

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: *Geflügel***

**2024**

**122 Rezepte**

---

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

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Pute mit Blumenkohl-Sellerie-Stampf . . . . .                | 1  |
| Pute mit Blumenkohl-Sellerie-Stampf . . . . .                | 2  |
| Hähnchen-Keulen mit Orangen-Pistazien-Reis . . . . .         | 3  |
| Hähnchen-Brust cordon bleu de luxe . . . . .                 | 4  |
| Enten-Keule mit Grünkohl und Kürbis . . . . .                | 5  |
| Gezupfte Enten-Keule mit Grünkohl und Kürbis . . . . .       | 6  |
| Enten-Brust, Sesam-Honig-Kruste, Rosenkohl-Ragout . . . . .  | 7  |
| Zitronen-Hähnchen mit Ofengemüse, Fächerkartoffeln . . . . . | 8  |
| Kürbis-Curry mit gebratener Enten-Brust und Reis . . . . .   | 9  |
| Truthahn mit Feigen-Glasur und Bacon . . . . .               | 10 |
| Enten-Keulen . . . . .                                       | 11 |
| Gänse-Keulen knusprig aus dem Backofen . . . . .             | 11 |
| Weihnachtsgans mit Rotkohl und Kartoffel-KLößen . . . . .    | 12 |
| Hähnchen-Schenkel afrikanisch . . . . .                      | 13 |
| Gänse-Braten mit Niedrigtemperatur . . . . .                 | 14 |
| Gänse-Brust aus dem Backofen . . . . .                       | 15 |
| Enten-Brust braten . . . . .                                 | 16 |
| Enten-Brust mit fruchtiger Orangen-Soße . . . . .            | 16 |
| Enten-Brust mit Orangen-Soße und Reis . . . . .              | 18 |
| Coq au vin . . . . .   | 19 |
| Enten-Keulen mit Rotkohl und Kartoffel-Knödeln . . . . .     | 20 |
| Enten-Brust mit Orangen-Soße . . . . .                       | 21 |
| Maispoularden-Brust, gefüllt mit Riesen-Garnele . . . . .    | 22 |
| Peking-Ente mit Honig, Sojas-Soße und Hoisin-Soße . . . . .  | 23 |
| Pulled Chicken mit Spinat-Tomaten-Gemüse . . . . .           | 24 |

|  |    |
|--|----|
| Hähnchen-Keulen, geschmort . . . . .                           | 25 |
| Wraps mit Enten-Brust, Radicchio und Kürbis-Salsa . . . . .    | 26 |
| Hähnchen mit Pfirsich . . . . .                                | 27 |
| Hähnchen-Keulen mit Gemüse und Tomaten-Soße . . . . .          | 27 |
| Pouarden-Brust mit Pastinaken-Püree, Ingwer-Karotten . . . . . | 28 |
| Ente niedrigtemperatur-gegart . . . . .                        | 29 |
| Karibische Hähnchen-Pfanne . . . . .                           | 30 |
| Enten-Brust . . . . .  | 31 |
| Hähnchen mit Thunfisch-Soße . . . . .                          | 32 |
| Paella à la Freitag . . . . .                                  | 33 |
| Hähnchen-Schenkel und Ofengemüse . . . . .                     | 34 |
| Gelbes Hähnchen-Curry . . . . .                                | 34 |
| Blumenkohl- und Chicken-Nuggets aus dem AirFryer . . . . .     | 35 |
| Enten-Brust Teppanyaki-Style mit Rotkohl-Salat . . . . .       | 36 |
| Puten-Sandwiches mit Schinken und Bauernei . . . . .           | 37 |
| Andalusische Paella . . . . .                                  | 37 |
| Backhendl vom Landhuhn, Petersilie, Kartoffel-Püree . . . . .  | 38 |
| Kreolische Reispfanne . . . . .                                | 39 |
| Hühner-Frikassee mit Curry-Pilaw . . . . .                     | 40 |
| Perlhuhn-Brust mit Speck-Pfifferlingen, Rahmspinat . . . . .   | 41 |
| Hähnchen-Brust alla Peking-Ente . . . . .                      | 42 |
| Entenbraten . . . . .  | 43 |
| Puten-Souvlaki-Spieße . . . . .                                | 43 |
| Hähnchen-Schenkel arabisch . . . . .                           | 44 |
| Hähnchen-Keulen selbst geräuchert . . . . .                    | 44 |
| Hähnchen-Spätzle-Auflauf . . . . .                             | 44 |
| Hähnchen-Zucchini-Geschnetzeltes mit Nudeln . . . . .          | 45 |
| Toskanischer Hähnchen-Auflauf . . . . .                        | 46 |
| Gegrillte Hähnchen-Schenkel mit Paprika-Salsa . . . . .        | 47 |
| Souvlaki . . . . .   | 48 |
| Paella . . . . .   | 49 |
| Hähnchen griechisch . . . . .                                  | 50 |

|   |    |
|---|----|
| Paella valencianisch mit Hähnchen . . . . .                     | 51 |
| Hähnchen-Schenkel mit Gurken-Joghurt, Tomaten-Salat . . . . .   | 52 |
| Hähnchen-Filets gefüllt in Rosmarin-Sahne . . . . .             | 53 |
| Paella mit Hähnchenkeulen und Garnelen . . . . .                | 54 |
| Hähnchen-Geschnetzeltes ungarisch . . . . .                     | 54 |
| Hähnchen-Clubsandwich Caesar . . . . .                          | 55 |
| Hähnchen portugisich . . . . .                                  | 55 |
| Hähnchen-Schenkel marokkanisch mit Blumenkohl . . . . .         | 56 |
| Hähnchen arabisch mit Zwiebeln und Sumach . . . . .             | 56 |
| Spaghetti mit Hackfleisch-Soße à la Carbonara . . . . .         | 57 |
| Nudel-Gratin mit Hähnchen . . . . .                             | 57 |
| Gefüllte Hähnchen-Röllchen mit Pesto, Feta, Schinken . . . . .  | 58 |
| Pollo fino auf Ofengemüse . . . . .                             | 59 |
| Hähnchen-Keulen marokanisch . . . . .                           | 60 |
| Hähnchen-Brust, Aprikosen, Staudensellerie-Couscous . . . . .   | 61 |
| Chicken Fajitas vom Blech . . . . .                             | 62 |
| Bandnudeln mit Hähnchen-Klößen und cremiger Soße . . . . .      | 63 |
| Club Sandwich mit Maishähnchen, Mangold und Spiegelei . . . . . | 64 |
| Hähnchen-Paprika-Champignon-Pfanne . . . . .                    | 65 |
| Ofen-Hähnchen mit Kartoffel-Salat . . . . .                     | 66 |
| Hähnchen-Brust mit Paprika, Zucchini, Schafskäse . . . . .      | 67 |
| Kräuter-Puten-Rollbraten mit Möhren-Zucchini-Gemüse . . . . .   | 67 |
| Hähnchen-Geschnetzeltes in Ajvar-Sahne aus dem Ofen . . . . .   | 68 |
| Ofen-Hähnchen mit Sesam und Gemüse . . . . .                    | 69 |
| Barbecue-Hähnchen-Brust mit Spicy Spaghetti . . . . .           | 70 |
| Schnitzel-Stullen mit Hähnchen . . . . .                        | 71 |
| Hähnchen-Brüste mit Kräuter-Kruste, Frühling-Gemüse . . . . .   | 72 |
| Ofen-Hähnchen, Kartoffeln, Gemüse in Tomaten-Soße . . . . .     | 73 |
| Orangen-Ente . . . . .  | 74 |
| Paprika-Sahne-Hähnchen . . . . .                                | 75 |
| Hähnchen-Gyros mit Metaxa-Soße . . . . .                        | 76 |
| Coq au Vin . . . . .  | 77 |

|  |     |
|--|-----|
| Hähnchen Stroganoff . . . . .                                    | 78  |
| Hühner-Keulen mit Mandel-Pesto und Zucchini . . . . .            | 79  |
| Gänse-Brust vakuum-gegart . . . . .                              | 80  |
| Hähnchen-Keulen mit Mandel-Pesto und Zucchini . . . . .          | 81  |
| Gyros-Auflauf mit Metaxa und Schmand-Sahne-Soße . . . . .        | 82  |
| Hähnchen-Mozzarella-Auflauf . . . . .                            | 83  |
| BBQ-Chicken-Salat mit Mango und Süßkartoffel-Pommes . . . . .    | 84  |
| Hähnchen-Saltimbocca mit Bratkartoffel-Stampf . . . . .          | 85  |
| Cremige Linguine, Burrata, Honig, Zitronen-Hähnchen . . . . .    | 86  |
| Hähnchen-Keulen mit Gemüse und Apfelspalten . . . . .            | 87  |
| Hähnchen-Cordon bleu mit Gemüse-Bulgur . . . . .                 | 88  |
| Chicken-Teriyaki selbst machen . . . . .                         | 88  |
| Hühnerfrikassee . . . . .  | 90  |
| Bauern-Hähnchen mit Kartoffel-Füllung . . . . .                  | 91  |
| Camembert-Pasta mit Hähnchen . . . . .                           | 91  |
| Hähnchen-Döner-Spieß . . . . .                                   | 92  |
| Hähnchen-Döner . . . . .   | 93  |
| Maishähnchenbrust, Kerbelschmelze, Röstzwiebel, Kürbis . . . . . | 94  |
| Paprika-Sahne-Hähnchen . . . . .                                 | 95  |
| Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-Sahne-Soße . . . . .            | 95  |
| Schlemmerpfanne . . . . .  | 96  |
| Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto . . . . .                       | 97  |
| Chicken-Teriyaki mit Basmati-Reis . . . . .                      | 98  |
| Blumenkohl und Hähnchen im Bierteig mit Mayonnaise . . . . .     | 98  |
| Enten-Brust à l'orange, Rosenkohl, Rotkrautfleckerl . . . . .    | 99  |
| Hühner-Frikassee mit Pilzen . . . . .                            | 100 |
| Blumenkohl-Pizza mit Hühner-Brust und Rucola . . . . .           | 101 |
| Asia-Pfanne Teriyaki . . . . .                                   | 102 |
| Cordon Bleu von der Hähnchen-Keule . . . . .                     | 103 |
| Hühner-Frikassee mit Safran-Mandel-Reis . . . . .                | 104 |
| Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat . . . . .                 | 105 |
| Asiapfanne mit Gemüse und gebratenen Nudeln . . . . .            | 106 |
| Chinesisches Hühnchengericht . . . . .                           | 107 |

# Pute mit Blumenkohl-Sellerie-Stampf

## Für 6-8 Personen:

### Pute:

1 frische Pute, ca. 3,5 kg      2 Bio-Orangen (Schale)      3 Bund Oregano  
Salz

### Blumenkohl-Sellerie-Stampf:

1 Blumenkohl      1 Sellerieknolle      4 Zweige Rosmarin  
4 Zweige Thymian      125 g Süßrahmbutter      Sojasauce  
Muskatnuss, frisch gerieben      Salz, schwarzer Pfeffer

### Koriander-Mayonnaise:

100 ml Sojasauce      250 ml japan. Mayonnaise      1 Bund Koriander  
1-2 TL Fünf-Gewürze-Pulver      1 EL Creme-fraîche      1 EL Joghurt (10%)

### Pute:

Orangen waschen, schälen und die Schale in Streifen schneiden. Oregano waschen. Die Brustgabel der Pute entfernen, die Enden der Flügel sowie den Hals abschneiden. Die Pute von innen und außen großzügig salzen. Die Orangenschalen salzen und mit dem Oregano mischen. Anschließend die Pute damit füllen. In einen Bräter geben und abgedeckt ca. 2,5 Stunden bei 140°C Ober/Unterhitze im Bräter garen.

Dann den Deckel abnehmen und ca. 25-30 Minuten bei 200°C knusprig braten. Die Kerntemperatur in der Keule sollte 70°C und in der Brust 60°C betragen. Nach der Bräunungsphase die Pute herausnehmen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Alternativ den Ofen ausschalten und dort ruhenlassen.

### Tipp:

Das Putenfleisch vor dem Servieren mit Sweet-Spicy-Soja von der Manufaktur Tomasu einpinseln **Blumenkohl-Sellerie-Stampf:**

Die Blätter vom Blumenkohl entfernen, den Kopf waschen, halbieren und mit etwas Sojasauce einpinseln. Das Grün des Selleries abschneiden, die Knolle waschen und halbieren. Das Backblech mit Backpapier belegen und dort die kleingezupften Kräuter platzieren. Das Gemüse mit den Schnittstellen nach unten auf die Kräuter legen. Bei 180°C ca. 20-25 Minuten Ober/Unterhitze schmoren.

In der Zwischenzeit die Nussbutter herstellen: Butter mit einer Prise Salz auf niedriger Stufe langsam erhitzen und ganz leicht köcheln lassen. Sobald alles Wasser in der Butter verdampft ist, hört das Blubbern auf und das Eiweiß gerinnt. Je brauner das Eiweiß wird, desto nussiger schmeckt das Endprodukt. Nicht zu dunkel vom Herd nehmen, abkühlen lassen und durch einen Kaffee- oder Teefilter gießen.

Die Kräuter entfernen und das weichgeschmorte Gemüse stampfen. Nach und nach die Nussbutter hinzufügen und untermengen. Sollte es zu schnell zu flüssig werden, weniger Nussbutter hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und viel frischer Muskatnuss abschmecken.

### Koriander-Mayonnaise:

Die Sojasauce in einem Topf langsam köcheln lassen und auf die Hälfte reduzieren. Den Koriander ohne Stiele hacken und mit der Mayonnaise gut vermengen. Die Creme fraîche und den Joghurt gut unterrühren. Anschließend mit dem Gewürzpulver und ggfs. mehr reduzierter Sojasauce abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Björn Freitag und Frank Buchholz am 25. Dezember 2024





# Hähnchen-Keulen mit Orangen-Pistazien-Reis

## Für 4 Personen

### Für den Reis:

|                   |        |                          |
|-------------------|--------|--------------------------|
| 300 g Basmatireis | Salz   | 2 EL Butter              |
| 1 Bio-Orange      | Zucker | 2 EL Pistazien, geschält |

### Für Fleisch:

|               |                  |                    |
|---------------|------------------|--------------------|
| 2 Zwiebeln    | 4 Hähnchenkeulen | 2 EL Pflanzenöl    |
| Salz          | Kurkuma          | 500 ml Hühnerbrühe |
| 1 Chilischote | 1 EL Berberitzen | 1 EL Sultaninen    |
| Pfeffer       | Zucker           |                    |

Reis gründlich waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den gewaschenen Reis zugeben, umrühren und ca. 7 Minuten kochen lassen, dann abgießen und abspülen.

In dem Topf 2 EL Butter schmelzen, Reis darauf geben und bei kleiner Hitze zugedeckt den Reis 30 Minuten sacht dämpfen.

Inzwischen für das Fleisch die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen.

In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun in der Schmorpfanne anbraten. Dann die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

Chili, Berberitzen und Sultaninen mit in den Schmortopf zu den Hähnchenkeulen geben.

Für den Reis die Orange heiß waschen, trocken tupfen. Mit dem Sparschäler dünn die Schale, ohne das Weiße, abschälen. Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser (Wasser zwischendurch wechseln) blanchieren.

Dann 100 ml Wasser und 3 EL Zucker aufkochen. Blanchierte Orangenschalen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie kandierte sind.

Die Orange anschließend mit einem Messer vollständig so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, anschließend die Fruchtfleets herausschneiden Die Hähnchenkeulen aus den Schmorsud nehmen, das Fleisch vom Knochen und nach Belieben Haut lösen. Den Schmorsud abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.

Die Pistazien grob hacken.

Pistazien, kandierte Orangenschale und -filets unter den Reis mischen.

Geschmortes Hähnchenfleisch und Orangen-Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 19. Dezember 2024

# Hähnchen-Brust cordon bleu de luxe

## Für 4 Personen

|                      |                            |                     |
|----------------------|----------------------------|---------------------|
| 4 Hähnchenbrüste     | 100 g Mehl                 | 4 Eier              |
| 150 g Panko-Brösel   | 8 Scheiben Emmentaler      | 4 Scheiben Schinken |
| 150 ml Bechamel-Soße | 150 g Mozzarella, gerieben | 500 g Kartoffeln    |
| 60 g Butter          | gehackte Petersilie        |                     |

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Eine Panierstraße aus Mehl, geschlagenen Eiern und Pankobröseln herstellen.

Kartoffeln schälen, würfeln, 10 Minuten in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen.

Schinken- und Emmentaler-Scheiben abwechselnd stapeln und den Stapel in 3 cm breite Streifen schneiden.

In die Mitte jeder Brust der Länge nach eine Kerbe ziehen, ohne die Brust vollständig zu öffnen.

In jeden Brust-Schnitt einen Streifen legen, den Schnitt mit Bechamel-Soße füllen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen.

Die Kartoffeln in eine ausgebutterte Auflaufform geben und mit Olivenöl besprühen. Die Hähnchenbrüste darauf anrichten und 30 Minuten backen.

Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

NN am 19. Dezember 2024

# Enten-Keule mit Grünkohl und Kürbis

## Für 4 Personen:

|                          |                          |                        |
|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| 4 Entenkeulen            | 4 Knoblauchzehen         | 4 Sternanis            |
| 1 Stange Zimt            | Olivenöl                 | 500 g Grünkohl         |
| 2 rote Zwiebeln          | 300 ml Gemüsebrühe       | 1 EL Honig             |
| 1.5 EL Apfel-Balsamessig | 1 säuerl. Apfel          | 400 g Hokkaido-Kürbis  |
| 1 Prise Chilipulver      | edelsüßes Paprika-Pulver | Majoran, Salz, Pfeffer |

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Entenkeulen säubern. Knoblauch schälen und fein würfeln. Sternanis und Zimtstange mit einem schweren Gegenstand grob zerkleinern. Die vorbereiteten Gewürze mit Salz und etwas Olivenöl vermengen, dann die Entenkeulen damit einreiben und auf ein Backblech geben.

Die Keulen etwa 40 Minuten im Ofen garen. Je nach Größe und Qualität kann sich die Garzeit verlängern. Das Fleisch sollte sich leicht von den Knochen lösen. Zudem sollte beim Anstechen kein roter Fleischsaft mehr aus den Keulen laufen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Den Grünkohl gründlich säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Den Grünkohl dazugeben und etwas zusammenfallen lassen. Zwei Drittel der Brühe angießen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Apfel und Kürbis entkernen und jeweils mit Schale in Spalten schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten bei mittlerer Hitze anbraten. Die restliche Brühe angießen und den Kürbis etwa 5-6 Minuten schmoren. Kurz vor Garende die Apfelspalten dazugeben und alles mit Paprika- und Chilipulver würzen. Bei milder Hitze noch etwas ziehen lassen.

Die Apfelspalten sollten noch Biss haben und nicht zerfallen.

Majoranblätter säubern, hacken und zum Schluss hinzufügen.

Die Entenkeulen aus dem Ofen nehmen, häuten und das Fleisch von den Knochen zupfen. Mit dem Grünkohl vermengen und alles nochmals erwärmen.

## Anrichten:

Den Enten-Grünkohl-Mix auf tiefe Teller geben und die Kürbis- und Apfelspalten daraufsetzen. Mit dem Sud beträufeln. Wer mag, serviert dazu auch die Entenhaut. Dafür die Haut in Stücke teilen und in einer Pfanne knusprig rösten.

Tarik Rose am 13. Dezember 2024

# Gezupfte Enten-Keule mit Grünkohl und Kürbis

## Für 4 Portionen:

|                          |                          |                       |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 4 Entenkeulen            | 4 Zehen Knoblauch        | 4 Sternanis           |
| 1 Stange Zimt            | Olivenöl                 | 500 g Grünkohl        |
| 2 rote Zwiebeln          | 300 ml Hühnerbrühe       | 1 EL Honig            |
| 1.5 EL Apfel-Balsamessig | 1 säuerlicher Apfel      | 400 g Hokkaido-Kürbis |
| 1 Prise Chilipulver      | edelsüßes Paprika-Pulver | einige Stiele Majoran |
| Salz, Pfeffer            |                          |                       |

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Entenkeulen säubern. Knoblauch schälen und fein würfeln. Sternanis und Zimtstange mit einem schweren Gegenstand grob zerkleinern. Die vorbereiteten Gewürze mit Salz und etwas Olivenöl vermengen, dann die Entenkeulen damit einreiben und auf ein Backblech geben.

Die Keulen etwa 40 Minuten im Ofen garen. Je nach Größe und Qualität kann sich die Garzeit verlängern. Das Fleisch sollte sich leicht von den Knochen lösen. Zudem sollte beim Anstechen kein roter Fleischsaft mehr aus den Keulen laufen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Den Grünkohl gründlich säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Den Grünkohl dazugeben und etwas zusammenfallen lassen. Zwei Drittel der Brühe angießen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Apfel und Kürbis entkernen und jeweils mit Schale in Spalten schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten bei mittlerer Hitze anbraten. Die restliche Brühe angießen und den Kürbis etwa 5-6 Minuten schmoren. Kurz vor Garende die Apfelspalten dazugeben und alles mit Paprika- und Chilipulver würzen. Bei milder Hitze noch etwas ziehen lassen.

Die Apfelspalten sollten noch Biss haben und nicht zerfallen.

Majoranblätter säubern, hacken und zum Schluss hinzufügen.

Die Entenkeulen aus dem Ofen nehmen, häuten und das Fleisch von den Knochen zupfen. Mit dem Grünkohl vermengen und alles nochmals erwärmen.

## Anrichten:

Den Enten-Grünkohl-Mix auf tiefe Teller geben und die Kürbis- und Apfelspalten daraufsetzen. Mit dem Sud beträufeln. Wer mag, serviert dazu auch die Entenhaut. Dafür die Haut in Stücke teilen und in einer Pfanne knusprig rösten.

Tarik Rose am 13. Dezember 2024

# Enten-Brust, Sesam-Honig-Kruste, Rosenkohl-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Marinade:

4 EL Honig                      100 g heller Sesam                      Salz  
Pfeffer

### Für die Ente:

2 Entenbrüste, à 300 g    2 Zweige Thymian                      2 Zweige Rosmarin

### Für das Ragout:

100 g Rosenkohl                      100 g vorgeg. Maronen                      2 Äpfel  
1 rote Zwiebel                      3 EL Butter                      4 EL brauner Zucker  
Öl                      Salz                      Pfeffer

### Für die Cranberrys:

50 g Cranberrys                      1 Zwiebel                      1 Orange, Abrieb, Saft  
50 g Butter                      20 ml Portwein

### Für die Marinade:

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Honig in einem Topf aufschäumen und Sesam darin rösten bis dieser braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Ente:

Die Haut der Entenbrüste entfernen und die Haut klein schneiden.

Entenbrust mit der klein geschnittenen Haut in einer Pfanne anbraten.

Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben und anschließend zusammen im Backofen weitergaren.

Ente aus dem Backofen nehmen und Honig-Sesam-Marinade auf das Fleisch streichen. Den Backofen auf Grillstufe hochstellen und Entenbrüste für ca. 10 Minuten grillen. Danach herausholen und ruhen lassen. Entenbrüste der Länge nach aufschneiden.

### Für das Ragout:

Rosenkohlblätter zupfen. Äpfel entkernen, in Spalten schneiden und tournieren. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anbraten. Äpfel zu den Zwiebeln geben. Maronen, braunen Zucker und Butter dazu geben und ziehen lassen. Rosenkohlblättchen dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Sud aus der Entenpfanne vermischen.

### Für die Cranberrys:

Die Hälfte der Orangenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Cranberrys in einen Topf geben, Portwein und Orangenschale hinzufügen und köcheln lassen. Orangensaft angießen.

Johann Lafer am 12. Dezember 2024

# Zitronen-Hähnchen mit Ofengemüse, Fächerkartoffeln

## Für 4 Personen

|                     |                  |                  |
|---------------------|------------------|------------------|
| 1 Hähnchen (1,2 kg) | Pfeffer          | Salz             |
| 2 Zitronen          | 3 Zweige Thymian | 2 Knoblauchzehen |
| 1 EL Olivenöl       |                  |                  |

## Für das Gemüse:

|                 |                      |                      |
|-----------------|----------------------|----------------------|
| 3 Karotten      | 3 Pastinaken         | 3 Petersilienwurzeln |
| 3 rote Zwiebeln | 5 Knoblauchzehen     | Salz                 |
| Pfeffer         | 20 kleine Kartoffeln |                      |

## Außerdem:

|                |            |
|----------------|------------|
| Rouladennadeln | Küchengarn |
|----------------|------------|

Das Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen großzügig pfeffern und etwas salzen. Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher feststecken. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zitronen heiß abbrausen, abtrocknen und mit der flachen Hand 30 Sekunden kräftig auf dem Tisch rollen, bis sie weich sind. Mit einer Kuchengabel rundum mehrmals einstechen, dabei möglichst wenig Saft austropfen lassen. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Zitronen im Ganzen, Thymianzweige und ungeschälte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle des Hähnchens stecken. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Die Flügel mit Küchengarn an den Körper binden.

Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.

Das Hähnchen mit dem Bauch nach unten in einen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren oder je nach Größe vierteln, dann in 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Knoblauch schälen, mit dem Gemüse und Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Fettpfanne des Ofens bzw. einem tiefen Backblech verteilen.

Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und fächerartig ein-, dabei jedoch nicht durchschneiden.

Die Kartoffeln rund um das Gemüse in der Fettpfanne setzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach 30 Minuten das Hähnchen aus dem Bräter nehmen, bereits ausgetretenes Fett aus dem Bräter über das Gemüse und die Kartoffeln träufeln.

Dann das Hähnchen wenden und auf den Grillrost legen (die Hähnchenbrust ist jetzt oben. Vorbereitete Fettpfanne mit dem Gemüse darunter schieben und das Hähnchen ca. 1 Stunde fertig braten, bis die Haut schön knusprig ist und luftig ist.

Das Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen herausnehmen.

Das Hähnchen in Portionsstücke tranchieren. Das Gemüse dazu reichen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Sören Anders am 06. Dezember 2024

# Kürbis-Curry mit gebratener Enten-Brust und Reis

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

2 Entenbrüste mit Haut á 250 g    Salz    1 TL Honig

### Für das Curry:

1 kg Hokkaido-Kürbis    2 rote Zwiebeln    2 Knoblauchzehen  
10 g frischer Ingwer (3 cm)    2 EL Butterschmalz    2 EL Currypulver  
1 TL rote Currypaste    300 ml Gemüsebrühe    200 ml Kokosmilch, ungesüßt  
1 Bund Koriander    Salz    Pfeffer

### Für den Reis:

300 g Basmati-Reis    500 ml Wasser, kalt    60 ml Olivenöl  
Salz

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne (backofengeeignet) ohne zusätzliches Fett legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut etwas Farbe angenommen hat.

Für das Curry Kürbis abwaschen, halbieren, entkernen (die ausgekratzten Kerne für die Ramen-Suppe beiseitelegen) und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Tipp: Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden! Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden Ingwer schälen und fein schneiden.

Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.

Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, kaltes Wasser, Olivenöl und ca.  $\frac{1}{2}$  TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit für das Curry Butterschmalz in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren kurz anrösten.

Kürbis und Ingwer zugeben, kurz schwenken und mit Brühe auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für das Fleisch den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Überschüssiges ausgetretenes Entenfett aus der Pfanne abschöpfen.

Die Brüste in der Pfanne wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen. Etwas Honig auf die Entenhaut streichen. Entenbrüste im vorgeheizten Backofen 7-10 Minuten fertig garen.

Inzwischen den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Nach ca. 10 Minuten Kochzeit die Kokosmilch unter das Curry mischen und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind, dabei immer wieder umrühren.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Korianderblättern bestreuen.

Die gebratenen Entenbrüste in Scheiben schneiden.

Zum Servieren den Reis vorsichtig auflockern. Curry und Reis auf Teller geben, darauf die Fleischscheiben anrichten und alles servieren.

Sören Anders am 05. Dezember 2024

# Truthahn mit Feigen-Glasur und Bacon

## Für 6-8 Portionen:

### Für den Truthahn:

|                         |                       |                    |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| 3-4 kg Truthahn         | 2-3 rote Zwiebeln     | 1 Knolle Knoblauch |
| 20 g Salbei und Thymian | Meersalz, Pfeffer     | 4 EL Olivenöl      |
| 500-700 ml Hühnerbrühe  | 250 g Bacon, Scheiben |                    |

### Für die Feigen-Glasur:

|                              |                     |                    |
|------------------------------|---------------------|--------------------|
| 240 ml Hühnerbrühe           | 60 ml Weißwein      | 1 EL Dijon-Senf    |
| 1 Zitrone, Abrieb            | 60 ml Weißweinessig | 120 ml Feigensirup |
| 4 grüne Feigen, fein gehackt |                     |                    |

### Für den Truthahn:

Den Truthahn mit den halbierten roten Zwiebeln, dem halbierten Knoblauch und den Kräutern füllen. Anschließend mit einer Bratenschnur umwickeln und dabei die Flügel und Beine festbinden. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einpinseln. In einen gusseisernen ovalen Bräter (31 cm) geben, Deckel aufsetzen und 1 ½ Stunden im Ofen braten. Dabei immer wieder Hühnerbrühe auf den Bräterboden nachgießen, damit der Truthahn nicht austrocknet. Nach einer Stunde den Deckel abnehmen und damit beginnen, den Truthahn im Backofen alle paar Minuten mit der Feigenglasur zu übergießen.

Währenddessen 2 TL Olivenöl in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen.

Den Speck anbraten, bis er leicht braun ist.

15-20 Minuten vor Ende der Bratzeit den Speck schichtweise nebeneinander auf den Truthahn legen, bis der Truthahn bedeckt ist.

Weiter großzügig mit der Glasur übergießen und die Hitze auf 210 °C erhöhen, bis die Glasur leicht karamellisiert. Den Truthahn vor dem Servieren etwa 15 Minuten ruhen lassen.

### Für die Glasur:

Brühe, Weißwein, Dijon-Senf, Zitronenabrieb und Essig in einen Bräter geben. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einreduzieren, dann die gehackten Feigen und den Feigensirup zufügen. Wieder auf die Hälfte einreduzieren, bis die gesamte Masse sirupartig und glänzend ist. Nach Geschmack würzen.

### Tipps:

Als Richtwert für das Braten eines Truthahns mit 30 Minuten je Kilogramm Fleisch rechnen. Den Garvorgang in den ersten 15 Minuten mit einer Temperatur von 210 °C beginnen. Die Temperatur für die restliche Garzeit auf 180 °C reduzieren.

