeulen darin rundum goldbraun anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Kleingeschnittenes Suppengemüse, Petersilienstängel und Champignonstiele hinzufügen und ebenfalls etwas anbraten.

Nun das Tomatenmark unterrühren und kurz rösten. Brühe und Weißwein angießen.

Die Keulen sollten maximal zu zwei Dritteln im Sud liegen.

Lorbeer und Rosmarin dazugeben, den Topf verschließen und für etwa 2 Stunden in den Ofen schieben. Nach 1 Stunde die Hitze auf 180 Grad reduzieren.

Zwischendurch eine Garprobe machen, da die Garzeiten je nach Qualität und Größe der Keulen variieren können. Das Gänsefleisch sollte weich sein und sich leicht vom Knochen lösen lassen.

Nach dem Ende der Garzeit den Topf aus dem Ofen nehmen und das Fleisch von den Keulen lösen. Den Sud durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben. Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen verkneten, dann in kleinen Portionen mit der Soße vermengen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Crème fraîche ebenfalls einrühren. Gänsefleisch in die Soße legen und alles bei milder Hitze warm halten.

Champignon-Köpfe in Scheiben schneiden. Schalotten, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln säubern und in Würfel und Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten. Die anderen vorbereiteten Zutaten dazugeben und anschwitzen. Dabei leicht salzen und zuckern. Nach 2-3 Minuten Pilze und Gemüse zum Fleisch in den Schmortopf geben. Alles noch einige Minuten schmoren lassen. Gegebenenfalls noch etwas Brühe hinzufügen. Petersilienblätter waschen, trocknen und zum Schluss zum Ragout geben.

Beilagen-Empfehlung:

Das Ragout mit Kartoffelstampf servieren. Dafür Kartoffeln kochen, abgießen und grob zerstampfen. Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss etwas Olivenöl hinzufügen.

Rainer Sass am 11. November 2022

Reis-Kroketten mit Tomaten-Dip

Für zwei Personen

Für die Reis-Kroketten:

120 g Hähnchenbrustfilet	3 rohe Riesengarnelen	150 g Risottoreis
50 g aufgetaute TK-Erbsen	40 g Wiesenkräuter	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 Eier	75 g Manchego-Käse
100 ml Weißwein	500 ml Geflügelfond	50 g Mehl
200 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	Olivenöl
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tomaten-Dip:

100 g getrock. Öl-Tomaten	3 Anchovis in Öl	20 g Wiesenkräuter
150 g Mayonnaise	Cayennepfeffer	Zucker, Salz

Für die Garnitur:

10 g Wiesenkräuter	3 EL Olivenöl
--------------------	---------------

Für die Reis-Kroketten:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Risottoreis und Safran hinzufügen, kurz mitdünsten, dann mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen. Mit Salz würzen. Hähnchenbrust halbieren und mit den Garnelen hineingeben.

Alles knapp unter dem Siedepunkt ca. 15 Minuten garen lassen.

Hähnchenbrust und Garnelen entnehmen und fein hacken. Erbsen unter den Reis mischen. Kleingehackte Garnelen und Hähnchenbrust wieder hinzugeben. Manchego-Käse grob reiben, zum Reis geben und unterrühren. Wiesenkräuter abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und unterheben. Reismasse mit Salz und Pfeffer würzen und erkalten lassen.

Eier aufschlagen und verquirlen. Eine Panierstraße mit Mehl, Eiern und Semmelbrösel aufbauen. Aus dem Reis mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken formen. Diese zuerst in Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Kroketten darin goldbraun ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Tomaten-Dip:

Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Wiesenkräuter abbrausen und trockenwedeln. Alles zusammen mit Sardellen und Mayonnaise in einen Mixer geben und mit Salz würzen. Masse zu einer Paste pürieren.

Mit Cayennepfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Wiesenkräuter abbrausen, trockenwedeln und über Kroketten geben. Mit Olivenöl beträufeln.

