

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: *Geflügel***

**2008-2011**

**185 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

# Inhalt

Überbackenes Puten-Filet mit Tomaten-Reis . . . . .	1
Arabisches Hühner-Frikassee . . . . .	2
Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis . . . . .	3
Asiatisches Hähnchen, Wok-Gemüse, Kokos-Erdnuss-Soße . . . . .	4
Aztekisches Schoko-Huhn . . . . .	5
Back-Hähnchen mit Kartoffel-Endivien-Salat . . . . .	5
Back-Hähnchen mit Kartoffel-Salat . . . . .	6
Back-Hähnchen, Kartoffel-Endivien-Salat, Zitronendip . . . . .	7
Balsamico-Enten-Brust mit Knoblauch-Couscous . . . . .	8
Barbarie-Enten-Brust an Dörrobst-Soße mit Dödöle . . . . .	9
Barbarie-Enten-Brust mit Schwarzwurzel-Rosenkohl-Gemüse . . . . .	10
Barbarie-Enten-Brust mit Spätzle und Preiselbeer-Sahne . . . . .	11
Blumenkohl-Curry mit Huhn und Thymian-Reis . . . . .	12
Cajun-Huhn mit Okra und Reis . . . . .	13
Calabrese-Salbei-Hähnchen-Brust mit Apfel-Gorgonzola-Dip . . . . .	14
Cordon bleu von Hähnchen-Brust, Parma-Schinken, Käse . . . . .	15
Cordon bleu von Pute, Kartoffel-Spiralen, Feld-Salat . . . . .	16
Duett von Enten-Brust und Lamm . . . . .	17
Enten-Brust á l'orange mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	18
Enten-Brust a l'orange mit Bratkartoffeln und Karotten . . . . .	19
Enten-Brust auf Erbsen-Püree . . . . .	20
Enten-Brust auf Sellerie-Püree und Rotwein-Schalotten . . . . .	21
Enten-Brust auf Spinat mit Pinien-Kernen . . . . .	21
Enten-Brust im Himbeer-Teich . . . . .	22
Enten-Brust in Kirsch-Soße mit Rösti . . . . .	23
Enten-Brust in Orangen-Porree-Soße mit Rosenkohl-Nudeln . . . . .	24

Enten-Brust in Rotwein-Orangen-Soße mit Graupen . . . . .	25
Enten-Brust in Spinat-Orangen-Soße mit Safran-Nudeln . . . . .	26
Enten-Brust mit Ananas und gemischtem Salat . . . . .	27
Enten-Brust mit Basmati-Reis und Walnuss-Granatapfel-Soße . . . . .	28
Enten-Brust mit Bitterorangen-Likör und Fenchel . . . . .	29
Enten-Brust mit Calvados-Rahm-Soße, Apfel . . . . .	30
Enten-Brust mit gratinierten Feigen, Rotwein-Soße . . . . .	31
Enten-Brust mit Himbeeren, Pfifferlingen, Kartoffel-Püree . . . . .	32
Enten-Brust mit Honig-Essig-Glasur auf Frühling-Gemüse . . . . .	33
Enten-Brust mit Lebkuchen-Soße, Chili-Vanille-Spitzkohl . . . . .	34
Enten-Brust mit Mango-Zwiebel-Chutney mit Soßen-Dialog . . . . .	35
Enten-Brust mit Mungo-Bohnen-Sprossen und Reis-Nudeln . . . . .	36
Enten-Brust mit Papaya-Zucker-Schoten-Salat . . . . .	36
Enten-Brust mit Rote-Bete-Grapefruit-Salat . . . . .	37
Enten-Brust mit Rotwein-Pfeffer-Soße und grünem Gemüse . . . . .	37
Enten-Brust mit Rotwein-Soße und Gemüse-Pappardelle . . . . .	38
Enten-Brust mit Rotwein-Zwiebeln, Sellerie-Püree . . . . .	39
Enten-Brust mit Spargel und Zitronen-Dill-Schaum . . . . .	40
Enten-Brust mit Thai-Salat . . . . .	41
Enten-Brust, Mangold, Portwein-Soße, Kürbis-Cappuccino . . . . .	42
Enten-Brust, Rosmarin-Kartoffeln, Johannisbeer-Likör . . . . .	43
Enten-Brust-Filet mit Semmel-Knödel und Orangen-Soße . . . . .	44
Estragon-Hähnchen mit Tomaten-Soße und Tagliatelle . . . . .	45
Estragon-Huhn mit Kartoffel-Spießen . . . . .	46
Exotische Hähnchen-Schenkel in Cola-Rotwein-Soße . . . . .	47
Fenchel-Risotto mit gebratener Hähnchen-Brust und Marsala . . . . .	48
Gebratene Enten-Brust mit Wok-Gemüse und Basmati-Reis . . . . .	49
Gebratene Hähnchen-Brust mit Speck und Schneide-Bohnen . . . . .	50
Gebratenes Stubenküken auf Kokos-Couscous und Papaya . . . . .	50
Gefüllte Hähnchen-Brust mit Kokos-Milch-Soße . . . . .	51
Gefüllte Hähnchen-Schenkel mit Kartoffel-Sellerie-Püree . . . . .	52
Gefüllte Hühnchen-Brust vom Thüringer Bart-Huhn . . . . .	53

Gefüllte Hühner-Brust mit Süßkartoffel-Püree . . . . .	54
Gefüllte Mais-Poularde auf gegrilltem Melonen-Gemüse . . . . .	55
Gefüllte Puten-Brust-Filets, Curry-Reis, Minze-Joghurt . . . . .	55
Gefüllte Puten-Roulade auf Erbsen-Püree . . . . .	56
Gefülltes Puten-Schnitzel mit Mango und Mozzarella . . . . .	56
Gemüse-Puten-Päckchen . . . . .	57
Gemüse-Reis mit Vanille-Hähnchen . . . . .	58
Geschmorte Hühner-Brust mit Safran-Kartoffel-Püree . . . . .	59
Geschnetzeltes Wunder . . . . .	60
Grünes Hähnchen-Curry mit Süßkartoffeln . . . . .	60
Grünes Thai-Curry mit Huhn und Reis . . . . .	61
Graupen-Risotto mit Pilzen und Mais-Hähnchen-Brust . . . . .	62
Gruyere-Kartoffel-Soufflé im Spargelnest mit Honig-Ente . . . . .	63
Hähnchen im Wein mit Kartoffel-Frikadellen . . . . .	64
Hähnchen in Champignon-Senf-Soße, Zucchini, Spätzle . . . . .	65
Hähnchen Milano, Kartoffel-Püree, Bohnen, Speck-Mantel . . . . .	66
Hähnchen mit Cashew-Curry-Soße und Vollkorn-Reis . . . . .	67
Hähnchen mit Cashew-Kernen . . . . .	67
Hähnchen mit roter Curry-Soße, Basmati-Reis und Bohnen . . . . .	68
Hähnchen, Mushroom und Bacon . . . . .	69
Hähnchen-Brust im Kartoffel-Mantel mit Lauch-Linsen . . . . .	70
Hähnchen-Brust im Pancetta-Mantel, Kartoffeln, Bohnen . . . . .	71
Hähnchen-Brust im Parmesan-Mantel, Pak-Choi-Risotto . . . . .	72
Hähnchen-Brust im Parmesan-Mantel, grüner Spargel, Polenta . . . . .	73
Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Reis . . . . .	74
Hähnchen-Brust mit Basilikum, Tomatenbett, Kartoffeln . . . . .	75
Hähnchen-Brust mit Brokkoli, Cashew-Kernen und Duft-Reis . . . . .	76
Hähnchen-Brust mit Curry-Kokosnuss-Soße und Jasmin-Reis . . . . .	77
Hähnchen-Brust mit Estragon und Kartoffel-Karotten-Gemüse . . . . .	78
Hähnchen-Brust mit exotischen Früchten und Curry-Schaum . . . . .	79
Hähnchen-Brust mit gebratenen Kirsch-Tomaten . . . . .	80
Hähnchen-Brust mit Kardamom-Kaffee-Soße . . . . .	80

Hähnchen-Brust mit Kartoffeln, Wurzel-Gemüse . . . . .	81
Hähnchen-Brust mit Kohlrabi und Orangen-Vanille-Butter . . . . .	82
Hähnchen-Brust mit Limetten-Spinat und Prosecco-Soße . . . . .	83
Hähnchen-Brust mit Safran-Reis und Berberitzen . . . . .	84
Hähnchen-Brust mit Schokolade . . . . .	85
Hähnchen-Brust mit Speck, Tomaten und Röstkartoffeln . . . . .	85
Hähnchen-Brust Piccata-Milanese mit Knoblauch-Spaghetti . . . . .	86
Hähnchen-Brust Sizilianische Art mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	87
Hähnchen-Brust, Spinat, Kartoffel-Würfel . . . . .	87
Hähnchen-Brust-Filet in Erdnuss-Soße, Polenta, Früchte . . . . .	88
Hähnchen-Brust-Filet mit Balsamico-Salbei-Soße, Couscous . . . . .	89
Hähnchen-Brust-Filet mit Süßkartoffel-Paprika-Gemüse . . . . .	89
Hähnchen-Brust-Filets mit Süßkartoffel-Püree . . . . .	90
Hähnchen-Brust-Filets, Sherry-Morchel-Soße, Basmati-Reis . . . . .	91
Hähnchen-Curry auf einer Ananas-Insel . . . . .	91
Hähnchen-Curry Laksa . . . . .	92
Hähnchen-Curry mit Basmati-Reis . . . . .	92
Hähnchen-Curry mit Garnelen-Spieß . . . . .	93
Hähnchen-Curry . . . . .	94
Hähnchen-Erdnuss-Pfanne . . . . .	95
Hähnchen-Filet mit Rosenkohl-Curry . . . . .	95
Hähnchen-Frikassee mit Sekt-Creme . . . . .	96
Hähnchen-Geschnetzeltes mit grünen Bandnudeln . . . . .	96
Hähnchen-Geschnetzeltes mit Pilzen und Reis . . . . .	97
Hähnchen-Involtini mit Rauchkäse . . . . .	98
Hähnchen-Roulade mit Röstkartoffeln und Estragon-Soße . . . . .	99
Hähnchen-Saltimbocca mit Mangold-Nudeln . . . . .	100
Hähnchen-Saté-Spieße mit asiatischem Salat-Wrap . . . . .	101
Hähnchen-Schenkel mit Apfel-Kartoffel-Gratin . . . . .	102
Hähnchen-Schnitzel mit Gorgonzola . . . . .	103
Hähnchen-Tomaten-Spieße . . . . .	104
Hühnchen und Garnelen im Tempuramehl-Mantel . . . . .	104

Hähnchen-Brust-Medaillons mit Kokos-Curry-Minz-Soße . . . . .	105
Hühner-Brust mit Curry-Soße und Basmati-Reis . . . . .	106
Hühner-Brust mit Polenta-Kruste und Kartoffel-Mais-Püree . . . . .	107
Hühner-Frikassee mit gezuckerten Karotten und Reis . . . . .	108
Hühner-Frikassee mit Kräuter-Reis . . . . .	108
Honig-Hähnchen mit Curry-Reis . . . . .	109
Honig-Sesam-Enten-Brust mit Thai-Gemüse . . . . .	110
Huhn mit Kräuter-Walnuss-Kruste und Ricotta-Klößchen . . . . .	111
Huhn mit Melonen-Salsa und Zucker-Schote . . . . .	112
Huhn mit Sweet-Chili-Soße, Cashews auf grünem Spargel . . . . .	112
Italienisches Hähnchen-Brust-Schnitzel mit Pilzen . . . . .	113
Karamellisierte Hähnchen-Brust mit Ingwer-Bohnen . . . . .	113
Klassisches Hühner-Frikassee . . . . .	114
Knusper-Hähnchen mit Speck-Bohnen, Basilikum-Tagliatelle . . . . .	115
Knusprige Ente mit Wok-Gemüse und Sherry-Soße . . . . .	116
Kräuter-Back-Hähnchen mit Buttermilch-Remoulade . . . . .	117
Kräuter-Huhn mit Kräuter-Talern und Tomaten-Soße . . . . .	118
Linguine mit Poularden-Steinpilz-Ragout . . . . .	118
Münsterländer Hähnchen-Brust mit Pilz-Leber-Füllung . . . . .	119
Mais-Poularden-Brust mit Passionsfrucht-Chutney . . . . .	120
Mediterrane Puten-Rouladen mit Zucchini und Reis . . . . .	121
Papaya-Curry-Huhn mit Reis . . . . .	121
Perlhuhn-Brust mit Kräuterseitlingen im Brick-Teig . . . . .	122
Puten-Brust-Käse-Würfel im Speck-Mantel, Spinat-Nockerl . . . . .	123
Puten-Geschnetzeltes mit Kokos-Milch . . . . .	123
Puten-Geschnetzeltes mit Pilzen und Spätzle . . . . .	124
Puten-Involtini mit Kartoffel-Soufflé . . . . .	124
Puten-Involtini mit Pasta . . . . .	125
Puten-Pfanne mit Spätzle und Pilzen . . . . .	125
Puten-Röllchen mit Basmati-Reis, Rosmarin-Weißwein-Soße . . . . .	126
Puten-Röllchen mit Fenchel-Risotto und Orangen-Soße . . . . .	127
Puten-Rouladen auf Karotten-Nudeln . . . . .	128

Puten-Rouladen, Apfel-Lauch-Füllung, Kartoffel-Püree . . . . .	128
Puten-Schnitzel mit buntem Kartoffel-Salat . . . . .	129
Puten-Schnitzel mit Champignon-Kresse-Salat . . . . .	130
Puten-Schnitzel mit Zitrone und Kartoffel-Püree . . . . .	130
Puten-Steaks mit Kartoffel-Püree und Porree-Gemüse . . . . .	131
Ricotta-Ravioli, Enten-Brust, Rotwein-Balsamico-Soße . . . . .	132
Rotes Curry mit Hühnchen im Reisrand . . . . .	133
Rotes Thai-Curry mit Hühner-Brust-Streifen . . . . .	133
Südtiroler Käse-Risotto mit Hähnchen-Brust und Garnelen . . . . .	134
Saltimbocca vom Hähnchen-Filet mit Pilz-Risotto . . . . .	134
Scharfes Thai-Huhn mit Pak-Choi-Nudeln und Shiitake . . . . .	135
Schmor-Hähnchen mit Bandnudeln und Gurken-Senf-Soße . . . . .	136
Sesam-Huhn mit Apfel-Ingwer-Reis und Möhren . . . . .	136
Sesam-Huhn mit Erdnuss-Soße, Bananen-Chips und Yam-Wurzel . . .	137
Sherry-Hähnchen-Brust mit Tagliatelle . . . . .	137
Sommerliche Puten-Röllchen, Kartoffel-Würfel und Tomaten . . . . .	138
Spaghetti mit pikanter Tomaten-Soße und Hähnchen-Piccata . . . . .	139
Spaghetti mit Puten-Tomaten-Sahne-Champignons . . . . .	139
Spinat-Hähnchen-Curry mit Basmatireis . . . . .	140
Steinpilz-Risotto im Parmesan-Körbchen mit Hähnchen-Brust . . . . .	140
Thai-Hähnchen-Curry mit Jasmin-Reis . . . . .	141
Thailändisches Hähnchen-Curry . . . . .	142
Thailändisches Huhn mit Ananas . . . . .	142
Tortillas mit Hähnchen-Füllung und grüner Tomaten-Soße . . . . .	143
Tris di Pasta mit Hähnchen-Brust . . . . .	144
Udon mit Hähnchen-Brust-Streifen und sautiertem Gemüse . . . . .	145
Wiener Back-Hähnchen mit Kartoffel-Salat . . . . .	145
Ziegenkäse-Ravioli mit kross gebratener Enten-Brust . . . . .	146
Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Püree . . . . .	146
Zitronen-Huhn mit Lorbeer-Blättern und Salbei-Bohnen . . . . .	147
Zitronen-Risotto mit Hähnchen-Piccata und Kirsch-Tomaten . . . . .	148

# Überbackenes Puten-Filet mit Tomaten-Reis

## Für 2 Personen

2 Putenschnitzel a 150g	250 g loser Naturreis	3 Fleischtomaten
400 g Tomatenstückchen	2 Zehen Knoblauch	150 g Büffelmozzarella
2 EL Butter	50 ml Olivenöl	30 g Tomatenmark
2 Bund Basilikum	0,5 Bund Oregano	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Putenfilets säubern und von Sehnen und Haut befreien. Die Tomaten vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Salz so lange zerreiben, bis eine Paste entsteht. Die Tomatenstücke in ein Sieb gießen und die Flüssigkeit aufheben. Das Olivenöl nun in einer Pfanne erhitzen und die Putenfilets gleichmäßig anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Knoblauchpaste bestreichen und die Tomatenscheiben darauf platzieren. Nun den Mozzarella ebenfalls in feine Scheiben schneiden, auf die Tomatenscheiben legen und für rund zehn Minuten im Ofen backen lassen. Zum Schluss die Grillfunktion mit anschalten, damit der Mozzarella eine schöne Bräunung bekommt. Einen Teller in den Ofen stellen. Währenddessen in reichlich Salzwasser den Reis bissfest kochen und abgießen. Die Tomatenstückchen mit Tomatenmark und Zucker leicht erhitzen und anschließend mit dem Reis und der Butter gut verrühren. Das Basilikum und den Oregano klein hacken und begeben. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Den heißen Teller aus dem Ofen nehmen und wie folgt darauf anrichten: Ein Kompottschälchen mit heißem

Wasser ausspülen, den Tomatenreis einfüllen und auf den Teller oberhalb stürzen. Die Putenfilets aus dem Ofen nehmen, in Rauten schneiden und auf den Teller platzieren.