NN am 29. November 2024



## Enten-Keulen

### Für 4 Portionen

|                 |                  |                  |
|-----------------|------------------|------------------|
| 4 Entenkeulen   | 4 TL Butter      | 4 Knoblauchzehen |
| 4 Thymianzweige | 2 Rosmarinzweige | Salz, Pfeffer    |
| 1 L Wasser      | Öl               |                  |

Die Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch pressen. Die Kräuter und den Knoblauch mit der Butter verkneten.

Die Haut der Entenschenkel an einer Stelle lösen, sodass eine Tasche entsteht. Die Haut also nicht komplett abziehen. Die Kräuterbutter nun gleichmäßig in den Schenkeltaschen verteilen. Die Schenkel nun von außen gut salzen und pfeffern und mit der Hautseite nach unten in eine sehr leicht geölte Form legen.

Eine ofenfeste Schale mit 1 Liter Wasser füllen und mit in den Ofen stellen. So bleiben die Schenkel noch saftiger. Die Schenkel eine Stunde bei 160 °C (Ober-/Unterhitze) im Ofen garen. Danach die Schenkel wenden und nochmals eine Stunde im Ofen garen. Während der gesamten Garzeit immer wieder den austretenden Saft über die Schenkel gießen.

NN am 29. November 2024

## Gänse-Keulen knusprig aus dem Backofen

### Für 4 Personen

|                    |                   |                       |
|--------------------|-------------------|-----------------------|
| 4 Gänsekeulen      | 80 g Zwiebeln     | 70 g Trockenpflaumen  |
| 1 Apfel            | 100 g Karotten    | 100 g Knollensellerie |
| 4 Zweige Thymian   | 2 Zweige Rosmarin | 3 Lorbeerblätter      |
| 1 TL Pfefferkörner | 1 TL Piment       | 500 ml Wasser         |
| Stärke, Salz       |                   |                       |

Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Gänsekeulen auf Feder-Reste und Kiele untersuchen und diese mit einer Pinzette entfernen. Anschließend abtupfen und von allen Seiten salzen.

### Tipp:

Wenn man die Gänsekeulen mit heißem Wasser übergießt, zieht sich die Haut zusammen und die Kiele lassen sich leichter entfernen.

Zwiebeln schälen und die Trockenpflaumen in grobe Stücke schneiden. Apfel, Möhren und Sellerie waschen und würfeln. Karotten, Sellerie und einen Apfel in grobe Stücke schneiden, Thymian, Rosmarin und die Gewürze dazugeben. Die geschnittenen Zutaten mit Kräutern und Gewürzen in eine Auflaufform geben.

Danach die Gänsekeulen darauflegen und das Wasser dazu gießen. Anschließend die Form für 2 Stunden in den Backofen schieben.

Wenn die Gänsekeulen weich sind, bei 100°C im Backofen auf einem Blech warmhalten.

Nun die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und in einem Topf auffangen. Die Zutaten in dem Sieb mit einem Löffel gut ausdrücken und das Fett mit einer Kelle abschöpfen.

Den Fond aufkochen, mit in kaltem Wasser gelöster Stärke binden und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

NN am 27. November 2024

# Weihnachtsgans mit Rotkohl und Kartoffel-Klößen

|                                |                  |                   |
|--------------------------------|------------------|-------------------|
| 1 Gans, 4 kg                   | 6 große Äpfel    | 3 große Zwiebeln  |
| 5 große Orangen                | 4 Stangen Lauch  | 5 Möhren          |
| 1 Bund Beifuß                  | 1 EL Stärkemehl  |                   |
| <b>Für die Kartoffelklöße:</b> |                  |                   |
| 700 g Kartoffeln               | 200 g Mehl       | 1 Eigelb          |
| 3 EL Milch                     | Salz, Pfeffer    | Muskat, Eiswürfel |
| <b>Für das Rotkohl:</b>        |                  |                   |
| 2 Pack. TK-Rotkohl             | 1 Schuss Rotwein |                   |

Die Gans waschen, säubern, auch von innen und evtl. Federreste mit einer Pinzette entfernen. Die Gans von innen und außen salzen und auf ein tiefes Backblech oder in einen Bräter legen. Äpfel Orangen und Zwiebeln schälen und anschließend vierteln, sowie den Lauch in Ringe schneiden und in einer Schüssel mischen.

Eine Hälfte in die Gans geben, die andere Hälfte um die Gans herum verteilen. Dann die eine Hälfte vom Beifuß in die Gans geben, die andere um die Gans herum verteilen.

Links und rechts neben der Öffnung ein kleines Loch schneiden und das jeweils gegenüberliegende Bein ins Loch stecken. So wird die Öffnung geschlossen und das Aroma kann sich in der Gans besser entfalten.

Gans im vorgeheizten Backofen bei 220°C 1 Stunde braten, dann mindestens 7-8 Stunden bei 80°C weiter garen. Die Gans wird butterzart und bleibt saftig.

Nachdem man die Gans aus dem Ofen geholt hat, Fett von der Sauce abschöpfen, den Bratfond durch ein Sieb gießen, etwas Wasser mit dem Stärkemehl verrühren, die Sauce damit binden und abschmecken.

Am besten einfach abends 1 Stunde vor dem Einschlafen die Gans in den Ofen schieben, dann wird sie über Nacht fertig. Vor dem Verzehr wird die Füllung entfernt. Man kann sie separat servieren.

Die Gans kann man eine halbe Stunde vor dem Essen im Backofen aufwärmen, bei 180°C.

## **Kartoffelklöße:**

Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen. Topf von der Platte nehmen und Kartoffeln aus dem Wasser sofort in eine Schale mit Eiswasser (Eiswürfel in Wasser) lassen. Max. 30 Sekunden reichen, einfach probieren. Dadurch pellt sich direkt danach beim Schälen die Schale quasi von selbst, das spart viel Zeit. Die Schale geht so leicht ab, dass ich das meist blitzschnell nur mit meinen Fingern hinkriege.

Die noch warmen Kartoffeln zerstampfen, es muss nicht fein werden, und anschließend mit den restlichen Zutaten vermischen und zu Klößen formen. Den Topf mit dem heißen Wasser wieder zum Kochen bringen und die Klöße hineingeben. Sobald sie oben schwimmen, sind sie fertig und sollten sofort aus dem Wasser genommen werden. Das ist nach etwa 10 Minuten der Fall.

## **Rotkohl:**

Den Rotkohl über Nacht in einem Topf auftauen lassen.

Am nächsten Tag in dem Topf mit einem guten Schuss Rotwein aufkochen lassen und warten bis der Rotwein verdampft ist.

NN am 27. November 2024

## Hähnchen-Schenkel afrikanisch

### Für 2 Portionen:

|                         |                           |                          |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 2 Hähnchenschenkel      | 2 Knoblauchzehen          | 1 mittelgroße Zwiebel    |
| 1 Paprikaschote         | 1 TL getrockneten Thymian | 1 TL Paprikapulver       |
| 1 TL Currypulver        | 1 TL geriebenen Ingwer    | $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer |
| 2 EL Tomatenmark        | 1 TL Salz                 | 1 TL Zucker              |
| 150 g gefrorenes Gemüse | 500 ml heißes Wasser      |                          |

Als erstes die Hähnchenschenkel mit Kuchentüchern abtupfen. Dann die Trommelstöcke von den Oberschenkeln trennen. Dann Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Danach Paprika waschen und in Stückchen schneiden.

Anschließend das Fleisch mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer einreiben.

Als nächstes Öl in einen etwas größeren Topf erhitzen und die Hähnchenschenkel für 5 Minuten anbraten. Nun das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in den gleichen Topf geben und für 3 Minuten anschwitzen. Dann den geriebenen Ingwer hinzufügen und für 2 weitere Minuten anbraten.

Dann Paprikapulver, Currypulver, Thymian und Zucker dazugeben und alles gut rühren.

Tomatenmark dazugeben, gefolgt vom gefrorenen Gemüse. Nun das gebräunte Hähnchen zurück in die Pfanne bzw. in den Topf zurückgeben und alles gut vermischen. Anschließend heißes Wasser einrühren.

Den Topf zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren. Zudecken und für 25 Minuten köcheln lassen. Immer wieder rühren.

10 Minuten vor dem Ende der Kochzeit ohne Deckel köcheln lassen, bis die Soße schön einreduziert und somit dickflüssig ist. Danach die Soße abschmecken und falls nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

NN am 27. November 2024

## Gänse-Braten mit Niedrigtemperatur

|                             |                            |                             |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1 Gans, 4 kg                | 6 große Äpfel, geviertelt  | 3 große Zwiebel, geviertelt |
| 5 große Orangen, geviertelt | 4 Stangen Lauch, in Ringen | 5 Möhren, große Stücke      |
| 1 Bund Beifuß               | Honig, Salz                |                             |

Die Gans waschen, säubern und evtl. restliche Federreste mit der Pinzette entfernen. Die Gans von innen und außen salzen und auf ein tiefes Backblech oder in einen Bräter legen.

Alle aufgezählten Zutaten, bis auf den Beifuß in einer großen Schüssel mischen. Eine Hälfte davon in die Gans stopfen, die Hälfte vom Beifuß mit hineingeben. Den Rest und den restlichen Beifuß um die Gans verteilen.

Die Gans einfach verknoten, indem links und rechts neben der Öffnung ein Loch geschnitten und jeweils das gegenüberliegende Bein durch das Loch gesteckt wird.

Gans im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 1 Stunde braten, dann mindestens 7-8 Stunden bei 80 °C garen; sie wird butterzart und bleibt saftig.

Die Gans vor dem Schlafengehen in die Röhre stellen; sie braucht dann nur noch 1/2 Stunde vor dem Essen im Backofen bei 180 °C aufgewärmt zu werden.

Wer mag, kann man die Gans auch nach 5-6 Stunden mit Honig einstreichen; das gibt eine gute Geschmacksnote.

Vor dem Servieren die Füllung entfernen, entweder verzehren oder entsorgen. Das Fett abgießen und aus dem Bratenfond eine feine Soße machen.

NN am 26. November 2024

# Gänse-Brust aus dem Backofen

## Für 12 Portionen

|                       |                        |                        |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 250 ml Wasser         | 250 ml Apfelsaft       | 4 Gänsebrüste          |
| 200 g Knollensellerie | 3 mittelgroße Zwiebeln | 2 mittelgroße Karotten |
| 3 mittelgroße Äpfel   | 1 EL Beifuß            | 4 TL Salz              |
| Pfeffer               |                        |                        |

## Für die Bratensoße:

|                            |               |               |
|----------------------------|---------------|---------------|
| Bratensatz vom Gänsebraten | 250 ml Wasser | Salz, Pfeffer |
|----------------------------|---------------|---------------|

Die Gänsebrüste trocken tupfen und mit Salz (etwa 1 TL Salz pro Gänsebrust), frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer und Beifuß einreiben und mit der Hautseite nach oben auf ein tiefes Backblech legen. Wasser und Apfelsaft darauf gießen und das zerkleinerte Gemüse sowie Äpfel um das Fleisch herum streuen.

Die Gänsebrüste in einen kalten Ofen auf die mittlere Schiene stellen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 1 Stunde garen. Nach 1 Stunde etwas von der Sauce abschöpfen und auf jede Gänsebrust verteilen. Anschließend für eine weitere Stunde garen. Danach mit einem Esslöffel das überschüssige Fett vom Bratensaft abschöpfen und weg gießen.

Nochmals etwas von der Sauce abschöpfen und auf jeder Gänsebrust verteilen. Erneut für weitere 30 Minuten garen. Dann den Backofen auf Grillstufe stellen, die Temperatur auf 200 °C erhöhen und die Gänsebrüste für 15 Minuten oder bis die Haut schön goldbraun ist, grillen. Es ist sehr wichtig, dass ihr das Fleisch im Auge behaltet, damit es nicht anbrennt.

Den Gänsebraten aus dem Bräter nehmen und warmstellen, während die Soße zubereitet wird. Für die Soße etwa 250 ml Wasser in den Bräter gießen und dabei mit einem Schaber den Bratensatz vom Boden abkratzen. Nun den Bratenfond und das Gemüse in einen Topf gießen und bei mittlerer Hitze aufkochen. Danach einen Löffel nehmen und das Fett abschöpfen. Die Soße muss nicht püriert oder weiter gewürzt werden. Aber bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und fertig ist eine selbstgemachte Bratensoße.

Zum Servieren die Gänsebrust mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen, das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße und Beilagen nach Belieben servieren.

Zum Gänsebraten passen Kartoffelklöße, Semmelknödel (Serviettkloß), Wirsing, Blaukraut, Sauerkraut und Rosenkohl.

NN am 26. November 2024

# Enten-Brust braten

2 Entenbrustfilets á 200 g Salz, Pfeffer

Zunächst die Entenbrustfilets vorsichtig waschen und dann trocken tupfen. Nun das überstehende Fett sauber abschneiden (parieren).

Jetzt kommt der Schritt bei dem Ihr ein wenig aufpassen müsst und für den Ihr ein scharfes Messer benötigt.

Dafür die Ente mit der Hautseite nach oben auf ein Schneidebrett legen. Nun die Haut vorsichtig diagonal über das Filet einritzen ohne dabei in das Fleisch zu schneiden, es verliert sonst an Saftigkeit.

Das Filet um die Achse drehen und diagonal in die andere Richtung einritzen, so daß ein Rautenmuster entsteht.

Die Entenbrust von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben.

Nun die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte, gußeiserne Pfanne legen und bei niedrigerer bis mittlerer Hitze erhitzen. Dieser Prozess dauert eine Weile und lässt die Haut richtig kross werden. Wenn das Fett anfängt auszutreten regelmäßig in ein bereitgestelltes Gefäß abschütten.

Die Filets 15-20 Minuten braten, dabei immer mal darunter sehen und aufpassen das die Haut nicht anbrennt.

Wenn die Haut schön braun ist die Filets herausnehmen und bis auf die Hautseite in Alufolie wickeln, dann im auf 120 Grad Umluft vorgeheiztem Backofen rasten lassen. Ihr solltet eine Innentemperatur von 54 Grad erreichen, dann sind Eure Entenbrustfilets fertig.

NN am 24. November 2024

## Enten-Brust mit fruchtiger Orangen-Soße

### Für 6 Portionen:

6 Entenbrüste Salz, Pfeffer 2 EL Sojasauce

### Für die Sauce:

|                          |                                |                           |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 6 große Orangen          | 6 cl Orangenlikör              | 2 EL Preiselbeeren        |
| 1 Apfel, klein gewürfelt | 2 EL, gestr. Puderzucker       | 2 TL, gehäuft Tomatenmark |
| 6 EL Rotwein, trocken    | 500 ml Gemüsebrühe             | Aroma, (Finesse-Orange)   |
| Chilisalز                | 2 Schuss Cremefine, oder Sahne | 2 EL Pfefferbeeren, rosa  |
| 6 TL Honig               | evtl. Saucenbinder             |                           |

Die Entenbrüste waschen und mit einem Küchentrepp trocken tupfen. Die Brüste auf der Fettseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sojasauce bepinseln und für 30 Min.

bei Zimmertemperatur marinieren lassen.

Zwischenzeitlich die Orangen waschen, schälen und die Filets herausschneiden. Vom Rest der Orangen noch den Saft vollends auspressen und mit dem Orangenlikör marinieren.

Eine große Pfanne mit 3 EL Wasser befüllen und erhitzen, die Brüste zuerst mit der Hautseite nach unten scharf anbraten und solange weiterbraten, bis das Wasser komplett verdampft ist, nun kann die Entenbrust im eigenen Fett weiterbraten und wird dabei schön knusprig. Man benötigt also kein zusätzliches Bratfett! Anschließend wenden und auf der Unterseite ebenso goldbraun weiterbraten. Die Entenbrüste im vorgeheizten Backofen auf dem Rost bei 130°C ca. 25-30 Min. nachziehen lassen.

Für die Sauce den Bratenfond erhitzen, evtl. vorher etwas davon abgießen (je nach Fettanteil der Entenbrüste) und mit dem Orangensaft, einem Drittel der Orangenfilets und etwas Finesse-Orange aufkochen. Die klein gewürfelten Apfelstücke, Preiselbeeren, Puderzucker, das Tomatenmark und den Rotwein zugeben und aufkochen.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren und mit einem Schuss Cremefine oder Sahne legieren und mit etwas Chilisalzwürzen. Jetzt die restlichen Orangenfilets und die rosa Pfefferbeeren in die Sauce einlegen ( evtl. einige Orangenfilets zum Garnieren zurückbehalten).

Wenn man die Sauce etwas kompakter möchte, kann man sie nach Wunsch noch mit etwas kalt angerührter Speisestärke oder Soßenbinder andicken.

Die Entenbrüste mit je einem Teelöffel Honig bepinseln und ganz kurz übergrillen. Sie müssten jetzt innen noch zartrosa sein. Mit Apfel-Zimt-Rotkohl und Bayerischen Kartoffelklößen anrichten.

NN am 24. November 2024

# Enten-Brust mit Orangen-Soße und Reis

**Für 2 Personen:**

**Entenbrust:**

2 Entenbrüste      Salz, Pfeffer

**Reis:**

125 g Basmatireis    250 ml Wasser       $\frac{1}{2}$  TL Butter

Salz                    8 Stängel Koriander    Sesam

**Orangen-Soße:**    5 Saftorangen

**Entenbrust:**

Backofen auf 120°C vorheizen.

Entenbrust sorgsam abwaschen und mit einem Küchentuch abtrocknen.

Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden; dabei nicht in das darunter liegende Fleisch schneiden. Auf Ober- und Unterseite Salz einmassieren.

Entenbrust auf der Hautseite in eine kalte Pfanne legen und bei hoher Temperatur 5-7 Min. das Fett ausbraten; danach die Hitze reduzieren und Entenbrust auf der Fleischseite 2-3 Min. anbraten. Nochmals wenden und weitere 5-7 Min. auf der Hautseite braten. Wenn die Haut kross gebraten ist, Entenbrust für 5 Min. in den Ofen geben. Die Pfanne mit dem ausgelassenem Fett bei reduzierter Hitze auf dem Herd belassen; sie wird gleich für die Orangen-Soße benötigt.

Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und für 5 Min. ruhen lassen.

**Reis:**

Butter schmelzen, Reis hinzugeben und kurz andünsten. Salz hinzufügen, mit Wasser aufgießen; aufkochen lassen.

Herdplatte abstellen (Gas: kleinste Flamme), 12 Min. fertig garen, bis das Wasser vom Reis komplett aufgenommen wurde.

**Orangen-Soße:**

Die Orangen auspressen, den Orangensaft in die Pfanne mit dem ausgelassenen Fett geben und bei hoher Temperatur aufkochen; danach die Hitze etwas reduzieren und darauf achten, dass die Orangen-Soße weiter leicht köchelt, um eine leichte Sämigkeit zu erreichen. Wird die Orangen-Soße zu dickflüssig, lässt sich das mit etwas Wasser oder Portwein ausgleichen.

Reis auf dem Teller anrichten, mit Koriander und Sesam bestreuen, die Entenbrust anlegen, mit Orangen-Soße angießen.

NN am 24. November 2024



# Coq au vin

## Für 4-6 Personen

|                               |                              |                       |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 2 Karotten                    | 100 g Knollen Sellerie       | 100 g Stangensellerie |
| 2 Knoblauchzehen              | 2 Flaschen trockenen Rotwein | 3 Wacholderbeeren     |
| 1/2 TL schwarze Pfefferkörner | 2 Lorbeerblätter             | 8 Hähnchenkeulen      |
| 100 g Bauchspeck              | Salz, Pfeffer                | Mehl                  |
| 1 EL Tomatenmark              | 1. 500 ml Geflügelbrühe      | 2 Zweige Thymian      |
| 1. 20-30 Perlzwiebeln         | 250 g Champignons            | Speisestärke          |

Karotten schälen, der Länge nach vierteln und grob kleinschneiden.

Knollensellerie gut waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.

Stangensellerie ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zuletzt den Knoblauch schälen.

Rotwein in einen großen Topf\* gießen, das Gemüse, Wacholderbeeren, Pfefferkörner sowie Lorbeerblätter hinzufügen. Marinade aufkochen bis der Alkohol rausgekocht ist. Anschließend abkühlen lassen.

Hähnchenkeulen mit kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Die Knochenenden am Bein abhacken (optional) und Hähnchenkeulen in eine Pfanne geben oder anderes Gefäß zum marinieren geben. Die abgekühlte Marinade über die Hähnchenkeulen gießen, mit einem Deckel verschließen und für 12-24 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Hähnchenkeulen aus der Pfanne nehmen und von allen Seiten gut mit einem Küchentrepp trocknen. Marinade durch ein Sieb abgießen und in einem Topf aufkochen. Entstehenden Schaum mit einem Löffeln bschöpfen.

Bauchspeck in Würfel schneiden und in einem Bräter\* oder einer Pfanne erhitzen. Wenn der Bauchspeck Farbe bekommen hat, diesen aus der Pfanne nehmen.

Hähnchenkeulen von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in einen tiefen Teller füllen und die Hähnchenkeulen darin wälzen. Keulen anschließend in den Bräter geben und von beiden Seiten anbraten. Wenn sie Farbe bekommen haben aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Gemüse in den Bräter geben und anbraten lassen. Die Pfefferkörner im Sieb zurücklassen. Nach ein paar Minuten Tomatenmark hinzugeben und gut umrühren und ebenfalls ein paar Minuten mitbraten. Anschließend mit etwas Marinade ablöschen und diese einkochen lassen. Die Hähnchenkeulen zurück in den Bräter geben und mit der Hälfte der Marinade und Geflügelbrühe aufgießen bis die Keulen nicht ganz bedeckt sind. Lorbeerblätter und Thymian hinzugeben. Bei 160°C Ober-/Unterhitze für 1,5-2 Stunden mit geschlossenem Deckel im Ofen schmoren.

Den Boden der Perlzwiebeln abschneiden und Zwiebeln anschließend in einen Topf mit Wasser geben und für ein paar Minuten köcheln lassen (dient nur als Hilfe zum Schälen). Champignons säubern. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Champignons hinzugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Zwiebeln in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

Bräter aus dem Ofen nehmen (nach 1,5 Stunden) und die Pilze, Speck und Zwiebeln hinzugeben. Danach für weitere 30 Minuten bei 160°C Ober-/Unterhitze mit geschlossenem Deckel zurück in den Ofen stellen.

Bräter aus dem Ofen nehmen. Die Hähnchenkeulen aus der Sauce nehmen und zur Seite legen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen und anschließend einkochen bis die Sauce schön kräftig schmeckt. Die Sauce mit wenig angerührter Speisestärke nach und nach abbinden und für ein paar Minuten köcheln lassen. Erst zum Schluß mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenkeulen und Gemüse zurück in den Bräter geben und die Sauce darüber gießen. Sehr gut schmeckt es mit Kartoffelpüree oder auch einfach einem knusprigen Baguette.

## Tipps:

Hähnchenkeulen sind deutlich saftiger als Hähnchenbrust.

Aus den übriggebliebenen Schalen der Karotten lässt sich eine Gemüse- oder Geflügelbrühe kochen.

Die Wachholderbeeren und Pfefferkörner können in einem Tee-Ei hinzugefügt werden, damit sie nach dem Kochvorgang nicht aus dem Essen herausgesucht werden müssen.

Bei Marinaden mit Alkohol sollte der Alkohol immer rausgekocht werden.

Die Marinade schmeckt so deutlich besser und das Fleisch nimmt den Geschmack besser an. (ein geringer Teil des Alkohols bleibt allerdings erhalten) Wenn die Champignons sehr schmutzig sind, können diese in eine Schüssel mit etwas Mehl gegeben werden. Dann noch mit kaltem Wasser aufgießen und mit den Händen vermischen, so löst sich die Erde sehr gut. Zuletzt in ein Sieb abgießen.

NN am 22. November 2024

## Enten-Keulen mit Rotkohl und Kartoffel-Knödeln

### Für 8 Personen:

|                    |                |                          |
|--------------------|----------------|--------------------------|
| 8 Entenkeulen      | 2 kg Rotkohl   | 2 kg mehligk. Kartoffeln |
| 200 g Semmelbrösel | 4 Eier         | 2 Zwiebeln               |
| 4 Äpfel            | 400 ml Rotwein | 200 ml Geflügelbrühe     |
| 8 EL Zucker        | 8 EL Essig     | Salz, Pfeffer            |
| Muskatnuss         | Butterschmalz  |                          |

Entenkeulen salzen, pfeffern.

Im Bräter im Ofen bei 180°C etwa 1,5 Stunden braten.

Rotkohl fein schneiden, Zwiebeln und Äpfel würfeln.

In einem Topf Zwiebeln anschwitzen.

Rotkohl, Äpfel, Zucker, Essig und Rotwein hinzufügen.

Mit Brühe ablöschen und 1 Stunde köcheln lassen.

Kartoffeln kochen, stampfen, mit Eiern, Semmelbröseln, Salz und Muskatnuss zu Knödeln formen und in heißem Wasser garen.

Entenkeulen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Die Entenkeulen auf einem Bett aus Rotkohl, begleitet von den Kartoffelknödeln servieren.

Bereite den Rotkohl und die Kartoffelknödel am Vortag vor, um den Stress am Serviertag zu minimieren.

Experimentiere mit Gewürzen wie Sternanis oder Nelken im Rotkohl für eine individuelle Note.

Verwende übriggebliebene Entenkeulen in einem herzhaften Eintopf oder Sandwich für köstliche Reste.

NN am 20. November 2024

# Enten-Brust mit Orangen-Soße

## Für 2 Personen:

|                              |                         |                     |
|------------------------------|-------------------------|---------------------|
| 2 Stk. Entenbrust            | Salz, Pfeffer           | 1 Tasse Basmatireis |
| 1 Tasse Wasser               | $\frac{1}{2}$ TL Butter | Salz                |
| 8 Stängel frischer Koriander | Sesam                   | 5 Saftorangen       |

Backofen auf 120°C vorheizen.

Entenbrust nach dem Waschen sorgsam mit einem Küchentuch trocknen.

Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Dabei nicht in das darunter liegende Fleisch schneiden.

Ober- und Unterseite salzen (einmassieren).

Entenbrust auf der Hautseite in eine kalte Pfanne legen.

Bei hoher Temperatur 5-7 Min. das Fett ausbraten.

Hitze reduzieren und Entenbrust auf der Fleischseite 2-3 Min. anbraten. Nochmals wenden und weitere 5-7 Min. auf der Hautseite braten. Wenn die Haut kross gebraten ist, Entenbrust für 5 Min. in den Ofen geben.

Die Pfanne mit dem ausgelassenem Fett auf dem Herd bei reduzierter Hitze für die Orangensauce belassen.

Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und für 5 Min. ruhen lassen.

## Reis:

Butter schmelzen, Reis hinzugeben und kurz andünsten. Salz hinzufügen.

Mit Wasser aufgießen, so dass der Reis knapp bedeckt ist. Aufkochen lassen.

Herdplatte abstellen (Gas: kleinste Flamme). 12-15 Min. fertig garen, bis das Wasser vom Reis komplett aufgenommen wurde.

Falls es eine Reisform gibt (alternativ eine mit Wasser ausgespülte Tasse), diese zur Hälfte mit Reis befüllen, dann eine Schicht frischer Koriander, dann wieder eine Schicht Reis. Am Ende mit schwarzem Sesam bestreuen.

## Orangensauce:

Die Orangen pressen, den Saft in die Pfanne mit dem ausgelassenen Fett geben und bei hoher Temperatur aufkochen; danach die Hitze reduzieren und köcheln lassen bis eine leichte Sämigkeit erreicht ist. Wird die Orangensauce zu dickflüssig, mit etwas Portwein ausgleichen.

NN am 15. November 2024

## Maispoularden-Brust, gefüllt mit Riesen-Garnele

### Für 4 Portionen

|                        |                                |                                 |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 4 saftige Orangen      | 1 rote Chilischote             | 4 EL Olivenöl                   |
| 1 TL Honig             | Saft von $\frac{1}{2}$ Limone  | Salz, Pfeffer                   |
| 4 große Riesengarnelen | 4 Maispoularden-Brüste á 150 g | $\frac{1}{2}$ reife Honigmelone |
| 60 g Salat             |                                |                                 |

Von einer Orange die Schale dünn herunterschälen und in feine Streifen schneiden. Alle Orangen auspressen. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen, Hälften fein hacken.

Orangensaft mit Schale und Chili auf ca. 150ml einkochen. Olivenöl und Honig unterquirlen.

Reduktion mit Limonensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen. Riesengarnelen aus der Schale lösen, Darm entfernen. Schwänze abbrausen und trocken tupfen. In jede Maispoularden-Brust eine Tasche schneiden und mit einer Riesengarnele füllen. Jeweils eine gefüllte Brust in einen Vakuumbutel geben und vakuumieren. Die Beutel in ein heißes Wasserbad (ca. 70°C) geben, Fleisch darin 20-25 Minuten garen.

Inzwischen Melone schälen, Kerne auskratzen. Hälfte in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangen-Dressing marinieren. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Fertig gegarte Maispoulardenbrüste aus den Beuteln nehmen, Brüste trocken tupfen und in heißem Öl in einer Pfanne kurz auf beiden Seiten anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer würzen.

Anschließend jede Brust in Stücke schneiden und mit dem Salat auf Teller verteilen.

Marinierte Melonenwürfel um die gefüllten Brüste verteilen.

Johann Lafer am 14. November 2024

## Peking-Ente mit Honig, Sojas-Soße und Hoisin-Soße

|                  |                     |                             |
|------------------|---------------------|-----------------------------|
| 1 Ente (2 kg)    | Meersalz            | weißer Pfeffer              |
| 6 EL Honig       | 7 EL Wasser         | 4 EL chines. Gewürzmischung |
| 3 EL Sojasauce   | 2 EL brauner Zucker | 1 EL Maisstärke             |
| 6 EL Hoisinsauce | 6 EL Zucker         | 2 EL Sesamöl                |

Mit Hilfe eines scharfen Messers oder einer Gabel die Ente auf der gesamten Hautoberfläche einstechen.

Das Innere der Ente mit heißem Wasser ausspülen.

Die Ente gut mit Papiertüchern abtupfen.

Das Geflügel mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Honig, 6 Esslöffel Wasser, chinesische Gewürzmischung, 2 Esslöffel Sojasauce und braunen Zucker vermischen.

4-5 Esslöffel der Honigmischung beiseite stellen.

Die Ente von innen und außen auf allen Seiten gut mit etwas Honigmischung einreiben.