Johann Lafer am 16. September 2022

Reste-Essen mit Ente und Klößen

gegartes Entenfleisch	Bratensoße	rote Zwiebeln
Pilze	Butter oder Butterschmalz	Olivenöl
gegart Klöße oder Knödel	Salz	Pfeffer
Nüsse	saure Sahne	Petersilie

Für wie viele Personen dieses Gericht reicht, hängt davon ab, wie viele Reste man übrig hat. Das gegarte Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke zupfen. Die Haut dabei ebenfalls entfernen. Zwiebeln schälen und würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Butter mit etwas Olivenöl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln darin anschwitzen. Pilze hinzufügen und ebenfalls anbraten, dann Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Fleischstücke in die Pfanne geben und anrösten. Soße angießen und alles bei mäßiger Hitze einige Minuten schmoren lassen. Petersilie hacken und zum Schluss unterheben. Klöße/Knödel in Scheiben schneiden. Butterschmalz oder Butter mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Scheiben darin beidseitig goldbraun braten.

Dabei etwas pfeffern und salzen. Nüsse hacken und zum Schluss mit in die Pfanne geben und etwas anrösten.

Klöße mit Nüssen auf Teller legen. Das Ragout darauf platzieren und die Soße darüber träufeln. Mit je 1 Klecks saurer Sahne und Petersilienblättern garnieren und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Schnelle Bratensoße:

Eine schnelle Bratensoße kann man aus den Karkassen der Ente zubereiten. Diese in eine Pfanne geben und anrösten. Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und ebenfalls etwas anrösten. Tomatenmark unterrühren, dann Brühe oder etwas Wasser und einen Schuss Rotwein angießen. Köcheln lassen und zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Balsamessig und anderen Gewürzen abschmecken.

Klöße aus gekochten Kartoffeln:

Aus gekochten Kartoffeln lassen sich auch schnell frische Klöße zubereiten. Dafür 1 kg Pellkartoffeln vom Vortag durch eine Kartoffelpresse drücken und mit 120 g Stärke, 4 Eigelb und etwas brauner Butter vermengen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken, dann aus der Masse Klöße formen. In leicht siedendem Wasser etwa 10 Minuten garziehen lassen.

Tarik Rose am 27. Dezember 2022

Saté-Spieße mit lauwarmem Gemüse-Salat

Für 4 Personen

Für Marinade und Fleisch:

2 Knoblauchzehen	30 g frischer Ingwer	1 Chilischote
50 ml Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	2 EL Honig
2 EL Tomatenketchup	50 ml Bier (Pils)	600 g Hähnchenbrustfilet
Erdnussöl		

Für die Erdnusssauce:

100 g Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ Chilischote	200 g Erdnussbutter
300 ml Kokosmilch (Dose)	2 EL Honig	2 EL Currypaste
30 ml Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	

Für den Gemüsesalat:

2 Möhren	1 Zucchini	3 Lauchzwiebeln
6 Champignons	20 g frischer Ingwer	Erdnussöl
20 ml Sojasauce	40 g Butter	Limettensaft
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Chilischote putzen, entkernen, waschen und ebenfalls fein hacken.

Knoblauch, Ingwer, Chili und Ingwer, Sojasauce, Limettensaft, Honig, Ketchup und Bier in einem Schälchen glatt vermischen.

Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hähnchen und Marinade mischen. Mindestens 1 Stunde (gern aber auch 1 Tag) ziehen lassen. Inzwischen für die Soße Erdnüsse z. B. in einem Universalzerkleinerer fein mahlen.

Chilischote putzen, entkernen, waschen und fein hacken.

Erdnüsse, Erdnussbutter, Kokosmilch, Honig, Currypaste, Sojasauce, Limettensaft und Chili in einen Topf geben. Unter Rühren erhitzen und kurz aufkochen lassen. Sauce warm halten.

Für den Gemüsesalat Möhren und Zucchini putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen hobeln bzw. schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen, eventuell vorhandenen Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Die marinierten Fleischstücke auf Schaschlikspieße spießen.

Etwas Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Spieße darin unter Wenden rundherum braun braten.

Für den Salat in einer weiteren großen Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen.

Gemüsestreifen darin unter Wenden kurz anbraten.

Butter in Stückchen und Sojasauce zugeben, alles kurz durchschwenken. Mit Limettensaft aromatisieren, abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Lauwarmen Gemüsesalat und Spieße auf Teller verteilen, mit Koriander garniert anrichten.