Torsten Becker am 12. Januar 2011

## Arabisches Hühner-Frikassee

### Für 2 Personen

1 Hähnchenbrust, am Knochen	1 arabisches Fladenbrot	500 g türk. Joghurt
150 g Bulgur	120 g Reis	2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	50 g Pinienkerne
50 g Tahina (Sesampaste)	2 TL gemahlener Kreuzkümmel	1000 ml Hühnerfond
Butterschmalz	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen. Die Zwiebel zugeben und das Ganze circa 20 Minuten kochen. Den Bulgur mit Wasser bedecken und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Reis anbraten. Anschließend mit Salzwasser aufgießen und circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Das Fladenbrot in kleine Stücke zerreißen. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fladenbrot darin goldbraun anrösten. Den Reis mit dem Brot, dem Tahina und dem Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und vom Knochen lösen. Die Tomaten vom Strunk befreien und würfeln. Die Frühlingszwiebeln abziehen und klein schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Alles miteinander vermengen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Zitrone auspressen. Den Knoblauch mit dem Zitronensaft, etwas Olivenöl und dem Kreuzkümmel vermischen und über die Tomaten geben. Den Bulgur unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf tiefen Tellern anrichten. Das Fleisch und die Pinienkerne obenauf legen. Das Tabuleh daneben anrichten und servieren.

Abdul-Rahman Taifour am 12. September 2011

## Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis

### Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	300 g Parboiled Reis	4 Lauchzwiebeln
2 rote Spitzpaprika	2 Lorbeerblätter	1 Karotte
1 Zehe Knoblauch	1 Ingwerwurzel	100 g Zuckerschoten
1 Bund Thaikoriander	1 TL grüne Currypaste	1 TL gelbe Currypaste
1 TL Tom-Ka-Paste	200 ml Kokosmilch	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Tom Ka Paste, die grüne, sowie die gelbe Currypaste dazugeben, anschließend mit Kokosmilch auffüllen und köcheln lassen. Für den Reis, einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und circa zwölf Minuten garen. Die Karotte säubern und in Scheiben schneiden. Die Paprika ebenfalls säubern und in Rauten schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer erhitzten Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Den Ingwer fein würfeln und dazugeben. Die Korianderstiele zupfen, fein hacken, untermischen und circa zehn Minuten garen lassen. Letztlich die Zuckerschote und die Lauchringe in Stücke schneiden und mitgaren. Das gebratene Gemüse unter das Kokoshähnchen heben. Den fertigen Reis mit Pfeffer abschmecken und mit Lorbeerblättern garnieren. Abschließend den Reis auf dem Teller, neben dem Kokoshähnchen servieren.

Karin Reichel am 26. September 2011

# Asiatisches Hähnchen, Wok-Gemüse, Kokos-Erdnuss-Soße

## Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	125 g Basmatireis	50 g Zuckerschoten
50 g Erbsen (TK oder frisch)	50 g Bambussprossen, frisch	1 Paprika, rot
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Limette, unbehandelt	200 ml Kokosmilch
75 ml Sojasoße	50 ml Geflügelfond	5 EL Erdnussmus
8 EL Erdnussöl	1 TL Ingwer, frisch	2 Chilischoten, rot
3 Zehen Knoblauch	1 Bund Koriander	1 EL Honig
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Basmatireis in Salzwasser bissfest garen. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Tranchen schneiden. Das Fleisch mit dem Knoblauch, bis auf einen Esslöffel den gesamten Limettensaft, 50 Millilitern Sojasoße, dem Ingwer, etwas schwarzem Pfeffer und dem Honig marinieren. Die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zuckerschoten vom Fädchen befreien und dritteln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Koriander zupfen und hacken. Die Chilischoten entkernen und fein schneiden. Nun das Hühnchenfleisch in zwei Esslöffeln Erdnussöl im Wok rundum scharf anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Das restliche Erdnussöl dazu geben und die Frühlingszwiebeln, die Paprika, die Zuckerschoten und Bambussprossen darin anschwitzen. Das Ganze mit einer Prise Zucker würzen. Den Reis von der Platte nehmen und abgedeckt etwas durchziehen lassen. Die Chilischoten, die Erbsen und das Fleisch in den Wok geben und sofort mit dem Geflügelfond, der restlichen Sojasoße und dem übrigen Limettensaft ablöschen und aufkochen lassen. Dann die Kokosmilch und das Erdnussmus einrühren und das Ganze abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hühnchenfleisch mit dem Gemüse und dem Reis auf Tellern anrichten.

Carsten Helfrich am 25. Januar 2010

## Aztekisches Schoko-Huhn

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrust	125 g Langkornreis	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	1 Zwiebel	40 g Blockschokolade
25 g Mandelblätter	25 g Rosinen	425 ml Hühnerfond
280 ml Gemüsefond	1 Zehe Knoblauch	10 g Rohrzucker
10 g Speisestärke	0,5 Bund Petersilie, kraus	Kreuzkümmel, gemahlen
Chilipulver	Kurkuma	Zucker
Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis und eine Prise Kurkuma hinzufügen. Das Ganze 15 Minuten köcheln lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit etwas Kreuzkümmel darin anbraten. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprika halbieren, entkernen und von den Scheidewänden befreien. Nun in Würfel schneiden und zusammen mit der Zwiebel in den Topf geben. Das Ganze salzen und pfeffern. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit in den Topf geben. Kurz anbraten, bis es außen braun wird. Das Ganze mit Chili, Kreuzkümmel und Zucker abschmecken und Mandeln und Rosinen hinzufügen. Den Hühnerfond erhitzen, die Speisestärke hinzufügen und die Schokolade ebenfalls. Das Ganze zum Kochen bringen, bis die Soße eindickt. Die Soße weiter köcheln lassen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Reis abgießen und zusammen mit dem Aztekischen Schokohuhn anrichten und mit Petersilie garnieren.

Max Bintener am 29. Dezember 2009

## Back-Hähnchen mit Kartoffel-Endivien-Salat

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilet, a 180 g	400 g feste Kartoffeln	1 Zwiebel
0,5 Endivien-Salat	100 g Semmelbrösel	50g Mehl
1 Ei	250 g Butterschmalz	1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Schlagsahne	400 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl
3 EL Branntweinessig	0,5 Bund Schnittlauch	Zucker
Chili	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das Ei mit der Sahne verquirlen, eine flache Schüssel mit dem Mehl und eine weitere mit den Semmelbröseln bereit stellen. Das Hähnchenfilet erst in dem Mehl, dann in der Ei-Sahne-Mischung und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenbrustfilets darin ausbacken. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Gemüsefond mit der Zwiebel, zwei Esslöffeln Essig und dem Senf in einem Topf erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend noch warm über die Kartoffeln geben und alles vermengen. Den Endivien-Salat zupfen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Den restlichen Essig und das Öl mit Salz und Zucker abschmecken, mit dem Endivien-Salat vermengen, zu den Kartoffeln geben und unterheben. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und über den Salat geben. Das Backhendl mit dem Kartoffel-Endivien-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Peter am 19. Juli 2010

## Back-Hähnchen mit Kartoffel-Salat

### Für 2 Personen

1 Hähnchen, frisch, ca. 1000 g	500 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel, rot
1 Schalotte	1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Bund Schnittlauch
400 g Semmelbrösel	300 g Mehl	750 g Schweineschmalz
125 ml Schlagsahne	125 ml Sauerrahm	3 Eier
125 ml Mineralwasser	125 ml Hühnerfond	65 ml Maiskeimöl
125 ml Essig	3 EL Zucker	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Das Hähnchen säubern, waschen und trocken tupfen und in acht Teile zerlegen. Anschließend die Hähnchen- Teile mit dem Sauerrahm und dem Mineralwasser übergießen, mit einer Prise Salz würzen und zehn Minuten ziehen lassen. Die Hähnchen-Teile trocken tupfen und salzen. Die Eier mit der Sahne vermengen. Die Hähnchen-Teile mit dem Mehl bestäuben, im Ei-Sahne-Gemisch wenden und anschließend ebenfalls in den Semmelbröseln. Die Panade gut festdrücken. Das Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Schenkel, anschließend die Brust von beiden Seiten goldgelb braten. Die Hähnchen-Teile zum Warmhalten in den Backofen geben. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte und die Zwiebel abziehen, klein hacken und unter die Kartoffeln mengen. Den Hühnerfond, das Maiskeimöl und den Essig in einem Topf erwärmen und über die Kartoffeln gießen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Hälfte über den Salat streuen. Die Zitrone vierteln. Das Backhuhn zusammen mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten und dem Schnittlauch garnieren.

Ludovika Ruesch am 08. März 2010

# Back-Hähnchen, Kartoffel-Endivien-Salat, Zitronendip

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 120 g	400 g Kartoffeln, fest	1 Endivien-Salat, klein
300 ml Geflügelfond	150 ml Weißweinessig	200 ml Pflanzenöl
250 g Semmelbrösel	100 g Mehl, doppelgriffig	2 Eier
2 Zitrone, unbehandelt	150 g Crème-fraîche	3 EL Sahne
2 TL Senf, süß	1 TL Senf, scharf	2 Lorbeerblätter
1 Muskatnuss	1 Bund Schnittlauch	1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zucker	Butterschmalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln in Salzwasser mit den Lorbeerblättern weich kochen. Für den Zitronendip die Crème-fraîche mit der Sahne und dem scharfen Senf vermengen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Für den zitronigen Geschmack einige Zitronenzesten und ein paar Spritzer Zitronensaft hinzu geben. Für das Backhendl die beiden Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Das Mehl und die Semmelbrösel jeweils auf Tellern verteilen, das Mehl dabei mit etwas Muskat würzen. Nun die Geflügelbrüste mit etwas Salz und Pfeffer einreiben, im Mehl wenden, durch die Eiermasse ziehen und abschließend in dem Semmelbröseln wälzen. Anschließend die panierten Hühnerbrustfilets in Butterschmalz rundum anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 200 Milliliter des Geflügelfonds aufsetzen. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben mit dem Geflügelfond und 100 Milliliter Weißweinessig übergießen, mit Salz abschmecken und ziehen lassen. Den Endivien-Salat waschen, trocken schleudern, fein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Für die Marinade den restliche Fond mit dem Pflanzenöl und dem übrigen Essig vermengen und mit Salz, Pfeffer, dem süßen Senf und einer Prise Zucker abschmecken. Den Schnittlauch fein hacken und mit der Marinade über den Kartoffel-Endivien-Salat geben. Die Backhendl mit dem Kartoffel-Endivien-Salat und dem Zitronendip auf Tellern anrichten.

Ingrid Reißner am 25. Januar 2010

## Balsamico-Enten-Brust mit Knoblauch-Couscous

### Für 2 Personen

2 Entenbrustfilets, a 130 g	100 g Couscous	4 Zehen Knoblauch
1 Frühlingszwiebel	100 g Cherrytomaten	1 Bund Basilikum
75 ml Balsamico-Essig	400 ml Geflügelfond	2 EL Zucker
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Entenfleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend rautenförmige Ritzen in die Haut schneiden. Den Balsamico-Essig mit 150 Millilitern Fond und dem Zucker vermengen. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Die Entenbrustfilets in die Marinade legen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Entenbrustfilets wieder aus der Marinade herausnehmen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. In der Pfanne zuerst auf der Hautseite etwa drei Minuten anbraten. Anschließend wenden und auf der Fleischseite zwei Minuten braten. Abschließend aus der Pfanne nehmen und etwa 15 Minuten im Ofen fertig garen. Den übrigen Fond aufkochen. Den Couscous unterrühren und zugedeckt quellen lassen. Die übrigen Knoblauchzehen und die Frühlingszwiebel abziehen, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebel glasig dünsten. Die Tomaten hinzufügen und zugedeckt für fünf Minuten dünsten. In einem Topf die Marinade sirupartig einkochen lassen. Ein paar Blätter von dem Basilikum abzupfen und fein hacken. Zusammen mit den Tomaten in die Marinade untermengen und bei starker Hitze aufkochen lassen. Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Die Entenbrustfilets mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit der Marinade garnieren und servieren.

Öznur Yildirim am 09. Dezember 2009

## Barbarie-Enten-Brust an Dörrobst-Soße mit Dödöle

### Für 2 Personen

400 g Barbarie-Entenbrust	100 g Aprikosen, getrocknet	100 g Zwetschgen, getrocknet
300 g Kartoffeln, mehlig	2 Zwiebeln	2 Scheiben Ingwer
1 Orange	1 TL Puderzucker	50 g Mehl
1 EL Tomatenmark	1 Msp. Paprikapaste	1 Bund Thymian
1 Bund Salbei	1 Muskatnuss	50 g Butter
200 ml Schmand	500 ml Rotwein, trocken	500 ml Geflügelfond
Butterschmalz	Paprikapulver	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne mit dem Butterschmalz kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in den Backofen geben. Zwei Drittel des Dörrobsts klein würfeln. In einer Pfanne den Puderzucker karamellisieren. Das Tomatenmark und die Paprikapaste hinzugeben, mit etwas Rotwein aufgießen und einkochen lassen. Die Dörrobstwürfel hinzugeben und mit dem restlichen Rotwein und der Brühe aufgießen. Etwas Orangenschale abreiben und zusammen mit zwei Thymianzweigen, fünf Salbeiblättern und zwei Scheiben Ingwer hinzugeben. Die Zwiebeln abziehen, hacken und in etwas Butterschmalz glasig anschwitzen. Für die Dödöle die weichen Kartoffelwürfel durch eine Kartoffelpresse drücken. In einer Schüssel die Kartoffelmasse mit den glasigen Zwiebelwürfeln, dem Mehl, etwas geriebenem Muskat und dem Paprikapulver vermengen und abschmecken. Die Butter und den Schmand hinzugeben. Mit einem Löffel die Kartoffelmasse portionieren, plattdrücken und in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken. Die Gewürze und den Salbei aus der Soße nehmen und das restliche Dörrobst kurz darin quellen lassen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und zusammen mit den Dödöle und der Soße auf einem Teller anrichten.

Helmut Schmidt am 01. November 2010

# Barbarie-Enten-Brust mit Schwarzwurzel-Rosenkohl-Gemüse

## Für 2 Personen

2 Barbarie-Entenbrüste	250 g Drillinge	200 g Schwarzwurzeln
200g Rosenkohl	1/2 EL Butter	1 EL Honig
1 Muskatnuss	2 EL Speisestärke	1 Bund Thymian
1 Bund glatte Petersilie	25 ml Gemüsefond	75 ml Rotwein
50 ml Wasser	200 ml Schlagsahne	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und die Federkiele mit einer Pinzette heraus zupfen. Anschließend die Haut rautenförmig einritzen. Die Drillinge gar kochen. Anschließend die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl einreiben. Den Thymian klein schneiden und mit etwas Salz zu den Kartoffeln geben. Die Kartoffeln 15 Minuten mit in den Backofen geben. Die Entenbrüste in einer Pfanne auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten anbraten, wenden und die andere Seite kurz anbraten. Anschließend den Rotwein und das Wasser dazugeben, die Entenbrüste in der Pfanne in den Ofen stellen und 20 Minuten braten. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und auf das Ofengitter legen. Die Hautseite mit etwas Honig bestreichen und weitere fünf Minuten knusprig braten lassen. Währenddessen den Sud in der Pfanne aufkochen lassen, mit in 100 ml kaltem Wasser glatt gerührter Speisestärke andicken. Den Rosenkohl putzen und in Salzwasser 15 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Danach vier Minuten in Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Beide Gemüsesorten in dem Gemüsefond erhitzen und die Butter hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Anschließend die Petersilie darüber streuen. Die Barbarie-Entenbrust mit dem Schwarzwurzel-Rosenkohl-Gemüse auf einem Teller anrichten.

Jessika Wilkens-Klemt am 21. September 2011

# Barbarie-Enten-Brust mit Spätzle und Preiselbeer-Sahne

## Für 2 Personen

2 Barbarie-Entenbrustfilets	5 EL Preiselbeeren	4 Eier
2 Schalotten	500 g Brokkoli	50 g Mandelblättchen
75 ml Rotwein, trocken	150 ml Sahne	100 ml Crème-fraîche
200 g Mehl	150 g Butter	6 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und auf den rautenförmig eingeschnittenen Hautseiten kross anbraten. Anschließend die Entenbrüste von der anderen Seite kurz anrösten und in den Backofen zum Nachgaren geben. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel sieben und mit den Eiern, 40 Millilitern Wasser und einem Teelöffel Salz vermischen. Den Teig so lange rühren, bis er homogen ist und Blasen wirft. Mit einem Spätzlehobel den Teig in kochendes Salzwasser pressen, kurz wallen lassen, dann die Spätzle mit einer Schaumkelle abschöpfen und in einem Haarsieb abtropfen lassen. Den Brokkoli in Röschen schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Die Schalotten abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Den Thymian zupfen, fein hacken und mit der Sahne und der Crème fraîche in die Soße rühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spätzle in der Pfanne mit dem Entenfett kurz anbraten. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und, falls noch Zeit ist, kurz ruhen lassen und in Scheiben aufschneiden. Die Mandelblättchen ohne Fett anrösten, Butter in die Pfanne rühren und anschließend den Brokkoli darin schwenken. Die Spätzle auf einen Teller geben, die Entenbrustscheiben fächerförmig daneben drapieren und Soße über die Spätzle geben.