10 Minuten einwirken lassen.

Danach noch etwas von der Honigmischung nehmen und das Geflügel nochmals gut einreiben.

Diesen Vorgang solange wiederholen, bis die ganze Honigmischung aufgebraucht ist.

Idealerweise die Ente über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Die Ente auf einen Rost legen und 45 Minuten im Backofen garen.

Den Vogel umdrehen, mit der zur Seite gelegten Honigglasur einreiben und weitere 45 Minuten garen, bis die Haut knusprig und goldbraun wird. Die Ente im Auge behalten, damit sie nicht zu dunkel wird. Falls notwendig, die Ofentemperatur reduzieren.

Sobald die Pekingente fertig ist, aus dem Backofen herausnehmen und einige Zeit liegen lassen.

Die Maisstärke mit einem Löffel kalten Wasser vermischen.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen.

Hoisinsauce, Zucker, Sesamöl und einen Löffel Sojasauce hinzu geben.

Sobald die Sauce leicht Blasen wirft, die Stärke hinzufügen und gut umrühren, bis sie eindickt.

Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Peking-Ente mit vorbereiteter Sauce servieren.

### **Tipp:**

Eine chinesische Gewürzmischung besteht zu gleichen Teilen aus gemahlenem Zimt, Anis, Szechuan-Pfeffer, Nelken und Fenchelsamen.

NN am 12. November 2024

# Pulled Chicken mit Spinat-Tomaten-Gemüse

## Für 4 Personen:

### Für das Pulled Chicken:

|                    |                      |                            |
|--------------------|----------------------|----------------------------|
| 4 Hähnchenkeulen   | 2 EL Tandoori-Pulver | 1 EL Honig                 |
| 100 ml Olivenöl    | 1 Bio-Zitrone        | 2 EL geröstete Sesamkörner |
| 2 Zweige Koriander | Salz, Pfeffer        |                            |

### Für den Spinat:

|                       |                          |                 |
|-----------------------|--------------------------|-----------------|
| 500 g frischer Spinat | 4 Tomaten                | 2 rote Zwiebeln |
| 2 Zehen Knoblauch     | 50 g blanchierte Mandeln | Salz, Pfeffer   |
| Olivenöl              |                          |                 |

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zitrone auspressen. Olivenöl, TandooriPulver, Honig und Zitronensaft gut verrühren. Die Würzmischung salzen und pfeffern. Die Keulen in einen Bräter legen und mit der Hälfte der Marinade einstreichen, dann 45-60 Minuten im Ofen garen.

Das Fleisch sollte schön weich sein und sich leicht vom Knochen lösen lassen. Bei Bedarf die Garzeit verlängern. Sind die Keulen länger als 60 Minuten im Ofen, die Temperatur auf 160 Grad reduzieren.

Die Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mit der knusprigen Haut in Stücke zupfen. Das geht am besten mit zwei Gabeln. Anschließend das Fleisch mit den Sesamkörnern und der restlichen Marinade vermengen.

Koriander in Stücke zupfen und untermengen. Das Pulled Chicken mit etwas Zitronensaft und Salz würzen.

Für dieses Gericht eignet sich keine Hähnchenbrust. Das Fleisch ist nach dem Garen zu fest und zu trocken.

### Für den Spinat:

Spinat gründlich säubern. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und ebenfalls würfeln. Mandeln grob hacken und im Ofen bei 140 Grad etwa 15 Minuten rösten.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und bei mäßiger Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Dann Knoblauch, Mandeln und Tomaten dazugeben. Etwas Honig und Salz hinzufügen und alles einige Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten anfangen zu zerfallen. Zum Schluss den Spinat nach und nach in die Pfanne geben und mit dem Sud vermengen.

1-2 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen und mit Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### Anrichten:

Jeweils 1 Portion Spinatgemüse auf Teller geben und darauf das Pulled Chicken setzen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tarik Rose am 08. November 2024

## Hähnchen-Keulen, geschmort

### Für 4 Personen

|                                    |                    |                   |
|------------------------------------|--------------------|-------------------|
| 2 rote Zwiebeln                    | 3 Knoblauchzehen   | 2 Zweige Rosmarin |
| 4 Hähnchenkeulen (à 300 g)         | Salz, Pfeffer      | 3 EL Öl           |
| 2 Lorbeerblätter                   | 200 ml Hühnerbrühe | 1 Zitrone, Saft   |
| 150 ml Marsala (ital. Dessertwein) |                    |                   |

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Rosmarin waschen und Nadeln abzupfen.

Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und im Gelenk in Ober- und Unterkeulen durchtrennen.

Mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einem Schmortopf erhitzen.

Hähnchen darin rundherum kräftig anbraten.

Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeer und Rosmarin zugeben, 5 Minuten mitbraten. Brühe, Zitronensaft und Marsala angießen. Zugedeckt 50 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Ciabatta servieren.

NN am 06. November 2024

# Wraps mit Enten-Brust, Radicchio und Kürbis-Salsa

## Für 4 Personen

|                          |                   |                       |
|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| 2 Entenbrüste á 200 g    | Salz              | 500 g Hokkaido-Kürbis |
| 1 EL Rapsöl              | 1 rote Zwiebel    | 1 TL Currypulver      |
| 100 ml Orangensaft       | 1 TL Rohrzucker   | 1 TL Hoisin-Sauce     |
| 2 EL Kürbiskerne         | 1 Radicchio       | 2 Lauchzwiebeln       |
| 4 Weizen-Tortilla-Fladen | 4 TL Kürbiskernöl |                       |

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrüste auf beiden Seiten mit Salz würzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, ungefettete Pfanne (backofengeeignet) legen. Den Herd auf etwas unter die höchste Stufe stellen und das Fleisch auf der Hautseite ca. 8 Minuten braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut etwas Farbe angenommen hat.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das überschüssige ausgetretene Fett aus der Pfanne gießen, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite eine weitere Minute braten.

Dann die Fleischpfanne ca. 20 Minuten in vorgeheizten Ofen geben und die Entenbrüste fertig garen.

Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt noch etwas ruhen lassen.

Für die Kürbissalsa den Kürbis abbrausen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfruchtfleisch (der Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden) in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf Rapsöl erhitzen und die Kürbiswürfel darin ca. 3 Minuten leicht anbraten.

Inzwischen die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Zwiebelwürfel zum Kürbis geben und weitere 2 Minuten mit andünsten.

Das Currypulver untermischen, kurz mit anschwitzen und dann mit dem Orangensaft ablöschen.

Mit Salz, Zucker und Hoisin-Sauce würzen und alles 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Radicchio putzen, in Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein schneiden.

Die fertig gegarten Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden.

Die Kürbissalsa abschmecken.

Zum Füllen die Fladen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Kürbissalsa darauf verteilen.

Mit Entenbrustscheiben, Radicchio und Lauchzwiebeln belegen. Mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Die einzelnen Fladen jeweils zu einem Wrap fest aufrollen. Die Wraps mittig schräg durchschneiden und servieren.

Kevin von Holt am 04. November 2024



## Hähnchen mit Pfirsich

### Für 4 Portionen

|                       |                |                                |
|-----------------------|----------------|--------------------------------|
| 4 Hähnchenbrustfilets | Butter         | 150 ml Cidre, franz. Apfelwein |
| 1 Schuss Orangensaft  | 100 ml Sahne   | 4 Pfirsiche (Dose)             |
| Salz, Pfeffer         | 1 Prise Zucker |                                |

Ofen auf 75-100°C vorheizen.

Hähnchenbrustfilets wie gewünscht am Stück oder in Streifen kalt abbrausen und trockentupfen. Kräftig salzen und pfeffern. Fett in einer Pfanne (unbeschichtet) erhitzen und die Filets darin von allen Seiten gut anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten.

Bratensatz mit Cidre ablöschen. Die Pfirsichstücke hineingeben und ein paar Minuten offen einkochen lassen. Pfirsich wieder herausnehmen und ebenfalls warmstellen. Sahne und Orangensaft in den Cidre rühren, noch eine Weile köcheln lassen und mit Salz, einer Prise Zucker und reichlich Pfeffer abschmecken.

Pfirsiche zum Fleisch servieren und alles mit der Sauce überziehen.

Dazu passen Reis oder Nudeln.

NN am 03. November 2024

## Hähnchen-Keulen mit Gemüse und Tomaten-Soße

### Für 4 Personen:

|                   |                          |                   |
|-------------------|--------------------------|-------------------|
| 4 Hähnchen-Keulen | 2 Petersilienwurzeln     | 2 Pastinaken      |
| 3 Möhren          | 2 Spitzpaprika           | 2 rote Zwiebeln   |
| 2 Knoblauchzehen  | 500 ml passierte Tomaten | 1 EL Honig        |
| 1 Chili-Schote    | 1 EL Harissa             | 2 Zweige Rosmarin |
| 1,5 EL Balsamico  | 1 Zitrone                | 2 EL Kapern       |
| Olivenöl          | Salz, Pfeffer            | frische Kräuter   |

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Hähnchenkeulen abwaschen und trocken, dann am Gelenk halbieren. Das Gemüse säubern oder schälen und in längliche Stücke schneiden. Zwiebeln häuten und in Lamellen teilen. Knoblauch und Chili fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und hacken.

Die Keulen salzen und pfeffern. Olivenöl in einer großen Auflaufform oder in einem Bräter erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten.

Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und ebenfalls anrösten. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben. Zum Schluss Knoblauch und etwas Chili kurz mit anbraten. Dann die Keulen mit dem Gemüse vermengen. Dabei alles etwas salzen und pfeffern.

Die passierten Tomaten mit Rosmarinnadeln, Honig, Chili, etwas Olivenöl und 1 Prise Harissa in eine Schüssel geben und aufmixen.

Die Tomatensoße zum Huhn in die Schmorpfanne geben und etwas Essig dazugeben. Statt Balsamico kann man auch normalen Weißwein-Essig verwenden. Er sollte nur zuvor etwas eingekocht werden. Einige Stücke Zitronenschale und die Kapern untermengen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. 45 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht vom Knochen lösen lässt. Bräter aus dem Ofen nehmen und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit frischen Kräutern bestreuen.

Tarik Rose am 01. November 2024

# Poularden-Brust mit Pastinaken-Püree, Ingwer-Karotten

**Für 4 Personen**

**Für das Fleisch:**

|                      |                             |               |
|----------------------|-----------------------------|---------------|
| 3 Möhren             | 3 Kartoffeln, mittelgroß    | 2 Zwiebeln    |
| 1 rote Paprikaschote | 4 Poulardenbrüste (à 175 g) | 2 EL Olivenöl |
| Salz                 | Pfeffer                     |               |

**Für das Pastinaken-Püree:**

|                  |      |             |
|------------------|------|-------------|
| 250 g Pastinaken | Salz | 100 g Sahne |
| Pfeffer          |      |             |

**Für die Ingwer-Karotten:**

|                 |             |                     |
|-----------------|-------------|---------------------|
| 300 g Karotten  | 1 Schalotte | 20 g Ingwer, frisch |
| 1 EL Pflanzenöl | 15 g Butter | Salz                |
| Pfeffer         |             |                     |

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in grobe Stücke schneiden.

Poulardenbrüste kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen Öl in einem backofeneigneten Bräter erhitzen. Poulardenbrüste im heißen Öl rundherum kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann das vorbereitete Gemüse und Kartoffeln in den Bräter geben und um das Fleisch verteilen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Wasser angießen. Fleisch und Gemüse im heißen Backofen zugedeckt 1 Stunde garen.

**Extra-Tipp:**

Fleisch und Gemüse können auch in einem Tontopf (Römertopf) im Backofen geschmort werden. Dazu den Tontopf rechtzeitig gründlich wässern. Fleisch und Gemüse vorbereiten und in den Topf einlegen. Topf schließen und in den kalten Backofen schieben. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze 1 Stunde garen.

Für das Püree die Pastinaken putzen, schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf etwas leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Pastinaken darin zugedeckt weich dünsten.

Sahne in einem Topf einmal aufkochen lassen. Weich gegarte Pastinaken abtropfen lassen und zur Sahne geben. Alles mit einem Mixstab fein pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ingwer-Karotten die Karotten, Schalotte und Ingwer schälen. Die Karotten halbieren und in dünne Scheiben, die Schalotte in feine Scheiben schneiden und den Ingwer fein reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Karotten und Zwiebelscheiben darin unter Wenden 8 Minuten dünsten. Butter hinzufügen und alles unter Schwenken erhitzen. Anschließend den Ingwer hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch und geschmortes Gemüse auf Teller verteilen. Püree und Ingwer-Karotten dazu reichen.

Kevin von Holt am 30. Oktober 2024

## Ente niedrigtemperatur-gegart

### Für 4 Portionen

|                   |                     |                     |
|-------------------|---------------------|---------------------|
| 1 Barbarie-Ente   | 2 Äpfel             | 4 Scheiben Weißbrot |
| 1 Zwiebel         | Petersilie          | Beifuß              |
| 2 Knoblauchzehen  | 1 Ei                | Salz, Pfeffer       |
| 2 kleinere Äpfel  | 4 Scheiben Weißbrot | 1 Zwiebel           |
| 1 Bund Petersilie | 2 Knoblauchzehen    | 1 Ei                |

Die Innereien der Ente entfernen, auswaschen, innen und außen salzen und pfeffern.

Alle Zutaten ganz klein schneiden, mit dem Ei mischen, mit Beifuß, Salz und Pfeffer würzen und in die Ente füllen. Entenöffnung schließen.

Den Hals und die Flügelspitzen abschneiden und alles neben die auf die Brust gelegte Ente auf die Fettpfanne legen. Superwichtig für den Geschmack der Sauce später.

Ente nun in den vorgeheizten Backofen gemeinsam mit dem Hals und den Flügelspitzen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 1/2 Stunde braten; dann die Beinchen mit Alufolie umwickeln und mindestens 7 Stunden bei Niedrigtemperatur (80 °C Ober-/Unterhitze) schmoren lassen.

Wenn die Garzeit der Ente ihrem Ende entgegengeht, die Ente mit der Brustseite nach oben auf den Rost legen und abschließend eine halbe Stunde bei 225 °C Ober-/Unterhitze braten.

Die mit der Fettpfanne aufgefangene Flüssigkeit ist Saucen-Grundlage und wird in eine Fettabscheidekanne gegeben.

Aus dem, was sich vom Fett trennt und den Resten aus der Fettpfanne lassen sich wunderbare Saucenvarianten zaubern.

Welche Saucenvarianten genau bleiben Phantasie und Geschmack überlassen.

NN am 30. Oktober 2024

## Karibische Hähnchen-Pfanne

### Für 2 Personen:

|                             |                         |                            |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 250 gr Pasta                | 1 Prise Salz            | 2 Hähnchenbrustfilets      |
| 1 Prise Gewürzsalz          | 1 Prise scharfes Gewürz | 1 Prise Wokgewürz          |
| 4 EL Bratöl mit Butter      | 1 Knoblauchzehe         | 1 rote Zwiebel             |
| 1 EL Butter                 | 1 Spitzpaprika          | 0,5 rote Peperoni          |
| 2-3 Stangen Staudensellerie | 1 Limette               | 100 ml Gemüsebrühe         |
| 200 ml Sahne                | 1 Mozzarella            | 0,5 Bund glatte Petersilie |

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung fast al dente garen.

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten großzügig mit Gewürzsalz, Scharfes Gewürz und Wokgewürz würzen und in einer Pfanne mit heißem Bratöl von beiden Seiten bei hoher Hitze goldbraun anbraten.

In der Zwischenzeit Knoblauchzehe in feine Streifen und Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Butter in die Fleisch-Pfanne geben und Knoblauch und Zwiebel bei mittlerer Hitze darin anschwitzen.

Währenddessen Spitzpaprika putzen und in dünne Ringe scheiden.

Peperoni mit Kernen in feine Ringe und Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Alles zu Knoblauch und Zwiebel in die Pfanne geben und ca.

2-3 Minuten unter Rühren mit anbraten. Gemüse mit Gewürzsalz, Scharfes Gewürz und Limettenabrieb und -saft abschmecken. Gemüsebrühe und Sahne dazugießen und die angebratenen Hähnchenbrustfilets hineingeben.

Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca.

15 Minuten in der Sahnesauce köcheln lassen.

Inzwischen Mozzarella fein würfeln.

Hähnchenbrustfilets wenden, gegarte Pasta und Mozzarellawürfel dazugeben und ca. 1-2 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Pasta al dente und der Mozzarella geschmolzen ist.

Pfanne von der Hitze nehmen. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken und über die Pasta in der Pfanne streuen. Geschnittene Hähnchenbrustfilets mittig zurück in die Pfanne setzen und in der Pfanne servieren.

Steffen Henssler am 25. Oktober 2024

# Enten-Brust

## Für 2 Portionen

|                         |                         |                  |
|-------------------------|-------------------------|------------------|
| 2 Stk. Entenbrust       | 2 Stk Äpfel, säuerliche | 1 EL Zucker      |
| 1 Prise Salz            | 1 Prise Pfeffer         | 4 EL Calvados    |
| 100 ml Rotwein, trocken | 100 ml Geflügelbrühe    | 1 Zweig Rosmarin |

Zuerst die Entenbrüste waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, von Sehnen und überstehender Fetthaut befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

Danach Rosmarin von den Stielen zupfen und über das Entenfleisch streuen.

Dann das Fleisch mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne ohne Fett legen.

Anschließend die Pfanne erhitzen und die Brüste auf der Hautseite 10-15 Minuten langsam (bei nicht allzu großer Hitze) anbraten bis die Haut schön braun und nur 4-5 mm dünn ist. Dabei das ausgetretene Fett immer wieder abschöpfen bzw. abgießen.

Das Fleisch umdrehen und auf der anderen Seite 4-5 Minuten braten.

Das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei etwa 120 Grad warmhalten.

Nun die Äpfel schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden, zum Bratsatz in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Anschließend den Zucker dazugeben und hell karamellisieren lassen. Mit Calvados ablöschen, mit Geflügelbrühe und Rotwein aufgießen und die Soße einköcheln lassen.

Zum Schluss die Entenbruststücke in schräge Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten.

Zur Entenbrust passen Rotkohl, Spätzle oder gebratener Rosenkohl.

Anstelle von Calvados kann man auch normalen Apfelsaft verwenden.

NN am 23. Oktober 2024

# Hähnchen mit Thunfisch-Soße

## **Für 4 Personen**

### **Für das Hähnchen:**

3 Hähnchenbrüste (à 175 g)    Salz, Pfeffer                            2 EL Olivenöl

### **Für die Sauce:**

200 g Thunfisch, in Öl            1 EL Kapern                            200 g Mayonnaise

100 g Naturjoghurt (3,5%)        2 EL weißer Balsamico            1 Prise Zucker

1 Spritzer Zitronensaft            1 TL flüssiger Honig

### **Zum Anrichten:**

1 rote Chilischote                    1 Bund Rucola

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten gut anbraten. Dann die Pfanne in den Backofen geben und das Fleisch ca. 30 Minuten sacht durchgaren.

Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Für die Sauce den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die Kapern etwas hacken.

Thunfisch, Kapern, Mayonnaise, Joghurt und Balsamico in einen hohen Rührbecher geben und alles mit einem Pürierstab zu einer sämigen Sauce mixen. Die Sauce mit Zucker, Zitronensaft und Honig abschmecken.

Die Chilischote waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und die Chilihälften fein schneiden.

Rucola verlesen, abbrausen, trockenschütteln und grob zerpfeifen.

Vor dem Servieren das Fleisch schräg in dünne Scheiben schneiden.

Rucola und die Chiliwürfel auf Teller verteilen. Fleischscheiben darauf anrichten und die Sauce darüber löffeln. Dazu passt knuspriges Baguette.

Christian Henze am 17. Oktober 2024

# Paella à la Freitag

## Für 4 Personen

|                     |                       |                             |
|---------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 2-3 rote Zwiebeln   | 2-3 Knoblauchzehen    | 8-10 Stangen weißer Spargel |
| 1 gelbe Paprika     | 1 rote Paprika        | 2 Hand Edamame-Schoten      |
| 3-4 EL Olivenöl     | 1-2 EL Essig          | Salz, Pfeffer               |
| 500 g Hähnchenbrust | 500 g Lachsfilet      | 250 g Rundkornreis          |
| 2 Hand Röstzwiebeln | 800 ml Brühe          | Safranfäden                 |
| ½ Bund Petersilie   | 1/2 Bund Schnittlauch |                             |
| <b>Nach Wahl:</b>   |                       |                             |
| Olivenöl            | Zitronensaft          |                             |

Zwiebeln in grobe Stücke und Knoblauch in kleine Scheiben schneiden.

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden, dann zusammen mit Paprika in grobe Stücke schneiden. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Die Edamame aus der Schote drücken. 3-4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und ein paar Minuten anbraten, hin und wieder umrühren. Spargel- und Paprikastücke hinzufügen und mitbraten.

Nach 5 Minuten den Inhalt der Pfanne auf ein Backblech geben und Edamame hinzufügen.

In der leeren Pfanne die Hähnchenbrust anbraten, aber nicht durchbraten, dann mit auf das Backblech geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Haut beim Lachsfilet entfernen und das Stück in dicke Streifen schneiden.

Rundkornreis in die Pfanne geben, kurz anbraten, Röstzwiebeln hinzufügen und sobald der Reis glasig ist den Inhalt auf das Backblech geben. Lachs hinzufügen, alles gut durchmischen und Brühe hinzugeben.

Das Backblech in den Ofen schieben und bei 200 Grad etwa 20 Minuten garen.

Die Paella ist fertig, wenn das Fleisch und der Fisch durch sind und die Flüssigkeit komplett vom Reis aufgesogen wurde. Gegebenenfalls etwas länger im Ofen lassen.

Schnittlauch und Petersilie feinhacken.

Die Paella aus dem Ofen nehmen und mit den Kräutern bestreuen.

Optional kann der Paella bevor sie in den Ofen kommt etwas Safran hinzugefügt werden und vor dem Verzehr mit etwas Olivenöl und Zitronensaft abgeschmeckt werden. Außerdem kann die Brühe, bevor sie auf das Backblech kommt mit der Schale vom Spargel und Lorbeerblättern aufgekocht und aromatisiert werden.

Björn Freitag am 15. Oktober 2024

## Hähnchen-Schenkel und Ofengemüse

### Für 4 Personen

|                                |                             |                    |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 1 Paprika, rot                 | 1 Paprika, gelb             | 2 rote Zwiebeln    |
| 2 Knoblauchzehen               | 800 g Drillinge             | 4 Möhren           |
| 2 Zucchini                     | 200 g Cocktailtomaten       | 8-10 EL Olivenöl   |
| 1 TL Paprikapulver, geräuchert | 1 TL Paprikapulver, edelsüß | 4 TL Grillgewürz   |
| Salz, Pfeffer                  | $\frac{1}{2}$ Zitrone       | 4 Hähnchenschenkel |
| 2 Rosmarinzweige               |                             |                    |

Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Gemüse waschen. Paprika entkernen, Zwiebeln, Knoblauch, Drillinge und Möhren schälen. Gemüse in grobe, mundgerechte Stücke schneiden. Drillinge 5 Minuten blanchieren.

Für die Marinade: In einer Schüssel Olivenöl, geräuchertes und edelsüßes Paprikapulver, Grillgewürz, Salz und Pfeffer, sowie gepressten Knoblauch, den Saft einer halben Zitrone und etwas Zitronenzeste vermengen.

Gemüse in eine Auflaufform geben und mit einem Teil der Marinade vermengen. Hähnchenschenkel auf das Gemüse setzen und mit der restlichen Marinade bestreichen. Das geht gut mit einem Küchenpinsel.

Auflaufform in den Ofen geben und etwa 40 Minuten backen.

Auf Tellern portionieren und mit etwas Rosmarin garnieren.

Björn Freitag am 15. Oktober 2024

## Gelbes Hähnchen-Curry

### Für 4 Personen

|                       |                   |                       |
|-----------------------|-------------------|-----------------------|
| 200 g Basmatireis     | Salz              | 1 rote Zwiebel        |
| 1-2 Knoblauchzehen    | 4 Möhren          | 1 Paprika, rot        |
| 1 Paprika, gelb       | 1 Zucchini        | Stück frischer Ingwer |
| 4 Hähnchenbrustfilets | Öl                | 1 Limette             |
| 3 EL gelbe Currypaste | 400 ml Kokosmilch | 3 TL Zucker           |

### Frische Kräuter:

Thai-Basilikum, Minze Koriander, Chili

Reis in einem feinmaschigen Sieb solange unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Anschließend den Reis nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser zubereiten.

Gemüse waschen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Möhren schälen, Paprika entkernen. Gemüse und Hähnchenbrustfilets in grobe, mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer in kleine Stücke schneiden.

Eine Pfanne sehr heiß werden lassen. Hitzebeständiges Öl hinzufügen und das Hähnchen für etwa 4 Minuten scharf anbraten. Röstaromen entstehen lassen. Ist das Hähnchen am Ende noch nicht gar, ist das nicht schlimm. Hähnchen aus der Pfanne nehmen. Limette pressen und Röststoffe in der Pfanne mit etwas Limettensaft lösen. Ingwer und Gemüse in die heiße Pfanne geben. Mit Deckel für etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Currypaste in die Pfanne geben und kurz mit anrösten. Mit Kokosmilch und Zucker vermengen. Limettenzeste hineinreiben. Das Fleisch wieder dazugeben und köcheln lassen, bis es gar ist.

Wenn das Curry noch authentischer und aromatischer schmecken soll, kann das Gericht mit frisch gehacktem Thai-Basilikum, Minze, Koriander und Chili ergänzt werden.

Björn Freitag am 15. Oktober 2024



# Blumenkohl- und Chicken-Nuggets aus dem AirFryer

## Für 2 Personen:

|                          |                        |                         |
|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1 Hühnchenbrustfilet     | 10 Blumenkohlröschen   | 45 g Weizenmehl         |
| 10 g Maisstärke          | 1 Prise brauner Zucker | 1 Prise scharfes Gewürz |
| 70 g Wasser              | 100 g Panko            | 3-4 EL Sesamöl          |
| 1 Prise Gewürzsalz       | 1 Prise Pfeffermix     | 1 Prise Chilimayo       |
| 1 Prise Sweet Chilisauce |                        |                         |

Hühnchenbrust in grobe Stücke schneiden. Blumenkohl in Röschen vom Strunk schneiden. Dann die Blumenkohlröschen halbieren oder dritteln.

Für den Backteig Mehl, Maisstärke und braunen Zucker in eine Schüssel geben. Mit scharfem Gewürz würzen. Wasser dazugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Backteig kurz ruhen lassen.

Panko in eine Schüssel geben, Würzöl Sesam dazugeben und alles gut verrühren. Blumenkohl und Hähnchen mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Blumenkohlröschen und Hähnchenstücke nacheinander durch den Backteig ziehen, sodass sie jeweils komplett mit Teig bedeckt sind, kurz abtropfen lassen und anschließend im Pankomehl wenden. Die fertig panierten Blumenkohl- und Hähnchenstücke in einer Auflaufform ablegen.

Die Chicken-Nuggets in das 1. Fach des Dual Basket Airfryer geben und das Fach auf 180 °C und 13 Minuten einstellen. Die Blumenkohl-Nuggets in das 2. Fach geben. Das 2. Fach auf 180 °C und 19 Minuten stellen, dann den Synchronisations-Button drücken und starten.

Chicken Nuggets und Blumenkohl-Nuggets aus den Fächern des Airfryers nehmen, anrichten und ggf. mit Sauce nach Wahl (z.B. Chilimayo und Sweet Chili Sauce) servieren.

Steffen Hanssler am 11. Oktober 2024

# Enten-Brust Teppanyaki-Style mit Rotkohl-Salat

## Für 2 Portionen

2 EL Butter                      4 Schb Brioche-Toast                      1 Stk Kresse-Beet, klein  
1 Prise Salz

## Für den Rotkohlsalat:

300 g Rotkohl                      1 EL Balsamico-Essig, dunkel                      1 Stk Schalotte  
2 EL Olivenöl                      1 Stk Saft-Orange, klein                      1 TL Dijonsenf  
1 EL Honig, flüssig                      4 TL ChilisaUCE

## Für die Entenbrust:

2 EL Olivenöl                      1 Stk Entenbrustfilet, á 450 g                      1 TL Salz

### Rotkohlsalat:

Am Vortag den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Dann in einer Schüssel mit dem Salz und dem Balsamico vermischen und mit den Händen etwa 5 Minuten weich kneten.

Anschließend die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin in etwa 3-4 Minuten glasig dünsten und den Orangensaft angießen.

Den Senf, den Honig und die ChilisaUCE in die Pfanne geben und alles 1 Minute aufkochen. Danach über den Rotkohl gießen, gründlich untermischen und abgedeckt über Nacht bei Raumtemperatur durchziehen lassen.

### Ente-Brust Teppanyaki-Style:

Am nächsten Tag, etwa 5 Stunden vor der Zubereitung, die Entenbrust aus dem Kühlschrank nehmen. Die Haut mit einem scharfen Messer mehrfach schräg einschneiden, die Brust mit Salz einreiben und danach abgedeckt zur Seite stellen.

Später das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Entenbrust mit der Hautseite nach unten hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden, weitere 4 Minuten braten und zuletzt beide Seiten hochkant jeweils 2 Minuten braten. Die Entenbrust anschließend hochkant an den Pfannenrand anlehnen, die Butter in die Pfanne geben und 1 Minute aufschäumen lassen. Die Brioche-Scheiben in der heißen Butter jeweils 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten und leicht salzen.

### Anrichten:

Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Die gerösteten Brioche-Scheiben auf vorgewärmte Teller legen, mit dem Bratfett beträufeln und die Entenbrustscheiben darauf anrichten.

Zuletzt den Rotkohlsalat neben der Ente Teppanyaki-Style platzieren, die Kresse danebensetzen und sofort servieren.

### Tipp:

Statt des Rotkohlsalats passen auch frische Salate - beispielsweise aus Rettich oder Salatgurke - sehr gut zur Ente und die lange Ruhezeit fällt weg.

NN am 09. Oktober 2024

## Puten-Sandwiches mit Schinken und Bauernei

### Für 4 Personen:

|                     |                                |                     |
|---------------------|--------------------------------|---------------------|
| 4 Eier              | 1 EL geröst. Sonnenblumenkerne | 150 g Putenbrust    |
| Meersalz            | 3 EL Rapsöl                    | 1 Fenchelknolle     |
| 1 Kohlrabi          | $\frac{1}{2}$ Salatgurke       | 2 Ochsenherztomaten |
| 2 Hand Gartensalat  | 12 Scheiben Toastbrot          | 4 EL Pesto          |
| 8 Scheiben Schinken |                                |                     |

Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen, in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Meersalz bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Inzwischen den Backofen auf 50 °C vorheizen. Die Putenbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Meersalz mischen. Die Tomaten waschen und in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Salat waschen und trocken schleudern.