Antonina Müller am 23. August 2022

Sauerkraut mit asiatischer Maispoularde

4 Poulardenbrüste (Maispoularde)	2 Stangen Zitronengras	2 EL Erdnussbutter
4 EL Erdnussöl	Saft von 1 Limette	1 rote Chili (frisch)
1 handvoll Erdnüsse (ungesalzen)	2 Zweige Koriander	400 g Sauerkraut (Fasskraut)
1 (weiße) Zwiebel	1 EL Butterschmalz	50 ml Weißwein (Riesling)
150 ml Gemüsefond	4 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
Salz, Zucker		

Backofen auf 180° Heißluft mit Grillfunktion vorheizen..

Chilis und Zitronengras grob schneiden und im Mörser zusammen mit 2 EL Erdnussöl zerstoßen, in einer Schüssel mit Erdnussbutter, und Limettensaft verrühren.

Die Poulardenbrüste mit der Marinade auf der Hautseite einreiben. Im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen.

Fasskraut in einen Topf geben, Zwiebel halbieren und zusammen mit 1 EL Butterschmalz zum Kraut geben, kurz anschwitzen. Wacholder und Lorbeer dazugeben und mit Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond aufgießen und ca. 20 min köcheln lassen, bei Bedarf mit Salz abschmecken. Mit einem Löffel die Marinade von den Brüsten entfernen und in einem Schälchen aufheben. Die Brüste salzen in einer Pfanne mit dem restlichen Erdnussöl auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden, Hitze verringern und 2 EL der Marinade mit in die Pfanne geben.

Erdnüsse schälen, Häutchen entfernen und grob hacken.

Erdnüsse auf die Hautseite streuen und die Brüste mit der Hautseite nach oben im Backofen für ca. 10 min. im Ofen fertig garen.

Sauerkraut auf Teller geben und die Brüste daraufsetzen, mit gehacktem Koriander und etwas Bratensaft aus der Pfanne anrichten.

Björn Freitag am 29. Januar 2022

Schichten-Auflauf mit Hähnchen, Sellerie, Kohlrabi

Für 2 Personen:

1 große Zwiebel	2 Hähnchen-Schenkel	Brathuhn-Gewürz
1/4 Knolle Sellerie	1/2 Kohlrabi	Pflanzen-Öl
ital. Kräuter-Gewürzmischung	30 g Butter	150 g Spinat
70 g Schmand	100 ml Weißwein	Salz, Arrabiata, Muskat
400 g festk. Kartoffeln	100 g Käse, gerieben	

Am Vortag die Hähnchen-Schenkel filetieren, in Stücke schneiden, beidseitig großzügig mit Brathuhn-Gewürz bestreuen, vakuumieren und im Kühlschrank lagern.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Sellerie, Kohlrabi schälen und in 3-mm-dicke Scheiben schneiden.

Den Spinat in der Butter anbraten, mit Weißwein und Schmand ablöschen, einkochen lassen, mit Salz und Arrabiata würzen.

Die Kartoffeln schälen, raspeln und die Stärke mit einem Handtuch herausdrücken.

Den so entstandenen Klumpen zerzupfen, mit Muskat und Salz würzen.

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Die Auflauf-Form mit Öl einstreichen, die Zwiebeln darauf verteilen, diese mit den Sellerie- und Kohlrabi-Scheiben dicht belegen, mit der Kräuter-Mischung bestreuen.

Den Schichten-Aufbau mit den leicht plattierten, stückigen Hähnchen-Schenkeln fortsetzen; dabei sollte die Schicht möglichst dicht sein.

Nun die Hähnchen-Stücke gleichmäßig mit Spinat bestreichen; darauf die Kartoffel-Raspeln verteilen und schließlich die Schichtung durch Bestreuen mit geriebenem Käse abschließen.

Der Schicht-Auflauf sollte ca. 50 min. im Ofen backen.