Heike Beske am 22. Februar 2010

# Blumenkohl-Curry mit Huhn und Thymian-Reis

## Für 2 Personen

250 g ausgelöste Hühneroberkeule	150 g Duftreis	200 g Blumenkohlröschen
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel	1 Stange Porree
1 kleine rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer
50 ml Kokoscreme, ungesüßt	1 EL Tomatenmark	2 EL helles Mandelmus, ungesüßt
2 Zweige Thymian	2 Gewürznelken	2 Kardamomkapseln
1 TL Piment	1 TL Kreuzkümmel	1 Msp Kurkumapulver
1 Msp Cayennepfeffer	2 EL Sonnenblumenöl	Salz

Den Reis in leicht gesalzenem Wasser und mit den Thymianzweigen bissfest garen. Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Nelken und die Kardamomkapseln darin andünsten und glasig werden lassen. Den Ingwer schälen, fein hacken und mit dem Hühnerfleisch dazugeben. Das Ganze einige Minuten unter Rühren anbraten. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen, nochmals in mundgerechte Stücke schneiden und zum Huhn geben. Den Porree von den äußeren Blättern befreien, anschließend in feine Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend mit Piment, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz, der Hälfte des Zitronensafts und dem Kurkumapulver würzen. Abschließend das Tomatenmark, das Mandelmus und die Kokoscreme zugeben, nochmals gut vermengen, bei Bedarf mit etwas Wasser aufgießen und für etwa 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen, bis eine dicke, cremige Konsistenz erreicht ist. Das Ganze mit Salz abschmecken. Das Curry auf Tellern anrichten, mit dem Thymian-Reis und der Chilischote garnieren.

Ingrid Martinek am 14. Juli 2010

## Cajun-Huhn mit Okra und Reis

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	125 g Reis	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	4 Okraschoten	50 g Schmand
1 TL Cayennepfeffer	1 TL Selleriepulver	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Senfpulver	1 TL Paprikapulver	1 Blatt Salbei
1 TL Thymian	75 ml Hühnerfond	3 EL Teriyaki-Soße
1 EL Zuckerrübensirup	Olivenöl	Butterschmalz
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Den Reis in Salzwasser garkochen. Den Strunk und die Spitzen der Okraschoten abschneiden. Danach kurz in kaltem Wasser einlegen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin anschwitzen. Die Okras zugeben. Für die Gewürzmischung den Cayennepfeffer, Selleriepulver, Kreuzkümmel, Senfpulver, Paprikapulver, Salbei und Thymian miteinander vermischen und zu einem feinen Pulver zerstoßen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend mit dem dunklen Sirup bestreichen und ein wenig der Gewürzmischung über das Fleisch streuen. Das Fleisch danach zum Warmhalten in den Ofen geben. Aus dem Bratensud wird die Soße hergestellt. Die restliche Gewürzmischung, den Hühnerfond, die Teriyaki-Soße und den Schmand dazugeben und aufkochen. Die Okraschoten zugeben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Streifen schneiden und zu der Soße geben. Den Reis auf Tellern anrichten und den Pfanneninhalt über den Reis geben.

Jutta Stronkowski am 20. September 2010

# Calabrese-Salbei-Hähnchen-Brust mit Apfel-Gorgonzola-Dip

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste a 180 g	4 Sch. ital. scharfe Wurst	3 große, mehligk. Kartoffeln
100 g Gorgonzola	1 süß-saurer Apfel	1 Knoblauchzehe
20 ml Portwein	100 g Mayonnaise	1 TL Zucker
4 Salbeiblätter	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Calabrese-Wurst in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und die Haut vom Fleisch lösen, sodass eine Tasche entsteht. Anschließend in die Taschen je zwei Scheiben Calabrese sowie zwei Salbeiblätter schieben, darauf achten, dass sich die Haut nicht vollständig vom Fleisch löst und das Ganze salzen und pfeffern. Den Apfel halbieren, entkernen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. Den Gorgonzola grob in kleine Stücke schneiden und zu den Apfelwürfeln geben. Den Knoblauch abziehen, auspressen und mit der Mayonnaise, dem Portwein und einer Prise Zucker zu den Äpfeln geben, alles zu einer glatten Crème rühren und bis zum Anrichten ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen und in etwa drei Zentimeter dicke und acht Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Kartoffelstäbchen in kochendem Salzwasser etwa vier Minuten blanchieren, abgießen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Stäbchen goldbraun braten. Abschließend erneut abtropfen lassen und salzen. Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und darin die Hähnchenbrüste von jeder Seite etwa sechs Minuten braten. Die Hähnchenbrüste mit den Kartoffelspalten und dem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Kristina Taschetta am 13. Dezember 2011

# Cordon bleu von Hähnchen-Brust, Parma-Schinken, Käse

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	2 Scheiben Parma-Schinken	200 g grüne Bandnudeln
100 g Frischkäse	1 Ei	2 EL Mehl
5 EL Sesamkörner	1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl	3 Strauchtomaten	1 Bund Majoran
1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum	1 Zweig Rosmarin
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller zum Vorwärmen hineingeben. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Bandnudeln darin garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, der Länge nach einschneiden und aufklappen. Auf das Fleisch Frischhaltefolie legen und die Filets flachklopfen. Den Majoran und die Petersilie zupfen und die Petersilie fein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen, pressen und mit dem Frischkäse vermengen. Die Hähnchenbrustfilets mit je einer Scheibe Parma-Schinken belegen und den Frischkäse gleichmäßig darauf verteilen. Ein paar Majoranblätter und gehackte Petersilie drüberstreuen, die Seiten der Geflügelbrust wieder darüber legen und mit Zahnstochern fixieren. Das Ei trennen, das Eigelb verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrustfilets im Mehl wenden, anschließend durch das Eigelb ziehen und zum Schluss im Sesam wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend im Ofen für 15 Minuten garen. Die Schalotte und die zweite Knoblauchzehe abziehen. Beides fein würfeln und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, mit kaltem abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten anschließend in kleine Würfel schneiden. Den Majoran, die Petersilie, den Rosmarin und das Basilikum abzupfen und ein paar Kräuterblätter zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen Kräuter fein hacken und zusammen mit den Tomatenwürfeln in die Pfanne mit den Knoblauch- und Schalottenwürfeln geben. Alles für zehn Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen und das Fleisch und die Teller aus dem Ofen nehmen. Das Cordon-bleu mit der Tomatensoße auf Tellern anrichten und mit den Kräutern garnieren.

Oliver Rokitta am 31. März 2010

## Cordon bleu von Pute, Kartoffel-Spiralen, Feld-Salat

### Für 2 Personen

2 dünne Putenschnitzel, a 150 g	50 g durchwachsener Speck	3 Scheiben Bergkäse
2 größere festk. Kartoffeln	100 g Feldsalat	1 Zwiebel
50 g Backpflaumen	50 g gehackte Haselnüsse	50 g Semmelbrösel
Mehl	1 Ei	2 EL Senf
50 ml Gemüsefond	3 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
Öl	Butterschmalz	schwarzer Pfeffer
Meersalz		

Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Speck in Würfel schneiden. Den Speck und die Zwiebel in einem Topf auslassen. Anschließend den Topf vom Herd ziehen, den Essig, den Gemüsefond und das Olivenöl unterrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und abkühlen lassen. Die Backpflaumen hacken. Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Die Schnitzel etwas flacher klopfen und von jeweils einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Hälfte der gewürzten Seite mit je einer Scheibe Käse und den Backpflaumen belegen. Das Ganze zu einer Tasche zusammenklappen und gegebenenfalls mit Holzspießen feststecken. Die Haselnüsse mit den Semmelbröseln vermengen. Das Ei in einem tiefen Teller mit dem Senf verquirlen. Die Schnitzeltaschen mit Salz und Pfeffer würzen, dann zuerst im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und mit den Bröseln panieren. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei kleiner Hitze auf jeder Seite fünf Minuten braten. Die Kartoffeln schälen und in feine Spiralen schneiden. Das Frittierfett erhitzen und die Spiralen darin ausbacken. Anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen und salzen. Den Feldsalat mit dem Dressing vermischen. Das Hütten-Cordon bleu mit den frittierten Kartoffelspiralen und dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Junglaß am 25. August 2011

## Duett von Enten-Brust und Lamm

### Für 2 Personen

1 Barbier-Entebrust, a 250 g	200 g Lammkotelett	250 g Kartoffeln, fest
200g Babymöhren, mit Grün	250g Heidelbeeren	30 g Buchenrauchmehl
50 ml Sahne	100 g Butter	150 ml Bratenfond
1 cl Weinbrand	1 Bund Rosmarin, frisch	1 Bund Thymian, frisch
2 Wacholderbeeren, getrocknet	6 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust und das Lamm waschen und trocken tupfen. Anschließend beides leicht salzen und pfeffern. Jeweils zwei Esslöffel Olivenöl in zwei Edelstahlpfannen erhitzen, jeweils einen Zweig Rosmarin und Thymian zugeben, und das Lamm- und Entenfleisch bei hoher Hitze circa 40 Sekunden von allen Seiten scharf anbraten. Die Hautseite der Ente etwas länger braten lassen. Die Hitze anschließend stark reduzieren, jeweils 20 Gramm Butter zugeben und das Fleisch mit dem Fett übergießen. Anschließend das Fleisch mit den Pfannen in den Ofen geben und ziehen lassen. Die Kartoffeln halbieren. Den restlichen Rosmarin fein hacken. In einer Edelstahlpfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln bei niedriger Hitze langsam braten. Den Rosmarin hinzugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Babymöhren putzen. Den Strunk bis auf zwei Zentimeter entfernen. Leicht mit Salz würzen und acht Minuten in einem Topf mit etwas Wasser dünsten. Einen Topf mit Dämpfeinsatz stark erhitzen und das Buchenrauchmehl zusammen mit den Wacholderbeeren hinein geben. Wenn das Mehl zu rauchen beginnt, die Heidelbeeren auf dem Einsatz verteilen und den Topf schließen. Nach fünf Minuten den Topf von der Hitze nehmen und weiterhin geschlossen halten. Den Bratenfond erhitzen und kurz reduzieren, danach die geräucherten Heidelbeeren und den Weinbrand hinzugeben und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Karotten kurz in der restlichen Butter anschwanken und leicht mit Salz würzen. Die Entenbrust und das Lamm aus dem Ofen nehmen und die Entenbrust in vier gleich große Teile schneiden. Die Lammchops am Knochenansatz zerteilen. Die Sahne leicht erwärmen. Das Fleisch mit den Babymöhren, den Kartoffeln und den Heidelbeeren auf einem Teller anrichten, mit der Soße überziehen und die Sahne darüber träufeln. Das Fleisch abschließend mit einem Hauch Meersalz nachwürzen.

Nicolai Zimmermann am 14. September 2009

## Enten-Brust á l'orange mit Rosmarin-Kartoffeln

### Für 2 Personen

2 Entenbrüste á 250g	8 Kartoffeln, Drillinge	4 Orangen
1 Zwiebel	3 Zweige Rosmarin	2 TL grüner Pfeffer
4 EL Cognac	200 ml Entenfond	0,5 L dunkles Bier
50 ml Honig	200 ml Rotwein	1 Prise Zucker
Olivenöl	Meersalz	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und halbieren, auf einem Backblech verteilen und mit Meersalz betreuen. Den Rosmarin von den Zweigen zupfen und ebenfalls über die Kartoffeln geben. Anschließend etwas Olivenöl über die Kartoffeln träufeln. Das Backblech in den Backofen geben und die Kartoffeln 20 Minuten garen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den grünen Pfeffer ebenfalls fein hacken. Zwei Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben quer halbieren. Die restlichen Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Haut der Entenbrüste kreuzweise einschneiden. Anschließend die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste darin auf der Hautseite scharf anbraten. Nach zwei Minuten die Entenbrüste wenden und weitere zwei Minuten anbraten. Anschließend die Entenbrüste in eine feuerfeste Form legen und in den Backofen geben. Die Entenbrüste im Backofen 14 Minuten garen. Die Zwiebel und den Pfeffer in dem Bratensatz andünsten. Den Cognac, den Orangensaft und den Entenfond dazugeben. Das dunkle Bier, den Honig und den Rotwein ebenfalls dazugeben. Die Soße etwas einkochen und anschließend die Orangen mit dazugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Entenbrüste auf einem Teller anrichten und mit der Soße und den Orangen garnieren und servieren.

Christoph Stöhr am 04. November 2010

# Enten-Brust a l'orange mit Bratkartoffeln und Karotten

## Für 2 Personen

2 Entenbrüste a 250 g	10 Kartoffeln	4 Beta Sweet Karotten
1 Knoblauchzehe	3 unbehandelte Orangen	3 Zweige Rosmarin
20 g Butter	1 EL schwarzes Johannisbeer-Gelee	2 EL Bitterorangenlikör
250 ml Schlagsahne	2 TL Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trockentupfen, die Hautseite rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern. Die Entenbrüste mit der Fettseite nach unten in eine kalte Pfanne geben und so lange anbraten, bis die Fettschicht knusprig ist. Danach wenden und eine Minute auf der anderen Seite braten. Zwei Orangen halbieren und den Saft auspressen. In einen kleinen Bräter den Saft der zwei Orangen, 125 Milliliter Wasser sowie die Entenbrust mit der Fettseite nach oben hineingeben. Anschließend im Backofen zwanzig Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Die dritte Orange schälen, filetieren und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte vom Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Die Orangenfilets von beiden Seiten darin braten. Die Sahne in einem Topf zum Kochen bringen und den restlichen Zucker zugeben. Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Anschließend die Karotten in der Sahne köcheln lassen, bis sie bissfest sind und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser zehn Minuten kochen. Anschließend abgießen und halbieren. Im Bratenfett der Entenbrust zusammen mit einer Knoblauchzehenhälfte und dem Rosmarin goldbraun braten. Anschließend in Alufolie wickeln und acht Minuten ruhen lassen. Den Bratenfond aufkochen, nach Belieben etwas Orangensaft oder Wasser zugeben und mit Bitterorangenlikör, Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust aus der Folie nehmen und in Scheiben schneiden. Die Entenbrust mit den Orangenfilets, den Bratkartoffeln und Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Rombach am 18. August 2011

## Enten-Brust auf Erbsen-Püree

### Für 2 Personen

2 Entenbrüste, a 250 g	150 g Kartoffeln, mehlig	150 g Erbsen
1 Chicorée	50 ml Roséwein	100 ml Geflügelfond
1 Zweig Thymian	1 Zwiebel	50 ml Sahne
50 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss	1 Zitrone, unbehandelt
1 EL Butter	0,5 EL Butterschmalz	0,5 TL Tomatenmark
0,5 EL Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser gar kochen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite in dem Butterschmalz vier Minuten braten. Anschließend wenden, eine Minute weiter braten und im Ofen unter Alufolie etwa zehn Minuten fertig garen. Das Tomatenmark kurz im Bratsud in der Pfanne anrösten, mit dem Roséwein und dem Geflügelfond auffüllen. Den Thymianzweig dazugeben, salzen, pfeffern und das Ganze um die Hälfte einkochen lassen. Einen halben Esslöffel Butter erhitzen, die Zwiebel abziehen, würfeln, andünsten und anschließend mit der Sahne aufgießen. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Kartoffeln abgießen, würfeln und zusammen mit den Erbsen dazu geben. Das Ganze stampfen und mit Salz, Pfeffer, der Zitronenschale abschmecken und ein Teelöffel Muskatnuss darüber reiben. Den Chicorée waschen und in Blätter zupfen. Die restliche Butter und den Zucker in einer Pfanne erhitzen, leicht karamellisieren lassen und anschließend die Chicoréeblätter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und den Gemüsefond hinzufügen. Den Chicorée darin garen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Chicoréeblätter auf Tellern anrichten und das Erbsenpüree dazu geben. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden, mit Soße umträufeln und servieren.

Herminio Eschle am 01. Oktober 2009

## Enten-Brust auf Sellerie-Püree und Rotwein-Schalotten

### Für 2 Personen

2 Entenbrüste a 150 g	1 Orange, unbehandelt	100 g Knollensellerie
1 Kartoffel, weich	10 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
12 Zweige Thymian	1 TL Koriandersamen	200 ml Schlagsahne
100 ml Rotwein, trocken	100 ml Geflügelfond	3 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne auf der Hautseite anbraten. Anschließend im Backofen rosa garen. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Etwas von der Muskatnuss reiben. Die Schlagsahne in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffel- und Selleriestücke darin weich köcheln lassen. Anschließend zu einem Püree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatabrieb würzen. Die Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten anschwitzen. Die Schalotten mit dem Knoblauch, vier Zweigen Thymian sowie dem Rotwein und dem Geflügelfond einköcheln lassen. Anschließend mit einem Esslöffel Butter abrunden. Die Schale der Orange abreiben. Die Entenbrust abschließend aus dem Backofen nehmen, in einer Pfanne mit der restlichen Butter, der Orangenschale, den Koriandersamen und den übrigen Thymianzweigen etwa zwei Minuten braten. Die Entenbrüste mit dem Selleriepüree und den Rotweinschalotten auf Tellern anrichten und servieren.