Das Toastbrot im Toaster goldbraun rösten. Auf jeden Teller 1 Toastbrotzscheibe legen, Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke daraufgeben. Erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi daraufstapeln und mit einer zweiten Toastbrotzscheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi daraufgeben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten. Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 01. Oktober 2024

## Andalusische Paella

### Für 4 Personen:

|                          |                       |                         |
|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1 rote und grüne Paprika | 1 Hähnchen (1,2 kg)   | 150 g Tintenfisch-Tuben |
| 2 Knoblauchzehen         | 1 mittelgroße Zwiebel | Salz, schwarzer Pfeffer |
| 2 EL Öl                  | 250 g Reis            | 1 Safran                |
| 750-1000 ml Gemüsebrühe  | 200 Riesengarnelen    | 500 g Miesmuscheln      |
| 100 g TK-Erbesen         | Zitrone               | Petersilie              |

Paprika putzen, waschen. Hähnchen und Tintenfisch waschen und trockentupfen. Hähnchen in 12 Stücke teilen. Tintenfische in Ringe, Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken.

Hähnchen würzen. Im heißen Öl 5-10 Minuten anbraten, herausnehmen Tintenfisch, Paprika, Zwiebel und Knoblauch im Bratfett anbraten.

Reis und Safran zugeben und mit andünsten. Hähnchen wieder zugeben.

Brühe angießen. Alles bei schwacher Hitze ohne Rühren 30 Minuten garen.

Garnelen auslösen, den Darm entfernen.

Muscheln gut waschen (offene wegwerfen!).

Erbesen, Garnelen und Muscheln zum Reis geben.

Würzen und weitere 10 Minuten garen. Mit Zitrone und Petersilie garnieren.

NN am 30. September 2024

# Backendl vom Landhuhn, Petersilie, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Backendl:

|                             |                            |                 |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------|
| 4 Hühnerkeulen vom Landhuhn | 1 Zitrone, Frucht          | 2 Eier          |
| 500 g Butterschmalz         | 2 Zweige glatte Petersilie | 100 g Mehl, 405 |
| 200 g Paniermehl            | Salz                       |                 |

### Für das Püree:

|                           |              |             |
|---------------------------|--------------|-------------|
| 300 g mehligk. Kartoffeln | 150 g Butter | 50 ml Sahne |
| 50 ml Milch               | Muskatnuss   | Salz        |
| Pfeffer                   |              |             |

### Für den Rettichsalat:

|                     |                 |                     |
|---------------------|-----------------|---------------------|
| 1 weißer Rettich    | 1 roter Rettich | 1 Bund Schnittlauch |
| 50 ml Weißweinessig | 150 ml Rapsöl   | Salz                |
| Pfeffer             |                 |                     |

### Für die Mayonnaise:

|                         |                 |           |
|-------------------------|-----------------|-----------|
| 1 Zitrone, Saft, Abrieb | 2 Eier, Größe M | 40 g Senf |
| 150 ml Kürbiskernöl     | 150 ml Rapsöl   | 4 g Salz  |

## Für das Backendl:

Die Hühnerkeulen auslösen und die Haut abziehen. Mit Salz würzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Paniermehl bereitstellen und Huhn erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Paniermehl wenden. Butterschmalz in einer Kasserole auf ca. 150 Grad erhitzen und die Keulen darin ca. 10 Minuten goldbraun ausbacken. Das Butterschmalz darf nicht zu heiß werden, da es sonst den Buttergeschmack verliert und verbrennt. Backendl aus dem Fett nehmen und gut abtropfen lassen. Petersilie zupfen, wenige Sekunden im gleichen Fett frittieren. Mit einem Siebschöpfer rausnehmen, mit Salz würzen und auf die Backendl verteilen. Zitrone vierteln und als Garnitur daneben legen.

## Für das Püree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Sahne in einem Topf erwärmen, über die Kartoffeln geben, Milch und Butter dazugeben, alles vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

## Für den Rettichsalat:

Rettiche putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Separat mit Salz bestreuen, in ein Sieb geben und 30 Minuten in Wasser ziehen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ein Dressing aus Essig, Öl, Schnittlauch, Salz und Pfeffer herstellen. Rettich trocken tupfen und mit dem Dressing marinieren.

## Für die Mayonnaise:

Zitronenschale abreiben, dann halbieren und eine Hälfte auspressen. Eier trennen und Eigelbe mit Salz, Senf, Zitronensaft und etwas -abrieb in einem hohen Gefäß vermengen. Öle nach und nach einlaufen lassen und mit einem Pürierstab zu einer Mayonnaise hochziehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zum Backendl passt hervorragend Preiselbeermarmelade. Für den Rettichsalat kann man auch schwarzen Rettich verwenden.

Nelson Müller am 27. September 2024

# Kreolische Reispfanne

## Für 4 Personen

|                       |                           |                     |
|-----------------------|---------------------------|---------------------|
| 1 grüne Paprikaschote | 3 Staudensellerie-Stangen | 2 Frühlingszwiebeln |
| 100 g Chorizo         | 250 g Hähnchenbrust       | 2 EL Rapsöl         |
| 300 g Jasminreis      | 3 Tomaten                 | 1 Knoblauchzehe     |
| 1 TL Tomatenmark      | 1 Lorbeerblatt            | 2 TL Paprikapulver  |
| 800 ml Gemüsebrühe    | 12 Garnelen               | Salz                |
| Pfeffer               | 4 EL Chilisauc            |                     |

Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprikahälften waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

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

Hähnchenbrust kalt abbrausen und trocken tupfen, dann das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Hähnchenfleisch und Wurstwürfel von allen Seiten darin anbraten. Dann Paprika, Staudensellerie und Frühlingszwiebel zugeben und alles anschwitzen.

In der Zwischenzeit Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abwaschen und abtropfen.

Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen, dann Tomaten grob würfeln und mit in die Pfanne geben.

Knoblauch schälen und zusammen mit Tomatenmark, Lorbeerblatt, Reis und Paprikapulver mit in die Pfanne geben und unterrühren. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

In der Zwischenzeit die Garnelen gegeben falls schälen und den Darm entfernen.

Sobald der Reis gar ist, die Garnelen mit in die Pfanne geben und alles weitere 3 Minuten köcheln lassen.

Dann die Reispfanne mit Salz, Pfeffer und scharfer Chilisauc abschmecken und servieren.

Kevin von Holt am 25. September 2024

## Hühner-Frikassee mit Curry-Pilaw

|                      |                       |                            |
|----------------------|-----------------------|----------------------------|
| 2 Hühnerbrüste       | 250 g Basmatireis     | 1 -2 TL Madras-Currypulver |
| 150 g TK-Erbesen     | 1 Bund grüner Spargel | 1 Stk. Lauch (das Grüne)   |
| 0,2 l Weißwein       | 0,75 l Hühnerfond     | 1 EL Speisestärke          |
| Salz, weißer Pfeffer | mildes Erdnussöl      | 1 EL Butter                |

Erdnussöl in einem Topf erwärmen, Basmati-Reis und gewünschte Menge Currypulver hinzugeben und unter Rühren goldgelb anschwitzen, dann mit so viel Hühnerfond begießen, dass der Reis etwa fingerbreit bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann den Deckel aufsetzen und bei ganz kleiner Hitze für ca. 15 Minuten fertig garen.

Hühnerbrüste von der Sehne befreien, in Streifen schneiden und zur Seite stellen.

Spargel waschen, die harten Enden abbrechen, in Stücke schneiden, das Grüne vom Lauch in Ringe schneiden und beides in einer großen Pfanne anschwitzen. Anschließend das Hühnerfleisch kurz mit anschwitzen, dabei die Stücke wenden und anschließend mit Weißwein ablöschen, etwas Hühnerfond dazugeben und kurz reduzieren, dabei die Erbsen mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter unterheben. Bei Bedarf die Sauce mit etwas aufgelöster Speisestärke abbinden.

Hühnerfrikassee und Pilaw-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 21. September 2024

# Perlhuhn-Brust mit Speck-Pfifferlingen, Rahmspinat

## Für zwei Personen

### Für die Perlhuhnbrust:

|                     |             |                  |
|---------------------|-------------|------------------|
| 2 Perlhuhnbrüste    | 10 g Butter | 2 Zweige Thymian |
| 1 EL Sonnenblumenöl | Salz        | Pfeffer          |

### Für die Semmelknödel:

|                       |              |                            |
|-----------------------|--------------|----------------------------|
| 2 altbackene Brötchen | 3 Schalotten | 1 Ei                       |
| 20 g Butter           | 75 ml Milch  | 6 Zweige glatte Petersilie |
| 2 EL Semmelbrösel     | Muskatnuss   | Salz                       |

### Für den Rahmspinat:

|                    |              |                  |
|--------------------|--------------|------------------|
| 200 g Babyspinat   | 2 Schalotten | 2 Knoblauchzehen |
| 75 g Crème-fraîche | 10 g Butter  | Muskatnuss       |
| Salz               | Pfeffer      |                  |

### Für die Pfifferlinge:

|                           |                    |                       |
|---------------------------|--------------------|-----------------------|
| 100 g kleine Pfifferlinge | 2 Scheiben Bacon   | 1 kleine rote Zwiebel |
| 10 g Butter               | 4 cl weißer Wermut | 2 Zweige Estragon     |
| Salz                      | Pfeffer            |                       |

**Für die Perlhuhnbrust:** Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bei den Perlhuhnbrüsten den Flügelknochen dekorativ putzen. Brüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Rost im Ofen auf eine Kerntemperatur von 58° C Grad garen. Erst dann in einer Mischung aus Sonnenblumenöl und aufgeschäumter Butter mit Thymian zuerst auf der Fleischseite anbraten, dann auf der Hautseite kross fertigbraten. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

**Für die Semmelknödel:** Brötchen in kleine Würfel schneiden und zusammen mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Zwei Schalotten abziehen und feinst würfeln.

In Butter mit gehackter Petersilie farblos anschwitzen. Mit Muskatnuss würzen, mit Milch ablöschen und heiß über die Brötchenwürfel geben.

Kurz vermengen. Etwa 10 Minuten quellen lassen. Anschließend das Ei unterheben und kräftig mit den Händen verkneten. Dabei die Konsistenz ggf. mit Semmelbröseln nachsteuern, sollte die Masse zu feucht sein.

Mit feuchten Händen zu kleinen Knödeln formen und in gesalzenem Wasser 20 Minuten ziehen lassen. Dabei darauf achten, dass die Knödel nicht kochen. Aus Butter und der letzten klein gewürfelten Schalotte eine Schmelze herstellen und Knödel darin vor dem Servieren schwenken.

**Für den Rahmspinat:** Spinat putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Erst dann den geschnittenen Knoblauch und Babyspinat zugeben und auf kleiner Hitze zusammen fallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sobald der Spinat zusammen gefallen ist mit Crème fraîche zu einem Rahmspinat pürieren.

**Für die Pfifferlinge:** Zwiebel abziehen und würfeln. Bacon in Würfel schneiden. Pfifferlinge putzen und in schäumender Butter scharf anbraten. Erst danach mit Zwiebel- und Speckwürfeln, sowie Salz und ordentlich Pfeffer würzen.

Mit Wermut ablöschen, diesen fast vollständig einreduzieren lassen und unmittelbar vor dem Servieren mit gehacktem Estragon verfeinern.

Mario Kotaska am 20. September 2024

## Hähnchen-Brust alla Peking-Ente

### Für 2 Portionen:

|                   |                        |                       |
|-------------------|------------------------|-----------------------|
| 100 g Mehl        | 1 TL Sesamöl           | 2 Hähnchenbrustfilets |
| 3 - 4 EL Bratöl   | 1 Prise Gewürzsalz     | 0,5 Gurke             |
| 1 Stück Lauch     | 1 kleine Flocke Butter | 1 Prise Wokgewürz     |
| 4 EL Hoisin Sauce |                        |                       |

Für die Pfannkuchen Mehl mit 175 ml kaltem Wasser und Würzöl Sesam zu einem glatten Teig verrühren und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets längs halbieren oder dritteln und die dünnen Scheiben anschließend in feine Streifen schneiden. 2-3 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin scharf rösten. Mit Gewürzsalz würzen und alles weiterbraten.

Währenddessen die Gurke längs von allen Seiten bis zum Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und die Gurkenscheiben anschließend in feine Stifte teilen. Das Stück Lauch ebenfalls längs halbieren, leicht auffächern, den inneren Teil mit der Wurzel herausnehmen und den Lauch in dünne Streifen schneiden.

Butter zum Hähnchen in die Pfanne geben und das Fleisch mit Wokgewürz würzen. Hähnchen weiter anrösten, bis sich intensive Röstaromen entwickeln. Dann das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Gurke und Lauch danebenlegen.

Eine Pfanne mit etwas Öl auspinseln und den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Den Teig gleichmäßig verteilen, sodass ein dünner Pfannkuchen entsteht. Den Pfannkuchen kurz von beiden Seiten anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Herausnehmen, abkühlen lassen und die nächsten Pfannkuchen auf die gleiche Weise zubereiten.

Jeweils etwas Gurken- und Lauchstreifen auf einer Hälfte der Pfannkuchen verteilen, jeweils etwas von den gebratenen Hähnchenstreifen daraufgeben, dann jeweils etwas Hoisin Sauce darübergeben und die Pfannkuchen anschließend zusammenrollen und in der Mitte halbieren.

Steffen Hanssler am 12. September 2024



# Entenbraten

## Für 4 Portionen

|           |                     |               |
|-----------|---------------------|---------------|
| 1 Ente    | 2 Orangen           | 3 Äpfel       |
| 1 Zwiebel | 1 Glas Geflügelfond | Salz, Pfeffer |

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Ente von innen und außen salzen. Die Zwiebel und die Äpfel in Stücke schneiden. Die Orangen schälen und filetieren.

Die Ente mit etwa 3/4 der Zwiebeln, Äpfel, Orangenfilets füllen und mit Küchengarn oder Rouladennadeln verschließen. Die so vorbereitete Ente in einen Bräter geben und das restliche Obst und Gemüse darum verteilen.

Etwas Wasser angießen und den Bräter in den Backofen schieben.

Die Ente etwa alle 15 - 20 Minuten mit dem Bratfond übergießen.

Bei Bedarf Wasser angießen. Nach 1 1/2 - 2 Stunden (je nach Größe) ist die Ente gar.

Dann die Füllung aus der Ente holen und mit dem Bratfond in die Flotte Lotte geben und gut durchpassieren. Wem die Soße dann noch zu dick ist, der kann sie mit etwas Geflügelfond strecken.

Die Soße in eine große Pfanne geben, nach Geschmack noch etwas salzen, pfeffern und dann erhitzen.

Anschließend die Ente zerteilen und in der Soße warm werden lassen. Dazu schmecken Klöße und Rotkraut am besten.

NN am 09. September 2024

# Puten-Souvlaki-Spieße

## Für 4 Personen

|                  |                  |            |
|------------------|------------------|------------|
| 600 g Putenbrust | 2 Paprikaschoten | 2 Zwiebeln |
| 8 Champignons    |                  |            |

### Marinade:

|                        |                            |              |
|------------------------|----------------------------|--------------|
| 60 ml Olivenöl         | 1 Zitrone, Saft            | 2 EL Oregano |
| 1 TL Thymian           | 5 Knoblauchzehen, gepresst | 1 TL Salz    |
| ½ TL schwarzer Pfeffer |                            |              |

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel miteinander verrühren.

Das Fleisch hinzugeben und alles gut miteinander vermischen.

Mindestens 1 Stunde lang abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in quadratische Stücke schneiden.

Abwechselnd das marinierte Fleisch, die gespaltenen Champignons, die groben Zwiebelstücke und die Paprikaschoten auf 4 große Spieße stecken.

Die Spieße 8 bis 10 Minuten rundherum auf dem Grill oder in einer Pfanne garen.

Die Spieße mit Pommes und jeweils etwas Tsatsiki auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Hierzu passt ein griechischer Bauernsalat

NN am 09. September 2024

## Hähnchen-Schenkel arabisch

### Für 4 Portionen

|                    |                            |               |
|--------------------|----------------------------|---------------|
| 4 Hähnchenschenkel | 5 Zwiebeln, Streifen       | 2 EL Sumach   |
| Olivenöl           | 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen | Salz, Pfeffer |

Man vermische die Zwiebeln mit den Gewürzen, reibe damit die Schenkel ein und gebe etwas Olivenöl hinzu.

Die Schenkel mit den Zwiebeln in eine Auflaufform geben und für 45 min. im Ofen bei 200°C backen.

NN am 07. September 2024

## Hähnchen-Keulen selbst geräuchert

### Für 6 Hähnchenschenkel:

|                      |                       |                   |
|----------------------|-----------------------|-------------------|
| 6 Hähnchenschenkel   | 8 g Pfeffer, gemahlen | 8 g Paprikapulver |
| Räucherspäne (Buche) |                       |                   |

### Für die Lake:

|                      |                  |                             |
|----------------------|------------------|-----------------------------|
| 2 l Wasser           | 160 g Pökelsalz  | 4 g Knoblauchpulver         |
| 10 g Kräutermischung | 2 Lorbeerblätter | 8 Wacholderbeeren, gestoßen |

Mit den Gewürzen eine Lake herstellen, kurz aufkochen und wieder abkühlen.

Die Hähnchenkeulen in ein Gefäß legen, mit der Lake übergießen und für 2-3 Tage in den Kühlschrank stellen.

Nach der Pökelfase die Keulen abtrocknen und mit einer Mischung aus Pfeffer und Paprika würzen.

Die Keulen in den Räucherofen oder Smoker hängen und bei 110°C für 2,5 Stunden garen.

In der letzten Stunde die Späne zum Räuchern hinzugeben. Am Ende sollte eine Kerntemperatur von 75-80°C erreicht sein.

NN am 03. September 2024

## Hähnchen-Spätzle-Auflauf

### Für 4 Portionen

|                        |                     |                   |
|------------------------|---------------------|-------------------|
| 250 g Spätzle          | Salz                | 2 Zwiebeln        |
| 2 Paprikaschote(n)     | 500 g Hähnchenbrust | 2 EL Öl           |
| Paprikapulver, edelsüß | Pfeffer, Salz       | 250 g Schlagsahne |
| 200 g saure Sahne      | 75 g Käse, gerieben |                   |

Die Spätzle in Salzwasser kochen, abgießen, beiseite stellen.

Währenddessen die Hühnerbrüste in feine Streifen schneiden, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Fleisch und Zwiebeln mit Öl und Gewürzen kurz marinieren. In der Zwischenzeit die Paprika in Stücke schneiden. Das Fleisch mit den Zwiebeln ohne weiteres Fett in einer beschichteten Pfanne anbraten, die Paprika kurz zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Die Spätzle in eine gefettete Auflaufform geben, das Fleisch mit dem Gemüse darauf verteilen. Die Sahne (oder Milch) mit der sauren Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Auflauf gießen. Zum Schluss den Käse darüber streuen und bei 175 Grad Umluft (vorgeheizt) ca. 10-15 Minuten goldbraun überbacken.

Dazu passt ein Salat.

NN am 30. August 2024

## Hähnchen-Zucchini-Geschnetzeltes mit Nudeln

### Für 4 Personen

|                            |                        |                      |
|----------------------------|------------------------|----------------------|
| 600 g Zucchini             | 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          |

Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden.

Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, 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 warmhalten.

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

Restliches Butterschmalz in die Bratpfanne geben. Zwiebeln, Zucchini 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 zum Gemüse 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 22. August 2024

# Toskanischer Hähnchen- Auflauf

## Für 4 Portionen

### Für die Marinade:

|                 |                          |                |
|-----------------|--------------------------|----------------|
| 3 EL Olivenöl   | 1 EL Honig               | 3 EL Sojasauce |
| 3 EL ChilisaUCE | 1 TL Preiselbeeren, Glas | 3 EL Ketchup   |

### Außerdem:

|                          |                             |                   |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 500 g Hähnchenbrustfilet | 800 g Kartoffeln, kleine    | 1 große Zwiebeln  |
| 2 Knoblauchzehen         | 3 Tomaten                   | 3 Zweige Rosmarin |
| 1 Thymianzweig           | $\frac{1}{4}$ L Hühnerbrühe | Olivenöl          |

Die ersten sechs Zutaten für die Marinade mischen und die gewaschenen und getrockneten Hähnchenfilets hineinlegen.

Mindestens 1 Std. darin marinieren (geht auch über Nacht).

Kartoffeln schälen, größere Knollen halbieren und in Olivenöl ca.

10 Min. von allen Seiten braun braten.

Die gebratenen Kartoffeln in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform geben.

Knoblauch schälen und klein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften in Ringe schneiden. 1 Zweig Thymian und 1 Zweig Rosmarin waschen und hacken. Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Kräuter im Bratfett andünsten, dann über die Kartoffeln geben.

Das Fleisch mit der Marinade auf die Kartoffeln geben und alles im Backofen bei 200 Grad ca. 15 Min. braten. Dann heiße Hühnerbrühe angießen, die Tomaten und zwei Rosmarinzweige im Auflauf verteilen und weitere 30 Min. im Ofen garen.

NN am 12. August 2024

# Gegrillte Hähnchen-Schenkel mit Paprika-Salsa

## Für 4 Personen:

### Für Hähnchen und Rub:

|                             |                      |                           |
|-----------------------------|----------------------|---------------------------|
| 1 TL Chiliflocken           | 1 TL Salz            | 15 Pfefferkörner, schwarz |
| 2 TL Paprikapulver, edelsüß | 1 TL Kreuzkümmelsaat | 1 TL Koriandersaat        |
| 4 Hähnchenkeulen            |                      |                           |

### Für die Salsa:

|                      |                 |                  |
|----------------------|-----------------|------------------|
| 1 Spitzpaprikaschote | 300 g Aprikosen | 2 Knoblauchzehen |
| 15 g Ingwer          | Salz            |                  |

### Außerdem:

Einmalhandschuhe

Chili, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander im Blitzhacker fein zerkleinern Gewürzmischung in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.

Für das Pollo fino die Hähnchenkeulen trocknen und im Gelenk teilen.

Knochen aus den Oberkeulen lösen.

Das Fleisch der Unterkeulen auf beiden Seiten mit einer scharfen Küchenschere durch die Haut bis an den Knochen einschneiden.

Ober- und Unterkeulen mit der Gewürzmischung kräftig einreiben, dabei Handschuhe tragen. Fleischstücke nebeneinander in eine Arbeitsschale legen und abgedeckt 2 Stunden kaltstellen.

Inzwischen für die Salsa Paprika abbrausen, trocknen, halbieren und entkernen. Paprika fein würfeln.

Aprikosen abbrausen, trocknen, halbieren und entkernen (Aprikosen nach Belieben häuten). Aprikosen und Paprika in einer Schüssel mischen.

Knoblauch abziehen, Ingwer dünn schälen. Beides fein reiben und mit 1 Prise Salz unter die Aprikosen-Paprika mischen. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Ober- und Unterkeulen bei direkter Hitze unter Wenden 10-12 Minuten grillen.

Die Keulen mit der Salsa anrichten und servieren.

Martins Tipp: Durch das Einschneiden der Unterkeulen haben die Unterkeulen und die ausgelösten Oberkeulen annähernd die gleiche Garzeit.

Martin Gehrlein am 07. August 2024

# Souvlaki

## Für 4 Spieße

|                                    |                            |                        |
|------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| 600 g Putenbrust                   | 2 Zwiebeln                 | 8 kl. Champignons      |
| 60 ml Olivenöl                     | 1 Zitrone, Saft            | 2 EL Oregano, gerebelt |
| 1 TL Thymian                       | 5 Knoblauchzehen, gepresst | 1 TL Salz              |
| $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer |                            |                        |

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren.

Das Fleisch hinzugeben und alles gut miteinander vermischen.

Mindestens 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in quadratische Stücke schneiden.

Abwechselnd das marinierte Fleisch, die Champignons, die Zwiebeln und die Paprikaschoten auf 4 große Spieße stecken.

Die Spieße nun 8 bis 10 Minuten lang rundherum auf dem Grill oder in einer Pfanne garen.

Die Spieße mit Pommes und jeweils etwas Tsatsiki auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Hierzu passt ein griechischer Bauernsalat.

NN am 26. Juli 2024

# Paella

## Für 4 Personen

|                               |                          |                      |
|-------------------------------|--------------------------|----------------------|
| 4 Garnelen mit Schale (26/30) | 150 g Chorizo            | 1 Zwiebel            |
| 2 Knoblauchzehen              | 80 g schwarze Oliven     | 1 rote Paprikaschote |
| 4 Zweige Thymian              | 300 g Hähnchenbrust      | Salz                 |
| Pfeffer                       | Paprikapulver edelsüß    | 50 ml Olivenöl       |
| 300 g Risottoreis             | 750 ml Hühnerbrühe       | 1 Msp. Safranpulver  |
| 80 g TK-Erbсен                | ½ Bund glatte Petersilie | 1 Zitrone            |

Von den Garnelen den Darm entfernen, jedoch nicht schälen Die Hülle der Chorizo abziehen und dann die Wurst in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in 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, die Garnelen zugeben und mit andünsten. Dann alles auf einen Teller geben, die Garnelen schälen.

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.

Mit der Hühnerbrühe auffüllen.

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

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

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen hacken. Zitrone heiß abbrausen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

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

Sören Anders am 26. Juli 2024

# Hähnchen griechisch

## Für 2-3 Portionen:

### Für die Marinade:

|                          |                  |                    |
|--------------------------|------------------|--------------------|
| 3 El Olivenöl            | Saft 3/4 Zitrone | 1 Tl Paprikapulver |
| 2 Knoblauchzehe, gehackt | 1 Tl Oregano     | 1 Tl Thymian       |
| 1/2 Tl Rosmarin          | 1/2 TL Pfeffer   | 1/4 Tl Salz        |

### Für das Gericht:

|                          |                        |                        |
|--------------------------|------------------------|------------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets    | 6 m.-große Kartoffeln  | 2 Tomatenrispen        |
| 1 rote Zwiebel           | 6 große Knoblauchzehen | 1 Zitrone              |
| 3 El Olivenöl            | Pfeffer, Salz          | 2 Hand schwarze Oliven |
| 1/2 Pack. Feta           | gemischte Kräuter      | Olivenöl               |
| frische Kräuter als Deko |                        |                        |

### Tzatziki:

|                        |                         |                  |
|------------------------|-------------------------|------------------|
| 250 ml griech. Joghurt | 10 Radieschen, gerieben | 2 Knoblauchzehen |
| Pfeffer, Salz          |                         |                  |

Alle Zutaten für die Marinade mischen, über das Huhn gießen und gut verrühren. Für die ganz fixe Variante anschließend ziehen lassen, bis alle weiteren Zutaten vorbereitet sind. Für ein intensiveres Ergebnis und noch saftigeres Fleisch die Marinade 1-3 Stunden ziehen lassen.

Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln mit sauberer Schale vierteln, anschließend im Blech verteilen. Zitrone und Zwiebel in Scheiben schneiden, Tomatenrispen teilen. Das Huhn aufs Blech legen, übrige Marinade auffangen.

Zur Marinade 1 El Olivenöl rühren und die Kartoffeln damit einpinseln.

Kartoffeln, Zwiebel und Tomaten hinzugeben, anschließend Zitronenscheiben auflegen.

Ganze ungeschälte Knoblauchzehen dazwischenlegen.

Alles noch einmal salzen und mit dem restlichen Olivenöl besprenkeln.

Für 20 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit Schafskäse in Stücke schneiden, mit Kräutern bestreuen, leicht ölen.

Nach 20 Minuten den Schafskäse und die Oliven hinzufügen und alles weitere 15 Minuten backen.

Löffelt bei der Gelegenheit etwas Bratenflüssigkeit über alle Zutaten bevor ihr zu Ende gart.

Dazu schmeckt herkömmliches oder Radieschen-Tzatziki.

Für das Tzatziki in den letzten 15 Ofenminuten Radieschen reiben und mit den restlichen Zutaten verrühren.

NN am 19. Juli 2024



## Paella valencianisch mit Hähnchen

### Für 4 Portionen

|                                   |                       |                        |
|-----------------------------------|-----------------------|------------------------|
| 8 Hähnchenunterkeulen             | Salz, Pfeffer         | 2 Zwiebeln             |
| 2 Knoblauchzehen                  | 1 EL Rapsöl           | 400 g Tomatenstückchen |
| 800 ml Fleischbrühe               | 2 Prise Safranfäden   | 2 TL Paprikapulver     |
| $\frac{1}{4}$ TL getrock. Thymian | 150 g Schnippelbohnen | 2 gelbe Paprikaschoten |
| 1 orange Paprikaschote            | 200 g Paellareis      | 200 g weiße Bohnen     |
| 1 Zitrone                         |                       |                        |

Hähnchenunterkeulen abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer großen Pfanne oder Paellapfanne erhitzen, Keulen darin etwa 5 Minuten von allen Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Anschließend Tomaten zugeben und mit der Brühe auffüllen. Safranfäden, Paprikapulver und Thymian zugeben und alles etwa 45 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Inzwischen Schneidebohnen putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Anschließend Reis, Schneidebohnen und Paprika zugeben, unterrühren und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und anschließend bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Brühe fast vollständig aufgesogen ist. Gelegentlich umrühren, damit der Reis nicht anbrennt. Zum Schluss weiße Bohnen zugeben, untermischen und 2 Minuten bei kleiner Hitze erwärmen.

Inzwischen Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, in Achtel schneiden. Paella mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Zitronenspalten servieren.

NN am 19. Juli 2024

# Hähnchen-Schenkel mit Gurken-Joghurt, Tomaten-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Hähnchenschenkel:

|                        |                          |                            |
|------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1/2 Zitrone            | 1 EL Paprikapulver, mild | 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen |
| 1 TL Kurkuma, gemahlen | 1 TL Koriander, gemahlen | 1 TL Ingwer, gemahlen      |
| 1 TL Pfeffer           | ½ TL Salz                | 300 g Joghurt (10%)        |
| 4 Hähnchenschenkel     | 150 g Butter             |                            |

### Für den Gurkenjoghurt:

|                            |                   |                           |
|----------------------------|-------------------|---------------------------|
| 250 g Gurke                | 1/2 Knoblauchzehe | 400 g Naturjoghurt (3,5%) |
| 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen | Salz              | Pfeffer                   |

### Für den Tomatensalat:

|                    |               |                  |
|--------------------|---------------|------------------|
| 2 Zweige Basilikum | 3 EL Olivenöl | 6 Strauchtomaten |
| 1/2 Zitrone        | Salz          | Zucker           |

Das Fleisch vor der Zubereitung mindestens 2 Stunden marinieren.