NN am 28. Juli 2022

Tagliatelle mit Hähnchen-Knusper und Babyspinat

Für zwei Personen

Für die Pasta:

200 g Tagliatelle	2 Maishähnchenbrüste	60 g Pfifferlinge
100 g Babyspinat	1 junge Knoblauchzehe	2 Eier
10 g Parmesan	1 EL Butter	500 ml Geflügelfond
200 ml Weißwein	100 ml franz. Wermut	1 Zweig Liebstöckel
2 Zweige Thymian	Hähnchengrillgewürz	Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Liebstöckel	Parmesan
----------------------	----------

Für die Pasta:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Haut der Maishähnchenbrüste abziehen und flach auf ein Holzbrett legen.

Mehrmals mit einer dünnen Rouladennadel einstechen. Mit Hähnchengrillgewürz würzen. Zwischen zwei Backpapieren auf ein Backblech legen, dieses mit einem weiteren Backblech beschweren und bei 150°C ca. 2 Stunden langsam trocknen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen, danach in kleine Stücke hacken.

Wermut, Weißwein und Liebstöckel in einen kleinen Topf geben, aufkochen und auf $\frac{1}{4}$ einkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Tagliatelle in dem Geflügelfond al dente garen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Maishähnchenbrust in Würfel schneiden (ca. 2x2 cm).

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Maishähnchenbrüste salzen, pfeffern und mit Thymian kurz anbraten.

Pfifferlinge putzen und ebenfalls in die Pfanne geben. Leicht salzen und gut durchschwenken.

Kräuterzweige entfernen. Babyspinat waschen und trockentupfen, den Babyspinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Herd ausschalten.

Eier trennen. Eigelbe unter die Weinreduktion mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Parmesan reiben und hinzugeben.

Tagliatelle direkt aus dem Kochwasser in die Pfanne zur Gemüse-Fleisch-Mischung geben, mit schwarzem Pfeffer würzen und die Ei-Mischung darüber gießen. Alles gut durchschwenken. Etwas Parmesan über die Pasta reiben und erneut durchschwenken.

Für die Garnitur:

Liebstöckel fein schneiden und über die Pasta geben. Parmesan reiben und ebenfalls über die Tagliatelle geben. Knusprige Maishähnchenhaut über die Pasta streuen.

Cornelia Poletto am 09. September 2022

Tandoori-Chicken

Für 4 Personen:

50 g Ingwer	2 Limetten	150 g Vollmilch-Joghurt
2-3 EL Tandoori-Paste	3 EL Sonnenblumenöl	4 Hähnchenbrust-Filet (à 150 g)
260 g Fladenbrot	2 EL Öl	

Ingwer dünn schälen, fein reiben. Limetten waschen, Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen. 1 Limette auspressen.

1 TL Limettenschale, Ingwer, Limettensaft, Joghurt, Tandoori-Paste und 2 EL Öl verrühren. Hähnchen abbrausen, trocken tupfen, mit der Paste bestreichen und zugedeckt kalt stellen, mindestens 60 min., besser über Nacht, ruhen lassen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Hähnchenfilets in eine geölte Auflaufform legen, salzen, im Ofen ca. 30 min. backen, dabei einmal wenden.

Inzwischen Brot nach Packungsangabe in der Pfanne oder im Ofen auf einem Gitter unter dem Fleisch aufbacken. Hähnchenfilets aufschneiden, mit übriger Limettenschale bestreuen.

Mit Brot servieren.

Dazu passt gemischter Blattsalat mit Tomaten.

NN am 10. Juli 2022

Teigtaschen mit Hähnchen

1 Pack. Mürbeteig, gekühlt	250 g Hähnchen-Fleisch	100 g Frischkäse, weich
110 g geriebenen Käse	120 g grüne Chilis, gewürfelt	$\frac{1}{4}$ Zwiebel, gewürfelt
$\frac{1}{2}$ TL Salz	TL schwarzer Pfeffer	1 Ei, verquirlt

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer großen Schüssel Hähnchen-Fleisch, Frischkäse, geriebenen Käse, Chilis, Zwiebeln, Salz und Pfeffer vermengen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3-4 mm dünn ausrollen. Daraus Kreise mit circa 10 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Teelöffel Füllung in die Mitte geben. Ei verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Teig so über die Füllung klappen, dass ein Halbkreis entsteht. Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Teigtaschen auf das Backblech legen und mit dem restlichen Ei bepinseln. Teigtaschen für 12 bis 15 min. goldbraun backen.