Friederike Binder am 21. Januar 2010

## Enten-Brust auf Spinat mit Pinien-Kernen

### Für 2 Personen

2 Barbarie-Entenbrüste	400 g Blattspinat, frisch	50 g Pinienkerne
1 Schalotte	100 ml Sahne	50 ml Geflügelfond
2 EL Orangensaft	1 EL Isomalt	1 EL Butter
1 TL Speisestärke	1 Muskatnuss	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Einen Topf mit Öl erhitzen und die Schalotte darin fünf Minuten anschwitzen. Den Blattspinat waschen, trocken schleudern, zu den Schalotten geben und bei geschlossenem Deckel garen. Anschließend die Sahne hinzugeben und zwei Minuten leicht köcheln lassen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite vier Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch wenden, weitere zwei Minuten anbraten, in Alufolie wickeln und für zehn Minuten in den Backofen geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht rösten. Den Isomalt einrühren, bis er karamellisiert und anschließend abkühlen lassen. Die Flüssigkeit des Spinats und den ausgetretenen Saft von der Entenbrust in einen Topf geben und mit dem Geflügelfond aufkochen. Anschließend die Speisestärke und den Orangensaft hinzugeben und einrühren. Das Ganze leicht köcheln lassen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und erneut in der Grillpfanne bei starker Hitze für 30 Sekunden rösten. Anschließend das Fleisch ordentlich mit Pfeffer würzen. Den Spinat mit der Butter, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust, den Spinat mit den Pinienkernen und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Aljoscha Sandvoß am 24. Juni 2010

## Enten-Brust im Himbeer-Teich

### Für 2 Personen

2 Entenbrüste, a 200 g	150 g Kartoffeln, fest	50 g Himbeermarmelade
50 g Himbeeren, TK	1 Zehe Knoblauch	100 ml Geflügelfond
0,5 Bund Minze	4 Zweige Rosmarin	schwarzer Balsamico-Essig
Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen und die Teller zum Vorwärmen hineingeben. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Hautseite der Entenbrust mit einem Messer kreuzförmig einschneiden. In eine Pfanne so viel Wasser geben, bis der Boden bedeckt ist und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Die ungeschälte Knoblauchzehe dazugeben. Anschließend die Pfanne erhitzen, so dass das Fett zu schmelzen beginnt und das Wasser verdampft. Die Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und von der anderen Seite ebenso lange braten. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit den Rosmarinzweigen in der Pfanne anbraten. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und auf einem Gitter in den Ofen stellen. Die Knoblauchzehe ebenfalls aus der Pfanne nehmen und abziehen, anschließend mit einer Gabel in der Pfanne mit dem Entenfett zerdrücken und kurz anbraten. Den Entensud mit einem Schuss Balsamico-Essig ablöschen und reduzieren lassen. Die Himbeermarmelade dazugeben und einkochen. Anschließend die tiefgefrorenen Himbeeren dazugeben und ebenfalls mit einkochen lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen und mit einem Schneebesen glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teller und die Entenbrust aus dem Ofen nehmen. Die Entenbrust in Scheibchen schneiden. Die fertige Himbeersoße durch ein Sieb passieren. Ein paar Blätter von der Minze zupfen. Die Entenbrust mit den Kartoffeln und der Himbeersoße auf Tellern anrichten und mit der Minze garnieren.

Manuel Pallaschke am 31. März 2010

## Enten-Brust in Kirsch-Soße mit Rösti

### Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets a 150 g	3 festk. Kartoffeln	50 g Sauerkirschen
3 Schalotten	0,5 Bund Thymian	150 ml Geflügelfond
100 ml Rotwein	50 ml Kirschsafft	2 EL Soßenbinder, dunkel
ÖL	1 Muskatnuss	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, reiben und mit etwas Muskat würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse zusammendrücken, kleine Rösti formen und in der Pfanne goldbraun braten. Die Kirschen putzen und entsteinen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Hautseite kreuzweise einritzen. Dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Die Entenbrustfilets mit Salz und Pfeffer einreiben und in einer Pfanne mit etwas Öl drei Minuten lang auf der Hautseite scharf anbraten. Von der anderen Seite weitere zwei Minuten braten und anschließend im vorgeheizten Ofen fertig braten. Das Fett aus der Pfanne bis auf zwei Esslöffel abgießen und die Schalotten darin andünsten. Mit dem Rotwein und dem Kirschsafft ablöschen und bis auf ein Drittel einkochen lassen. Etwas Thymian zupfen, klein hacken und mit dem Geflügelfond zu den Schalotten geben. Das Ganze weitere fünf Minuten einkochen lassen. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Die Sauerkirschen und den Soßenbinder zur Soße geben, alles noch einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrust mit der Kirschsoße und den Rösti auf Tellern anrichten, mit etwas Thymian garnieren und servieren.

Regina Zinsmeister am 27. Januar 2011

# Enten-Brust in Orangen-Porree-Soße mit Rosenkohl-Nudeln

## Für 2 Personen

2 Entenbrüste, mit Haut	2 Stangen Porree	2 Orangen
200 g Rosenkohl	100 ml Geflügelfond	3 EL Worcester-Soße
150 g Mehl	1 Ei	1 EL Olivenöl
15 ml Wasser	2 EL Butterschmalz	3 EL Butter
1 EL Cognac	1 TL Honig	Salz
schwarzer Pfeffer	Muskatnuss	Chilipulver

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust rautenförmig einschneiden und anschließend auf der Hautseite vier Minuten im Butterschmalz anbraten. Anschließend die Entenbrust wenden und drei Minuten weiterbraten. Die Entenbrust in den Backofen geben und weitergaren, die Haut zwischendurch mit Butter, Cognac und Honig bestreichen. Die Orangen putzen, halbieren und auspressen. Den weißen Teil vom Porree in Streifen schneiden und zusammen mit dem Orangensaft und dem Geflügelfond kochen. Ein Viertel der Porreestreifen herausnehmen und zur Seite stellen. Die Worcester-Soße, Honig und Chilipulver dazugeben und einkochen lassen. Das Mehl, das Ei, eine Prise Salz, ein Esslöffel Öl und 15 Milliliter Wasser in ein Gefäß füllen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig dünn ausrollen und kleine Kreise ausstechen. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Nudeln darin gar kochen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Einzelne Blätter vom Rosenkohl abzupfen und in dem Wasser bissfest blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne den Butterschmalz erhitzen und die Rosenkohlblätter und die Nudeln darin schwenken. Die Ente in Scheiben schneiden. Die Entenbrust auf einem Teller anrichten und die Rosenkohlnudeln dazu geben und mit der Soße garnieren.

Alenka Schneider am 11. Mai 2010

## Enten-Brust in Rotwein-Orangen-Soße mit Graupen

### Für 2 Personen

250 g Entenbrustfilet	3 Orangen, unbehandelt	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	100 g Graupen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 Prise Ingwer, gerieben	1 Prise Chilipulver
1 Prise gehackte Pistazien	100 g Butter	20 g Zucker
1 EL Mehl	500 ml Gemüsefond	500 ml Orangensaft
250 ml Rotwein	50 ml Essig	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite raufenförmig einschneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust, mit der Schnittseite nach unten, kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian und Rosmarin zupfen, Knoblauch abziehen, klein schneiden, dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Das Fleisch mit etwas Butter glasieren. Die Entenbrust mit den Kräutern auf einem mit Alufolie ausgelegtem Blech auf der mittleren Schiene für circa 20 Minuten im Ofen garen. Für die Soße die Zwiebeln abziehen, schälen, fein Würfeln und im verbliebenen Bratfett andünsten. Anschließend mit Rotwein und dem Geflügelfond ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Die Orange mit der Schale würfeln und mit dem Zucker mischen. Einen Topf mit etwas Butterschmalz aufsetzen und darin circa zehn Minuten kochen lassen. Den Essig, eine Prise Ingwer, Pistazien unterrühren, den Mehlkloß hinzufügen, mit Pfeffer abschmecken und einkochen lassen. Einen Topf erhitzen und die Graupen im Orangensaft circa 20 Minuten bissfest garen. Mit Butter, Salz und Chilipulver abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und anschließend mit der Soße und den Graupen auf einem Teller servieren.

Brita Ostermann-Zorn am 13. Oktober 2011

# Enten-Brust in Spinat-Orangen-Soße mit Safran-Nudeln

## Für 2 Personen

2 Entenbrustfilets á 200 g	50 g Speck, durchwachsen	3 Orangen
250 g Spinat	2 Zehe Knoblauch	5 Eier
70 g Butter	270 g Mehl	0,5 Bund krause Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	1 Msp. Safran, gemahlen	150 g Sahne
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Drei Eier trennen. Das Mehl mit dem Safran und einem halben Teelöffel Salz mischen, alles auf einem Brett häufen und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Eigelb und die restlichen zwei Eier in die Mulde geben und vermengen. Je nach Bedarf lauwarmes Wasser dazu geben. Das Ganze zu einem Nudelteig verkneten, zu einer Kugel formen, mit einem Tuch zudecken und ruhen lassen. Eine Knoblauchzehe abziehen, halbieren und pressen. Die Petersilienblätter vom Stängel entfernen und klein hacken. Schnittlauch klein hacken. 50 Gramm Butter, den Knoblauch, die Petersilie, den Schnittlauch zu einer Kräuterbutter vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets erst mit der Hautseite und dann auf der anderen Seite anbraten. Die Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Die Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf die Entenbrustfilets verteilen, in den Backofen auf der mittleren Schiene geben und garen. Den restlichen Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Vom Spinat die Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Orangen schälen, filetieren und in Würfel schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, den Speck und Knoblauch darin anbraten und den Spinat und die Orangen dazugeben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, die Sahne dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Den Nudelteig durch eine Nudelmaschine geben und zur gewünschten Form verarbeiten. Die fertigen Safran-Nudeln in kochendes Salzwasser geben und gar kochen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen. Die Nudeln abgießen. Die Safran-Nudeln, die Entenbrust und die Spinat-Orangen-Soße anrichten und servieren.

Stefan Gröger am 11. August 2010

# Enten-Brust mit Ananas und gemischtem Salat

## Für 2 Personen

2 Entenbrüste a 300 g	100 g Mehl	1 Ananas
1 Mango	1 Zitrone	2 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel, klein	2 Zehen Knoblauch	75 g Kopfsalat
75 g Endivien-Salat	1 Fleischtomate	1 Avocado
1 Gurke	1 Ei	3 EL Pinienkerne
50 g Walnüsse	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
2 Zweige Rosmarin	15 g Ingwer	1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Curry, mild	1 TL Chilipulver	2 TL Zimt
2 EL Orangenmarmelade	3 EL Johannisbeergelee	1 TL Tomatenmark
100 g Butter	100 g Sahne, süß	2 EL Cognac
1 TL Senf	3 EL Essig	2 EL Zucker
Sonnenblumenöl	Cayennepfeffer	Pfeffer
Salz		

Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Das Mehl mit der Butter verrühren und kalt stellen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, die Haut einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Entenbrust auf der Hautseite etwa sechs Minuten anbraten und danach wenden. Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen und auf der Hautseite mit Orangenmarmelade bestreichen. Anschließend in den Backofen geben und acht Minuten knusprig braten. Den Bratensaft mit Cognac ablöschen. Das Tomatenmark zusammen mit einem Teelöffel Zimt, dem Johannisbeergelee und der Sahne hinzu geben, aufköcheln und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Anschließend die Soße mit etwa zehn Gramm der Butter-Mehl-Masse binden. Eine Knoblauchzehe abziehen und eine Schüssel damit ausreiben. Das Ei trennen, das Eigelb in die Schüssel geben und mit dem Senf verrühren. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und zwei Esslöffel in die Schüssel gießen. Die Petersilie und den Rosmarin abzupfen und klein schneiden. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und zusammen mit den Kräutern, dem Essig, vier Esslöffel Öl ebenfalls in der Schüssel vermengen, so dass ein Dressing entsteht. Den Salat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Mango und die Avocado von der Schale befreien. Die Mango in Streifen und die Avocado in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, abziehen und klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien und würfeln. Die Obst- und Gemüsestücke zusammen mit den Pinienkernen und den Walnüssen unter den Salat mengen. Anschließend das Dressing darüber gießen. Die Ananas von der Schale befreien und klein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Ananas zusammen mit dem Kurkuma, dem Curry, dem Zucker und dem restlichen Zimt anbraten. Den restlichen Knoblauch in die Pfanne pressen, den Ingwer schälen, hobeln und ebenfalls dazu geben. Das Ganze mit Chili abschmecken. Die Entenbrust zusammen mit den Ananas auf Tellern anrichten und mit dem Salat servieren.

Lidwina Ollenborger am 11. Januar 2010

# Enten-Brust mit Basmati-Reis und Walnuss-Granatapfel-Soße

## Für 2 Personen

2 Entenbrüste a 400 g	200 g Basmatireis	1 Schalotte
1 Granatapfel	500 g Walnusskerne	50 g Butter
100 ml Granatapfelsirup	250 ml Hühnerfond	10 g Speisestärke
100 g Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite kreuzweise einschneiden. Eine Pfanne erhitzen, die Entenbrustfilets zuerst auf der Hautseite kross braten, wenden, salzen und pfeffern und anschließend für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen legen und gar ziehen lassen. Einen Topf mit 400 Millilitern Wasser zum Kochen bringen. Den Basmatireis in das kochende Wasser hineingeben und aufquellen lassen. Die Walnusskerne in einem Zerkleinerer mahlen. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauskratzen. Eine weitere Pfanne mit der Hälfte der Butter erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen und die gemahlene Walnusskerne hinzufügen. Die Sauce abschließend mit der Speisestärke andicken und mit dem Zucker, dem Granatapfelsirup und den Granatapfelkernen verfeinern. Den Basmatireis mit der übrigen Butter anreichern. Die Entenbrüste aus dem Backofen nehmen und zusammen mit dem Reis und der Walnuss-Granatapfel-Sauce auf Tellern anrichten.

Kassra Adloo am 06. Oktober 2011

## Enten-Brust mit Bitterorangen-Likör und Fenchel

### Für 2 Personen

2 Entenbrüste, a 150 g	300 g Risottoreis	2 Orangen
1 Schalotte	1 Knolle Fenchel	1 Chilischote
1 Muskatnuss	1 Knoblauchzehe	100 g Parmesankäse
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	50 ml Bitterorangen-Likör
100 ml Sahne	200 ml frischer Orangensaft	200 ml Gemüsebrühe
50 ml Olivenöl	Prise Zucker	Butter
Kalte Butter	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 90 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen, dann parieren. Die Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, von beiden Seiten salzen und zusammen mit dem Thymian und dem Rosmarin scharf anbraten. Anschließend die Entenbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen rosig werden lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen, fein hacken und in der Butter glasig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und kurz mit angehen lassen. Mit der Brühe und 150 Milliliter Orangensaft ablöschen und unter ständigem Rühren gar ziehen lassen. Parmesankäse reiben, zum Risotto dazugeben und das Ganze mit den Orangenfilets abrunden. Eine Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen, Fenchel schälen, mit Salz, Zucker und Pfeffer marinieren und von beiden Seiten bissfest grillen. Die Muskatnuss reiben. Den Fenchel mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Die Sahne in einem Topf erhitzen und den restlichen Orangensaft dazugeben. Das Ganze mit Pfeffer, Chili und Salz abschmecken, einreduzieren und mit dem Bitterorangen-Likör verfeinern. Die Soße mit dem Pürierstab aufschäumen und wenn nötig, mit kalter Butter binden. Zum Servieren die Entenbrust zusammen mit dem Fenchel und dem Orangenrisotto auf einem Teller anrichten, den Bitterorangen-Likör-Schaum darüber geben.

Dieter Rothmann am 10. November 2010

## Enten-Brust mit Calvados-Rahm-Soße, Apfel

### Für zwei Personen

1 Barbarie-Entenbrust	100 g Tagliatelle	100 g grüne Bohnen
1 Schalotte	1 roter Apfel	20 ml Sahne
200 g Butter	1TL Stärkemehl	3 EL Zucker
20 ml Hühnerfond	20 ml Calvados	Erdnussöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Tagliatelle in Salzwasser gar kochen. Den Calvados in einer Schmorpfanne erhitzen, flambieren und den Hühnerfond hinzufügen. Die Soße kochen und reduzieren lassen. Anschließend mit Stärkemehl leicht binden, die Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und schaumig schlagen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und das Fett einschneiden. Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Brust auf der Fettseite anbraten. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Bohnen waschen und in Salzwasser gar kochen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und die Bohnen anbraten. Den Apfel schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwa 100 Gramm Butter erhitzen, den Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Abschließend die Apfelscheiben in die Pfanne geben. Die Tagliatelle abgießen und in 20 Gramm Butter schwenken. Anschließend mit der Entenbrust, dem Apfel und den Bohnen auf einem Teller anrichten und servieren.