Für die Hähnchenschenkel von der Zitrone den Saft auspressen.

Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.

Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen. Hähnchenschenkel in eine flache Form legen, die Joghurt-Mischung darüber geben, die Mischung am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für den Joghurt die Gurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen und die Gurke klein raspeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Joghurt mit Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen. Gurkenraspel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenjoghurt bis zum Servieren kaltstellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf zerlassen.

Die marinierten Hähnchenschenkel auf ein Ofengitter legen. Dieses auf ein Backblech mit Backpapier belegt setzen.

Die Hähnchenschenkel im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten mit der flüssigen Butter bepinseln.

In der Zwischenzeit für den Tomatensalat Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter sehr fein schneiden (oder im Mörser mit Olivenöl zerstoßen) und mit dem Olivenöl mischen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Tomaten mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Basilikum-Öl abschmecken.

Die gegarten Hähnchenschenkel mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Sören Anders am 19. Juli 2024

## Hähnchen-Filets gefüllt in Rosmarin-Sahne

### Für 8 Personen:

|                   |                     |                              |
|-------------------|---------------------|------------------------------|
| 500 g Zwiebeln    | 2 EL Butter         | 1 EL brauner Zucker          |
| 75 ml Portwein    | Salz, Pfeffer       | 4 doppelte Hähnchenfilets    |
| 200 g Gouda-Käse  | 2 EL Sonnenblumenöl | 2 TL edelsüßes Paprikapulver |
| 2 EL Mehl         | 400 g Schlagsahne   | 400 ml Gemüsebrühe           |
| 4 Zweige Rosmarin | 5 Stiele Petersilie |                              |

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit Portwein ablöschen. 68 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd ziehen. Etwas auskühlen lassen.

Inzwischen die Filets von den Knochen lösen und in der Mitte teilen, Haut dabei nicht entfernen. Knochen anderweitig verwenden. In jedes einzelne Filet mittig waagrecht eine Tasche einschneiden. Gouda reiben und mit den Zwiebeln mischen. Zwiebel-Käse-Mischung in die Filets füllen und je mit einem Holzstäbchen zustecken.

Öl in einem weiten Bräter erhitzen und Filets darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und herausnehmen. Mehl im heißen Bratsatz kurz anschwitzen, Sahne unter Rühren langsam angießen. Brühe zugeben, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Auflaufform geben. Rosmarin waschen, trocken schütteln und mit den Filets in die Soße legen. 1 EL Butter in Flöckchen auf die Filets geben. Im vorgeheizten Backofen (200 °C) 20 Minuten garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Filets aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und heiß servieren. Dazu passt geröstetes Gemüse.

NN am 16. Juli 2024

## Paella mit Hähnchenkeulen und Garnelen

### Für 4 Portionen

|                            |                             |                   |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 250 g Tomaten              | 1 Paprika (rot)             | 4 Knoblauchzehen  |
| 2 Hähnchenkeulen (a 200 g) | Salz, Pfeffer               | 4 EL Olivenöl     |
| 100 g Chorizo              | 1 TL Paprikapulver, edelsüß | 0.1 g Safranfäden |
| 1 l Hühnerbrühe            | 250 g Paella-Reis           | 250 g Garnelen    |
| 150 g Tk-Erbesen           | 35 g Petersilie             | 1 Zitrone         |

Tomaten waschen, 2 cm groß würfeln, Stielansatz dabei entfernen. Paprika waschen, entkernen und würfeln.

Knoblauch pellen und fein . Hähnchenkeulen mit einem Messer im Gelenk halbieren, rundum salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne im heißen Öl rundum anbraten.

Inzwischen Chorizo längs halbieren, pellen und in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Keulen aus der Pfanne nehmen.

Chorizo im Bratfett anbraten, Knoblauch kurz mitbraten.

Paprikapulver, Tomaten- und Paprikawürfel unterrühren und erhitzen. Safran mit 5 EL heißem Wasser verrühren, unter die Tomaten rühren und alles salzen. Keulen darauf verteilen. Brühe zugeben und aufkochen.

Reis gleichmäßig in der Pfanne verteilen und aufkochen.

Bei starker Hitze 12 Minuten ohne umzurühren offen kochen lassen.

Garnelen und Erbsen kurz unterrühren, bei milder Hitze weitere 8 Minuten ohne umzurühren kochen lassen.

Garnelen wenden und die Paella auf der ausgeschalteten Kochstelle 5 Minuten ziehen lassen.

Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Zitrone waschen und in Spalten schneiden.

Paella mit beidem anrichten und servieren.

NN am 15. Juli 2024

## Hähnchen-Geschnetzeltes ungarisch

### Für 2 Portionen:

|                                 |                   |                     |
|---------------------------------|-------------------|---------------------|
| 300 g Hühnerbrust, geschnetzelt | 200 g Champignons | 1 Paprikaschote     |
| 1 Zwiebel                       | 1 EL Ketchup      | 150 g Schmand       |
| 1 TL Paprikapulver, edelsüß     | 1 EL Öl           | Mehl, Salz, Pfeffer |
| Hühnerbrühe                     |                   |                     |

Die Pilze feinblättrig schneiden.

Die Paprikaschote in Streifen schneiden.

Die Zwiebel fein schneiden.

Die geschnetzelte Hühnerbrust mit der Zwiebel in Öl leicht abrösten. Die Champignons und die Paprikaschote dazugeben und 5 Minuten mitdünsten. Mit edelsüßem Paprika stauben, Ketchup dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eventuell mit etwas Hühnerbrühe aufgießen und 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Saft etwas eingedickt ist.

In den Schmand etwas Mehl einrühren. Geschnetzeltes mit dem Schmand-Mehlgemisch binden und kurz durchziehen lassen.

Mit Nudeln, Reis, Spätzle oder Rösti servieren.

NN am 15. Juli 2024

## Hähnchen-Clubsandwich Caesar

### Für 4 Personen

|                          |                         |                        |
|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| 4 Hähnchenbrüste à 150 g | Salz                    | Pfeffer                |
| 3 EL Pflanzenöl          | 2 Römersalat-Herzen     | 1 Möhre                |
| 1 Bund Lauchzwiebeln     | 250 g Vollmilch-Joghurt | 100 g Salat-Mayonnaise |
| 1 TL Senf, mittelscharf  | 1 Spritzer Zitronensaft | Zucker                 |
| 8 Toastbrot-Scheiben     | 40 g Butter             | 60 g Parmesan am Stück |

Die Hähnchenbrüste kalt abrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch zugedeckt noch etwas in der Pfanne ruhen lassen.

Die Salatherzen putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter ablösen.

Die Möhre schälen, waschen und grob raspeln.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Joghurt, Mayonnaise und Senf in einer großen Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Salat, Möhren und Lauchzwiebeln zum Dressing in der Schüssel geben und alles vermischen.

Die Toastbrotsccheiben im Toaster oder in einer Pfanne leicht rösten.

Die gebratenen Hähnchenbrüste in dünne Scheiben schneiden.

Die Toastscheiben mit Butter bestreichen. Die Hälfte der Brotscheiben mit etwas Salat und dem Fleisch belegen.

Parmesan grob hobeln und überstreuen. Mit den restlichen Brotscheiben bedecken.

Die Sandwiches schräg halbieren und auf Teller geben. Den restlichen Salat dazu reichen.

Kevin von Holt am 09. Juli 2024

## Hähnchen portugiesisch

### Für 2 Portionen

|                |                             |                  |
|----------------|-----------------------------|------------------|
| 1 Maishähnchen | 3 Knoblauchzehen            | 60 ml Olivenöl   |
| Salz           | 2 TL Paprikapulver, edelsüß | 600 g Kartoffeln |
| 50 ml Wasser   | 2 Tassen Reis               | 1 Zwiebel        |
| 2 EL Öl        | 1 L Gemüsebrühe             |                  |

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Hähnchen zerteilen und salzen. Knoblauch fein hacken. Mit Olivenöl und Paprika vermischen und das Hähnchen damit gut einreiben.

Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und salzen.

Wasser und Kartoffeln auf ein Backblech verteilen und 2 TL von der Olivenöl-Mischung darüber geben. Backblech in den Ofen schieben (untere Schiene). Das Hähnchen auf den Rost über den Kartoffeln legen (mittlere Schiene), damit das Fett auf die Kartoffeln tropfen kann. Ca. 50 - 60 Minuten im Ofen garen.

Für den Reis eine Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Öl heiß werden lassen und die Zwiebel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. Den Reis hineingeben und bei leicht geöffnetem Deckel kochen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist.

Dazu passt noch ein Tomaten-Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing und Weißwein.

NN am 04. Juli 2024

## Hähnchen-Schenkel marokkanisch mit Blumenkohl

### Für 6 Portionen

|                                 |                                |                             |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 1 Blumenkohl                    | 1 kg Hähnchenschenkel          | 2 EL Butter                 |
| 1 Zwiebel                       | 2 EL Ingwer, frischer          | 2 Knoblauchzehen            |
| 3 große Karotten                | 2 TL Kreuzkümmelpulver         | 1 TL Paprikapulver          |
| 1 TL Korianderpulver            | $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver | $\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver |
| $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer | 1 Paprikaschote, rot           | 800 g Tomaten, stückig      |
| 15 g Petersilie                 | 1 Zitrone                      | Salz, Pfeffer, Zucker       |

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Den Blumenkohl in Röschen teilen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, die Karotten schälen und mit der Paprika in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

Die Hähnchenschenkel salzen und pfeffern. In einer tiefen Pfanne einen EL der Butter erhitzen und die Hähnchenschenkel 3 - 5 Minuten pro Seite darin braten und schön braun werden lassen. Die Schenkel entnehmen und bei mittlerer Hitze Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Karotten und Blumenkohl in der restlichen Butter dünsten. Sobald die Zwiebeln weich geworden sind, alle Gewürze, Paprika, Dosentomaten und die gehackten Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer, ggf. etwas Zucker würzen.

Die Hähnchenschenkel wieder dazugeben und alles 3 - 5 Minuten köcheln lassen, anschließend auf ein tiefes Blech geben, dabei sollten die Hähnchenschenkel oben liegen. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und auf dem Blech verteilen. Alles mit Alufolie abdecken und 35 min backen, anschließend nochmal 25 min ohne Folie (ofenabhängig).

NN am 04. Juli 2024

## Hähnchen arabisch mit Zwiebeln und Sumach

### Für 4 Portionen

|            |                  |               |
|------------|------------------|---------------|
| 1 Hähnchen | 5 Zwiebeln       | 2 EL Sumach   |
| Olivenöl   | 2 TL Kreuzkümmel | Salz, Pfeffer |

Die Zwiebeln in Streifen schneiden.

Man vermischt die Zwiebeln mit den Gewürzen, reibt damit das Huhn ein und gibt etwas Olivenöl dazu.

Das Hähnchen mit den Zwiebeln in eine Auflaufform geben und für 45 min. bei 200°C im Ofen backen.

NN am 04. Juli 2024

## Spaghetti mit Hackfleisch-Soße à la Carbonara

### Für 4 Portionen:

|                           |                    |                     |
|---------------------------|--------------------|---------------------|
| 500 g grüner Spargel      | Salz               | 80 g Parmesan       |
| 400 g Geflügelhackfleisch | 2 EL Olivenöl      | 80 g Baconwürfel    |
| 300 g Nudeln              | 200 g Sahne        | 150 ml Milch        |
| 2 Eier                    | 30 g Proteinpulver | Pfeffer, Muskatnuss |

Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen, den Spargel in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. garen. Den Parmesan reiben. Das Hackfleisch im erhitzten Öl anbraten. Den Bacon dazugeben und kurz mitbraten. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Sahne und Milch zum Hackfleisch geben und aufkochen. Die Hälfte des Parmesans mit den Eiern verquirlen, dazugeben und mit erhitzen.

Anschließend von der Herdplatte nehmen und kurz abkühlen lassen.

Nun das Proteinpulver unterrühren, die Hackfleisch-Carbonara mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit den Spaghetti auf Pastatellern anrichten und mit dem übrigen Parmesan bestreut servieren.

NN am 24. Juni 2024

## Nudel-Gratin mit Hähnchen

### Für 4 Portionen

|                          |                       |                          |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 400 g Hähnchenbrustfilet | 1 EL Pflanzenöl       | 2 TL Gewürzmischung      |
| 500 g Brokkoli           | 2 rote Paprikaschoten | ca. 300 g gegarte Nudeln |
| 200 ml Geflügelbrühe     | 200 g Sahne           | 2-3 EL Mehl              |
| 80 g geriebener Käse     | Salz, Pfeffer         | Worcestersauce           |
| 1-2 TL Zitronensaft      | 60 g Croûtons         | 1-2 Bund Kräuter         |

Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in einer Schale mit 1 EL Öl und dem Gewürzmix vermengen.

Den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen.

Die Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Das Hähnchen in einer erhitzten Pfanne anbraten, dann herausnehmen.

Brokkoli und Paprika in das Bratfett des Hähnchens geben und ebenfalls anbraten.

Mit den Nudeln und dem Hähnchen vermischen und in einer Gratinform verteilen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Brühe und Sahne mischen, Mehl und den Käse einrühren, erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce auf der Hähnchenmischung verteilen, mit den Croutons (oder Brotwürfeln) bestreuen und im Ofen 20-25 Min. überbacken. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, grob hacken, das Gratin damit bestreuen und servieren.

NN am 24. Juni 2024

# Gefüllte Hähnchen-Röllchen mit Pesto, Feta, Schinken

## Für 4 Portionen

|                            |                          |                                    |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| 800 g Hähnchen-Schnitzel   | 100 g Rohschinken        | 125 g Feta-Käse                    |
| 1 Dose Tomaten, stückig    | 1 Becher Schmand (200 g) | 2 EL Frischkäse mit Chili, Paprika |
| 2 EL Ajvar                 | 1 Glas Pesto, grün       | Salz, Pfeffer, Oregano             |
| 100 g Mozzarella, gerieben |                          |                                    |

Die Hähnchenschnitzel waschen und trocken tupfen. Jeweils von einer Seite mit 1 EL Pesto bestreichen und mit einer Scheibe Schinken und einem Stück Feta belegen, dann zusammenrollen und eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Tomatenstücke, Schmand, Ajvar, Frischkäse und restliches Pesto miteinander verrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Über die Hähnchenröllchen geben und mit dem Mozzarella bestreuen. Ca. 40 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.

Kartoffelspalten, einen bunten frischen Salat und Baguette dazu reichen.

NN am 20. Juni 2024



## Pollo fino auf Ofengemüse

### Für 2 Portionen

4 Stk Hähnchenschenkel    1 Stk Paprikaschote, rot    1 Stk Zwiebel  
1 Stk Knoblauchzehe    0.5 Stk Zucchini

### Für die Tomatensoße:

400 g Tomaten, passiert    125 ml Weißwein    1 Schuss Olivenöl  
1 Prise Zimt, gemahlen    1 Prise Salz

### Für das Fleisch:

Salz, Pfeffer    Paprikapulver, edelsüß

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken.

Die Paprika halbieren, entkernen, waschen, würfelig schneiden.

Den Zucchini waschen, die Enden abschneiden, klein würfeln.

Die Hähnchenschenkel waschen, mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver einreiben.

Die Knoblauch-, Zwiebel-, Paprika- und Zucchini-Würfel in einer großen Auflaufform verteilen.

### Tipps:

Für dieses Gericht können sowohl Hähnchenunterkeulen als auch komplette Hähnchenkeulen verwendet werden, die im Gelenk einmal geteilt werden.

Wer Kräuter liebt, bestreut das Ofengemüse zusätzlich mit fein gehacktem Thymian, Rosmarin und mit dem Abrieb einer halben Zitrone.

Das passende Getränk zu diesem Gericht nicht ganz einfach zu finden.

Paprika, Tomatensauce und Gewürze harmonieren mit einem hellen Bier.

Aber ein aromatischer, säurearmer Weißwein, wie ein Gewürztraminer schafft interessante Geschmackskombination.

Die passierten Tomaten mit dem Olivenöl, dem Weißwein, Salz und Zimt verrühren und über das Gemüse in der Auflaufform gießen.

Zuletzt die Hähnchenschenkel auflegen, die Form auf die mittlere Schiene des heißen Backofens stellen und das Pollo fino auf Ofengemüse etwa 40 Minuten im Ofen garen.

Danach das Pollo fino herausnehmen, in der Form servieren und frisches Weißbrot dazu reichen.

NN am 20. Juni 2024

## Hähnchen-Keulen marokanisch

|                                  |                                  |                                 |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 6 Hähnchen-Keulen                | Salz, Pfeffer                    | 1 EL Olivenöl                   |
| 1 Zwiebel, gewürfelt             | 1 Tasse Hühnerbrühe              | 1 EL Paprikapulver              |
| 2 TL gemahl. Kreuzkümmel         | $\frac{3}{4}$ TL gemahl. Zimt    | $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Ingwer |
| $\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma | $\frac{1}{2}$ Tasse grüne Oliven | 1 EL Zitronensaft               |
| 2 EL gehackte Petersilie         | Zitronen-Abrieb                  |                                 |

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen.

Die Hähnchen-Keulen mit Salz, Pfeffer würzen und in der Pfanne goldbraun braten; danach auf einen Teller legen und mit Folie abdecken.

Die gewürfelte Zwiebel in der Pfanne 5-6 min. braten, mit Hühnerbrühe ablöschen, mit Paprika, Kreuzkümmel, Zimt, Ingwer und Kurkuma würzen, die Hähnchen-Schenkel zurück in die Pfanne legen, diese offen in den Ofen stellen und die Schenkel für 25-30 min. garen.

Die Oliven und den Zitronensaft einrühren. Mit Petersilie und Zitronen-Abrieb garnieren.

NN am 18. Juni 2024

# Hähnchen-Brust, Aprikosen, Staudensellerie-Couscous

## Für 4 Personen

|                       |                           |                            |
|-----------------------|---------------------------|----------------------------|
| 10 Aprikosen          | 2 Stängel Stangensellerie | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 1 rote Zwiebel        | 3 EL Butter               | Salz                       |
| Zucker                | 1/2 TL Fenchelsamen       | 4 Hähnchenbrüste (600 g)   |
| Kreuzkümmel, gemahlen | 2 EL Butterschmalz        | 1 TL Kurkumapulver         |
| 600 ml Hühnerbrühe    | 200 g Couscous            | Pfeffer                    |

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Staudensellerie putzen, abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen, Petersilie untermischen.

Die Hähnchenbrüste abbrausen, trocken tupfen, auf ein Schneidebrett legen und mittig waagrecht mit einem scharfen Messer einschneiden, so dass eine Art Tasche entsteht.

Die Fleischtaschen innen mit etwas Salz und Kreuzkümmel würzen. Und mit einem Teelöffel etwas Zwiebel-Aprikosenmasse in die Fleischtaschen füllen. Mit einem Zahnstocher die Öffnung verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrüste leicht salzen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann ca. 25 Minuten in den Ofen geben und fertig garen.

In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudenselleriewürfel darin kurz anbraten.

Mit Salz und Kurkuma würzen, 2/3 der Brühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.

In einem Topf ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierten Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.

Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit Aprikosen und Couscous auf Tellern anrichten.

Sören Anders am 18. Juni 2024

## Chicken Fajitas vom Blech

|                        |                    |                          |
|------------------------|--------------------|--------------------------|
| 6 bunte Paprikaschoten | 2 große Zwiebeln   | 750 g Hähnchenbrustfilet |
| 1 TL Chilipulver       | 1 TL Kreuzkümmel   | 1 TL Knoblauchpulver     |
| 1 TL Salz              | 1 TL Paprikapulver | 1/2 TL gemahl. Koriander |
| 1/2 TL Pfeffer         | 1 Limette          |                          |

Den Ofen inklusive tiefem Backblech auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Paprika, waschen, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Das Gemüse in einer Schüssel mit einem Esslöffel Öl mischen.

Das heiße Blech vorsichtig aus dem Ofen holen, das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen, das Blech zurück in den Ofen schieben und 8 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Hähnchen in Streifen schneiden und mit zwei Esslöffel Öl und den Gewürzen gut vermischen.

Nach der ersten Backzeit das Blech aus dem Ofen holen, etwas anwinkeln und mit einem Esslöffel die ausgetretene Flüssigkeit abnehmen.

Das Hähnchen gleichmäßig auf der Paprika verteilen. (Achte darauf, das es nicht zusammen klebt, sonst hat man nachher einen zusammengebackenen Klumpen Fleisch.) Das Blech wieder in den Ofen schieben und weitere 15-20 Minuten backen, bis das Hähnchen schön goldbraun und die Paprikastreifen leicht geröstet sind.

Nach dem Backen mit frischem Limettensaft beträufeln und im Tortillafladen oder zu Reis servieren.

NN am 17. Juni 2024

# Bandnudeln mit Hähnchen-Klößen und cremiger Soße

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Klößchen:**

|                      |                   |      |
|----------------------|-------------------|------|
| 1 Hähnchenbrustfilet | 1.5 EL Sahne      | Salz |
| 1 Prise Zucker       | 1 Glas Hühnerfond |      |

### **Für Nudeln und Soße:**

|                       |                         |                  |
|-----------------------|-------------------------|------------------|
| 500 g Bandnudeln      | 1 Schalotte             | 3 Knoblauchzehen |
| Olivensöl             | 100 ml Weißwein         | 100 ml Wasser    |
| 100 ml Sahne          | 50 g Butter             | Salz, Pfeffer    |
| 4 EL gerieb. Hartkäse | 50 g frische Petersilie |                  |

### **Für die Klößchen:**

Gekühlte Hähnchenbrust kleinschneiden und in einen Mixer geben. Mit Sahne, Salz und Zucker zu einer grobfaserigen Masse pürieren. Aus der Masse mit zwei Löffeln etwa walnussgroße Klößchen abstechen. Dabei die Löffel zuerst in heißes Wasser tauchen. Hühnerfond in einem Topf erhitzen und die Klößchen darin kurz garen.

### **Für Nudeln und Soße:**

Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Klößchen in eine Pfanne mit Olivenöl geben. Schalotten und Knoblauch dazugeben, mit den Klößchen vermengen und bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit Weißwein oder Traubendirektsaft und Wasser ablöschen. Butter und Sahne einrühren. Gut 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geriebenen Hartkäse (z.B. Parmesan oder Husumer Deichkäse) dazugeben und gut vermengen.

Die Bandnudeln mit einer Nudelzange oder Gabel aus dem Topf heben und in die Pfanne geben. Alles gut verrühren. Auf Teller geben und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

### **Tipp:**

Die Klößchen lassen sich auch gut vorbereiten. Dafür nur kurz garen und bis zur Zubereitung im Kühlschrank aufbewahren.

Rainer Sass am 16. Juni 2024

# Club Sandwich mit Maishähnchen, Mangold und Spiegelei

## Für zwei Personen

### Für das Sandwich:

|                         |                    |                         |
|-------------------------|--------------------|-------------------------|
| 300 g Maishähnchenbrust | 1 Ochsenherztomate | 150 g Mangold           |
| 6 Scheiben Tramezzini   | 1 Schalotte        | 1 Zitrone, Abrieb, Saft |
| 2 Eier                  | 2 EL Ricotta       | 2 cl weißer Portwein    |
| 1 EL Senf               | 1 TL Honig         | 2 Zweige Thymian        |
| 1 Prise Zucker          | Olivenöl           | Salz, Pfeffer           |

### Für die Garnitur:

Gesalzene Kartoffelchips

### Für das Sandwich:

Den Backofen auf 125 Grad Umluft vorheizen.

Die Haut der Maishähnchenbrust entfernen.

Aus Senf, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Die Hähnchenbrüste damit bestreichen bzw. hineinlegen. Wenn Zeit ist, eine Stunde ziehen lassen und dann in einer feuerfesten Form im Ofen für etwa 25 Minuten im Ofen garen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In etwas Olivenöl anschwitzen.

Ochsenherztomate in feine Würfel schneiden und zu den Schalotten geben, mit Portwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und einkochen lassen.

Mangold waschen, trocken tupfen und das Grüne in 5 mm große Stücke schneiden. In etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, bis er leicht zusammengefallen ist. Dann vom Herd nehmen bzw. den Herd ausschalten und nur etwas ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ricotta mit Salz und Pfeffer sowie dem Abrieb und etwas Saft einer Zitrone abschmecken.

Eier als Spiegeleier sunnyside down anbraten.

Tramezzini zurückschneiden und toasten bzw. in einer Pfanne rösten.

Nun mit dem Schichten des Sandwiches beginnen: Eine Scheibe Toast mit Ricotta-Creme bestreichen, die Maishähnchenbrüste aufschneiden, salzen und darauf verteilen, etwas Mangold auf das Fleisch geben und mit einer weiteren Scheibe Toast belegen. Diese mit Tomatenconfit bestreichen, das Ei und noch etwas Mangold darauf geben. Die letzte Scheibe Toast wieder mit Ricotta-Creme bestreichen und so das Club Sandwich fertig stellen. Diagonal halbieren.

### Für die Garnitur:

Sandwich mit Chips servieren.

Zora Klipp am 13. Juni 2024

# Hähnchen-Paprika-Champignon-Pfanne

## Für 4 Portionen

|                          |                       |                   |
|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| 500 g Hähnchenbrustfilet | 2 rote Paprikaschoten | 200 g Champignons |
| 1 Knoblauchzehe          | Salz, Pfeffer         | Brühe             |
| 1 Becher Crème-fraîche   | 1 Zwiebel             | Speisestärke      |

Das Fleisch, die Paprika, die Zwiebel und die Champignons in Stücke schneiden. Das Fleisch, die Zwiebeln und den gepressten Knoblauch braten.

Die Champignons und Paprika hinzugeben und ebenfalls etwas anbraten.

Danach mit Brühe ablöschen, so dass mindestens der Inhalt bedeckt ist, je nachdem wie viel Sauce man haben möchte.

Crème fraîche hinzugeben und die fertige Sauce mit Speisestärke oder Mehl andicken.

Dazu passt Reis.

NN am 10. Juni 2024

# Ofen-Hähnchen mit Kartoffel-Salat

## **Für 4 Personen:**

### **Für das Hähnchen:**

|                    |                           |                          |
|--------------------|---------------------------|--------------------------|
| 2 Zwiebeln         | 3 Knoblauchzehen          | 1 Stück Ingwer (3-5 cm)  |
| 1 Chilischote      | 1 TL Piment               | 1 TL Zimt                |
| 0,5 TL Muskatnuss  | Pfeffer                   | 1 TL Thymian, getrocknet |
| 2 TL Zucker, braun | 0,5 Zitrone, Abrieb, Saft | 6 EL Rapsöl              |
| 1 Hähnchen, 1,2 kg | Salz                      |                          |

### **Für den Kartoffelsalat:**

|                                |                 |                       |
|--------------------------------|-----------------|-----------------------|
| 800 g Kartoffeln, vorw. festk. | Salz            | 200 ml Gemüsebrühe    |
| 1 Bund Koriander               | 3 Lauchzwiebeln | 0,5 Zitrone, Saft     |
| 3 EL Balsamessig, hell         | 1 EL Senf       | 1 Prise Zucker, braun |
| 1 Prise Chiliflocken           | 4 EL Rapsöl     |                       |

### **Für das Hähnchen:**

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Ingwer schälen und fein reiben. Chili putzen, halbieren, evtl. entkernen und fein hacken.

Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Ingwer, Gewürze, Thymian, Zucker, Zitronensaft und 4 EL Öl gründlich verrühren.

Hähnchen trocken tupfen und in 8-10 Stücke teilen. Hähnchen rundherum mit ca. 2/3 der Marinade bestreichen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren. Übrige Marinade ebenfalls kalt stellen.

Hähnchenteile mit Salz würzen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Mit restlichem Öl bepinseln. Im heißen Backofen, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze, auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten knusprig braten.

### **Für den Kartoffelsalat:**

Kartoffeln abrausen, knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, etwas Salz zugeben und aufkochen. Kartoffeln ca. 25 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und die Schalen abziehen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Brühe einmal kurz aufkochen, über die Kartoffeln gießen und alles vorsichtig verrühren. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen.

Inzwischen für das Salatdressing Koriander abrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Lauchzwiebeln putzen, abrausen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Zitronensaft, Essig, Senf, Zucker, Chili, die Hälfte Koriander und Öl zu einem Dressing mixen. Dressing und Lauchzwiebelringe unter die marinierten Kartoffeln mischen, abschmecken und weiterhin bis zum Servieren zugedeckt bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

### **Fertigstellung:**

Etwa nach 30 Minuten Bratzeit die Hähnchenteile mit der restlichen Marinade dünn bestreichen und fertig braten.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, auf einer Platte anrichten.

Kartoffelsalat nochmals abschmecken, mit restlichem Koriander bestreuen und dazu reichen.

Martin Gehrlein am 29. Mai 2024



## Hähnchen-Brust mit Paprika, Zucchini, Schafskäse

### Für 4 Portionen

|                          |                          |                                   |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 500 g Hähnchenbrustfilet | 2 m.-große Zucchini      | 3 Paprikaschoten, rot, gelb, grün |
| 2 EL Tomatenmark         | 200 ml Weißwein, trocken | 200 ml Sahne                      |
| 200 ml Brühe             | 1 Pkt. Feta-Käse         | Öl                                |
| 2 Zwiebeln               | Salz, Pfeffer            | Paprikapulver, scharf             |

Die Zwiebeln in etwas Öl glasig anbraten. Das gewürfelte Hähnchenbrustfilet hinzugeben, salzen und anbraten. Alles aus dem Bräter nehmen.

Nun die gewürfelten Paprikaschoten und die in Scheiben geschnittenen Zucchini ebenfalls kurz anbraten. Mit dem Tomatenmark, Sahne, Brühe und Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und viel Paprika würzen.

Das Fleisch wieder mit in den Bräter füllen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den in Würfel geschnittenen Feta über das Gericht bröseln und ca. 30 Minuten überbacken.

Dazu passt Reis, aber auch gefülltes Stangenweißbrot.