NN am 05. November 2022

Teriyaki-Hähnchen-Spieße mit Kohlrabi-Grapefruit-Salat

Für 2 Personen:

4 Schaschlickspieße	300 g Hähnchenbrust	1 Zwiebel,
1-2 TL Gewürzmix	2 EL Bratöl	1 Kohlrabi
2 Grapefruits	1 Zitrone	1/2 Bund Koriander
2 EL Würzöl Mango-Chili	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Currymix	100 ml Teriyaki-Chilisauce	2 EL Pinienkerne

Die Spieße in Öl einlegen.

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden.

Die Zwiebel in größere Blätter schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Hähnchenwürfel und Zwiebelstücke im Wechsel auf die Schaschlickspieße spießen. Anschließend die Spieße von allen Seiten mit Gewürzmix würzen und dann in heißem Bratöl für ca. 6 Minuten unter Wenden von allen Seiten anbraten.

Währenddessen Kohlrabi schälen und anschließend in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in eine Schüssel geben. Grapefruits schälen und anschließend filetieren, zu den Kohlrabischeiben in die Schüssel geben. Den Saft aus den Resten der Grapefruits darüber auspressen. Zitronensaft ebenfalls dazugeben. Die Blätter vom Koriander zupfen und zum Kohlrabi-Grapefruit-Mix geben. Mango-Chili-Öl darüber verteilen und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Currymix würzen. Alles vermengen.

Die Hähnchenspieße mit Teriyaki-Chilisauce ablöschen und für ca. 1 Minute unter Schwenken darin glasieren lassen.

Die Hähnchenspieße auf Tellern anrichten und den Kohlrabi-Grapefruit-Salat in einer separaten Schale dazu reichen. Zum Abschluss etwas Salatmarinade und Gewürzmix über die Hähnchenspieße geben und die Pinienkerne auf dem Kohlrabi-Grapefruit-Salat verteilen.

Steffen Henssler am 26. März 2022

Teriyaki-Hähnchen-Spieße

Für 3 Portionen:

700 g Hähnchenfilet	Teriyakisauce	3 Zwiebeln
3 EL Öl	1 Paprika (rot)	1 Paprika (gelb)
Salz, Pfeffer	Knoblauchgranulat	Paprikapulver, rot

Das Hühnerfleisch, die Zwiebel und die Paprika klein schneiden und dann auf die Spieße stecken. Anschließend die Spieße mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprikapulver würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten.

Kurz vor dem Herausnehmen noch einmal stark erhitzen und mit der Teriyakysauce ablöschen, so dass die Sauce mit den Spießen verschmilzt.

NN am 01. August 2022

Tom Kha Gai

Für 2 Personen:

1 Hähnchenbrust	1 Ingwer	2 Stange Zitronengras
1 Limette, (Schale, Saft)	1 Chilischote	3 Kaffir
Limettenblätter	1/2 Aubergine	5 Champignons
2 Stangen Frühlingslauch	1 TL rote Currypaste	1 Spur Fischsauce
600 ml Kokosmilch	300 ml Brühe	1 Pak Choi

Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden.

Den Ingwer in 2 dickere Scheiben schneiden.

Das Zitronengras anschlagen und halbieren.

Die Aubergine schälen und in Stücke schneiden.

Die Champignons vierteln.

Das Frühlingslauch in längere Stücke schneiden.

Pak Choi in grobe Stücke schneiden.

Bratöl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Zitronengras, Chili, Kaffir Limettenblätter und Limettenschale für ca. 2 Minuten darin anbraten.

In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet schneiden.

Currypaste in den Topf geben, mit den Aromaten vermengen und kurz anrösten. Dann Hähnchenbrust und Gemüse ebenfalls mit in den Topf geben, alles vermengen und für weitere 2 Minuten braten.

Anschließend mit Salz würzen und mit Brühe und Kokosmilch auffüllen. Mit Fischsauce verfeinern, alles einmal umrühren und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 10 Minuten kochen.

Den Pak Choi in die Suppe geben und ca. 1 Minute darin garen. Suppe in Schüsseln anrichten, mit Limettensaft beträufeln und mit Koriander garnieren.