Christian Bondolfi am 2. Februar 2011

## Enten-Brust mit gratinierten Feigen, Rotwein-Soße

### Für 2 Personen

250 g Entenbrustfilet mit Haut	4 festkochende Kartoffeln	3 Feigen
200 g Erbsen, TK-Ware	150 g Ziegen-Frischkäse	150 g Preiselbeeren
1 Bund Rosmarin	0,5 Bund Thymian	2 Schalotten
1 Muskatnuss	2 EL Zucker	150 g Crème-Fraîche
150g Butter	250 ml halbtrockener Rotwein	250 ml trockener Rotwein
200 ml Sahne	100 ml Milch	100 ml Hühnerbrühe
2 EL Sonnenblumenkernöl	Salz	Pfeffer
Meersalz		

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Hautseite längs einschneiden und mit Salz würzen. Mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne geben. Das Fleisch wenden, kurz weiterbraten und dann in Alufolie gewickelt bei 180 Grad in den Ofen geben. In einer Pfanne Butter mit Zucker karamellisieren. Die Feigen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben. Mit einem Schuss des halbtrockenen Rotweins ablöschen und einen Zweig Rosmarin hinzugeben. Die Feigen umdrehen, mit Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen. Die Feigen in eine Auflaufform geben, Ziegenkäse darauf verteilen und im Ofen überbacken lassen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. In der Pfanne, in der die Feigen gebraten wurden, nun die Zwiebeln anbraten. Die Preiselbeeren und ca. 200 ml trockenen Rotwein hinzufügen und einkochen lassen. Den Thymian, die Sahne, die Crème Fraîche und die Brühe hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen in etwas Wasser weichkochen, Wasser abgießen, die Milch hinzugeben, mit dem Pürierstab zerkleinern und durch ein Sieb streichen. Die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit dem Erbsenpüree und der Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die fertige Entenbrust aufschneiden, auf einen Teller geben und mit etwas Meersalz bestreuen. Dazu die Feigen und etwas Kartoffel-Erbsen-Püree anrichten und schließlich mit etwas Soße übergießen.

Karoline Orschulik am 28. Dezember 2010

# Enten-Brust mit Himbeeren, Pfifferlingen, Kartoffel-Püree

## Für 2 Personen

1 Entenbrust, a 200 g	250 g mehligk. Kartoffeln	150 g Pfifferlinge
50 g Himbeeren	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
50 g Schinkenspeck	1 Ei	1 Muskatnuss
1 Bund glatte Petersilie	1 TL passierte Tomaten	1 EL Himbeergelee
50 g Butter, kalt	100 ml Rotwein	150 ml Milch
3 EL Himbeeressig	2 EL Himbeergeist	1 Prise Zitronenpfeffer
1 Prise Cayennepfeffer	1 TL Zucker	Butterschmalz
Salz	Pfeffer, weiß	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Haut und die Fettschicht von der Entenbrust abziehen. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Entenbrust von allen Seiten anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Knoblauch, Zitronenpfeffer und das Tomatenpüree in den Bratensatz geben und gut umrühren. Den Himbeeressig, Wein und Himbeergeist zufügen. Das Ganze stark aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Mit Salz würzen und das Himbeergelee zugeben. Die Pfanne von der Herdplatte ziehen. Die Hälfte der Butter stückweise einrühren. Die Soße mit dem Cayennepfeffer abschmecken und die Himbeeren zugeben. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Das Ei aufschlagen und trennen. Unter ständigem Rühren Butter, Eigelb und Milch hinein geben. Mit Salz, Muskat und Zucker würzen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und die Hälfte der gehackten Petersilie unterheben. Die Pfifferlinge putzen, mit kaltem Wasser abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Schinken in feine Würfel schneiden. Das Butterschmalz im Topf erhitzen und den Schinkenspeck darin anbraten. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken und zu dem Speck geben. Die Pfifferlinge zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche gehackte Petersilie hineingeben und vermengen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Die Soße über die Ente gießen. Das Kartoffel-Püree zusammen mit den Pfifferlingen neben der Ente anrichten und servieren.

Elmar Liebertz am 20. September 2010

## Enten-Brust mit Honig-Essig-Glasur auf Frühling-Gemüse

### Für 2 Personen

2 Barbarie-Entenbrüste	4 Drillinge, fest	6 Stangen Spargel, grün
4 Babymöhren, mit Grün	50 g Zuckerschoten	1 Zweig Rosmarin
50 g Akazienhonig	50 ml Geflügelfond	50 ml Gemüsefond
30 ml Balsamico-Crème, weiß	2 TL Butterschmalz	1 EL Butter
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober/und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Anschließend halbieren. In einer Pfanne einen Teelöffel Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten kross anbraten. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das übrige Butterschmalz erhitzen und die Entenbrüste eine Minute von allen Seiten anbraten. Danach das Fleisch in den Ofen geben und garen. Den Honig in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Einen Löffel Honig zur Seite legen. Den Rosmarin zupfen, fein hacken und zu dem Honig geben. Mit der Balsamico-Crème und dem Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten waschen. Die Karotten putzen und zusammen mit den Zuckerschoten in Wasser blanchieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel halbieren und das andere Gemüse hinzugeben. Das Ganze mit dem Gemüsefond auffüllen und zwei Minuten glasieren. Den restlichen Honig zugeben. Das Gemüse und die Kartoffeln auf den Tellern anrichten. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf das Gemüse geben. Das Ganze mit der Honig-Essig-Glasur beträufeln.

Jürgen Hormann am 10. Februar 2010

## Enten-Brust mit Lebkuchen-Soße, Chili-Vanille-Spitzkohl

### Für 2 Personen

1 Entenbrust, a 400 g	200 g Süßkartoffeln	2 Lebkuchen
1 Spitzkohl	1 Schalotte	1 rote Chilischote
1 Orange	1 Zitrone	1 Vanilleschote
1 EL flüssiger Honig	200 ml Rotwein	100 ml Bratenfond
200 ml Sahne	30 ml Whisky	Zucker
Speisestärke	Butter	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut der Entenbrust kreuzweise einschneiden. Etwas Wasser circa ein Zentimeter hoch in eine Pfanne gießen. Die Entenbrust hineingeben und aufkochen. Wenn das Wasser verdampft ist, brät die Entenbrust in ihrem eigenen Fett weiter. Sobald die Haut knusprig ist, die Ente wenden und weiter braten. Anschließend in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Die Lebkuchen zerbröseln. Den Spitzkohl in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und in Würfel schneiden. Die Schale der Orange reiben. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Den Zitronensaft, Whisky, und eine Prise Zucker in die Pfanne geben und köcheln lassen. Das Ganze so lange kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Das Vanillemark und die Chiliwürfel zugeben. Den Spitzkohl zu geben und anschwitzen. Mit der Sahne ablöschen und circa sieben Minuten köcheln lassen. Das Bratenfett abgießen und anschließend den Honig zufügen. Mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Den Bratenfond zugeben und mit Salz, Pfeffer und der Orangenschale abschmecken. Die Ente aus der Alufolie nehmen, aufschneiden und auf Tellern anrichten. Den Spitzkohl neben der Ente anrichten. Die Lebkuchensoße über die Ente geben und servieren.

Silke Wingens am 07. Dezember 2010

# Enten-Brust mit Mango-Zwiebel-Chutney mit Soßen-Dialog

## Für 2 Personen

300 g Entenbrust, mit Haut	160 g Mango, reif	260 g Zwiebeln
2 TL Waldhonig, flüssig	200 ml Schlagsahne	60 ml Weißwein, trocken
40 ml Wermut	20 ml Himbeeressig	300 ml Hühnerfond
100 ml Mangosaft	2 EL Sojasoße, dunkel	3 TL Sonnenblumenöl
2 EL Zucker	1 TL Pfefferkörner, grün	Cayennepfeffer
Pfeffer, schwarz	Meersalz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Sonnenblumenöl erhitzen und die Entenbrust beidseitig, zuerst auf der Hautseite, anbraten. Anschließend die Entenbrust zum Warmhalten in den Backofen auf ein Gitter geben und den Bratensaft beiseite stellen. Die Zwiebeln abziehen und 200 Gramm davon in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und mit dem Mangosaft, dem Himbeeressig und dem Zucker zu einem Chutney einköcheln lassen. Die restlichen Zwiebeln in feine Würfel schneiden, in einer weiteren Pfanne mit dem restlichen Sonnenblumenöl anschwitzen und mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen. Anschließend den Hühnerfond und die Sahne hinzugeben. Das Ganze reduzieren lassen, aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen. Den Bratensaft aus der Pfanne abgießen und beiseite stellen. Den Honig in die Pfanne geben und karamellisieren. Anschließend die Sojasoße und den Bratensaft hinzugeben und mit Cayennepfeffer würzen. Die Entenbrust ebenfalls dazugeben und in der Soße bei hoher Hitze nochmals glasieren. Das Chutney mit den Pfefferkörnern und Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Fleisch in Tranchen schneiden. Die Entenbrust mit dem Mango-Zwiebel-Chutney auf Tellern anrichten und mit den beiden Soßen servieren.

Mike Franetzki am 17. Februar 2010

## Enten-Brust mit Mungo-Bohnen-Sprossen und Reis-Nudeln

### Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets a 200 g	250 g Mungobohnensprossen	150 g dünne Reisnudeln
1 unbehandelte Limette	50 g frischer Ingwer	3 EL Pflaumensoße
3 EL helle Sojasoße	200 ml Wildfond	1 TL gemahlener Koriander
1 EL Speisestärke	1 TL Butterschmalz	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Reisnudeln mit heißem Wasser übergießen und circa fünf Minuten ziehen lassen. Die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen, die Haut einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite kross anbraten. Anschließend das Fleisch wenden und kurz braten lassen. Anschließend die Entenbrustfilets in den Ofen geben und weiter garen lassen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Pflaumensoße, die Sojasoße, den Saft der Limette und den Ingwer mischen und mit Salz, Pfeffer und dem Korianderpulver abschmecken. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Wildfond und der Pflaumensoße ablöschen und einköcheln lassen. Für die richtige Konsistenz eventuell Speisestärke einrühren. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Die Entenbrust mit den Mungobohnensprossen, den Reisnudeln und der Pflaumensoße auf Tellern anrichten und servieren.

Nadine Kolten am 26. Januar 2011

## Enten-Brust mit Papaya-Zucker-Schoten-Salat

### Für 2 Personen

2 Entenbrüste, a 200 g	1 Papaya, reif	100 g Zuckerschoten
1 rote Chilischote	1 Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer
1 Bund Koriander	30 g Butter	2 EL Geflügelfond
3 EL weißer Balsamico-Essig	1 EL Zucker	Chiliflocken
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, auf der Fettseite mehrere Male diagonal einritzen und mit wenig Chiliflocken, Salz und Pfeffer einreiben. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Entenbrust zuerst auf der Hautseite anbraten. Bei mittlerer Hitze die Entenbrust drei Minuten auf der Hautseite und zwei Minuten von der anderen Seite anbraten, anschließend herausnehmen und weitere 15 Minuten in den Ofen geben. Die Papaya halbieren, den Kern entfernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten in einem Topf mit Salzwasser Für 2 Minuten blanchieren. Anschließend die Zuckerschoten im Eiswasser abschrecken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, halbieren, die Samen entfernen und ein Viertel fein hacken. Die Korianderblätter zupfen, den Ingwer schälen und beides ebenfalls fein hacken. Den Knoblauch abziehen und in eine Schale pressen. Den Balsamico-Essig, den Geflügelfond, den Zucker, eine Prise Salz, zwei Esslöffel Koriander, ein Viertel von der Chili und einen Teelöffel vom Ingwer hinzugeben und das Ganze miteinander vermengen. Die Entenbrust mit dem Papaya-Zuckerschoten-Salat und dem Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Heike Ames am 20. Juli 2011

## Enten-Brust mit Rote-Bete-Grapefruit-Salat

### Für 2 Personen

1 Entenbrust a 180 g	3 vorgek. Rote-Bete-Knollen	2 rosa Grapefruits
1 TL flüssiger Honig	1 Bund Schnittlauch	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trockentupfen, auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne ohne Fett legen, die Pfanne erhitzen und das Fett ausbraten. Anschließend die Brust wenden und danach im Backofen für etwa 15 Minuten garen. Die Rote-Bete in dünne Scheiben hobeln, die Grapefruits schälen und die Fruchtfilets herauslösen. Den ausgetretenen Saft mit dem Honig und etwas Salz und Pfeffer mischen und das Rapsöl untermengen. Anschließend die Marinade über die Fruchtfilets geben. Die gegarte Entenbrust in Scheiben schneiden und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Entenbrust mit dem Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Christa Asbach am 23. November 2010

## Enten-Brust mit Rotwein-Pfeffer-Soße und grünem Gemüse

### Für 2 Personen

2 Entenbrustfilets a 200 g	1 Scheibe Bacon	2 Schalotten
4 Stangen Spargel, grün	1 Staude Brokkoli	100 g Zuckerschoten
50 g Butter	300 ml Rotwein, trocken	150 ml Geflügelfond
50 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
Olivenöl	Pfefferkörner, schwarz	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin das Fleisch etwa fünf Minuten braten. Anschließend wenden und weitere drei Minuten braten. Die Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, in eine feuerfeste Form legen und für 15 Minuten im Ofen garen. Die Schalotten abziehen, klein schneiden und im Bratfett anschwitzen. Ein paar Blätter vom Thymianzweig abzupfen, zusammen mit einigen Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben und mit dem Rotwein ablöschen. Das Ganze fünf Minuten kräftig einkochen lassen. Den Geflügelfond hinzugeben, aufkochen und gut verrühren. Die Soße passieren und wieder auf den Herd stellen. Die Pfefferkörner zerstoßen und unter die Soße rühren. Zuletzt etwa zehn Gramm Butter einrühren. Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und ruhen lassen. Den Spargel von holzigen Fäden befreien und in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Brokkoli in Röschen verteilen und mit dem Spargel und den Zuckerschoten vermengen. Das Gemüse mit dem Gemüsefond und der übrigen Butter in eine Pfanne geben und aufkochen lassen. Anschließend den Bacon klein schneiden und hinzugeben. Das Ganze mit Salz abschmecken und bedeckt etwa zehn Minuten dünsten lassen. Abschließend den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Entenbrustfilets mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Frederik Schlemmer am 06. Januar 2010

## Enten-Brust mit Rotwein-Soße und Gemüse-Pappardelle

### Für zwei Personen

1 Entenbrustfilet, a 250 g	100 g Pappardelle	1 Karotte
1 Zucchini	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 Knolle Knoblauch	50 g Parmesan	5 EL Butter
1 TL Tomatenmark	100 ml Roséwein	200 ml Geflügelfond
Butter	Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pappardelle in Salzwasser gar kochen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einritzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Entenbrust auf der Hautseite etwa vier Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend wenden und noch eine Minute von der anderen Seite braten. Das Fleisch zum Garen in den Ofen legen. Abschließend die Entenbrust unter Alufolie ruhen lassen. Das Tomatenmark zu dem Sud in die Pfanne geben. Den Knoblauch abziehen, feinhacken und in den Sud legen. Den Roséwein, den Geflügelfond, die Rosmarin- und die Thymianzweige hinzufügen. Den Sud mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und um die Hälfte einkochen lassen. Die gegarten Nudeln abgießen und mit ein wenig Butter vermengen. Die Karotten schälen und in lange dünne Streifen schneiden. Die Zucchini waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gegarten Nudeln hinzugeben und mit der Butter vermengen. Den Parmesan reiben und ebenfalls hinzufügen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und mit der Gemüse-pappardelle auf einem Teller anrichten, mit dem Weinsud beträufeln und alles servieren.

Yvonne Kosinoga am 31. Januar 2011

## Enten-Brust mit Rotwein-Zwiebeln, Sellerie-Püree

### Für 2 Personen

2 Entenbrüste	6 Schalotten	1/2 Kopfsalat
1 Zitrone	1 Orange	1 Bund glatte Petersilie
250 g Knollensellerie	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
100 g Joghurt	100 g Sahne	150 ml Rotwein
30 g weiche Butter	30 g kalte Butter	2 EL Rapsöl
50 ml Balsamicoessig	1 EL Zucker	Zucker
Muskatnuss	Stärke	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 110 Grad vorheizen. Die Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Den Esslöffel Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Die Schalotten mit dem Balsamicoessig ablöschen und mit Rotwein auffüllen. Den Rosmarin und den Thymian dazugeben und alles etwa 20 Minuten schmoren lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Sellerie schälen, würfeln und im kochenden Wasser weich garen. Die Petersilie abzupfen. Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Sahne halbfest schlagen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Joghurt mit Zucker und Zitrone abschmecken und die Sahne unterheben. Die Orange filetieren. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite etwa zwei Minuten scharf anbraten. Die Entenbrüste wenden und weitere zwei Minuten braten. Anschließend vom Herd nehmen, salzen und pfeffern und im Ofen etwa sieben Minuten ruhen lassen. Den Sellerie abgießen und mit der Petersilie und der weichen Butter pürieren. Das Selleriepüree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Stärke unter Balsamico-Zwiebel-Reduktion mischen, die kalte Butter hinzufügen und alles salzen und pfeffern. Die Entenbrüste aufschneiden. Die Entenbrüste mit den Balsamico-Rotweinzwiebeln und dem Selleriepüree auf Tellern anrichten. Den Kopfsalat ebenfalls anrichten, mit der Salatsauce beträufeln und die Orangenfilets darauf legen. Die Entenbrüste mit Balsamico-Rotweinzwiebeln, Selleriepüree und Kopfsalat servieren.