NN am 22. Mai 2024

## Kräuter-Puten-Rollbraten mit Möhren-Zucchini-Gemüse

### Für 4 Personen

|                             |                     |                       |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------|
| 5 Stiele Basilikum          | 6 Stiele Thymian    | 6 Stiele Oregano      |
| 150 g Doppelrahm-Frischkäse | Salz, Pfeffer       | 1,2 kg Puten-Rouladen |
| 1 EL Öl                     | 300 ml Geflügelfond | 300 g Möhren          |
| 2 Zucchini                  | 3 EL Olivenöl       |                       |

Kräuter waschen, trocken schütteln und je 1 Basilikum- und Oreganostiel beiseitelegen. Übrige Blättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Frischkäse und 2/3 der Kräuter verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter-Frischkäse auf dem Fleisch verstreichen und von der Längsseite einrollen. Roulade mit Küchengarn binden. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 810 Minuten goldbraun anbraten. 100 ml Geflügelfond dazugießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 1 1/4 Stunden schmoren. Möhren schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin unter Wenden ca. 4 Minuten portionsweise anbraten. Herausnehmen und warm halten. 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben und die Möhren 23 Minuten anbraten. 5 EL Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 57 Minuten bissfest garen. Zucchini und übrige Kräuter zu den Möhren geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Fertigen Braten aus dem Bräter nehmen und warm halten. Übrigen Fond in den Bräter gießen und Bratsatz lösen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und mit Soßenbinder andicken. Braten mit Gemüse auf einer Platte anrichten und mit Kräutern garnieren.

Dazu schmeckt Baguette-Brot

NN am 19. Mai 2024

# Hähnchen-Geschnetzeltes in Ajvar-Sahne aus dem Ofen

## Für 4 Portionen

|                          |                            |                        |
|--------------------------|----------------------------|------------------------|
| 700 g Hähnchenfilets     | 1 Glas Ajvar               | 2 Knoblauchzehen       |
| 2 Zwiebeln               | 400 g Paprikaschoten, rote | 3 TL Gemüsebrühepulver |
| 250 ml Cremefine         | 200 g Crème-fraîche        | 1 TL Salz              |
| $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer | 2 TL Öl oder Butter        | 2 TL Paprikapulver     |
| Sojasauce                |                            |                        |

Das Hähnchenfilet in etwas größere, aber noch mundgerechte Stücke schneiden und mit einem TL Öl, etwas Salz, einem Teelöffel Paprikapulver, Pfeffer und evtl. Sojasauce, wenn man den Geschmack mag, geht aber auch prima ohne, mischen und beiseitestellen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform fetten.

Den Knoblauch fein würfeln. Die Zwiebeln nicht ganz so fein würfeln und die roten Paprikaschoten, noch gröber schneiden. Alles in die Auflaufform geben.

Sahne, Crème fraîche, das Gemüsebrühepulver, 1 TL Paprikapulver, Ajvar, Pfeffer, Salz gut verrühren und kräftig abschmecken. Das Fleisch und die Paprikacreme in der Form mit dem Gemüse mischen.

Den Ofen auf 175 °C Umluft schalten und die Auflaufform für 45 Minuten in das untere Drittel des Ofens stellen. Zwischendurch nachsehen, da die Paprika leicht verbrennt.

Die Menge ist für zwei Erwachsene und zwei Schulkinder gedacht, wenn es beispielsweise Nudeln oder Spaghetti dazugibt. Bei 4 guten, hungrigen Essern sollte vielleicht noch ein großer Salat dazugereicht werden, damit alle satt werden.

### **Tipp:**

Alles vorrichten und die Zeitschaltuhr vom Ofen nutzen, sodass es beim Heimkommen noch 15 Min. sind, dann ist Zeit für Salat und Tischdecken und es kann nichts verbrennen.

NN am 19. Mai 2024

# Ofen-Hähnchen mit Sesam und Gemüse

## Für 4 Personen

|                                     |                            |                     |
|-------------------------------------|----------------------------|---------------------|
| 1 Hähnchen (1,8 kg)                 | Salz                       | 1 Zweig Rosmarin    |
| 1 TL Paprikapulver, edelsüß         | 3 EL Olivenöl              | 2 TL Honig          |
| 6 Möhren                            | 4 Kartoffeln, fest kochend | 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 und die Kartoffeln waschen, putzen, schälen und grob schneiden.

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Die Knoblauchzehen auslösen.

Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch 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 die Tomaten waschen und halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden.

Nach 45 Minuten Garzeit, 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 15-20 Minuten fertiggaren.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Die Zitronen halbieren 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 07. Mai 2024

## Barbecue-Hähnchen-Brust mit Spicy Spaghetti

### Für 2 Personen

|                 |                       |                            |
|-----------------|-----------------------|----------------------------|
| 250 g Pasta     | Salz                  | 2 Hähnchenbrüste (à 150 g) |
| Hähnchen-Gewürz | Barbecue-Gewürz       | 4 EL Bratöl                |
| 2 Zwiebeln      | 1 EL Butter           | 3 EL Sriracha ChilisaUCE   |
| 300 ml Sahne    | 1/2 Bund Schnittlauch | 1 Zitrone                  |

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Eine Grillpfanne erhitzen.

Hähnchenbrüste waagrecht halbieren, sodass jeweils zwei gleichmäßige Scheiben entstehen.

Zwei Hähnchenbrustscheiben mit Hähnchen Gewürz und zwei mit Barbecue Gewürz würzen. 2 EL Bratöl in eine Grillpfanne geben und die Hähnchenscheiben darin von einer Seite kräftig anbraten.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und fein hacken. Nach ca. 5 Minuten die Hähnchenbrustscheiben wenden, weitere ca. 3 Minuten braten und aus der Pfanne nehmen.

Restliches Bratöl in die Grillpfanne geben, Zwiebeln dazugeben und kurz anbraten, dann Butter dazugeben und die Zwiebeln weiterbraten. ChilisaUCE in die Pfanne geben und kurz mitrösten, dann mit Sahne ablöschen und alles einmal aufkochen lassen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und dann ebenfalls in die Pfanne geben, alles verrühren und etwas einköcheln lassen.

Schnittlauch fein herunterschneiden, zur Pasta in die Pfanne geben, alles vermengen und die Spaghetti zusammen mit jeweils zwei Hähnchenbrustscheiben auf zwei Tellern anrichten. Zitrone vierteln und je ein Viertel zum Hähnchen legen und servieren.

Steffen Henssler am 07. Mai 2024

## Schnitzel-Stullen mit Hähnchen

### Für 4 Personen

|                         |                       |                          |
|-------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 2 Hähnchenbrüste        | 2 Eier                | 100 g Semmelbrösel       |
| 4 EL Weizenmehl, 405    | Salz, Pfeffer         | 100 g Butterschmalz      |
| 6 Radieschen            | 400 g Graubrot        | 150 g Frischkäse, natur  |
| 2 EL Senf, mittelscharf | 1 EL Senf, grobkörnig | 2 Gartenkresse-Schälchen |

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht durchschneiden, dann längs halbieren.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel und Mehl jeweils auch auf einen Teller geben.

Hähnchenfleischscheiben leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen, die Fleischscheiben durch das Ei ziehen und anschließend in der Bröselmischung wenden und panieren.

Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Achtung das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt, bevor das Fleisch gegart ist.

Die Schnitzel im heißen Fett von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Radieschen waschen, putzen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Brot in 8 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Frischkäse mit den beiden Senfsorten vermischen und die Brotscheiben damit bestreichen.

Kresse vom Beet abschneiden.

Die Hälfte der Brotscheiben mit etwas Kresse bestreuen, mit einigen Radieschen und den Schnitzeln belegen. Darauf restliche Kresse und Radieschen geben und mit den übrigen Brotscheiben abdecken. Die belegten Brote halbieren und genießen.

Andrea Safidine am 29. April 2024

# Hähnchen-Brüste mit Kräuter-Kruste, Frühling-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

|                     |                |                    |
|---------------------|----------------|--------------------|
| 400 g Brokkoli      | 1 Kohlrabi     | 200 g junge Möhren |
| 100 g Zuckerschoten | 1 rote Zwiebel | Salz               |
| 1/2 Bio-Zitrone     | 50 g Butter    | Pfeffer            |

### Für das Fleisch:

|                          |      |         |
|--------------------------|------|---------|
| 4 Hähnchenbrüste à 150 g | Salz | Pfeffer |
| Pflanzenöl               |      |         |

### Für die Kräuterkruste:

|                             |                     |                     |
|-----------------------------|---------------------|---------------------|
| 5 Stängel glatte Petersilie | 1 Bund Kerbel       | 1 Bund Schnittlauch |
| 1/2 Bio-Zitrone             | 100 g weiche Butter | 1 Eigelb            |
| Salz                        | Pfeffer             | 100 g Semmelbrösel  |

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden.

Die Möhren putzen, schälen, waschen, längs halbieren und in ca. 6 cm lange Stifte schneiden.

Die Zuckerschoten putzen und waschen.

Die rote Zwiebel schälen und längs in Spalten schneiden.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrüste abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Möhren und Kohlrabi zugeben und 1 Minute blanchieren, dann Brokkoliröschen und Zwiebelspalten zugeben, weitere 30 Sekunden blanchieren, zuletzt Zuckerschoten und Brokkolistiele zugeben und alles weitere 30 Sekunden blanchieren.

Das Gemüse mit einer Siebkelle herausheben, in Eiswasser kurz abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Für die Kräuterkruste Petersilie, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Weiche Butter mit dem Eigelb in einer Schüssel cremig rühren. Kräuterblättchen, Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und unterrühren.

Zuletzt die Semmelbrösel untermischen und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen, die Kräuterkruste darauf geben, erneut in den Ofen geben und kurz überbacken.

Übrige Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und das bunte Gemüse darin warm schwenken. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft würzen und abschmecken.

Die Hähnchenbrüste auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Gemüse anrichten.

Sören Anders am 26. April 2024

# Ofen-Hähnchen, Kartoffeln, Gemüse in Tomaten-Soße

## **Für 6 Personen:**

### **Für das Hähnchen:**

6 Hähnchenkeulen                      Salz, Pfeffer                      Paprikapulver edelsüß

### **Für das Gemüse:**

8 Kartoffeln                              2 Zwiebeln                      1 gelbe Paprikaschote  
200 g Champignons                      2 Karotten

### **Für die Tomatensoße:**

2 EL Olivenöl                              2 Zwiebeln, gewürfelt      3 Knoblauchzehen, gepresst  
3 EL Tomatenmark                      1 TL Salz                      ½ TL Pfeffer  
1 TL Paprikapulver, edelsüß      400 ml Hühnerbrühe

### **Außerdem:**

2 Frühlingszwiebeln

### **Für das Hähnchen:**

Ober- und Unterkeulen voneinander trennen.

Die Hähnchen-Teile waschen, trocknen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen.

### **Für die Tomatensoße:**

In einem Topf, 2 EL Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln und Knoblauchzehen andünsten. Nun das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten.

Mit Hühnerbrühe ablöschen, umrühren und einmal aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Etwa 2 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann von der Hitze nehmen und beiseite stellen.

### **Für das Gemüse:**

Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren.

Die Paprikaschote halbieren und die Kerne entfernen. Dann ausspülen und klein schneiden.

Die Karotten schälen und in Ringe schneiden.

Die Champignons putzen und halbieren. Sie kommen zum Schluss mit dem Hähnchen oben drauf.

### **Zusammensetzen:**

Die Kartoffeln und das Gemüse in einer großen Auflaufform verteilen.

Die Tomatensoße dazugeben und gut verteilen.

Die Hähnchen-Teile auf dem Gemüse verteilen.

Die Champignons hinzugeben.

Etwa 90 Minuten lang im vorgeheizten Ofen auf mittlerem Einschub garen. Dabei die Hähnchen Teile alle 30 Minuten wenden.

### **Tipp:**

Die Hähnchen-Teile sollten beim Garen immer obenauf liegen, damit sie schön knusprig werden. Sollten die Hähnchen-Teile während des Garvorgangs zu dunkel werden, die Auflaufform mit Alufolie abdecken.

Nach der Garzeit, die Auflaufform aus dem Backofen nehmen und ein paar Minuten lang abkühlen lassen.

Dann auf Tellern verteilen, mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

NN am 25. April 2024

## Orangen-Ente III

### Step 1:

|                |                          |             |
|----------------|--------------------------|-------------|
| 1 Ente, 2,1 kg | 100 g Salz               | 1 TL Zucker |
| 2 l Wasser     | 1 10-Liter-Gefrierbeutel |             |

### Step 2:

|               |                                 |                              |
|---------------|---------------------------------|------------------------------|
| 4 Orangen     | 2 Rosmarin-Stängel (7-8 cm)     | 6-8 Thymian-Stängel (5-6 cm) |
| 2 Zimtstangen | Salz, Pfeffer                   | 400 ml Geflügelfond          |
| 2 Zahnstocher | 2 Stück Schinkengarn (40-50 cm) |                              |

### Lack:

|                     |                      |                |
|---------------------|----------------------|----------------|
| 1 EL Agavendicksaft | 2 EL Soja-Soße, hell | 1 EL Balsamico |
|---------------------|----------------------|----------------|

### Soße:

|                   |                     |                    |
|-------------------|---------------------|--------------------|
| Bratensaft (Ente) | 1 EL Zucker         | 200 ml Orangensaft |
| 1/2 TL Dijon-Senf | 1 2 TL Speisestärke | 2 EL Orangenlikör  |

### Step 1:

Die Ente von Federn und Kielen befreien, Ente innen kalt ausspülen, abtropfen lassen, in einen ausreichend großen Gefrierbeutel geben.

Salz, Zucker in Wasser auflösen und zu der Ente in den Gefrierbeutel geben. Darauf achten, dass möglichst keine Luft im Inneren der Ente verbleibt. Die Luft aus dem Gefrierbeutel drücken, ihn verschließen, in eine Schüssel legen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### Step 2:

Am nächsten Tag den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ente aus dem Kühlschrank nehmen, Wasser abgießen, die Ente abtropfen lassen; von innen und außen trocken tupfen. Die Ente innen mit Salz - nicht zu viel, da die Ente im Salzwasser lag - und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Zwei Orangen halbieren und in 6-8 Spalten schneiden, gemeinsam mit einem Stängel Rosmarin, 3 Stängeln Thymian und einer Zimtstange in die Ente geben.

Die Bauchöffnung der Ente mit Zahnstochern verschließen.

Die restlichen Orangen in Scheiben (6-8 mm) schneiden, 3-4 Scheiben zurückbehalten, mit dem Rest einen Bratentopf auslegen. Den Geflügelfond hineingießen.

Die Ente rundum mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Flügel und die Keulen mit dem Garn fest an den Körper binden und die Ente mit der Brust nach unten in den Topf legen.

Auf dem Rücken der Ente die restlichen Orangenscheiben verteilen.

Rosmarin, Thymian und Zimtstange neben der Ente platzieren.

Den Topf auf die zweite Schiene von unten in den Backofen schieben.

Zunächst eine Stunde backen, dabei alle 10-15 Minuten mit dem Geflügelfond übergießen.

Nach einer Stunde die Ente umdrehen, sodass die Brust oben ist. Die Brust muss nicht mehr mit Orangenscheiben bedeckt werden.

Die Ente eine weitere Stunde braten, dabei wieder alle 10-15 Minuten mit dem Geflügelfond übergießen.

Nach den zwei Stunden, den Topf mit der Ente kurz aus dem Backofen nehmen, Backofentemperatur auf 210°C erhöhen und den Bratensaft durch ein Sieb in einen Topf gießen; die Orangenscheiben im Topf belassen. Diese wieder verteilen und die Ente mit der Brust nach oben zurücklegen.

### Lack:

Agavendicksaft, Soja-Soße und Balsamico verrühren.

Die Ente, nach dem Abgießen des Bratensafte, auf der Brustseite und seitlich mit diesem Lack einpinseln.



Die Ente zurück in den Ofen geben.

Alle 8-10 Minuten mit dem Lack einpinseln.

Nach rund 40 Minuten hat die Ente die gewünschte Farbe.

#### **Soße:**

Während die Ente in Backofen bräunt, den Bratensaft entfetten.

In einem Topf den Zucker karamellisieren; das Karamell nicht zu dunkeln werden lassen. Mit dem Orangesaft ablöschen.

Den Bratensaft hinzugeben und alles einreduzieren (ca. 30%).

Mit Dijon-Senf, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Speisestärke in etwas Wasser anrühren und die Soße damit leicht binden; kurz aufkochen lassen.

Vom Herd nehmen und mit Orangenlikör verfeinern.

Die Ente aus dem Ofen nehmen, tranchieren und mit der Soße servieren.

NN am 11. April 2024

## **Paprika-Sahne-Hähnchen**

#### **Für 4 Portionen**

|                       |                             |                                 |
|-----------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 4 Hähnchenbrustfilets | 2 Paprikaschoten rote       | 1 Paprikaschote, grün           |
| 1 Zwiebel             | 2 Knoblauchzehen            | 1 Chilischote, getrocknet       |
| 1 Becher Sahne        | 1 Becher Schmand            | 1 TL Tomatenmark                |
| 125 ml Gemüsebrühe    | 1 EL Paprikapulver, edelsüß | 1 TL Paprikapulver, rosenscharf |
| 100 g Käse, gerieben  | Öl                          |                                 |

Die Hähnchenfilets waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Mit Salz und Paprikapulver würzen und in einer Auflaufform dicht aneinanderlegen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen, in schmale Streifen schneiden und auf den Filets verteilen.

Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl andünsten. Die Chilischote hineinzupfen, den Knoblauch pressen und hinzugeben. Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen, mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Anschließend Sahne und Schmand unter die Soße rühren und mit Salz abschmecken. Die Soße in die Auflaufform gießen, Fleisch und Paprikastreifen sollten ganz bedeckt sein. Den geriebenen Käse gleichmäßig darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 1/2 Std.

garen.

Als Beilage Bandnudeln oder Reis und Eisbergsalat mit Mandarinen und süß-saurer Vinaigrette.

NN am 08. April 2024

## Hähnchen-Gyros mit Metaxa-Soße

### Für 3 Portionen

|                           |                                  |                                    |
|---------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 600 g Hähnchenbrustfilets | 3 Spitzpaprika, rot              | 1 $\frac{1}{2}$ Peperoni, scharf   |
| 3 Zwiebeln                | $\frac{3}{4}$ Knoblauchzehe      | 3 EL Tomatenmark                   |
| 300 ml Sahne              | 300 ml Milch                     | 9 EL Metaxa                        |
| 3 TL, Oregano, gerebelt   | 3 TL, Majoran, gerebelt          | 3 TL, Paprikapulver, edelsüß       |
| $\frac{3}{4}$ TL Rosmarin | $\frac{3}{4}$ TL Korianderpulver | $\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelpulver |
| 3 Prisen Zucker           | Salz, Pfeffer                    | Olivenöl                           |

Die Hähnchen-Filets in feine Streifen schneiden.

Die Spitzpaprika in dünne Streifen schneiden.

Die Peperoni fein würfeln.

Die Zwiebeln halbieren und in dünne Ringe schneiden.

Die Knoblauchzehe fein würfeln.

Alle Gewürze (außer Paprikapulver und Zucker) mit 2 EL Olivenöl verrühren, dies über das Fleisch geben und gut vermischen. 2 Stunden, gerne auch länger, marinieren.

Nach dem Marinieren das Fleisch in einer heißen Pfanne ohne Zugabe von weiterem Öl scharf anbraten, dann mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Im verbleibenden Fett erst die Zwiebeln braten, bis sie Farbe annehmen, dann den Knoblauch, die Spitzpaprika und die Peperoni zugeben. Kurz braten (ich mag die Paprika leicht knackig), dann das Fleisch zugeben und kurz gemeinsam braten.

Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz mitrösten. Jetzt das Paprikapulver und die Prise Zucker unterrühren und mit dem Metaxa ablöschen. Milch und Sahne unterrühren und kurz köchelnd eindicken lassen.

Dazu passen Reis, Bratkartoffeln oder auch Pommes.

Tipp: Wer mag, kann das Ganze auch noch in eine feuerfeste Form umfüllen und mit Käse (z. B. Emmentaler) überbacken

NN am 08. April 2024

## Coq au Vin

### Für 2 Personen:

|                             |                   |                       |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 Hähnchen (1,5 kg)         | 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix     |
| 3 EL Bratöl                 | 150 g Speckwürfel | 3 Zwiebeln, geachtelt |
| 2 Knoblauchzehen            | 2 Karotten        | 2 St. Staudensellerie |
| 2 Rosmarin-Zweige           | 2 Thymian-Zweige  | 1 EL Tomatenmark      |
| 1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl     | 500 ml Rotwein    | 2 TL Gemüsebrühe      |
| 250 g Champignons, halbiert |                   |                       |

Hähnchen zerlegen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Die Karotten schälen, halbieren, in Scheiben schneiden.

Den Sellerie in Stücke schneiden.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchen darin portionsweise bei hoher Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Speck in die Pfanne geben und auslassen.

Anschließend das Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter zum Speck in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten kräftig anrösten.

Tomatenmark dazugeben und ca. 2 Minuten mitrösten. Alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Mehl in die Pfanne geben, alles miteinander vermengen, Mehl kurz mitrösten und dann mit Rotwein ablöschen. Einmal aufkochen lassen, damit sich der Bodensatz löst. Dann Gemüsebrühenpulver hinzugeben und mit 400 ml Wasser aufgießen. Die angebratenen Hähnchenstücke mit dem Knochen nach oben in die Sauce legen und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 60 Minuten köcheln lassen.

Hähnchen aus der Sauce nehmen, in eine Auflaufform geben und mit Alufolie abdecken.

Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen. Die Stiele von Rosmarin und Thymian aus der Sauce nehmen, Pilze sowie das Hähnchen in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel noch einmal ca. 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch mit etwas Gemüse und Sauce auf zwei Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 06. April 2024

## Hähnchen Stroganoff

|                             |                         |                        |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------|
| 4 EL Tomatenmark            | 1 EL Sojasauce          | 100 ml Schmelzkäse     |
| 1 Zwiebel                   | 1 kg Hähnchenbrustfilet | 2 Paprikaschote        |
| 1 EL Olivenöl, kaltgepresst | 4 dl Milch              | 150 g Champignons      |
| Knoblauchpulver             | Salz, Pfeffer           | Paprikapulver, edelsüß |

Die Zwiebel fein schneiden.

Die Hähnchenbrustfilets in feine Streifen schneiden.

Die Paprikaschoten in feine Ringe schneiden.

Die Pilze in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erwärmen. Sobald das Öl heiß ist, Hähnchenbruststreifen hinzufügen und goldbraun anbraten.

Die gebratenen Hähnchenstreifen beiseite legen. In die gleiche Pfanne kommen nun die Zwiebelringe, die Paprikastücke und die Champignonscheiben. Diese Gemüse-Kombination wird sanft angebraten, bis sie weich und aromatisch ist.

Die Hähnchenstreifen zurück in die Pfanne zu geben. Das Fleisch und das Gemüse mit Tomatenmark überziehen. Milch hinzugießen, den cremigen Schmelzkäse hinzufügen und die Mischung unter gelegentlichem Rühren einige Minuten köcheln bis eine sämige Sauce entsteht.

Zum Abschluss das Gericht mit Sojasauce, Salz, Pfeffer, einem Hauch von Knoblauchpulver und einem Spritzer edelsüßem Paprikapulver würzen.

Hähnchen Stroganoff ist ein Gaumenschmaus, der vorzugsweise mit dampfendem Reis serviert wird; es harmoniert ebenso gut mit Pasta oder Kartoffeln und Lieblingsgemüse.

NN am 04. April 2024

# Hühner-Keulen mit Mandel-Pesto und Zucchini

## Für 4 Personen:

### Für das Hähnchen:

|                  |                       |                  |
|------------------|-----------------------|------------------|
| 4 Hähnchenkeulen | 2 Rosmarinzweige      | 4 Knoblauchzehen |
| 1 Chilischote    | 0.5 Bio-Zitrone       | 1 Prise Salz     |
| 1 Prise Pfeffer  | 1 Prise Paprikapulver | Olivenöl         |

### Für das Zucchini-Gemüse:

|                 |                  |                   |
|-----------------|------------------|-------------------|
| 2 Zucchini      | 1 Zweig Rosmarin | 2 Zehen Knoblauch |
| 2 rote Zwiebeln | 1 EL Olivenöl    | 1 TL Ahornsirup   |
| 0.5 Bio-Zitrone | Salz, Pfeffer    |                   |

### Für das Pesto, Fertigstellung:

|                 |               |                    |
|-----------------|---------------|--------------------|
| 2 Hand Mandeln  | 7 EL Olivenöl | 2 Zehen Knoblauch  |
| 1 Prise Harissa | Salz, Pfeffer | 2 Zweige Basilikum |

**Für das Hähnchen:** Die Hähnchenkeulen enthäuten, waschen, trocknen und die Knochen auslösen. Dafür die Keulen entlang des Knochens anschneiden. Mit einer Messerspitze unter die Knochen gehen und sie vorsichtig vom Fleisch lösen. Das Keulenfleisch zwischen Pergamentpapier legen und kräftig plattieren. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone waschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Knoblauch häuten und fein würfeln. Das Hähnchenfleisch mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 Spritzer Zitronensaft in eine flache Schüssel geben. Knoblauch und Rosmarin hinzufügen, alles gut vermengen und das Fleisch etwa 20 Minuten marinieren.

**Für das Zucchini-Gemüse:** Zucchini säubern und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Zucchini ohne Öl von beiden Seiten kräftig anbraten, sodass schöne Grillstreifen entstehen. Bei kleiner Hitze etwas ziehen lassen. Die gegarten Zucchini in eine Schüssel geben.

Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden, Knoblauch fein hacken. Beides zu den Zucchinischeiben geben. Ahornsirup, Olivenöl, etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut vermengen und die Zucchini ebenfalls etwas ziehen lassen.

Zwiebeln häuten und in Spalten schneiden, Knoblauch ebenfalls häuten und in feine Stifte oder dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Hitze reduzieren und alles einige Minuten schmoren lassen. Die Hälfte der Zwiebelmischung beiseitestellen.

**Für das Pesto, Fertigstellung:** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einen hohen Becher geben.

Knoblauch pellen. Die eine Hälfte der Zwiebelmischung sowie Knoblauch und Öl hinzufügen. Mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Alles fein pürieren und gegebenenfalls nochmals abschmecken und mit etwas Olivenöl geschmeidiger machen.

Etwas Olivenöl in einer Grillpfanne oder einer anderen Pfanne erhitzen. Das marinierte Keulenfleisch hineingeben und von beiden Seiten etwa 5-6 Minuten goldgelb braten. Dabei mit einem Topf oder einer weiteren Pfanne beschweren, damit das Fleisch schön flach liegt und nur kurz braten und garen muss. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann einen Rosmarinzweig mit in die Pfanne legen.

Zucchini mit den beiseitegestellten Zwiebeln auf Teller geben. Darauf einige Basilikumblätter legen. Hühnerfleisch in Stücke schneiden und darauf drapieren. Alles mit dem Mandel-Pesto beträufeln und garnieren.

Tarik Rose am 31. März 2024

## Gänse-Brust vakuum-gegart

1 Gänsedoppelbrust am Knochen   2 EL Honig   Meersalz  
Melange Noir

Die Gänsedoppelbrust mit Meersalz einreiben und straff mit Frischhaltefolie (hitzebeständig, am besten Sousvide-Folie) einpacken, bis die Brust richtig dicht umschlossen ist. Anschließend die eingepackte Gänsebrust auf einem Backgitter, auf der mittleren Schiene des Backofens, bei 70°C Umluft, 14 Stunden garen.

Es empfiehlt sich, ein Backblech in die unterste Schiene des Ofens zu schieben, um eventuell her-austropfende Flüssigkeit aufzufangen, falls die Gänsebrust nicht dicht genug eingepackt wurde. Nach dem Garen die Gänsebrust aus der Folie wickeln. Dabei den entstandenen Fleischsaft auf-fangen, aufkochen und durch ein feines Sieb schütten.

Den Backofen jetzt auf 220-230°C Umluft vorheizen und die Gänsebrust auf einem Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens etwa 20-25 Minuten knusprig werden lassen.

### **Gänsebrust mit Honig:**

Honig in einen kleinen Topf geben, Pfeffer hineingeben und gut warm werden lassen.

Die fertigen Gänsebrüste aus dem Ofen nehmen, vom Knochen lösen, in Tranchen schneiden und mit dem Pfefferhonig einpinseln.

Als Beilagen kann man Blaukraut (klassisch geschmort, oder auch als Salat), Klöße, Semmelknödel, Maronen etc. servieren.

Der beim Garen entstandene Fleischsaft eignet sich hervorragend als Basis für eine Soße.

Alexander Herrmann am 27. März 2024

# Hähnchen-Keulen mit Mandel-Pesto und Zucchini

## **Für 4 Personen:**

### **Für das Hähnchen:**

|                  |                       |                  |
|------------------|-----------------------|------------------|
| 4 Hähnchenkeulen | 2 Zweige Rosmarin     | 4 Knoblauchzehen |
| 1 Chilischote    | 0.5 Zitrone           | 1 Prise Salz     |
| 1 Prise Pfeffer  | 1 Prise Paprikapulver | Olivenöl         |

### **Für das Zucchini-Gemüse:**

|                 |                  |                   |
|-----------------|------------------|-------------------|
| 2 Zucchini      | 1 Zweig Rosmarin | 2 Zehen Knoblauch |
| 2 rote Zwiebeln | 1 EL Olivenöl    | 1 TL Ahornsirup   |
| 0.5 Bio-Zitrone | Salz, Pfeffer    |                   |

### **Für das Pesto:**

|                 |               |                    |
|-----------------|---------------|--------------------|
| 2 Hand Mandeln  | 7 EL Olivenöl | 2 Zehen Knoblauch  |
| 1 Prise Harissa | Salz, Pfeffer | 2 Zweige Basilikum |

**Für das Hähnchen:** Die Hähnchenkeulen enthäuten, waschen, trocknen und die Knochen auslösen. Dafür die Keulen entlang des Knochens anschneiden. Mit einer Messerspitze unter die Knochen gehen und sie vorsichtig vom Fleisch lösen.

Das Keulenfleisch zwischen Pergamentpapier legen und kräftig plattieren. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone waschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Knoblauch häuten und fein würfeln.

Das Hähnchenfleisch mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 Spritzer Zitronensaft in eine flache Schüssel geben. Knoblauch und Rosmarin hinzufügen, alles gut vermengen und das Fleisch etwa 20 Minuten marinieren.

**Für das Zucchini-Gemüse:** Zucchini säubern und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Zucchini ohne Öl von beiden Seiten kräftig anbraten, sodass schöne Grillstreifen entstehen. Bei kleiner Hitze etwas ziehen lassen. Die gegarten Zucchini in eine Schüssel geben.

Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden, Knoblauch fein hacken.

Beides zu den Zuchinischeiben geben. Ahornsirup, Olivenöl, etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut vermengen und die Zucchini ebenfalls etwas ziehen lassen. Zwiebeln häuten und in Spalten schneiden, Knoblauch ebenfalls häuten und in feine Stifte oder dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Hitze reduzieren und alles einige Minuten schmoren lassen. Die Hälfte der Zwiebelmischung beiseitestellen.

**Für das Pesto:** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einen hohen Becher geben.

Knoblauch pellen. Die eine Hälfte der Zwiebelmischung sowie Knoblauch und Öl hinzufügen. Mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Alles fein pürieren und gegebenenfalls nochmals abschmecken und mit etwas Olivenöl geschmeidiger machen.

Etwas Olivenöl in einer Grillpfanne oder einer anderen Pfanne erhitzen. Das marinierte Keulenfleisch hineingeben und von beiden Seiten etwa 5-6 Minuten goldgelb braten. Dabei mit einem Topf oder einer weiteren Pfanne beschweren, damit das Fleisch schön flach liegt und nur kurz braten und garen muss. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann einen Rosmarinzweig mit in die Pfanne legen.

Zucchini mit den beiseitegestellten Zwiebeln auf Teller geben. Darauf einige Basilikumblätter legen. Hühnerfleisch in Stücke schneiden und darauf drapieren. Alles mit dem Mandel-Pesto beträufeln und nach Belieben garnieren.

Tarik Rose am 21. März 2024

# Gyros-Auflauf mit Metaxa und Schmand-Sahne-Soße

## Für 4 Personen

### Für das Gyros-Gewürz:

|                             |                      |                        |
|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| 2 EL Olivenöl               | 1 EL Thymian         | 1 EL Rosmarin          |
| 1 EL Paprikapulver, edelsüß | 1 EL Oregano         | 1 TL schwarzer Pfeffer |
| 1 EL Salz                   | 1 TL Knoblauchpulver |                        |

### Für das Fleisch:

|                     |                       |                         |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| 500 g Hähnchenbrust | 1 Zwiebel             | 1 Paprika rot           |
| 200 g Champignons   | 2 EL Tomatenmark      | 300 ml Hühnerbrühe      |
| 100 g Schmand       | 100 ml Sahne          | 50 ml Metaxa (oder Rum) |
| Salz, Pfeffer       | 200 g geriebener Käse |                         |

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Anstelle von Hähnchenbrust eignen sich auch andere Fleischsorten.

Für das Gyros-Gewürz die Kräuter und die Gewürze in einer Schale mischen.

3 EL Gyros-Gewürz und 2 EL Öl zu dem Fleisch geben, mischen und für 60 min. in den Kühlschrank stellen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Paprika waschen und in Würfel oder Streifen klein schneiden.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze aufheizen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin das Fleisch in 2 Portionen scharf anbraten und in eine Auflaufform umfüllen.

In der gleichen Pfanne die Zwiebel mit etwas Öl andünsten, Paprika-Würfel hinzugeben, andünsten und schließlich die Champignons untermischen und andünsten.

Das Gemüse zur Seite schieben, Tomatenmark in die Pfannenmitte geben, anrösten, mit der Brühe ablöschen, Metaxa dazu geben und für 10-15 Minuten köcheln lassen.

Nun Schmand und Crème fraîche dazugeben und unterrühren; mit Salz, Pfeffer würzen und abschmecken.

Die Soße zu dem Fleisch in die Auflaufform geben und vermischen.

Als Abschluss geriebenen Käse über den Auflauf streuen und für 30 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze im Ofen backen.

Vor dem Servieren frische Kräuter oder Schnittlauch über den Auflauf streuen.

Dazu passt Basmati-Reis.

NN am 18. März 2024



# Hähnchen-Mozzarella-Auflauf

## Für 4 Portionen

|                       |                              |                      |
|-----------------------|------------------------------|----------------------|
| 250 g Pasta nach Wahl | 400 g Hähnchengeschnetzeltes | 500 ml Kochsahne     |
| 200 g Schmelzkäse     | 200 g Mozzarella, gerieben   | 1 Hand Cherrytomaten |
| 4 Knoblauchzehen      | Basilikum                    |                      |

Den Knoblauch in kleine feine Würfel schneiden oder durch die Knoblauchpresse drücken und 2/3 vom Basilikum klein schneiden.

Die Cherrytomaten halbieren.

In einer Pfanne den Knoblauch mit dem Hähnchengeschnetzelten 5 min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch herausnehmen, die Kochsahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Dann den Schmelzkäse mit dem geschnittenen Basilikum hinzugeben, kurz köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Auflaufform fetten und die Rigatoni auf dem Boden gleichmäßig verteilen. Dann die Soße drüber geben bis alle Nudeln vollständig bedeckt sind. Die Hälfte des Mozzarella darüber streuen, das Fleisch gleichmäßig darauf verteilen und mit dem restlichen Mozzarella bestreuen.

Die Cherrytomaten darüber verteilen und den Auflauf bei 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/Unterhitze) ca. 25 min backen, bis die Kruste goldbraun ist.

Zum Schluss das restliche Basilikum über dem Auflauf verteilen und servieren.

NN am 17. März 2024

# BBQ-Chicken-Salat mit Mango und Süßkartoffel-Pommes

**Für 4 Personen**

**Für die Süßkartoffel-Pommes:**

800 g Süßkartoffeln                      1 EL Maisstärke                      Salz  
60 ml Olivenöl

**Für das Hühnchen:**

600 g Hähnchenbrust                      6 EL Sojasauce                      6 EL BBQ Sauce  
1 EL Kartoffelstärke                      Salz                                      Pfeffer  
10 g frischer Ingwer                      1 Knoblauchzehe                      100 g Mungobohnen-Sprossen  
1 reife Mango                              4 Frühlingszwiebeln                      6 EL süße Chilisauce

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke und ca. 6-8 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen sollten ungefähr gleich groß sein, damit sie auch gleichmäßig garen.

Die Kartoffelstreifen in kaltes Wasser legen, gut 30 Minuten darin einlegen und danach gut abtrocknen.

In einer großen Schüssel die Süßkartoffelstreifen mit der Maisstärke, einer guten Prise Salz und Olivenöl gut vermengen und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen. Die Pommes sollten sich nicht überlappen, sonst werden sie nicht knusprig.

Im vorgeheizten Ofen die Süßkartoffel-Pommes für 10-15 Minuten goldbraun backen und dann vorsichtig wenden und für weitere 10 Minuten von der anderen Seite ebenfalls bräunen.

Für den Salat das Hähnchenfleisch waschen und trockentupfen. Anschließend in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Für die Marinade Sojasauce, BBQ-Sauce und Stärke mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Ingwer schälen und fein darüber reiben. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und ebenfalls einrühren.

Die Fleischstücke mit der Marinade gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, anschließend herausnehmen.

Inzwischen die Bohnensprossen kurz in kochendem Salzwasser (ca. 1 Minute) blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Sprossen, Mango und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen, dann süße Chilisauce und gegarte Hähnchenwürfel unterheben und abschmecken.

Hähnchen-Mango-Salat und Süßkartoffel-Pommes servieren.

Christian Henze am 11. März 2024

# Hähnchen-Saltimbocca mit Bratkartoffel-Stampf

## Für 4 Personen

### Für den Stampf:

|                                |                                      |                           |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| 800 g Kartoffeln, vorw. festk. | Salz                                 | 2 EL Butterschmalz        |
| 2 Zwiebeln                     | 1 TL Kümmel                          | 1 TL Majoran, gerebelt    |
| Pfeffer                        | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone |
| 250 ml Milch                   | 100 g Sahne                          |                           |

### Für das Fleisch:

|                          |                  |                     |
|--------------------------|------------------|---------------------|
| 600 g Hähnchenbrustfilet | 2 Stängel Salbei | 150 g Parmaschinken |
| Pfeffer                  | Salz             | 60 g Butterschmalz  |

Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Tipp: Die Kartoffeln können auch schon am Vortag gekocht werden.

Das Fleisch trocken tupfen und waagrecht in 12 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Salbei abbrausen, trocken schütteln und 12 schöne Blätter abzupfen.

Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch etwas hinausragt.

Für den Bratkartoffelstampf die Pellkartoffel schälen und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Kartoffeln mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kartoffeln und Zwiebeln schön goldgelb angebraten sind, die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fleischpäckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist bereits salzig).

Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von beiden Seiten braten.

Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte oder in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warm halten.

Für den Stampf Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.

Milch und Sahne in einem separaten Topf erwärmen.

Warme Milch-Sahne-Mischung über die Bratkartoffeln gießen und mit einem Stampfer die Bratkartoffeln stampfen. Zum Schluss Petersilie und Zitronenschale dazu geben und untermischen.

Bratkartoffelstampf und Fleischpäckchen anrichten.

Sören Anders am 08. März 2024

# Cremige Linguine, Burrata, Honig, Zitronen-Hähnchen

## Für 4 Personen

|                           |                       |                           |
|---------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 600 g Hähnchenbrustfilets | 16 Parmaschinken      | 16 Salbeiblätter          |
| 3 EL Butter               | $\frac{1}{2}$ Zitrone | Pfeffer                   |
| 1 kleine Zucchini         | 1 kleine Zwiebel      | 2 EL Olivenöl             |
| 1 kl. Hand. Pinienkerne   | 3 EL Mascarpone       | 150 ml Milch              |
| 150 ml Gemüse-Brühe       | 1 Burrata             | $\frac{1}{2}$ Chilischote |
| 2 EL flüssiger Honig      | 500 g Linguine        |                           |

Die Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm dicke Scheiben (ca. 16 Scheiben) schneiden. Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und dann mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und zur Butter in die Pfanne geben. Die Fleischpäckchen mit Salz (Vorsicht, falls der Schinken schon etwas salzig ist) und Pfeffer würzen und in der Zitronen-Butter braten. Anschließend das Hähnchen auf einen ofenfesten Teller legen und im auf 80 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) warmhalten.

Die Zucchini und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Zucchiniwürfel zusammen mit den Pinienkernen darin anbraten. Anschließend den Mascarpone, die Milch und die Brühe angießen. Das Ganze kurz aufkochen und dann den Burrata unterrühren.

Die Chilischote sehr fein würfeln. Die Sauce mit den Chiliwürfeln, dem Zitronenabrieb, den gehackten Kapern und dem Honig würzen. Nochmals aufkochen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem ausreichend großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Linguine entsprechend der Packungsanleitung al dente kochen. Die fertigen Linguine abgießen und anschließend unter die Sauce mischen.

Linguine auf Tellern anrichten und das Zitronenhähnchen daraufsetzen.

Christian Henze am 01. März 2024

# Hähnchen-Keulen mit Gemüse und Apfelspalten

**Für 4 Personen:**

**Für die Hähnchenkeulen:**

|                    |                    |                     |
|--------------------|--------------------|---------------------|
| 4 Hähnchenkeulen   | Salz               | 750 g Karotten      |
| 4 Zwiebeln (250 g) | 30 g Butterschmalz | Pfeffer             |
| 1 EL Weizenmehl    | 600 g Kartoffeln   | 100 g Champignons   |
| 200 ml Apfelwein   | 250 ml Hühnerbrühe | 150 g Crème-fraîche |

**Für die Apfelspalten:**

|                     |                   |                           |
|---------------------|-------------------|---------------------------|
| 2 Äpfel             | 3 EL Zucker       | 200 ml Apfelwein, trocken |
| 0,5 TL Chiliflocken | 8 Stiele Estragon | Salz                      |

Von den Hähnchenkeulen die Haut möglichst in einem Stück ablösen. Hautstücke auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einem weiteren Bogen Backpapier belegen und mit einem zweiten Blech beschweren.

Die Hühnerhaut im Ofen, bei 180-200 Grad, in der Ofenmitte etwa 15-20 Minuten knusprig braten.

Karotten putzen, schälen und abbrausen. Karotten schräg in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und vierteln. Kartoffeln abbrausen, nach Belieben schälen und halbieren. Pilze putzen und vierteln.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Hähnchenkeulen rundum mit Pfeffer und Salz würzen und bei mittlerer Hitze rundum 10 Minuten anbraten.

Keulen aus dem Bräter nehmen. Karotten, Zwiebeln, Kartoffeln und Pilze im Bratfett, ca. 5 Minuten (nach Belieben auch nacheinander) anbraten, dabei mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Gemüse mit Mehl bestäuben. Apfelwein und Brühe zugeben und alles verrühren.

Keulen zum Gemüse in den Bräter geben. Abdecken, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 30-40 Minuten schmoren.

Inzwischen die Bleche mit der Haut aus dem Ofen nehmen und auf ein Gitter stellen.

Oberes Blech und Backpapier entfernen. Haut auf dem Blech abkühlen lassen.

Inzwischen den Apfel abbrausen, trocknen, ungeschält vierteln und entkernen. Viertel in je 3-4 Spalten schneiden.

Zucker in einer Pfanne geben hellbraun karamellisieren. Apfelspalten kurz unterrühren. Mit Apfelwein ablöschen und bei kleiner Hitze kochen, bis sich der Karamell aufgelöst hat.

Estragon abbrausen, trockenschütteln, fein schneiden und mit einigen Chiliflocken mischen.

Hähnchenkeulen evtl. kurz aus dem Bräter nehmen. Crème fraiche unter Gemüse und Soße rühren, aufkochen und erneut abschmecken. Keulen wieder in den Bräter geben.

Hähnchenkeulen, Gemüse und Apfelspalten anrichten. Mit Estragon-Chili und zerbröselter Hähnchenhaut anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 28. Februar 2024

# Hähnchen-Cordon bleu mit Gemüse-Bulgur

**Für 4 Personen**

**Für den Gemüse-Bulgur:**

|                              |                           |                    |
|------------------------------|---------------------------|--------------------|
| 1 Zwiebel                    | 2 Knoblauchzehen          | 1 Zucchini         |
| 1 Kohlrabi                   | 1 rote Paprika            | 4 Kräuterseitlinge |
| 2 EL Sesamöl                 | 150 g Bulgur              | Salz, Pfeffer      |
| 1 Prise Kurkuma, gemahlen    | 1 Prise Harissa-Gewürz    | 250 ml Gemüsefond  |
| 2 Stängel Minze              | 2 Stängel Blattpetersilie | 1 Zitrone          |
| 70 ml Olivenöl, kaltgepresst |                           |                    |

**Für das Fleisch:**

|                                |                          |                      |
|--------------------------------|--------------------------|----------------------|
| 100 g Pancetta, dünne Scheiben | 4 Hähnchenbrüste         | Salz, Pfeffer        |
| 100 g Bergkäse, Scheiben       | 2 Eier                   | 3 EL Weizenmehl, 405 |
| 100 g Paniermehl               | 2 Zweige Zitronenthymian | 150 g Butterschmalz  |

Für den Bulgur Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zucchini, Kohlrabi und Paprika waschen. Die Enden der Zucchini abschneiden, Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. Kohlrabi schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, das Kerngehäuse austreichen, das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Kräuterseitlinge putzen, in 2 cm große Würfel schneiden.

Für das Fleisch den Pancetta in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten, dann beiseitestellen. Die Hähnchenbrüste seitlich mittig einschneiden, sodass eine Tasche entsteht, das Fleisch aufklappen, plattieren, rundherum mit Salz, Pfeffer würzen.

Den Bergkäse und den knusprigen Pancetta in die Hähnchenbrust füllen, zuklappen, mit Zahnstocher fixieren.

Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Das Mehl und das Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter das Paniermehl mischen.

Die gefüllten Hähnchenbrüste zuerst im Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen.

Dann durch das verquirlte Ei ziehen, im Paniermehl wälzen und leicht andrücken.

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die panierten Hähnchenbrüste von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldgelb braten. Dabei die Pfanne immer in Bewegung halten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit einem Küchentrepp abtupfen, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen 8-10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für den Bulgur Sesamöl in einem Topf erwärmen, Zwiebel, Knoblauch, Gemüse- und Pilzwürfel darin anbraten.

Dann den Bulgur zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Harissa würzen. Den Gemüsefond angießen und zugedeckt alles 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Gegarten Bulgur mit Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb verfeinern, die Kräuter untermischen.

Hähnchen-Cordon bleu und Gemüse-Bulgur auf Tellern anrichten.

Kevin von Holt am 28. Februar 2024

## Chicken-Teriyaki selbst machen

**Für 4 Portionen:**

600 g Hähnchenschenkel    2 Frühlingszwiebeln    2 Knoblauchzehen  
1 EL Rapsöl

**Für die Teriyaki-Soße:**

5 EL Sojasauce                    2 EL Zucker                    3 EL Reissessig  
2 EL trockener Weißwein    1 EL Sesamöl                    1 TL Speisestärke

Hähnchen filetieren und in mundgerechte Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch klein hacken.

In einer Schüssel Sojasauce, Zucker, Essig, Wein und Sesamöl verrühren.

Speisestärke mit 2 TL Wasser glattrühren und unter die Sauce rühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen rundherum anbraten. Dann den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Die Sauce zugeben und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze für ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Sauce eindickt und glänzt, ist sie fertig.

Als Beilage seien 300 g Jasminreis und Brokkoli empfohlen.

NN am 23. Februar 2024

# Hühnerfrikassee

## Für 4 Personen

|                        |                     |                             |
|------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 1 Zwiebel              | 1 Hähnchen (1,5 kg) | 1 EL Salz                   |
| 1 Lorbeerblatt         | 3 Karotten          | 200 g weiße kl. Champignons |
| 200 g TK-Erbesen       | 50 g Butter         | 40 g Mehl                   |
| 100 g Sahne            | 1 Zitrone           | 1 TL Kapern in Lake         |
| 1 EL Kapernsaft (Lake) | Pfeffer             |                             |

Zwiebel schälen und vierteln.

Das Hähnchen abwaschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und salzen. Das Lorbeerblatt und die Zwiebel dazugeben, alles einmal aufkochen, dann das Hähnchen ca. 1,5 Stunden sacht gar köcheln, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

Anschließend das gegarte Hähnchen aus dem Fond heben und etwas abkühlen lassen.

Den Fond durch ein Sieb passieren und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Die Champignons putzen und halbieren.

In einem Topf etwas gesalzenes Wasser aufkochen und Karottenscheiben und Champignons darin ca. 4 Minuten blanchieren, in der letzten Minute die Erbsen noch dazugeben.

Das blanchierte Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

Die Haut vom Hähnchen entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren und anschwitzen. Mit der Sahne ablöschen und gut verrühren. Ca. 700 ml vom passierten Hühnerfond zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, die sie Sauce schön sämig ist.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern, Kapernsaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch, Karotten, Pilze und Erbsen zugeben und in der Sauce erwärmen.

Das Hühnerfrikassee anrichten. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Jacqueline Amirfallah am 21. Februar 2024



## Bauern-Hähnchen mit Kartoffel-Füllung

### Für 2 Personen:

|                     |                        |                     |
|---------------------|------------------------|---------------------|
| 2 festk. Kartoffeln | 4 EL Bratöl, Knoblauch | 1 Knoblauchzehe     |
| 1 Zweig Rosmarin    | 1 Hähnchen (1,4 kg)    | 3 EL Hähnchengewürz |
| 1 Msp. Gewürzsalz   | 1 Msp. Pfeffermix      |                     |

Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, vierteln und in grobe Stücke schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln im heißen Bratöl bei hoher Hitze anbraten. Knoblauch schälen, grob hacken, zusammen mit dem Rosmarin zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und mitbraten.

Den Bürzel vom Hähnchen und das vorderste Stück der Flügel abschneiden. Das Hähnchen auf ein Backblech legen, mit dem restlichen Bratöl einreiben, von allen Seiten mit Hähnchengewürz würzen und gut einmassieren, dabei auch die Innenseite des Hähnchens würzen.

Wenn die Kartoffeln Farbe bekommen haben, die Kirschtomaten dazugeben und alles mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Hähnchengewürz würzen. Das Ganze noch einmal durchschwenken und den Pfanneninhalt in eine Schüssel umfüllen.

Hähnchen mit dem Kartoffelgemüse füllen und die Öffnung mit einem Holzspieß verschließen, sodass die Füllung nicht herausfällt. Hähnchen im heißen Ofen ca. 1 ½ Stunden garen. Anschließend das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und auf einem großen Teller anrichten.

Steffen Henssler am 17. Februar 2024

## Camembert-Pasta mit Hähnchen

### Für 4 Personen:

|                       |                      |                      |
|-----------------------|----------------------|----------------------|
| 2 Hähnchenbrustfilets | 2 Stiele Rosmarin    | 1 TL flüssigen Honig |
| 2 EL Olivenöl         | Salz, Pfeffer        | 500 g Bandnudeln     |
| 300 g Champignons     | ½ Bund Lauchzwiebeln | 250 g saure Sahne    |
| 200 g Camembert       |                      |                      |

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken. Honig, Olivenöl und Rosmarin verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Fleisch vermengen.

Ca. 15 Minuten marinieren. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen.

Pilze säubern und putzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten, Pilze und Lauchzwiebeln dazugeben und ca. 2 Minuten weiterbraten.

Mit saurer Sahne und 3 EL Nudel-Garwasser ablöschen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Käse in eine mikrowellentaugliche Schüssel geben und zugedeckt in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 3 Minuten erhitzen. Nudeln und Fleischmischung vermengen und auf Tellern anrichten. Käse aus der Mikrowelle nehmen und über die Nudeln verteilen.

NN am 13. Februar 2024

# Hähnchen-Döner-Spieß

## Für 4 Personen

### Hähnchen, Marinade::

|                     |                        |                     |
|---------------------|------------------------|---------------------|
| 800 g Hähnchenbrust | 200 g Hähnchenschenkel | 150 g Sahne-Joghurt |
| 2 EL Gyrosgewürz    | 2 EL Dönergewürz       |                     |

### Dönerteller::

|                  |                      |            |
|------------------|----------------------|------------|
| 1/2 Eisbergsalat | 300 g Rotkohl frisch | 2 Zwiebeln |
|------------------|----------------------|------------|

### Extra:

|               |                |         |
|---------------|----------------|---------|
| Pommes frites | 1 Fleischspieß | Zwiebel |
|---------------|----------------|---------|

### Aioli:

|               |                           |                  |
|---------------|---------------------------|------------------|
| 100 ml Milch  | 3 Knoblauchzehen gepresst | Salz, Pfeffer    |
| 200 ml Rapsöl | 1/2 Zitrone, Saft         | 1 Spritzer Essig |

### Salatsoße:

|                          |                 |                       |
|--------------------------|-----------------|-----------------------|
| Wasser 150 ml            | 1 TL Gewürzsalz | 1 TL Knoblauchpfeffer |
| 1 TL Bockshornkleepulver | 1 TL Honig      | 2 TL Senf             |
| Telly-Cherry-Pfeffer     | Muskatnuss      | 1 Knoblauchzehe       |
| 50 ml Essig              | 50 ml Öl        | Kräuter, gehackt      |

### Hähnchen, Marinade:

Das Fleisch am Tag vor der Zubereitung einlegen. Brüstchen und Keulenfleisch in sehr dünne Schnitzelchen schneiden. Joghurt mit den Gewürzen verrühren und mit den Fleischscheiben gut vermengen; im Kühlschrank über Nacht marinieren.

### Dönerteller:

Salat putzen, in Stücke rupfen, waschen und schleudern. Rotkohl in feine Streifen raspeln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

### Hähnchendöner:

Backofen 200° Ober/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenfleisch gleichmäßig auf den Spieß ziehen. Kompakt mit Frischhaltefolie umwickeln und bis zum Backen in den Kühlschrank stellen.

### Aioli:

Milch und Knoblauch in einen Rührbecher geben. Mit dem Pürrierstab unterrühren, Öl hineingeben und alles gut pürieren bis es cremig wird.

Dann mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig würzen, abschmecken.

### Salatsoße:

Alle Zutaten in einen Shaker geben, bis auf Öl. Knoblauch schälen, sehr fein gehackte Kräuter dazugeben, gut schütteln und Öl hinzugeben.

### Anrichten:

Salat, Rotkohl, Zwiebeln, etwas Salatsoße und Aioli auf Tellern anrichten. Dönerfleisch mit einem scharfen Messer vom Spieß schneiden und zum Salat geben; mit Pommes servieren.

NN am 12. Februar 2024

# Hähnchen-Döner

## Für 2 Portionen

|                 |                               |                          |
|-----------------|-------------------------------|--------------------------|
| 1 Hähnchenbrust | 1 EL Paprikapulver            | Salz und Pfeffer         |
| 1 Paprikaschote | 4 Tomaten                     | 1 Salatgurke             |
| Öl              | 1 Prise Zucker                | Zitronensaft             |
| Dill            | $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie | 1 Knoblauchzehe          |
| 1 Chilischote   | 1 Becher Joghurt              | $\frac{1}{2}$ Fladenbrot |

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden, mit 1 EL Paprikapulver bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne braten. Die Paprikaschote würfeln, in eine separate Pfanne geben und ebenfalls braten.

Die Tomaten entkernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten- und Paprikastreifen zum Hähnchen geben und warmhalten (Achtung, die Tomaten sollen knackig bleiben, nur leicht drin aufwärmen!).

Die Gurke würfeln. Mit etwas Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Zitronensaft, Dill und Petersilie vermengen.

Den Knoblauch pressen, die Chilischote sehr fein schneiden. Beides in den Joghurt geben.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das Fladenbrot vierteln und im Backofen aufbacken. Das Fladenbrot mit dem Dip, dem Gurkensalat und der Hähnchenmischung füllen.

NN am 12. Februar 2024

# Maishähnchenbrust, Kerbelschmelze, Röstzwiebel, Kürbis

## Für zwei Personen

### Für das Maishähnchen:

2 Maishähnchenbrüste mit Haut    2 EL Tannenhonig    1 EL Rapsöl  
Meersalz

### Für die Kerbelschmelze:

2 EL weiche Butter    1 Bund Kerbel    100 g Panko

### Für die Röstzwiebel-Jus:

2 EL gekaufte Röstzwiebeln    1 EL Butter    400 ml Geflügelfond  
100 ml roter Portwein    1 EL dunkler Balsamicoessig    Stärke, Salz

### Für das Kürbis-Zweierlei:

1 Hokkaido-Kürbis    2 EL Kürbiskerne    3 EL hellen Balsamicoessig  
2 EL Zucker    3 EL Olivenöl    Chilipulver, Salz

### Für das Maishähnchen:

Einen Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste salzen und in Rapsöl mit Hautseite nach unten in einer Pfanne kross anbraten. Anschließend wenden und für weitere 2 Minuten auf der Fleischseite braten. Dann im Ofen bei 130 Grad fertig garen. Zum Schluss mit dem Honig bepinseln und bis zum Servieren ruhen lassen.

### Für die Kerbelschmelze:

Kerbel waschen, trockenwedeln und ca. 4 EL fein hacken. Panko in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend die Butter hinzugeben und vermengen. Zum Schluss den Kerbel unterrühren. Die Schmelze beim Anrichten auf der Hähnchenbrust verteilen.

### Für die Röstzwiebel-Jus:

Fond und Portwein in einen Topf geben und bis auf 1/3 reduzieren.

Anschließend mit Balsamicoessig abschmecken. Zum Schluss Butter und Röstzwiebeln einrühren, mit Salz abschmecken und ggf. die Jus mit etwas Stärke abbinden.

### Für das Kürbis-Zweierlei:

Kürbis waschen, trockentupfen und halbieren. Anschließend entkernen.

Je nach Größe des Kürbisses entweder eine Hälfte oder ein Viertel mit einem Sparschäler oder der Aufschnittmaschine in dünne, feine Kürbisspalten schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser, Zucker, eine Prise Salz und hellen Balsamicoessig geben, Kürbisspalten hinzugeben und diese im Sud einmal aufkochen lassen. Sie sollten bissfest sein.

Kürbisspalten zum Servieren abtropfen lassen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend beiseitestellen.

Restlichen Kürbis auf ein Backblech legen und für ca. 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen schmoren lassen. Kürbis aus dem Ofen nehmen, grob würfeln und anschließend stampfen. Gestampften Kürbis mit Salz, Olivenöl und Chili abschmecken und mit den gerösteten Kürbiskernen verfeinern.

Gestampften Kürbis mittig auf einem Teller anrichten, eingelegte Kürbisspalten um oder auf dem Stampf verteilen. Hähnchenbrust mit der Haut nach oben auf den Kürbis setzen und mit der Kerbelschmelze bestreuen. Jus anrichten und servieren.

Björn Freitag am 09. Februar 2024

## Paprika-Sahne-Hähnchen

### Für 4 Portionen

|                       |                             |                            |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 4 Hähnchenbrustfilets | 2 Paprikaschoten, rot       | 1 Paprikaschote grün       |
| 1 Zwiebel             | 2 Knoblauchzehe             | 1 Chilischote, getrock.    |
| 1 Becher Sahne        | 1 Becher Schmand            | 1 TL Tomatenmark           |
| 125 ml Gemüsebrühe    | 1 EL Paprikapulver, edelsüß | 1 TL Paprikapulver, scharf |
| 100 g Käse, gerieben  | Öl, Salz                    |                            |

Die Hähnchenfilets waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Mit Salz und Paprikapulver würzen und in einer Auflaufform dicht aneinanderlegen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen, in schmale Streifen schneiden und auf den Filets verteilen.

Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl andünsten. Die Chilischote hineinzupfen, den Knoblauch pressen und hinzugeben. Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen, mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Anschließend Sahne und Schmand unter die Soße rühren und mit Salz abschmecken. Die Soße in die Auflaufform gießen, Fleisch und Paprikastreifen sollten ganz bedeckt sein. Den geriebenen Käse gleichmäßig darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 1/2 Std. garen.

Als Beilagen eignen sich Bandnudeln oder Reis und Eisbergsalat mit Mandarinen und süß-saurer Vinaigrette.

NN am 08. Februar 2024

## Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-Sahne-Soße

### Für 4 Portionen:

|                        |                    |                  |
|------------------------|--------------------|------------------|
| 4 Hühnerbrustfilets    | Salz, Pfeffer      | 1 EL Öl          |
| 250 g Cocktailtomaten  | ½ Topf Basilikum   | 200 g Sahne      |
| 100 g Sahneschmelzkäse | Fett               | 125 g Mozzarella |
| Parmesan               | 1 EL Kräuterbutter |                  |

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von allen Seiten 5 Min.

kräftig anbraten.

Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter abzupfen, waschen und fein hacken.

Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Schmelzkäse hineinrühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 vom Basilikum untermischen.

Fleisch und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Sauce darüber gießen. Mozzarella in kleine Stückchen schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Wer mag, noch geriebenen Parmesan und 1 EL Kräuterbutter in kleinen Flöckchen darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (175 °C Umluft) 30 Min. backen. Herausnehmen und mit restlichem Basilikum bestreuen.

Dazu schmecken Kroketten oder Reis.

NN am 08. Februar 2024

# Schlemmerpfanne

## Für 12 Portionen

|                               |                                |                    |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| 12 Putenschnitzel             | Salz, Pfeffer                  | Mehl, Öl           |
| 750 g Zwiebeln                | 60 g Butter                    | 1 Glas Champignons |
| 300 g Kochschinken, gewürfelt | 300 g Schinken, roh, gewürfelt | 500 ml Sahne       |
| 300 g Sauerrahm               |                                |                    |

Die Schnitzel halbieren, mit Pfeffer und Salz würzen und in Mehl wenden. Ganz kurz in Öl anbraten, anschließend in eine oder mehrere Auflaufformen schichten.

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Butter andünsten.

Champignons und gewürfelten Schinken zugeben. Danach die Sahne und den Sauerrahm zugeben. Alles abschmecken und über die Schnitzel geben. Nun 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Am nächsten Tag in den heißen Ofen schieben und bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 1 Stunde backen.

Dazu Salate und Baguette reichen.

Das Gericht ist ideal für Gäste, da es sich gut vorbereiten lässt.

NN am 08. Februar 2024

## Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto

### Für 4 Personen

#### Für die Schnitzel:

|                    |                     |                  |
|--------------------|---------------------|------------------|
| 1/2 Bund Basilikum | 2 rote Chilischoten | 125 g Mozzarella |
| 50 g Parmesan      | 4 Hähnchenbrüste    | 4 Bacon-Scheiben |
| Salz               | Pfeffer             | 2 EL Olivenöl    |

#### Für das Risotto:

|                 |                    |                  |
|-----------------|--------------------|------------------|
| 1 l Hühnerbrühe | 2 Schalotten       | 2 Knoblauchzehen |
| 50 g Butter     | 300 g Risottoreis  | 2 Lorbeerblätter |
| 200 ml Weißwein | 1/2 Bund Basilikum | 50 g Parmesan    |
| 5 EL Olivenöl   | weißer Pfeffer     |                  |

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Schnitzel Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Chilischoten waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und die Schoten grob würfeln.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht halbieren, aber nicht durchschneiden (Schmetterlingsschnitt).

Hähnchenbrüste aufklappen und mit Bacon, Mozzarella, Basilikum und Chili belegen.

Parmesan aufstreuen und das Fleisch wieder überklappen.

Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen und auf ein Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen die gefüllten Schnitzel ca. 10 -15 Minuten garen.

Für das Risotto die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Reis dazu geben und gut verrühren, sodass die Reiskörner komplett von Butter überzogen sind und leicht glasig glänzen.

Die Lorbeerblätter dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Die heiße Brühe Schöpflöffel für Schöpflöffel angießen und jeweils den Reis bei schwacher Hitze köchelnd die Flüssigkeit komplett aufnehmen lassen.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis bissfest gegart ist, Lorbeerblätter entfernen. Parmesan und Olivenöl unter den Reis rühren. Risotto mit Pfeffer abschmecken und Basilikum locker untermischen.

Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Ofen-Schnitzel schräg aufschneiden und auf dem Risotto anrichten.

Christian Henze am 08. Februar 2024

## Chicken-Teriyaki mit Basmati-Reis

### Für 3 Personen:

|                          |                      |                     |
|--------------------------|----------------------|---------------------|
| 700 g Hähnchenbrustfilet | 100 ml Sojasauce     | 90 g Honig          |
| 20 ml Reiswein           | 2 Zwiebeln           | 2 Knoblauchzehen    |
| Pfeffer                  | 15 g frischer Ingwer | 50 ml kaltes Wasser |
| 3 TL Stärke              | 200 g Basmati-Reis   | Sesam               |
| Frühlingszwiebeln        |                      |                     |

Hähnchenbrustfilet in einen Topf legen.

Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln schälen und zusammen sehr fein hacken.

In einer Schüssel die Sauce aus Sojasauce, Honig, Reisweinessig und kräftig Pfeffer anrühren.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Die Sauce über das Fleisch geben.

Im Topf auf dem Herd auf niedriger Stufe für ca. 1 Stunde köcheln, ggf. mit etwas Wasser auffüllen.

Das Fleisch herausnehmen und mit 2 Gabeln zerrupfen. Die Sauce in einen kleinen Topf umfüllen.

Die Stärke in dem kalten Wasser auflösen und zur Sauce geben. Kurz aufkochen bis die Sauce angegedickt ist.

Fleisch und Sauce zurück in den Topf geben und gut miteinander vermischen.

Reis kochen, Frühlingszwiebel schneiden. Reis mit dem Chicken-Teriyaki anrichten und mit Sesam und Frühlingszwiebel servieren.

NN am 08. Februar 2024

## Blumenkohl und Hähnchen im Bierteig mit Mayonnaise

### Für zwei Personen

#### Für Blumenkohl und Hähnchen:

|                                  |                      |         |
|----------------------------------|----------------------|---------|
| $\frac{1}{2}$ kleiner Blumenkohl | 1 Hähnchenbrustfilet | 2 Eier  |
| 50 ml Bier                       | 5 EL Mehl            | Zucker  |
| Pflanzenöl                       | Salz                 | Pfeffer |

#### Für die Koriander-Mayonnaise:

|                        |                              |                        |
|------------------------|------------------------------|------------------------|
| 1 kleines Stück Ingwer | 1 Zitrone, Abrieb            | 80 g japan. Mayonnaise |
| 50 ml Sojasauce        | $\frac{1}{2}$ Bund Koriander |                        |

#### Für Blumenkohl und Hähnchen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen trennen. Hähnchenbrust in gleichmäßige Streifen schneiden.

Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz und Zucker steif schlagen. Bier und Eigelb miteinander verrühren. Mehl unterheben und verrühren.

Eischnee erst kurz vor dem Frittieren mit der Eigelbmasse vorsichtig vermengen. Blumenkohl und Hähnchen in Mehl wenden und durch den Bierteig ziehen. Anschließend in heißen Öl goldbraun frittieren.

#### Für die Koriander-Mayonnaise:

Sojasauce in einem Topf zu Sirup einkochen. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitronenschale abreiben und auffangen. Ingwer schälen und ca. einen halben Teelöffel reiben und auffangen. Mayonnaise mit einem Teelöffel Sojasaucen-Sirup und Koriander vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Ingwer abschmecken.

Björn Freitag am 08. Februar 2024



# Enten-Brust à l'orange, Rosenkohl, Rotkrautfleckerl

## Für zwei Personen

### Für die Rotkrautfleckerl:

|                  |                     |                           |
|------------------|---------------------|---------------------------|
| ¼ Kopf Rotkraut  | 2 Sch. Kochschinken | 1 Ei                      |
| 20 g Butter      | 250 ml Rotwein      | 1 EL Preiselbeermarmelade |
| 100 g Nudelgrieß | Olivenöl            | Muskatnuss, Salz          |

### Für die Entenbrust:

|                      |                  |                   |
|----------------------|------------------|-------------------|
| 2 weibl. Entenbrüste | 1 Orange, Abrieb | 2 Zweige Rosmarin |
| 5 Wacholderbeeren    | Pflanzenöl       | Meersalz, Pfeffer |

### Für die Rosenkohlblätter:

|                 |             |                   |
|-----------------|-------------|-------------------|
| 100 g Rosenkohl | 10 g Butter | 10 g Mandelstifte |
| Muskatnuss      | Salz        |                   |

### Für die Orangensauce:

|                         |                  |              |
|-------------------------|------------------|--------------|
| 4 Orangen, Filets, Saft | 1 rote Zwiebel   | 10 g Butter  |
| 4 cl Bitterorangenlikör | 100 ml Entenfond | Speisestärke |

### Für die Rotkrautfleckerl:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus Nudelgrieß, Ei, Olivenöl, Salz und geriebener Muskatnuss einen glatten Nudelteig kneten. Hierbei nur ganz wenig Wasser hinzufügen und gründlich kneten, sodass der Teig glatt wird. Anschließend in Folie eingepackt etwa 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Nudelteig dünn ausrollen und in gleichmäßige Nudelfetzen (Fleckerl) zupfen oder schneiden. In gesalzenem Wasser kurz vorkochen, kalt abschrecken und geölt aufbewahren. Kochschinkenscheiben in die gleiche Größe wie die Nudelfetzen zupfen und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen bis sie ein wenig Farbe bekommen haben. Rotkohl fein hobeln und mit in die Pfanne geben. Mit Rotwein ablöschen und etwa 25 Minuten mit Deckel schmoren lassen. Zum Schluss mit Preiselbeermarmelade süßen und im letzten Schritt die Nudelfetzen unterschwenken.

### Für die Entenbrust:

Wacholderbeeren mörsern, Rosmarin fein hacken und Hälfte der Orange abreiben. Alles miteinander vermengen. Ente auf der Hautseite rautenförmig einritzen und mit den Gewürzen einreiben. Auf einem Gitter im vorgeheizten Ofen auf eine Kerntemperatur von 52 Grad bringen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit Öl kross anbraten. Hautseite zuerst. Beim Anrichten mit Meersalz bestreuen.

### Für die Rosenkohlblätter:

Rosenkohl putzen und anschließend daraus feine, zusammenhängende Blätter herausarbeiten. Leicht salzen und vor dem Servieren in gebräunter Butter mit ganz wenig Farbe als Garnitur mit Mandelstiften anschwitzen. Die Rosenkohlherzen anderweitig verwerten.

### Für die Orangensauce:

Orangen schälen und Orangenfilets herausschneiden. Aus dem Rest der Orange den Saft gewinnen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In Butter farblos anschwitzen und mit Bitterorangenlikör ablöschen. Orangensaft und Fond angießen und einköcheln lassen. Mit angerührter Stärke abbinden und Orangenfilets darin temperieren, aber nicht mehr köcheln.

Die auftranchierte Entenbrust auf den Rotkrautfleckerln anrichten, mit Orangensauce umgießen und mit Rosenkohlblättern garnieren.

Mario Kotaska am 02. Februar 2024

## Hühner-Frikassee mit Pilzen

|                          |                         |                |
|--------------------------|-------------------------|----------------|
| 500 g Hähnchenbrustfilet | 2 EL Butter             | 2 EL Mehl      |
| 1 Zwiebel                | 200 g Champignons       | 1 Tasse Erbsen |
| 2 Karotten               | 1 L Hühnerbrühe         | 1 Lorbeerblatt |
| Salz, nach Geschmack     | Pfeffer, nach Geschmack | 1 Tasse Reis   |

Die Hähnchen-Filets in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Champignons und die Karotten in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel fein hacken.

Hähnchenstücke in einer Pfanne mit Butter anbraten, bis sie goldbraun sind. Zwiebeln hinzufügen und glasig braten, dann Mehl einstreuen und gut vermengen. Champignons, Erbsen und Karotten hinzufügen und kurz anbraten. Hühnerbrühe langsam unter ständigem Rühren hinzufügen, bis eine cremige Soße entsteht. Lorbeerblatt einfügen und das Ganze köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis separat kochen und servieren.

Dieses Gericht passt hervorragend zu frischem Salat und einem Glas Weißwein. Die leichte Säure des Weins harmonisiert perfekt mit der Cremigkeit der Soße.

Verwende frische Kräuter wie Petersilie oder Dill, um dem Frikassee eine zusätzliche Geschmacksnote zu verleihen.

Experimentiere mit verschiedenen Pilzsorten, um dem Gericht eine interessante Geschmacksvielfalt zu verleihen.

Bereite das Hühnerfrikassee im Voraus zu, um die Aromen noch intensiver zu machen. Es schmeckt aufgewärmt auch am nächsten Tag köstlich.

NN am 30. Januar 2024

## Blumenkohl-Pizza mit Hühner-Brust und Rucola

|                           |                     |                      |
|---------------------------|---------------------|----------------------|
| 1 mittelgroßer Blumenkohl | 1 Ei                | Salz, Pfeffer        |
| 300 g Hühnerbrust         | Olivenöl            | 1 Tasse Tomatensauce |
| Oregano, Basilikum        | Knoblauchpulver     | 1 Tasse gerieb. Käse |
| 1 Hand Rucola             | 100 g Cherrytomaten |                      |

Die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden.

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.

Die Röschen in einer Küchenmaschine fein raspeln, bis eine reisähnliche Konsistenz entsteht.

Den geriebenen Blumenkohl in einer Schüssel mit einem Ei, Salz und Gewürzen nach Geschmack vermengen, um einen Teig zu formen.

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Den Blumenkohlteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen.

Zu einem runden Pizzaboden formen.

Den Boden im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen, bis er goldbraun und knusprig ist.

In der Zwischenzeit das Hähnchen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis es durchgegart ist.

Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack würzen.

Den gebackenen Blumenkohl-Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensauce bestreichen.

Das angebratene Hähnchen gleichmäßig auf der Pizza verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Die Pizza erneut in den Ofen geben.

Low Carb Pizza weitere 10-15 Minuten backen bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.

Mit Rucola und Tomaten garnieren.

Mit Olivenöl beträufeln und mit frischem Pfeffer würzen.

Die Blumenkohl-Pizza in Stücke schneiden und sofort servieren.

Verwende frische Zutaten für das Topping, um die Aromen zu intensivieren.

Experimentiere mit verschiedenen Käsesorten, um den Geschmack zu variieren.

Beim Backen des Blumenkohlbodens achte darauf, dass er gut getrocknet und knusprig ist.

NN am 29. Januar 2024

## Asia-Pfanne Teriyaki

### Für 2 Personen:

|                         |                   |                   |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| 3 rote Peperoni         | 1 Ingwer          | 3 EL Würzöl Sesam |
| 1 orangefarbene Paprika | 12 Flower Sprouts | 6 Shiitake-Pilze  |
| 1 Porree                | 2 Hähnchenbrüste  | 1 Msp. Würzmix    |
| 1 EL Bratöl Knoblauch   | 1 Bund Koriander  |                   |

Peperoni in grobe Ringe schneiden. Ingwer schälen und in Stifte schneiden. Beides in einer Wokpfanne in heißem Sesamöl bei mittlerer Hitze anbraten. Paprika vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und Paprika in grobe Stücke schneiden. Flower Sprouts je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Von den Shiitake-Pilzen den Stiel entfernen und die Pilze vierteln. Das Gemüse nach und nach mit in die Wokpfanne geben und mit anbraten. Lauch in Ringe schneiden, mit den Fingern in einzelne Segmente teilen, mit in die Wokpfanne geben und ebenfalls mitbraten. Hähnchenbrüste in ca. 1 cm große Würfel schneiden, mit Würzmix würzen, zum Gemüse geben und mitbraten. Bratöl dazugeben, die Hitze hochziehen und alles bei hoher Hitze weiterbraten. Koriander grob schneiden. Gemüse und Fleisch noch mal mit Würzmix würzen, Chilisauce und Sojasauce mitdazugeben und alles mit Teriyaki Sauce ablöschen. Gemüse und Hühnchen durchschwenken und glasieren. Zum Schluss den Koriander mit in die Wokpfanne geben, alles durchschwenken und auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Steffen Henssler am 20. Januar 2024

## Cordon Bleu von der Hähnchen-Keule

### Für 4 Personen:

|                            |                         |                         |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 4 Hähnchenkeulen, mit Haut | 4 Scheiben Kochschinken | 160 g Gouda             |
| 80 g Mehl                  | 3 Eier                  | 250 g Semmelbrösel      |
| 500 ml Pflanzenöl          | Paprikapulver, edelsüß  | Salz, schwarzer Pfeffer |

Die ausgelösten Hähnchenkeulen auf ein leicht geöltes Stück Frischhaltefolie legen, mit etwas Öl einpinseln, mit einem weiteren Stück Frischhaltefolie bedecken und mit einem Plattiereisen (oder einer kleinen Pfanne) vorsichtig, mit leichten Schlägen plattieren.

Anschließend die Folie entfernen, mit etwas Küchenkrepp das überschüssige Öl von den Keulen tupfen und diese nebeneinander, mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen.

Die nun oben liegende Innenseite der Hähnchenkeulen mit Salz, Paprikapulver und etwas Pfeffer würzen. Je ein fingergroßes Stück Käse (à etwa 40 g) mit einer großen Scheibe Kochschinken vollständig umwickeln, in die Hähnchenkeule legen, wie eine Roulade zusammenrollen und dabei die Enden etwas einschlagen. (Die Hautseite der Hähnchenkeulen muss außen liegen.) Jetzt vier Stücke Alufolie in ungefähr der Größe eines DinA4 Blattes nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten, je ein passendes Stück Frischhaltefolie darauf legen und je ein Hähnchen Cordon Bleu straff darin einwickeln. Dabei die Enden der Folie zusammendrehen, damit die Päckchen fest verschlossen sind.

So vorbereitet, alle Päckchen nebeneinander auf ein Backgitter in der mittleren Schiene, des auf 100 Grad Umluft vorgeheizten Backofens legen und, je nach Größe, etwa 35 bis 40 Minuten garen.

Anschließend herausnehmen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Die abgekühlten Cordon Bleus auspacken, mit Mehl, Ei und Semmelbröseln klassisch panieren und in einer Pfanne mit reichlich Pflanzenöl (oder alternativ in einer Fritteuse) ringsum ausbraten, bis sie knusprig braun sind und der Käse im Inneren weich wird.

Die fertigen Cordon Bleus aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und servieren. Als Beilage passen alle Salate oder auch Bratkartoffeln oder Pommes Frites.

Alexander Herrmann am 19. Januar 2024

# Hühner-Frikassee mit Safran-Mandel-Reis

## Für 4 Personen:

### Für die Hühnerbrühe:

|                  |                   |                     |
|------------------|-------------------|---------------------|
| 1 Huhn (1,7 kg)  | 1 Zwiebel         | 1 Bund Suppengemüse |
| 125 ml Weißwein  | 2 L Wasser, kalt  | Salz                |
| 10 Pfefferkörner | 6 Wacholderbeeren | 2 Lorbeerblätter    |

### Für den Safran-Mandel-Reis:

|                    |             |                      |
|--------------------|-------------|----------------------|
| 200 g Langkornreis | Salz        | 60 g Mandelblättchen |
| 1 Pk. Safranfäden  | 3 EL Wasser |                      |

### Für das Frikassee:

|                     |                    |                           |
|---------------------|--------------------|---------------------------|
| 300 g Champignons   | 250 g Karotten     | 50 g Butter               |
| 60 g Weizenmehl 405 | 800 ml Hühnerbrühe | 2 TL Estragon, getrocknet |
| 200 g Erbsen, TK    | 200 g Sahne        | Pfeffer                   |
| Salz                | 2 EL Zitronensaft  |                           |

Für die Hühnerbrühe das Huhn innen und außen abbrausen und trockentupfen Ungeschälte Zwiebel halbieren und auf der Schnittfläche in einem großen Topf bei starker Hitze schwarz anbraten, ohne zu wenden.

Inzwischen Suppengrün abbrausen, trocknen, ungeschält klein schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Huhn auf das Gemüse legen und sofort den Wein und das Wasser und 1 EL Salz zugeben und bei starke Hitze offen aufkochen.

Pfeffer, Wacholder und Lorbeer zugeben und mit leicht geöffneten Deckel 2 Stunden kochen.

Huhn mit einer Schaumkelle vorsichtig aus der Brühe heben und auf einem großen Teller abkühlen lassen.

Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen und beiseite stellen. Das Huhn von Haut und Knochen lösen.

Ausgelöstes Fleisch in Stücke schneiden.

Für den Safran-Mandel-Reis den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen und abtropfen lassen.

Mandelblättchen in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Pfanne von der Kochstelle nehmen, Safran, Wasser und Butter unterrühren und den Reis untermischen.

Für das Frikassee die Pilze putzen und eventuell halbieren. Karotten putzen, schälen, abbrausen und trocknen. Karotten in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Einen Teil der Brühe (ca. 200 ml) in einem kleinen Topf aufkochen. Champignons darin etwa 2 Minuten vorkochen.

Butter in einen Topf geben und zerlassen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren im Fett andünsten. Nach und nach die übrige Brühe dazugießen und dabei ständig mit einem Schneebesen rühren, damit keine Klümpchen entstehen.

Karottenstücke und Estragon in die Soße geben und bei milder Hitze 6 Minuten kochen. Pilze mit dem Sud dazugeben und weitere 4 Minuten kochen.

Hühnerfleisch und die Erbsen dazugeben und in der Soße einmal kurz aufkochen lassen.

Sahne in die Soße rühren und alles nochmals erhitzen. Das Hühnerfrikassee mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Safran-Mandel-Reis anrichten.

Tipp: Für einen zusätzlichen Knusperereffekt aus knuspriger Haut als erstes vorsichtig die Haut vom Fleisch lösen und mit der Fleischseite nach unten in eine große beschichtete Pfanne legen. Backpapier darauflegen und mit einem Topf oder einer Pfanne beschweren. Hähnchenhaut bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier legen. Abgekühlt

in Stücke brechen und auf das angerichtete Frikassee streuen.

**Tipp:**

Wer das Huhn noch perfekter garen möchte, teilt das Huhn, gart die Keulen zuerst und gibt das Brustfleisch 30-40 Minuten später dazu.

Wer Röstaromen für die Pilze möchte, brät diese ca. 1-2 Minuten sanft an. Das Gemüse aus der Brühe evtl. kleinschneiden und mit zum Frikassee geben.

Martin Gehrlein am 17. Januar 2024

## Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat

**Für 4 Personen:**

|                         |                   |                     |
|-------------------------|-------------------|---------------------|
| 4 Hähnchenbrüste        | 8 EL Olivenöl     | 3 TL Grillgewürz    |
| 1 Zitrone, Saft, Abrieb | 400 ml Gemüsefond | 800 g Kohlrabi      |
| 2 Äpfel                 | 1 Bund Petersilie | 200 g Sauerrahm     |
| 1 EL Ahornsirup         | Salz, Pfeffer     | 1 kleiner Kopfsalat |

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vier Esslöffel Öl mit Grillgewürz und etwas Abrieb von der Bio-Zitrone vermischen.

Hähnchenbrüste damit mindestens eine Stunde marinieren, damit sie das Aroma gut aufnehmen.

Gemüsefond in eine Auflaufform geben und die Hähnchenfilets vorsichtig hineinsetzen.

Im Ofen ca. 20-25 Minuten garen.

Für den Salat Kohlrabi und Äpfel schälen. In Stifte schneiden oder hobeln.

Petersilie fein hacken.

Gemüestifte mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl, Sauerrahm, Ahornsirup, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die zarten Innenblätter des Kopfsalats waschen und auf Tellern verteilen.

Apfel-Kohlrabi-Salat darauf drapieren.

Hähnchenbrust aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden und zum Salat servieren.

Björn Freitag am 15. Januar 2024

## Asiapfanne mit Gemüse und gebratenen Nudeln

|                                   |                            |  |
|-----------------------------------|----------------------------|--|
| 400 g Hähnchenbrust               | 300 g Spaghetti            | 1 Zwiebel, mittelgroß                    |
| 2 rote Zwiebeln, mittelgroß       | 2 Knoblauchzehen, gepresst | $\frac{1}{2}$ rote, grüne, gelbe Paprika |
| 2 Karotten                        | 100 g Chinakohl            | 2 Frühlingszwiebeln                      |
| 1 EL Sojasoße                     | 1 TL Salz                  | 1 TL Pfeffer                             |
| $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken     |                            |  |
| <b>Für die Hähnchen-Marinade:</b> |                            |  |
| 3 EL Sojasoße                     | 1 TL Sesamöl               | 2 TL Zucker                              |
| 1 EL Speisestärke                 | 1 TL Natron                | Optional                                 |
| 1 EL Öl                           |                            |  |

### Vorbereitungen:

Die Hähnchenbrust gegen die Fleischfaser in sehr dünne Streifen schneiden und mit den Zutaten der Marinade in einer Schüssel gut vermischen.

Abgedeckt etwa 30 Minuten lang im Kühlschrank marinieren.

Währenddessen die Nudeln al dente garen, abgießen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen. Die Wurzel und die Spitzen abschneiden und quer in dünne Ringe schneiden.

Den Knoblauch pressen.

Den Chinakohl in feine Streifen schneiden.

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und dann längs in dünne Streifen schneiden.

Die Karotten schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

### Zubereitung:

Das Gemüse in einer vorgeheizten Pfanne mit 2 EL Öl scharf anbraten. Dabei zunächst die Zwiebeln, die Paprikaschoten und die Karotten anbraten und kurz danach das übrige Gemüse in die Pfanne geben.

Das Gemüse, das am längsten braucht um gar zu werden, kommt als Erstes in die Pfanne. So wird alles gleichmäßig gar.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Sojasoße abschmecken. Herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne die marinierten Hähnchenbruststreifen ebenfalls kurz scharf anbraten.

Herausnehmen und auch beiseite stellen.

Wieder in der gleichen Pfanne, unter Zugabe von 2 EL Öl und 1 EL Sojasoße, die Nudeln 2 bis 3 Minuten lang anbraten.

Dann das Gemüse und das Fleisch zu den Nudeln geben und alles nochmal gut vermischen und erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße nach Geschmack abschmecken.

### Anrichten und Servieren:

Auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort Servieren.

NN am 03. Januar 2024



## Chinesisches Hühnchengericht

|                          |                    |                   |
|--------------------------|--------------------|-------------------|
| 800 g Hähnchenbrustfilet | 400 g Zwiebeln     | 400 g Champignons |
| 250 g Paprika            | 200 ml Gemüsebrühe | 4 Knoblauchzehen  |
| 2 TL Samba Olek          | 2 Prisen Salz      | 60 g Zucker       |
| 20 cl Sojasoße           | 1 EL Kartoffelmehl | 4 cl Reisschnaps  |

Man sollte mit hoher Hitze und am besten mit dem Wok arbeiten, damit alles knackig und saftig bleibt.

Zunächst wird das Hühnerfilet in Scheiben und das Gemüse in große Würfel geschnitten.

Der gehackte Knoblauch wird mit Öl und Samba Olek goldbraun gebraten.

Dann wird das Fleisch hinzugegeben und durchgebraten; als nächstes kommen die Zwiebeln, Champignons und Paprika hinzu.

Als nächstes wird das Gericht mit Salz, Zucker und Sojasoße gewürzt; danach wird die Gemüsebrühe dazugegeben und aufgekocht.

Das Kartoffelmehl wird mit Wasser angemischt, zu dem gekochtem Gericht hinzugefügt und dabei stetig rühren.

Zum Schluss wird der Reisschnaps hinzugegeben und flambiert.

NN am 02. Januar 2024

# Index

- Auflauf, 44, 46, 82, 83
- Blumenkohl, 1, 2, 35, 56, 98, 101
- Bohnen, 51, 84
- Brathähnchen, 38
- Brokkoli, 57, 72
- Chinakohl, 106
- Coq-au-Vin, 19, 77
- Cordon-bleu, 4, 88, 103
- Couscous, 61
- Eisberg, 92
- Ente, 16, 23, 29, 43, 74
- Enten-Brust, 7, 9, 16, 18, 21, 26, 31, 36, 99
- Enten-Keule, 5, 6, 11, 20
- Erbsen, 37, 40, 49, 54, 90, 100, 104
- Filet, 53, 68
- Fladenbrot, 93
- Frikassee, 40, 90, 100, 104
- Gans, 11, 12, 14, 15, 80
- Geschnetzeltes, 45, 54, 68, 83
- Grünkohl, 5, 6
- Gratin, 57
- Gurke, 37, 42, 52, 93
- Hähnchen, 37, 55, 56, 66, 69
- Hähnchen-Brust, 4, 27, 30, 32–34, 39, 42, 44–46, 49, 50, 55, 57, 61–65, 67, 70–72, 75, 76, 78, 82, 84–86, 88, 91–95, 97, 98, 102, 105
- Hähnchen-Curry, 34
- Hähnchen-Schenkel, 3, 13, 19, 24, 25, 27, 34, 44, 47, 52, 54, 56, 59, 60, 73, 79, 81, 87, 88, 92, 103
- Hähnchen-Schnitzel, 58
- Hühnchen, 24, 35, 62, 84, 88, 98, 107
- Hühner-Brust, 4, 7, 9, 15, 16, 18, 22, 26, 28, 32, 54, 55, 61, 70–72, 88, 94, 95, 97, 99, 101, 102, 105
- Huhn, 5, 6, 11, 20, 38, 57
- Kürbis, 5, 6, 9, 38
- Knödel, 20
- Kohlrabi, 37, 72, 88, 105
- Lauch, 12, 14, 40, 42
- Möhren, 8, 11, 12, 14, 15, 19, 27, 28, 34, 55, 56, 67, 69, 72, 73, 77, 87, 90, 100, 104, 106
- Mangold, 64
- Maronen, 7
- Nudeln, 30, 57, 70, 83, 86, 91, 106
- Paella, 33, 37, 49, 51, 54
- Paprika, 27, 28, 30, 33, 34, 37, 43, 57, 58, 65, 88, 102, 106, 107
- Pastinaken, 8, 27, 28
- Perlhuhn-Brust, 41
- Pilze, 19, 41, 43, 48, 54, 65, 73, 77, 78, 82, 87, 88, 90, 91, 96, 100, 102, 104, 107
- Pizza, 101
- Porree, 102
- Pouarden-Brust, 22, 28
- Pute, 1, 2, 96
- Puten-Brust, 37, 43, 48
- Puten-Röllchen, 67
- Puten-Schnitzel, 96
- Radicchio, 26
- Radieschen, 50, 71
- Reis, 3, 9, 18, 21, 33, 34, 37, 40, 49, 51, 54, 97, 100, 104
- Rettich, 38
- Rosenkohl, 7, 99
- Rotkraut, 12, 20, 36, 92, 99
- Rucola, 32, 101
- Saltimbocca, 85
- Schoten, 33, 43, 51, 57, 65, 67, 68, 72, 75, 95, 97
- Sellerie, 1, 2, 11, 15, 19
- sonstige, 91
- Spätzle, 44

Spargel, 33, 40, 57

Spieße, 43, 92

Spinat, 24, 41

Staudensellerie, 30, 39, 61, 77

Truthahn, 10

Zucchini, 34, 45, 59, 67, 79, 81, 86, 88