Steffen Henssler am 15. Februar 2022

Wraps

Für 4 Personen:

250 g Weizenvollkornmehl (1700)	Mehl (Kneten, Ausrollen)	ca. 125 ml Wasser
1 Tl Salz	4 El Pflanzenöl	1 Zucchini
1 Paprika	1/2 Endivie	1 rote Zwiebel
100 g Kichererbsen, gegart	3 Tomaten	1 EL Olivenöl
1 Zitrone (Saft)	Naturjoghurt (125 g)	Salz Pfeffer
150 g Garnelen, roh	1 Hühnerbrust	

Mehl mit Salz, Öl und Wasser in einer Schüssel durchmischen und dann auf dem Holzbrett zu einem glatten Teig verarbeiten und gut durchkneten, dabei bei Bedarf etwas Mehl über den Teig streuen bis er nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Dann in 4 Portionen teilen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne die Wraps ausbacken und auf einen Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken, damit die Teigfladen nicht austrocknen. Gemüse in Würfelschneiden. Tomaten dabei vom Kerngehäuse befreien.

In einer Pfanne mit Olivenöl, Paprika, Tomaten, Zucchini, und Zwiebel kurz durchschwenken, zum Schluss Kichererbsen (ohne Flüssigkeit), und dann die fein geschnittene Endivie unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen in Salzwasser für 2 Minuten. blanchieren. Hühnerbrust in Salzwasser pochiert, bis sie gar ist (ca. 12 -15 Minuten). Gekochte Hühnerbrust in Streifen schneiden.

Wraps einzelnen mit der Gemüsefüllung belegen, wahlweise mit Garnelen oder Hühnerfleisch ergänzen. Dip aus Joghurt und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer anrühren und davon jeweils ca. 1 El auf der Füllung verteilen. Wraps einrollen und für den Transport mit Alufolie einwickeln.

Björn Freitag am 10. September 2022

Zitronen-Hähnchen aus dem Ofen mit Kopfsalat

Für 4 Personen

1 Bio Mais-Hähnchen, ca. 1,2 kg	2 Bio-Zitronen	Salz
3 EL Olivenöl	1 Zweig Zitronenthymian	150 g weiche Butter
Pfeffer	1 Kopfsalat	200 g Brioche-Brot
3 EL griech. Joghurt		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Hähnchen abwaschen, trocken tupfen und mit einer Geflügelschere (oder robustem Messer) am Rücken entlang komplett aufschneiden. Hähnchen mit der Hautseite nach oben flach auf ein Backblech legen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale (nur die gelbe Schale, nicht das Weiße) dünn abreiben.

Zitronenschale mit 1 TL Salz mischen.

Anschließend den Saft der Zitronen auspressen, 1 EL Zitronensaft für das Salatdressing beiseitestellen.

2/3 vom Olivenöl und restlichen Zitronensaft über das Hähnchen geben, darauf das Zitronensalz geben und gut einreiben.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein schneiden.

Zitronenthymian zur weichen Butter geben und mit einer Gabel untermischen. Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Thymianbutter mit einem Teigschaber unter die Haut des Hähnchens schieben.

Dann das Hähnchen im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Das Briochebrot in 4 cm dicke Scheiben schneiden, dann diese der Länge nach vierteln.

Nach ca. 20-25 Minuten Garzeit des Hähnchens schmilzt die Thymianbutter und verbindet sich auf dem Backblech mit dem Fleischsaft und der Zitrone.

Den Backofen öffnen und die Brotstücke kurz in diesem Bratfond wenden, dann in eine Pfanne geben, das Hähnchen anschließend im Ofen fertig garen.

Die Brotstücke in der Pfanne auf dem Herd goldbraun und knusprig braten.

Für den Kopfsalat Joghurt, 1 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft zu einem cremigen Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gezupfte Salatblätter mit dem Dressing marinieren.

Das gebratene Hähnchen tranchieren, mit den gebratenen Brotstücken und Kopfsalat servieren.