Hildburg Harzmann am 05. September 2011

# Enten-Brust mit Spargel und Zitronen-Dill-Schaum

## Für 2 Personen

1 Entenbrust, a 250 g	50 g Bulgur	3 Stangen Spargel, weiß
3 Stangen Spargel, grün	1 Karotte	1 Pastinake
1 Zitrone	3 Eier	100 ml Weißwein
1 Bund Dill	1 Muskatnuss	50 g Butter
250 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Hautseite mehrfach einritzen. In einer Pfanne die Entenbrust ohne Fett von beiden Seiten kurz anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und zum Garen in den Ofen geben. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den weißen Spargel schälen und im Salzwasser gar kochen. Den grünen Spargel nach einiger Zeit hinzugeben. Die Karotte und die Pastinake schälen. Den Bulgur in den Gemüsefond geben, je nach Geschmack die Karotte und Pastinake dazu raspeln und gar kochen. Wasser in einem Topf erhitzen. Die Eier aufschlagen und Eiweiß von Eigelb trennen. Das Eigelb im Wasserbad zusammen mit dem Weißwein schaumig aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und der geriebenen Muskatnuss abschmecken. Die Schale der Zitrone reiben. Dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schale und Saft unter die Soße schlagen. Den Dill fein hacken und unter den Schaum heben. Die Butter zu dem Bulgur geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen holen und mit dem Spargel auf Tellern anrichten. Mit dem Zitronen-Dill-Schaum übergießen.

Otto Bröckel am 26. Mai 2010

## Enten-Brust mit Thai-Salat

### Für 2 Personen

1 Entenbrust a 250 g	150 g grüner Thai-Spargel	2 rote Peperoni, frisch
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Mango, fest
50 g Erdnüsse, ungesalzen	1 Bund Koriander	2 Zweige Rosmarin
2 EL Zucker	30 g Honig	3 EL Butter
3 EL Fischsoße	20 ml Balsamico-Essig	Öl
Zucker	Chilipulver	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einritzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust darin beidseitig kurz anbraten. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und das Bratfett entfernen. Die Knoblauchzehe mit der Hand andrücken. In der noch heißen Pfanne die Butter schmelzen und einen Rosmarinzweig mit dem Knoblauch hinzugeben. Die Pfanne für 20 bis 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Den Honig und den Balsamico in einem Topf erhitzen. Den restlichen Rosmarin hacken und mit etwas Pfeffer zur Mischung hinzufügen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Thai-Spargel in darin anbraten. Die Mango schälen, vom Kern befreien, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Thai-Spargel aus der Pfanne nehmen, klein schneiden und zu der Mango in die Schüssel geben. Den Koriander zupfen, hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Die Peperoni der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien, in sehr kleine Stückchen schneiden und zusammen mit den Erdnüssen ebenfalls in die Schüssel geben. Für das Dressing die Hälfte einer Zitrone pressen und den Saft mit der Fischsoße und der Knoblauchzehe in einem Schälchen vermischen. Mit Zucker und Chilipulver abschmecken und das Dressing über den Salat geben. Alles miteinander vermengen. Die Entenbrust mit dem Thai-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Stenger am 16. November 2010

# Enten-Brust, Mangold, Portwein-Soße, Kürbis-Cappuccino

## Für 2 Personen

2 Entenbrustfilets a 200g	200 g junger Mangold	1 Hokkaido-Kürbis
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	2 Zweige Rosmarin
1 Zimtstange	1 TL Currypulver	400 ml Kokosmilch
80 ml Orangensaft	150 ml Hühnerfond	150 ml Sojasoße
150 ml Cola	150 g Honig	50 ml Portwein
1EL Balsamico	150 ml Milch	1 EL Kürbiskernöl
1 EL Speisestärke	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rosmarin zupfen und fein hacken. Für den Lack die Sojasoße, die Cola, die zerhackten Rosmarinblätter und den Honig verrühren und erhitzen. Das Ganze auf circa zwei Drittel einkochen lassen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite kreuzweise einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten und wenden. Dann die Hautseite mit dem Lack einpinseln und im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten garen, immerzu mit dem Lack überpinseln. Währenddessen den Mangold von den Stielen befreien, waschen und trocken tupfen und beiseite stellen. Für den Cappuccino den Orangensaft erhitzen. Die Chilischote halbieren und die Hälfte zusammen mit dem Zimt und dem Currypulver aufkochen. In der Zwischenzeit den Kürbis aufschneiden und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend raspeln und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Gewürze aus dem Orangensud nehmen und die Kürbisraspeln zusammen mit der Kokosmilch dazugeben. Das Ganze pürieren und köcheln lassen. Für die Soße den Portwein mit dem Balsamico erhitzen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Den Fond dazugeben und aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und eventuell mit Stärke abbinden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Mangoldblätter darin ein bis zwei Minuten mit der angedrückten Knoblauchzehe dünsten. Zum Anrichten den Mangold in die Mitte des Tellers geben. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, quer in dünne Scheiben schneiden und mit der Soße beträufeln. Für den Milchschaum die Milch mit einer Prise Zucker leicht erwärmen und mit dem Stabmixer aufschäumen. Den Cappuccino in ein Glas geben, den Milchschaum vorsichtig auf dem Kürbiscappuccino anrichten und mit Kürbiskernöl beträufeln. Die lackierte Entenbrust mit Mangold, Portweinsoße und dem Cappuccino im separaten Glas auf einem Teller anrichten und servieren.

Bernd Prochaska am 30. November 2011

# Enten-Brust, Rosmarin-Kartoffeln, Johannisbeer-Likör

## Für 2 Personen

2 Entenbrüste mit Fett und Haut	2 Kartoffeln, fest	200 g Bohnen, grün
50 g Bauchspeck, geräuchert	2 EL Pinienkerne, geröstet	1 Zweig Rosmarin
50 ml Johannisbeerlikör	3 EL Honig	2 EL Balsamico Essig
25 ml Olivenöl	1 EL Speisestärke	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die zwei Entenbrüste waschen und trocken tupfen. 15 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fettseite der Entenbrüste eckig einschneiden und von beiden Seiten gleichmäßig in der Pfanne anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, salzen und für 15 Minuten in den Backofen stellen. Danach aus dem Backofen nehmen und die Temperatur auf 200 Grad erhöhen. Die Entenbrüste mit Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Den Likör mit dem Balsamico Essig, dem Honig und einem Esslöffel Fett aus der Pfanne, in welcher die Ente angebraten wurde, vermengen, aufkochen und mit der Speisestärke verdicken, bis das Ganze flüssig, aber nicht zu dünn ist. Die Bohnen blanchieren, anschließend das Wasser aus dem Topf abgießen und die Bohnen in Eiswasser abschrecken. Danach mit dem Bauchspeck umwickeln. Die umwickelten Bohnen im Backofen für zehn Minuten grillen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und anschließend mit dem restlichen Olivenöl, sowie dem Entenbrustfett in eine Pfanne geben. Den Rosmarin vom Zweig zupfen, hinzugeben und das Ganze für 15 Minuten anbraten. Die Entenbrustscheiben zusammen mit den Rosmarinkartoffeln, den grünen Bohnen und den Pinienkernen auf Tellern anrichten und mit der Likör-Soße übergießen. Die Teller zusätzlich mit etwas Soße dekorieren.

Maggy Crüts am 16. November 2009

## Enten-Brust-Filet mit Semmel-Knödel und Orangen-Soße

### Für 2 Personen

1 Entenbrustfilet, a 400 g	3 Orangen, unbehandelt	3 Brötchen
1 Zwiebel	20 g Butter	1 EL Stärke
125 ml Milch	3 Eier	150 ml Weißwein, trocken
2 EL Weinessig, weiß	4 EL Orangenlikör	2 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie, glatt	60 g Zucker	Pfeffer, schwarz
Salz		

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Entenbrustfilet waschen, trocken tupfen, die Haut rautenförmig einritzen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Filet mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und eine Minute scharf braten. Anschließend das Fleisch mit der Hautseite nach oben für 18 Minuten in den Ofen geben. Die Milch erwärmen, die Brötchen in Würfel schneiden und mit der warmen Milch übergießen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Eine Zwiebel abziehen und würfeln. Beides mit einem Teelöffel Butter anschwitzen und zu der Brötchenmasse geben. Anschließend drei Eier aufschlagen, dazu geben und alles mit Salz würzen. Den Teig zu Knödeln formen und 20 Minuten in heißem Salzwasser ziehen lassen. Die Schale der Orangen abraspeln. Eine Orange von der restlichen Schale befreien und filetieren. Die übrigen Orangen auspressen. Einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen, Zucker dazu geben und karamellisieren lassen. Den Orangensaft, die Orangenscheiben und die Orangenschale dazu geben und für fünf Minuten köcheln. Den Weißwein mit einem Esslöffel Stärke vermengen, in den Topf geben und aufkochen lassen. Die Soße von der Kochstelle nehmen, den Orangenlikör dazu geben und mit Weinessig und etwas Salz abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit den Knödeln und der Orangensoße auf Tellern anrichten.

Tanja Gellert am 30. November 2009

## Estragon-Hähnchen mit Tomaten-Soße und Tagliatelle

### Für 2 Personen

2 kleine Hähnchenbrustfilets	150 g Tagliatelle (2 Nester)	100 g Champignons
400 g geschälte Tomaten	2 Schalotten	3 Knoblauchzehen
100 g Butter	50 ml Schlagsahne	1 Bund Basilikum
2 Lorbeerblätter	4 Stängel Estragon	1 TL Tomatenmark
1 TL Dijonsenf	1 unbehandelte Zitrone	50 ml Geflügelfond
5 EL Olivenöl	15 ml Estragonessig	50 ml trockener Weißwein
1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Tomaten etwas abtropfen lassen und klein schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Tomaten mit einer Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer hinein geben und zu einem Mus einkochen lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter erhitzen. Die Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Den Estragon, die Lorbeerblätter, die Schalotten und die Knoblauchzehen zusammen mit dem Hähnchen in der Pfanne anbraten. Nach zehn Minuten das Ganze mit dem Estragonessig beträufeln und die Filets aus der Pfanne nehmen. Die Zutaten mit dem Weißwein ablöschen und den Geflügelfond dazu gießen. Den Senf und das Tomatenmark mit der Sahne unterrühren. Anschließend das Hähnchenbrustfilet wieder hinzu geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Pilze putzen, mit dem Zitronensaft beträufeln und etwa vier Minuten darin braten. Die gebratenen Pilze anschließend ebenfalls in die Tomatensauce hinein geben. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Tagliatelle fünf bis sieben Minuten darin kochen. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Das Nudelwasser abgießen. Die Basilikumblätter und die restliche Butter zu den Nudeln geben und unterrühren. Das Estragon-Hähnchen mit der Tomatensauce und der Tagliatelle in Basilikum-Butter auf Tellern anrichten und servieren.

Lilo Dust am 05. Oktober 2011

## Estragon-Huhn mit Kartoffel-Spießen

### Für 2 Personen

2 Hühnerbrustfilets, a 150 g	8 Drillinge, fest	1 Stange Porree
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	1 Orange, unbehandelt
0,5 Bund Estragon	1 TL Estragon, getrocknet	25 g Mehl
20 g Butter	30 ml Sahne	125 ml Hühnerfond
125 ml Weißwein, trocken	Pfeffer, schwarz	Meersalz

Die Schale von der Orange abreiben. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, die Orangenschale, einen Esslöffel Salz und die Kartoffeln hineingeben und bissfest garen. Den Porree von den Enden entfernen, abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Hühnerbrustfilets ebenfalls waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit zehn Gramm Butter erhitzen. Die Hälfte des Mehls mit Pfeffer und Salz würzen, die Filets darin wälzen und bei mittlerer Hitze drei Minuten anbraten, wenden und ebenfalls von der anderen Seite drei Minuten anbraten. Anschließend die Filets aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Porreeringe in die noch warme Pfanne geben und anschwitzen, das übriggebliebene Mehl darüber streuen. Den Wein und den Hühnerfond hinzugießen und unter Rühren aufkochen. Den getrockneten Estragon hinzugeben und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Eine Pfanne mit der übrigen Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, pellen und jeweils drei auf einen Holzstab aufspießen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in der Pfanne anrösten. Anschließend die Kartoffelspieße hinzugeben und ebenfalls goldbraun anbraten. Die Filets wieder in die Pfanne mit der Soße legen und noch einmal zehn Minuten mitkochen bis sie gar sind. Anschließend die Sahne unterrühren. Ein paar Blätter vom Estragon abziehen. Das Estragonhuhn und die Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße und dem frischen Estragon garnieren.

Öznur Yildirim am 10. Dezember 2009

## Exotische Hähnchen-Schenkel in Cola-Rotwein-Soße

### Für 2 Personen

2 Hähnchenschenkel a 150 g	2 Kartoffeln, mehlig	4 Schalotten
6 Zehen Knoblauch	1 L Frittieröl	250 g Kopfsalat
100 ml Mineralwasser	300 ml Rotwein, trocken	75 ml Sojasoße
75 ml Cola light	75 ml Tomatenketchup	60 g Aprikosenmarmelade
Paprikapulver	Chilipulver	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Frittieröl in der Friteuse vorheizen. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen, die Schalotten und Knoblauchzehen abziehen, würfeln und darin anschwitzen. Das Mineralwasser dazu gießen und das Ganze dünsten. Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenschenkel scharf anbraten. Danach die Hähnchenschenkel in eine Auflaufform legen. Die gedünsteten Schalotten und den Knoblauch zusammen mit 200 Milliliter Rotwein, der Sojasoße, dem Tomatenketchup, Cola und der Konfitüre verrühren und über die Hähnchenschenkel geben. Das Hähnchen auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen. Die Kartoffeln schälen in schmale Scheiben schneiden und frittieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem Chilipulver, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Salat waschen und trocken schleudern. Vor dem Servieren, den restlichen Rotwein über das Hähnchen gießen, zusammen mit den Kartoffelchips auf Tellern anrichten und mit Salatblättern garnieren.

Jana Rätz am 11. Januar 2010

# Fenchel-Risotto mit gebratener Hähnchen-Brust und Marsala

## Für 2 Personen

2 Hühnerbrustfilets, á 200 g	250 g Risottoreis	2 Fenchelknollen
1 Zwiebel	75 g Butter	30 g Parmesan
1 TL Rosa Pfefferbeeren	1 TL Fenchelsamen	1,5 L Gemüsefond
150 ml trockener Weißwein	1 Schuss Marsala	2 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf die Gemüsebrühe erwärmen. Etwas Olivenöl in einem anderen Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben. Anschließend 100 Milliliter des Weißweins dazugeben, einkochen lassen und mit der warmen Gemüsebrühe kellenweise immer wieder den Reis begießen. Insgesamt 30 Minuten köcheln lassen. In der Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Fenchelknollen halbieren, den Strunk keilförmig entfernen und den Fenchel in feine Streifen schneiden. In die Pfanne geben und sieben Minuten anschmoren. Die Fenchelsamen mörsern, dazugeben und weitere zwei Minuten unter Rühren anschmoren. Anschließend mit vier Esslöffeln Weißwein ablöschen, verkochen lassen und mit 200 Millilitern Gemüsefond aufgießen. Den Deckel der Pfanne halb auflegen und dreizehn Minuten köcheln lassen, den Fenchel nicht zu weich werden lassen. Beim Kochen des Risottoreis zu der Gemüsebrühe auch immer etwas Fenchel dazugeben. Zum Schluss ist der gesamte geschmorte Fenchel im Reis. Den Parmesan reiben und mit vier Esslöffeln in den Reis rühren. Drei Esslöffel Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Poulardenbrüste waschen, trocken tupfen und in der Butter zuerst mit der Hautseite anbraten, anschließend wenden, anbraten, nochmals wenden und auf der Hautseite braten. Mit der restlichen Butter immer wieder die Brust bestreichen. Anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben. In die Pfanne mit dem Bratenfett die rosa Beeren und einen Schuss Marsala hineingeben und auf niedriger Hitze köcheln lassen. Das Risotto auf einem Teller anrichten. Die Poulardenbrust dazugeben und mit der Bratensoße garnieren und servieren.