Kevin von Holt am 17. Mai 2022

Zitronen-Huhn mit Champignons und Möhren

Für 4 Personen:

Für das Huhn:

1.5 kg Huhn	1 l Hühnerbrühe	3 Bio-Zitronen
1 Stück (5 cm) Ingwer	1 Knolle junger Knoblauch	6 Schalotten
2 Fleischtomaten	Chilipulver	Pfeffer, Salz
Olivensöl	400 g Champignons	2 EL Butterschmalz
Zucker, Salz		

Für die Möhren:

6 Möhren	1 Bund Petersilie	Zucker, Salz, Pfeffer
----------	-------------------	-----------------------

Für das Huhn:

Das Huhn (möglichst aus artgerechter Haltung) gut säubern und in Stücke teilen.

Dafür die Keulen und Flügel vom Korpus trennen. Die Keulen am Gelenk halbieren.

Den Korpus längs halbieren. Den Brustbereich mit Knochen nochmals in 3-4 Stücke teilen. Den anderen Bereich ebenfalls stückeln.

Wer keine fertige Brühe verwenden möchte, kann den fleischarmen Korpus-Teil perfekt für die Zubereitung einer frischen Brühe verwenden. Dafür Suppengemüse, Zwiebeln und die Hühner-teile in einen Topf geben und einige Kräuter und Gewürze hinzufügen. Mit Wasser aufgießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Alles aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Den Brühen-Ansatz mindestens 1.5 Stunden köcheln lassen.

Für das Zitronenhuhn Olivensöl in einem Schmortopf erhitzen, die übrigen Hühner-teile von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Derweil Schalotten schälen und halbieren. Den jungen Knoblauch ebenfalls halbieren.

Alternativ 4 Zehen Knoblauch verwenden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Zitronen gut abwaschen und vierteln.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer mit anschwitzen, dann die Brühe hinzufügen. Die Hühner-teile sollten etwa zu zwei Dritteln in der Flüssigkeit liegen. Zitronen hinzufügen und mit Chili und etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Das Huhn etwa 45 Minuten schmoren. Nach etwa 30 Minuten die Tomaten hinzufügen.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Olivensöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Pilze fertig garen. In den letzten Minuten etwas Salz und Zucker dazugeben. Die Pilze kurz vor dem Servieren zum Huhn geben.

Für die Möhren:

Für die Beilage Möhren schälen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Einige Minuten in etwas Salzwasser kochen. Die Möhren sollten noch schön bissfest sein.

Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin braten. Dabei etwas salzen, pfeffern und zuckern.

Die Hühner-teile mit Soße und Pilzen auf Teller geben und mit den Möhren servieren.

Baguette, Kartoffeln und andere Beilagen können nach Geschmack dazu serviert werden.

Rainer Sass am 26. Mai 2022

Zweierlei Sellerie mit rosa Enten-Brust, Orangen-Senf-Soße

Für 4 Personen

Sellerie:

6 Spalten einer	200 ml Gemüsebrühe	1-2 EL Weißbrotbrösel
1-2 EL Panko	Nussbutter	1-2 Stg. Staudensellerie
Salz, mildes Chilusalz	Muskatnuss	

Barbarieente:

1 Barbarie-Entenbrustfilet (400 g)	$\frac{1}{2}$ TL Öl	mildes Chilusalz
------------------------------------	---------------------	------------------

Orangen-Senf-Sauce:

150 g Sahne	1 EL scharfer Senf	1 EL süßer Senf
50 ml Sojasauce	Orangenabrieb	mildes Chilusalz

Außerdem:

Thymianzweige	Staudensellerie-Grün
---------------	----------------------

Für den Knollensellerie die Selleriespalten schälen, quer halbieren und mit der Brühe in einen Vakuumierbeutel füllen. Den Beutel verschweißen und dabei darauf achten, dass möglichst keine Luft im Beutel bleibt. Ersatzweise einen 1 l Zipp-Beutel verwenden.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, zur Seite ziehen und die Sellerie-Päckchen einlegen.

Die Wassertemperatur auf ca. 80 °C einpendeln lassen und den Sellerie darin etwa 1 Stunde garziehen lassen.

Die Tüten aufschneiden, die Brühe auffangen und anderweitig verwenden. Beispielsweise mit einigen Safranfäden und Muskatnuss würzen und zum Trinken in Espressotassen servieren.

Die Sellerie-Spalten trocken tupfen, in den Brotbröseln wenden, in etwas Nussbutter hell anbraten.

Den Staudensellerie in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden und diese schräg halbieren, so dass zwei Stücke entstehen mit je einer geraden und einer schrägen Seite.

In Salzwasser blanchieren, in Nussbutter wenden, mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für die Barbarieente den Backofen auf 100 °C vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben.

Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Hautseite bis an die Ränder rautenförmig einritzen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur sanft erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Entenbrüste darin mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 5 bis 8 Minuten anbraten. Wenden und die Fleischseite kurz anbraten.

Auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen etwa 50 Minuten rosa durchziehen lassen.

Die Entenbrüste aus dem Backofen nehmen und mit Chilusalz würzen.

Zum Anrichten in breite Stücke schneiden.

Für die Orangen-Senf-Sauce die Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Beide Senfsorten mit der Sojasauce und dem Orangenabrieb hinein rühren. Mit Chilusalz würzen.

Anrichten: Sauce auf warme Teller verteilen, beide Selleriesorten darauf hoch anrichten und je 2 Entenstücke dazwischen legen.

Alfons Schuhbeck am 30. Mai 2022

Index

- Aubergine, 29, 81
Auflauf, 1, 77
Avocado, 24, 67
- Blumenkohl, 5, 6
Bohnen, 42, 55, 64
Brathähnchen, 2, 64
Bratkartoffeln, 16
Brokkoli, 35, 40, 52, 55
- Coq-au-Vin, 7
Couscous, 6, 36
- Eisberg, 40, 67
Ente, 10, 74
Enten-Brust, 3, 11, 13–15, 19, 85
Enten-Keule, 16, 17, 26
Erbsen, 23, 49, 73
- Filet, 1, 52, 80
Fladenbrot, 79
Frikassee, 18
- Gans, 20, 21, 72
Geschnetzeltes, 46
Grünkohl, 13, 26, 27
Gulasch, 41, 42, 46
Gurke, 9
- Hähnchen, 7, 32, 46, 62, 79, 83
Hähnchen-Brust, 5, 6, 8, 9, 22–24, 27, 28, 31, 35–38, 40, 41, 45–47, 51, 54, 57–59, 63, 66, 67, 69, 73, 75, 78–81
Hähnchen-Schenkel, 2, 18, 29, 34, 38, 42–44, 48, 49, 61, 63, 70, 71, 77
Hähnchen-Schnitzel, 50, 51
Hähnchen-Spieß, 6, 52, 80
Hühnchen, 53, 60, 70, 71, 79
Hühner-Brust, 3, 8, 11, 19, 37, 51, 53, 59, 60, 78, 82
Huhn, 4, 16, 17, 20, 21, 26, 68, 72, 84
- Kürbis, 15, 19, 49
Knödel, 4, 10, 74
- Kohlrabi, 31, 41, 55, 60, 66, 77, 80
- Lasagne, 57, 58
Lauch, 22, 81
- Möhren, 2, 4, 7, 16–18, 32, 41, 43, 60, 62–64, 69, 75, 84
Mangold, 8
Maronen, 4, 17
- Nudeln, 41, 52, 57, 58, 78, 79
- Paella, 23
Pak-Choi, 35, 81
Paprika, 24, 45, 46, 50, 82
Pastinaken, 4, 16, 62
Perlhuhn-Brust, 65
Pilze, 5, 7, 14, 35, 60, 65, 72, 74, 75, 78, 81, 84
Pizza, 66
Poularde, 76
Pouarden-Brust, 25, 60
Pute, 20, 55
Puten-Schnitzel, 20
- Ravioli, 79
Reis, 23, 38, 48, 53, 54, 59, 63, 73
Rosenkohl, 3, 13
Rote-Bete, 8, 13
Rotkraut, 4, 11, 13, 34
Rucola, 2, 41, 51, 57, 58, 67
- Sauerkraut, 76
Schoten, 15, 42, 55, 64
Sellerie, 7, 17, 18, 72, 77, 85
Spargel, 25, 55, 57, 58
Spinat, 14, 18, 20, 48, 77, 78
- Topinambur, 3, 16
Zucchini, 1, 5, 29, 32, 42, 60, 75, 82