Anke Leo-Becker am 23. Januar 2011

## Gebratene Enten-Brust mit Wok-Gemüse und Basmati-Reis

### Für 2 Personen

1 Entenbrust mit Haut	100 g Basmatireis	1 rote Paprika
1 Lauchstange	1 Sellerieknolle	1 Zwiebel, groß
1 TL Zucker	1 TL Butter	2 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenöl	200 ml Hühnerfond	1 TL Balsamico-Essig, weiß
1 TL Sojasoße	1 TL Austernsoße	1 Prise portug. Gewürzmischung
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Basmatireis mit einem Liter lauwarmem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen und acht Minuten köcheln lassen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen, dann mit Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf in dem Olivenöl anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für zehn Minuten bei 100 Grad im Backofen garen. Den Reis abgießen und in den leeren Topf die Butter geben. Anschließend den Reis zurück in den Topf mit der Butter geben, mehrmals umrühren und zehn Minuten ruhen lassen. Den Hühnerfond mit dem Zucker, dem Balsamico-Essig, der Soja- und der Austern-Soße und eine Prise scharfe portugiesische Gewürzmischung vermengen. Den Wok inzwischen auf dem Herd erhitzen. Den Sellerie schälen. Die Paprika halbieren und vom Kerngehäuse entfernen. Den Lauch von den Enden und der äußeren Haut befreien. Die Zwiebel abziehen. Anschließend das Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden. In den sehr heißen Wok das Sonnenblumenöl geben und erhitzen. Die Zwiebel und den Sellerie in dem Wok anschmoren, anschließend die Paprika und den Lauch hinzugeben und alles zusammen fünf Minuten schmoren lassen. Die Fond-Gewürz-Mischung hinzugeben, das Ganze acht Minuten ständig bewegen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Entenbrust mit dem Wok-Gemüse und dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Walter Rehder am 03. Mai 2010

## Gebratene Hähnchen-Brust mit Speck und Schneide-Bohnen

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	40 g Katenschinken	350 g grüne Schneidebohnen
125 g Cocktailtomaten	20 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 TL Speisestärke	1 TL scharfes Currypulver	4 EL Sojasauce
20 g Pinienkerne	1 Bund glatte Petersilie	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen und trockentupfen. Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Die Hähnchenbrust mit dem Ingwer, dem Knoblauch, der Speisestärke, dem Currypulver und zwei Esslöffel Sojasauce in einer Schüssel vermengen und etwas ziehen lassen. Die Schneidebohnen von den Enden befreien und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Hähnchenbrust anbraten und anschließend herausnehmen sowie zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Schneidebohnen in die Pfanne geben und weitere zwei Minuten braten. Den Schinken in Würfel schneiden und mit den Pinienkernen hinzugeben und nochmals kurz durchschwenken. Die Tomaten entstrunken und klein würfeln. Die Petersilienblätter abzupfen und klein schneiden. Abschließend die Tomatenwürfel hinzugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und der übrigen Sojasauce abschmecken. Die Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, in Tranchen scheiden und diese zusammen mit den Bohnen und dem Speck auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Michaela Röhrle am 18. Januar 2011

## Gebratenes Stubenküken auf Kokos-Couscous und Papaya

### Für 2 Personen

2 Stubenküken	75 g Couscous, instant	1 Zweige Thymian
0,5 Knolle Knoblauch	1 Zehe Knoblauch	0,5 Stange Zitronengras
Zitronenthymian	0,5 Knolle Ingwer	0,5 Chilischote, klein
0,5 Limette, unbehandelt	1 Papaya	4 EL Butterschmalz
200 ml Kokosmilch, ungesüßt	0,5 EL Ingwerhonig	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Stubenküken in Brüste und Keulen teilen, waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Brüste sowie Keulen von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen und abziehen. Die Teile von Stubenküken mit Thymian und dem Knoblauch in eine Auflaufform geben im Backofen fünfzehn Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Limette eine Scheibe abschneiden. Die Limette in Scheiben schneiden. Ein ein Zentimeter großes Stück Ingwer abschneiden. Anschließend diese Zutaten zusammen mit der Zitronengrassstange, der Chilischote und der Knoblauchzehe in die Kokosmilch geben, aufkochen und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Die Kokosmilch erneut aufkochen und durch ein Sieb auf den Couscous gießen. Den Couscous fünf Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern und mit Salz würzen. Die Papaya halbieren, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Eine Grillpfanne mit dem restlichen Butterschmalz einreiben, Papayaspalten von beiden Seiten grillen, mit dem Ingwerhonig beträufeln und diesen leicht karamellisieren lassen. Das Kokos-Couscous mit den Papayaspalten auf einem Teller anrichten. Die Stubenkükenbrüste- und keulen darauf anrichten und mit frischem Zitronenthymian garnieren und servieren.

Christian Glatzl am 01. Juli 2010

## Gefüllte Hähnchen-Brust mit Kokos-Milch-Soße

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste, a 150 g	120 g Reis	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer, klein	1 Lauchzwiebel	1 rote Chilischote
50 g Parmesan	1 Ei	0,5 Bund Basilikum
1 TL Kräutersalz	200 ml Gemüsefond	250 ml Kokosmilch
125 ml Sahne	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Blätter von zwei Zweigen Basilikum zupfen und zusammen mit den Pinienkernen pürieren. Den Parmesan reiben und mit einem Schuss Olivenöl und Salz nochmals gut pürieren. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. In die Hähnchenbrüste eine Tasche schneiden und mit Pesto füllen. Die Hähnchenbrüste mit dem Kräutersalz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Anschließend zum Garen für circa zwanzig Minuten in den Ofen geben. Den Reis abgießen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und unter rühren das Ei zugeben und fest werden lassen. Die Lauchzwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Beides mit in die Pfanne geben. Den Reis ebenfalls in die Pfanne geben und anbraten. Den Gemüsefond zugeben und einkochen lassen. Die Kokosmilch zusammen mit der Sahne aufkochen, mit einem Pürierstab aufschäumen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf Tellern anrichten. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden, neben dem Reis anrichten und mit der Kokossoße übergießen.

Holger Janssen am 06. Dezember 2010

## Gefüllte Hähnchen-Schenkel mit Kartoffel-Sellerie-Püree

### Für 2 Personen

2 kleine Hähnchenschenkel	2 große mehligk. Kartoffeln	100 g junge Möhren mit Grün
100 g weiße Spargelspitzen	100 g grüne Spargelspitzen	250 g Knollensellerie
1 Mango	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 Büffelmozzarella	2 EL Butter	20 g Ingwer
200 ml Geflügelfond	100 ml Schlagsahne	100 ml Milch
2 TL flüssiger Akazienhonig	2 EL Puderzucker	1 EL Butterschmalz
1 Muskatnuss	2 Salbeiblätter	1 Zweig glatte Petersilie
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Gewürzmischung	1 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen, die Haut vorsichtig vom Oberschenkel lösen und beiseite legen. Das Fett sorgfältig entfernen, den Oberschenkel im Gelenk vom Unterschenkel trennen, den Unterschenkel entbeinen und Knochen für die Soße aufheben. Die Mozzarella abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls einen halben Teelöffel fein hacken. Je einen Mozzarella- und Mangostreifen sowie ein Salbeiblatt und die Gewürzmischung in die Schenkel einführen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Haut um den Schenkel zu einem Päckchen zusammenfallen. Das Päckchen am Hautende mit einem Stahlspießchen durchstechen, mit einer Fadenschlinge zubinden und mehlieren. Die Nussbutter oder das Butterschmalz und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Päckchen kurz und kräftig anbraten und etwas abkühlen lassen. Den Knoblauch mit dem Honig, dem Ingwer und dem Paprikapulver in einer Schüssel vermengen. Nun die Päckchen mit dieser Mischung einpinseln und im Backofen etwa 15 Minuten backen, bis eine schöne karamellierte Kruste entstanden ist. Für die Soße die Schalotten abziehen und halbieren. Die Knochen mit der Geflügelschere klein brechen und zusammen mit den halbierten Schalotten im Bratensatz kräftig anrösten, mit Geflügelfond ablöschen, etwas einköcheln lassen und kurz vor dem Servieren durchs Sieb passieren und abschmecken. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Möhren putzen und etwas Grün stehen lassen. Den weißen Spargel von den holzigen Enden befreien und mit dem grünen Spargel schälen. Die Möhren und die Spargelspitzen auf gleiche Länge, etwa zehn Zentimeter, trimmen. Die Möhren und Spargelspitzen im Wasser bissfest dämpfen und anschließend mit Eiswasser abschrecken. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und beides in Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffel- und Selleriewürfel darin weich garen. Einen Esslöffel Butter und etwa die Hälfte der Milch und die Sahne in einem weiteren Topf erhitzen, die Kartoffel- und Selleriewürfel mit der Kartoffelpresse hineindrücken und mit dem Schneebesen verrühren. Die restliche Milch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatabrieb abschmecken. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Möhren und den Spargel schwenken und mit Salz würzen und mit dem Puderzucker karamellisieren. Die Petersilienblätter abzupfen. Die Hähnchenschenkel aus dem Backofen nehmen, den Faden entfernen und mit dem Kartoffel-Sellerie-Püree und dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Soße und der Petersilie garnieren.

Friedrich Pieper am 12. Juli 2010

## Gefüllte Hühnchen-Brust vom Thüringer Bart-Huhn

### Für 2 Personen

120 g Mehl	Mehl fürs Backbrett	3 Barthuhneier
1 Döschen Safran	Salz	2 Hühnchenbrüste
6 Zweige Zitronenmelisse	30 Blätter rote Gartenmelde	2 Blütenstände rote Gartenmelde
125 g Büffelmozzarella	Traubenkernöl	3 Zweige Rosmarin
Pfeffer	2 Knoblauchzehen	ca. 1/8 l Masala
Meersalz	ca. 1/8 l Sahne	40 g Butter

Mehl, drei Eigelb, den in etwas Wasser aufgelösten Safran und Salz zu einem Nudelteig verkneten und abgedeckt circa 20 Minuten ruhen lassen. Das Hähnchenfleisch waschen, abtrocknen und häuten. Jeweils eine „Tasche“ in das Fleisch schneiden. Die Blätter von 3 Zweigen Zitronenmelisse und Gartenmelde, waschen, trocknen und streifig schneiden und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Im Wechsel Kräuterstreifen und Mozzarellascheiben einfüllen, mit den Kräutern abschließen, das Fleisch darüber klappen und mit Küchengarn fixieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hitze sofort auf eine niedrige Stufe stellen und Rosmarinadeln einstreuen. Das Fleisch in der Pfanne von allen Seiten anbraten, pfeffern und Knoblauchzehen zugeben. Wiederholt mit Masala und etwas heißem Wasser ablöschen, die restlichen Melissestängel dazugeben und das Fleisch leicht salzen. Das fertig gebratene Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit dem Knoblauch bedecken, mit Aluminiumfolie umwickeln und im vorgewärmten Backofen warm halten. Den Bratensatz mit dem restlichen Masala ablöschen und mit Sahne angießen. Dann gut verrühren, durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas kalter Butter aufschlagen. Den Nudelteig erneut kräftig durchkneten, ausrollen und mit Hilfe einer Nudelmaschine Bandnudeln mittlerer Breite herstellen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Meldeblüten in einer kleinen Pfanne mit etwas Fett sautieren. Die gefüllte Barthuhnbrust vom Küchengarn befreien, das Fleisch schräg aufschneiden und mit den Nudeln, der Soße und den sautierten Meldeblüten anrichten.

Regina Röhner aus Bernsdorf Dienstag, 14. Oktober

## Gefüllte Hühner-Brust mit Süßkartoffel-Püree

### Für 2 Personen

2 Maishühnerbrustfilets a 180 g	1 Schweinenetz	100 g Kalbsbrät
200 g Süßkartoffeln	4 Mangoldblätter	1 Zwiebel
1 Schalotte	150 g Steinpilze	3 essbare gelbe Blüten
2 EL Butterschmalz	40 g Butter	60 ml Schlagsahne
1,5 l Gemüsefond	10 ml Madeira (Likörwein)	30 ml Milch
0,5 Bund glatte Petersilie	1 Rosmarinzweig	1 Thymianzweig
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 135 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mangoldblätter im Gemüsefond etwa zwei Minuten lang blanchieren und anschließend im Eiswasser abschrecken. Aus dem Schweinenetz zwei große Stücke herausschneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Steinpilze, bis auf zwei Stück, sauber putzen und klein schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Zehn Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Steinpilze und die Zwiebeln kurz andünsten. Anschließend mit dem Madeira ablöschen, das Kalbsbrät untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, zwei Drittel der Petersilie beimengen und abkühlen lassen. Die Maishühnerbrüste waschen, trocken tupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattieren. Anschließend eine tiefe Tasche hineinschneiden und das Pilzgemisch einfüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mangold ausdrücken und auf die Filets legen. Die Mischung aus Steinpilzen und Kalbsbrät darauf streichen. Die Filets zusammenklappen und mit dem Schweinenetz umwickeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Brust von allen Seiten anbraten. Die Schalotte ungeschält halbieren und gemeinsam mit dem Rosmarin- und Thymianzweig in die Pfanne geben und das Ganze anschließend im Backofen etwa zwölf Minuten fertig garen. Die Süßkartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser etwa 15 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen, in den Topf zurück geben und zerstampfen. Die Milch und die Sahne erhitzen, mit Salz und Muskatnuss würzen und zu den Kartoffeln geben. Mit der restlichen Butter verrühren und nochmals mit Salz abschmecken. Die Maishühnerbrust in Scheiben schneiden, mit dem Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten und mit der übrigen Petersilie und den essbaren Blüten garnieren.

Ilse Digby am 04. Oktober 2010

## Gefüllte Mais-Poularde auf gegrilltem Melonen-Gemüse

### Für 2 Personen

2 Maispoulardenbrüste	4 Riesen-Garnelen	0,5 Galia-Melone
0,5 Cantaloup-Melone	1 Zitrone, unbehandelt	1 Tomate, groß
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Zitronenthymian
0,5 Bund Basilikum	1 EL Butterschmalz	1 EL Puderzucker
6 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Maispoulardenbrüste waschen, trocken tupfen und von Haut und Sehnen befreien. Anschließend der Länge nach einschneiden und mit je zwei der Riesen-Garnelen füllen. Etwas Zitronenthymian zupfen und klein hacken. Die Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und reiben. Anschließend halbieren und auspressen. Die Maispoulardenbrüste mit der Zitronenschale, dem Zitronenthymian und drei Esslöffeln Olivenöl marinieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Poulardenbrüste mit dem restlichen Thymianzweig darin von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen 15 Minuten garen. Anschließend in Scheiben schneiden. Die Galia-Melone und Cantaloup-Melone halbieren, schälen, entkernen und grob würfeln. Anschließend mit dem Puderzucker, dem restlichen Olivenöl vermischen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Melonenwürfel darin anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und zu den Melonen geben. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden, den Zitronensaft zugeben. Die Melonen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum zupfen und zu den Melonen geben. Die Maispoulardenbrüste mit dem Melonengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Glatzl am 28. Juni 2010

## Gefüllte Puten-Brust-Filets, Curry-Reis, Minze-Joghurt

### Für 2 Personen

2 Putenbrustfilets a 200 g	1 Strauchtomate	1 Mozzarellakugel
150 g Jasminreis	150 g Naturjoghurt, 3,5%	1 EL Crème-fraîche
0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Minze	1 Zehe Knoblauch
1 EL Puderzucker	Pflanzenöl	Currypulver, mild
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in einen Topf geben, die doppelte Menge Salzwasser hinzufügen und den Reis bissfest garen. Die Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen und seitlich aufschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Die Tomate vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abgießen und in Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe in die Fleischtasche legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter abzupfen, jeweils zwei Basilikumblätter ebenfalls hineinlegen und anschließend die Taschen mit Zahnstochern fixieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Fleischtaschen beidseitig anbraten. Anschließend in den Backofen geben und Nachgaren. Den Joghurt mit einem Esslöffel Crème-fraîche mengen. Die Knoblauchzehe halbieren und eine Hälfte hineinpresse. Die Minzeblätter abzupfen, klein schneiden und ebenfalls unter den Joghurt mengen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken. Den Reis mit dem Currypulver und Salz würzen. Die gefüllten Putenbrustfilets mit dem Curryreis auf Tellern anrichten und mit dem Minzejoghurt servieren.

Stefanie Hahn am 18. Januar 2010

## Gefüllte Puten-Roulade auf Erbsen-Püree

### Für 2 Personen

3 Putenschnitzel a 150 g	2 Kartoffeln, fest	300 g Erbsen, TK
100 g Blattspinat	1 Lauchzwiebel	125 g Frischkäse
20 g Butter	125 ml Sahne	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Kartoffeln zusammen mit den Erbsen darin köcheln lassen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchzwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Blattspinat abrausen und trocken schleudern. Die Putenschnitzel mit dem Frischkäse bestreichen, mit dem Blattspinat und den Lauchzwiebeln belegen, das Fleisch zu einer Roulade rollen und mit Zahnstochern befestigen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Rouladen anbraten. Anschließend die Zahnstocher entfernen und das Fleisch in Frischhaltefolie und Alufolie einwickeln und in kochendem Wasser etwa sieben Minuten garen lassen. Die Kartoffeln und die Erbsen abtropfen lassen, pürieren und das Ganze durch ein Sieb drücken. Anschließend mit der Sahne, Salz, Pfeffer und der Butter abschmecken. Die gefüllten Putenrouladen und das Erbsenpüree auf Tellern anrichten.

Patrick Loehl am 15. Dezember 2009

## Gefülltes Puten-Schnitzel mit Mango und Mozzarella

### Für 2 Personen

4 Putenbrustfilets, a 100 g	200 g Bandnudeln	125 g Mozzarella
1 Mango, reif	1 rote Chilischote	0,5 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Basilikum	200 ml Gemüsefond
3 EL Olivenöl	Zucker	schwarzer Pfeffer
Salz		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die Bandnudeln bissfest kochen und abgießen. Die Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Klarsichtfolie umwickeln und flach klopfen. Das Fleisch anschließend salzen und pfeffern. Die Mango schälen, halbieren, vom Kern lösen und in Scheiben schneiden. Das Basilikum zupfen und in feine Streifen schneiden. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Je eine Hälfte der Putenschnitzel mit einer Scheibe Mango und dem Mozzarella belegen, etwas Basilikum darüber geben und die andere Hälfte des Schnitzels darüber klappen und mit Zahnstochern fixieren. Die restliche Mango in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend das Mangofleisch dazu geben, mit dem Gemüsefond aufgießen und einige Minuten köcheln lassen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen und den Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, von den Enden und den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote und die Frühlingszwiebeln zu der Soße geben, etwas mit köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und pürieren. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Putenschnitzel von jeder Seite goldbraun anbraten. Die Bandnudeln mit der Soße vermengen. Die gefüllten Putenschnitzel mit Mango und Mozzarella, den Bandnudeln und der Mangosoße auf Tellern anrichten und servieren.

Theresa Hofmann am 20. Oktober 2010

## Gemüse-Puten-Päckchen

### Für 2 Personen

2 Putenschnitzel, a 150 g	300 g festk. Kartoffeln	1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	5 schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe
100 g Frischkäse	50 g Ajvar	100 ml Dosen-Tomaten
200 ml Geflügelfond	Olivenöl	1 Bund Basilikum
schwarzer Pfeffer	Salz	

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Die Kartoffeln schälen, halbieren im Salzwasser bissfest garen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, in Streifen schneiden und erneut halbieren. Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Die Paprikastreifen hinzugeben und ebenfalls bissfest garen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und flach klopfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Ajvar bestreichen. Das Basilikum zupfen und die Oliven in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Paprikastreifen, das Basilikum und die Hälfte der Oliven miteinander vermengen und jeweils auf die Mitte der Schnitzel legen. Anschließend zusammenklappen und mit Zahnstochern befestigen. Die Dosen-Tomaten pürieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Fleischpäckchen darin kräftig anbraten. Anschließend mit dem Tomatenpüree und dem Geflügelfond ablöschen. Die restlichen Paprikastreifen und Oliven einrühren und in der Pfanne erneut dünsten. Den Frischkäse zur Soße hinzugeben und vermengen. Die Gemüse-Puten-Päckchen mit dem Gemüse, den Kartoffeln und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Nehle Scholtz am 07. Juli 2010

## Gemüse-Reis mit Vanille-Hähnchen

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 150 g	125 g Basmatireis	75 g grüne Erbsen, TK
50 g Kopfsalat	4 Strauchtomaten	50 g Kokosfleisch, frisch
25 g Cashewkerne, ungesalzen	25 g Rosinen	1 Zwiebel, weiß
1 Zwiebel, rot	1 Zehe Knoblauch	2 Limetten, unbehandelt
5 EL Olivenöl	1 EL Balsamico, weiß	1 Vanilleschote
1 EL Curry, mild	1 TL Zwiebelsamen	1 Msp. Cumin, gemahlen
1 Msp. Safran, Fäden	3 EL Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen. Die Limettenschale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark heraus kratzen. Den Limettensaft und die Schale mit einem Esslöffel Zucker und dem Vanillemark aufkochen und dann abkühlen lassen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit einem Esslöffel Olivenöl bepinseln, salzen und pfeffern. Den Vanille-Limetten-Sirup mit zwei Esslöffeln Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und quer in Stücke schneiden. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die weiße Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Tomaten hinzufügen und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Essig ablöschen und anschließend warm stellen. In einer Pfanne einen weiteren Esslöffel Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Cumin dazugeben und kurz mitdünsten. Das Curry, die Cashewkerne, Rosinen, Erbsen und die Tomaten dazugeben und fünf Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Die Safran-Fäden im Mörser zerstoßen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Hähnchenbrustfilets in einer Grillpfanne auf jeder Seite fünf Minuten braten. Den Reis abseihen, mit in die Pfanne mit der Gemüse-Gewürz-Mischung geben, das Ganze vermengen und mit Safran, Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Das Kokosnussfleisch mit dem Hobel in dünne Späne hobeln und zusammen mit den Zwiebelsamen über den Gemüsereis geben. Die Hähnchenfilets halbieren, auf Salat mit den Tomaten und dem Gemüsereis anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Stefan Boor am 23. November 2009

# Geschmorte Hühner-Brust mit Safran-Kartoffel-Püree

## Für 2 Personen

500 g Hühnerbrust, mit Knochen	750 g Kartoffeln, mehlig	200 g Kaiserschoten
200 ml Weißwein, trocken	250 ml Geflügelfond	250 ml Milch, warm
100 ml Sahne	3 EL Butter	1 EL Dijon-Senf
1 Msp. Safran-Pulver	1 Prise Knoblauchsatz	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Salbei	1 Kirschtomate	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hühnerbrust kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben. Einen Esslöffel Butter im Topf zerlassen und die Hühnerbrust mit der Hautseite zuerst goldbraun anbraten, dann wenden und nochmals kurz anbraten. Drei Blätter Salbei mit einem Zweig Rosmarin dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Geflügelfond hinzufügen und im geschlossenen Topf 20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Währenddessen die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, dann in Salzwasser gar kochen. Die Kaiserschoten in kochendem Wasser drei Minuten blanchieren und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen, die Schoten darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann im Backofen warm halten. Die Hühnerbrust aus dem Topf nehmen und im Ofen warm halten. Den Sud durch ein Sieb streichen, mit Senf und Sahne aufkochen und reduzieren lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die garen Kartoffeln abgießen, dann vorsichtig nach und nach Milch zugeben und mit dem Mixer zu einem lockeren Püree verarbeiten. Safran-Pulver, einen Esslöffel Butter und eine Prise Knoblauchsatz unterrühren. Die Hühnerbrust aus dem Ofen nehmen und mit einem scharfen Messer die Filets auslösen. Das Püree mit den Filets, der Soße und den Kaiserschoten auf Tellern anrichten, dann mit der Kirschtomate und einem Rosmarinzwig garnieren.

Sibylle Ewald am 09. November 2009

## Geschnetzeltes Wunder

### Für 2 Personen

1 Hühnerbrüste a 200 g	100 g Langkornreis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	1/2 TL Paprikapulver
3 Msp. Currypulver	1 EL Speisestärke	10 ml Schlagsahne
2 EL Ketchup	Tabasco	10 ml Weißwein, trocken
10 ml Geflügelfond	5 ml Whisky	2 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, etwas Fond dazugeben und den Reis darin garen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, feinhacken und in der Pfanne andünsten. Das Paprikapulver, das Currypulver, den Ketchup sowie nach Belieben etwas Tabasco hinzufügen. Anschließend den Rosmarin waschen, trocknen und eine Fingerspitze ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Weißwein ablöschen, den restlichen Fond hinzufügen und alles einreduzieren lassen. Die Schlagsahne mit der Speisestärke vermischen. In einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und schnetzeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Pfanne anbraten. Anschließend mit dem Whisky ablöschen und anzünden. Die Sauce und die Schlagsahne mit der Speisestärke in die Pfanne geben und alles leicht köcheln lassen. Das Geschnetzelte auf einem Teller anrichten und mit dem Langkornreis servieren.

Suzanne Dyszkant am 19. September 2011

## Grünes Hähnchen-Curry mit Süßkartoffeln

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	500 g Süßkartoffeln	200 g Jasminreis
3 EL geröstetes Erdnussöl	2 EL grüne Thaicurry-Paste	250 ml Hühnerfond
250 ml ungesüßte Kokosmilch	4 Kaffirlimettenblätter	1 Zweig Koriander

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis mit der doppelten Menge Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin bissfest garen. Die Süßkartoffeln schälen und in eine Auflaufform geben. Anschließend mit zwei Esslöffeln Öl beträufeln und im Backofen etwa 25 Minuten garen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Currypaste darin etwa zwei Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch hinzufügen und eine Minute auf jeder Seite anbraten. Den Fond, die Kokosmilch und die Limettenblätter dazugeben und das Ganze etwa 15 min köcheln lassen. Die Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen. Die Korianderblätter abzupfen. Das Curry mit den Süßkartoffeln auf Tellern anrichten, mit dem Jasminreis servieren und mit den Korianderblättern garnieren.

Jenny Cornelius am 02. August 2010

## Grünes Thai-Curry mit Huhn und Reis

### Für 2 Personen

400 g Hühnerbrustfilet	250 g Basmatireis	150g grüne Currypaste
1 rote Paprika	120 g Zuckerschoten	200 g eingel. Bambussprossen
2 Karotten, groß	1 Lauchzwiebel	1 Zwiebel, klein
4 Stangen Zitronengras	2 Chilischoten	50 g Ingwer
50 g Galgant	3 EL Sesamöl	2 Knoblauchzehen
1L Kokosmilch	Olivenöl	2 EL Sesamöl
Bambussprossen	Gewürznelken	Chilipulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Hühnerbrust waschen und trocken tupfen. Das Huhn anschließend klein schneiden. Die Paprika und die Chilischote vom Strunk befreien und ebenfalls klein schneiden. Die Lauchzwiebel und die Zuckerschoten klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls schneiden. Den Reis mit etwas Olivenöl und den Gewürznelken in einen Topf geben. Wasser in einem Topf erhitzen und etwa 400 Milliliter Wasser zu dem Reis geben. Mit Salz würzen und den Reis bei mittlerer Hitze sieben Minuten zugedeckt garen. Die Paprika mit reichlich Sesamöl, dem Knoblauch und dem Chili in einen Wok geben. 75 Gramm der Currypaste dazugeben und kurz ziehen lassen. Anschließend mit der Kokosmilch aufgießen. Die Zuckerschoten dazugeben und einköcheln lassen. Das Zitronengras öffnen und in das Curry geben. Das Huhn mit etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze kurz braten und vom Herd nehmen. Den Reis vom Herd nehmen und zugedeckt weitere sieben Minuten quellen lassen. Die Bambussprossen und die geschnittene Lauchzwiebel in das Curry geben. Das Huhn dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Anschließend die Karotten mit einer Reibe hineinhobeln. Mit etwas Ingwer abschmecken. Das grüne Thai-Curry auf einem Teller anrichten und den Reis dazugeben.

Jonas Erich am 09. November 2011

# Graupen-Risotto mit Pilzen und Mais-Hähnchen-Brust

## Für 2 Personen

2 Maishähnchenfilets, ohne Haut	10 Stangen Spargel, grün	200 g Pfifferlinge, frisch
100 g Perlgraupen, grob	50 g Parmesan, am Stück	10 Scheiben Frühstücksspeck
700 ml Geflügelfond	200 ml Waldpilzfond	200 ml Sahne
50 ml Weißwein, trocken	6 Salbeiblätter	2 Schalotten
1 Zitrone, unbehandelt	1 Lorbeerblatt	5 EL Olivenöl
4 EL Balsamicosenf	2 EL Butter	2 EL Butter, gefroren
2 TL Zitronenpfeffer	1 TL Fenchelsaat	1 Zehe Knoblauch
0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz	Pfeffer, schwarz
Meersalz, grob		

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen. Für das Graupenrisotto 500 Milliliter des Geflügelfonds leicht erwärmen. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen, würfeln und beides in Olivenöl anschwitzen. Die Perlgraupen dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. Das Lorbeerblatt dazugeben und das Ganze mit dem Waldpilzfond aufgießen. Nach und nach etwas warmen Geflügelfond angießen und immer wieder einkochen lassen. Nach 25 Minuten sollten die Graupen weich sein. Nun zwei Esslöffel Parmesan und die Fenchelsaat hineinrühren. Abschließend die Soße mit Salz abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen. Das untere Drittel des Spargels schälen, dann die Stangen mit drei Esslöffeln Butter in der Pfanne anbraten. Die Maishähnchenfilets waschen, trocken tupfen, mit zwei Esslöffeln des Balsamicosenf bestreichen und mit Zitronenpfeffer würzen. Anschließend mit je drei Salbeiblättern belegen und in Frühstücksspeck einwickeln. Die Maishähnchenbrüste im Olivenöl rundum anbraten und anschließend im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten fertig garen. Den Bratensatz mit dem restlichen Geflügelfond löschen. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und in die Soße geben. Das Ganze mit dem Balsamicosenf abschmecken und zwei Esslöffel Butter hineinrühren. Die Pilze putzen, mundgerecht schneiden, in einer Pfanne mit drei Esslöffeln Butter anschwitzen und salzen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Pilze und die Petersilie kurz vor dem Servieren unter das Graupenrisotto mischen. Das Risotto auf Tellern anrichten, etwas Soße darüber geben, die Maishähnchenbrust darauf setzen und mit dem Spargel garnieren.

Luitgard Rühmann am 02. September 2009

## Gruyere-Kartoffel-Soufflé im Spargelnest mit Honig-Ente

### Für 2 Personen

350 g Entenbrust, mit Haut	1 Kartoffel, groß, fest	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	30 Stangen Thai-Spargel	1 Orange, unbehandelt
20 g Butter	15 g Mehl	2 Eier
60 ml Milch	1 Schuss Weißwein, trocken	70 g Gruyère Käse
2 EL Waldhonig, flüssig	1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffel schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffelscheiben darin kochen. Den Spargel von holzigen Enden befreien. Zwei flache Soufflé-Förmchen mit einem Teil der Butter einfetten. Die restliche Butter bei mittlerer Temperatur in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Das Mehl dazugeben und verrühren, bis es sich vom Boden des Topfes löst. Den Topf vom Herd nehmen und zuerst den Wein und anschließend die Milch mit einem Schneebesen unter die Mehlmasse rühren, bis sie cremig wird. Die Eier trennen. Das Eiweiß beider Eier mit dem Rührgerät steif schlagen. Den Käse reiben und mit einem Eigelb unter die abgekühlte Mehlmasse rühren. Anschließend das Eiweiß vorsichtig unterziehen. Muskat reiben. Die Rosmarinnadeln abzupfen und kleinhacken. Die Kartoffeln durch ein Sieb abgießen. In die Soufflé-Förmchen die Kartoffeln und die Soufflémasse schichten und mit Meersalz, Pfeffer, den Rosmarinnadeln und Muskat würzen. Die Spargelstangen am Rand der Förmchen in die Masse stecken. Die Alufolie um die Förmchen wickeln und die Spargelspitzen dabei einpacken. Anschließend die Soufflés im Backofen etwa 30 Minuten backen. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Anschließend die Entenhaut rautenförmig einschneiden und in einer Pfanne auf der Haut braten. Das dabei auslaufende Fett abschöpfen. Die Entenbrüste von der anderen Seite braten und die Haut mit Honig bestreichen. Anschließend die Ente im Backofen 15 Minuten backen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Den Saft einer halben Orange auspressen. In der selben Pfanne die Schalotte und den Knoblauch andünsten und mit dem Orangensaft ablöschen. Die Soufflés aus dem Ofen nehmen, auf Teller stürzen und die Alufolie entfernen. Die Ente in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Anschließend mit der Soße beträufeln und mit den Soufflés servieren.

Saralisa Volm am 19. April 2010

## Hähnchen im Wein mit Kartoffel-Frikadellen

### Für 2 Personen

1 Hähnchenschenkel, mit Knochen	2 Hähnchenbrustfilets	150 g magerer Speck
100 g Schafskäse	250 g mehlig. Kartoffeln	250 g Karotten
200 g weiße Champignons	2 Stangen Porree	3 Zwiebeln, klein
1 Knoblauchzehe	5 EL Vollkornbrösel	1 L trockener Rotwein
200 ml Cognac	Olivenöl	Sonnenblumenöl
1 Bund frischer Thymian	1 Bund glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Speck würfeln und in einem Bräter mit Olivenöl anbraten. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken, dazugeben und glasig dünsten. Anschließend die Zwiebeln und den Speck auf einen Teller geben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in den Bräter geben. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten, bis es goldbraun ist. Das Ganze mit dem Cognac flambieren. Die Petersilie und den Thymian zupfen und fein hacken. Den Speck, die Zwiebeln, die Petersilie, den Thymian und das Lorbeerblatt in den Bräter geben, alles mit dem Wein übergießen und aufkochen. Das Ganze abgedeckt bei kleiner Hitze 15 bis 20 Minuten garen, bis das Fleisch zart ist. Die Kartoffeln und die Karotten schälen und reiben. Den Lauch von den Enden und der äußeren Haut befreien und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Ei, die Vollkornbrösel, die Knoblauchzehe und den Lauch unter die Kartoffel-Karotten-Masse heben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Schafskäse würfeln. Die Kartoffel-Karotten-Masse zu Frikadellen formen und mit den Schafskäsewürfeln füllen. Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen und die Frikadellen auf jeder Seite gut ausbraten. Die Hähnchenstücke, die Zwiebeln und den Speck abschöpfen, in einem separaten Topf warm halten und die verbliebene Sauce bei mittlerer Temperatur um die Hälfte reduzieren. Die Champignons putzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Anschließend die Champignons mit den Hähnchenstücken, dem Speck und den Zwiebeln zurück in den Topf mit der reduzierten Sauce geben und nochmals erhitzen. Das Coq au vin mit den Kartoffel-Frikadellen auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Salkowski am 07. Dezember 2011

## Hähnchen in Champignon-Senf-Soße, Zucchini, Spätzle

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 200 g	375 g Mehl	2 Zucchini, mittelgroß
150 g Champignons, weiß	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
2 Eier	200 ml Sahne, süß	200 g Crème-fraîche
200 ml Gemüsefond	100 g Senf, mittelscharf	Paprikapulver, edelsüß
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Anschließend im Bratenfett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Crème-fraîche, die Sahne und den Senf einrühren und köcheln lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Die Zucchini von den Enden befreien, in Scheiben schneiden und dazugeben. Bei geringer Hitze langsam anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl mit den Eiern, 250 Milliliter Wasser und einem Teelöffel Salz zu einem glatten Teig verrühren bis er Blasen bildet. Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig mit Hilfe eines Spätzlehobels einfüllen. Die Spätzle abschöpfen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Die Hähnchenbrustfilets in der Soße wenden und zusammen mit dem Zucchini Gemüse und den Spätzle auf Tellern anrichten.

Antonia Engelhardt am 07. Januar 2010

# Hähnchen Milano, Kartoffel-Püree, Bohnen, Speck-Mantel

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 200 g	2 Scheiben Bacon	6 Kartoffeln, mehlig
16 Buschbohnen, grün	5 Fleischtomaten	2 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	20 g Bohnenkraut, getrocknet	1 Bund Basilikum
2 EL Majoran, getrocknet	2 EL Oregano, getrocknet	250 g Mozzarella
150 ml Milch	200 g Butter	4 EL Olivenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin beidseitig je zwei Minuten anbraten und Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen und 20 Minuten in Salzwasser kochen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Vier Tomaten vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und kurz mitbraten. Das Basilikum abzupfen und die Tomaten mit der Hälfte des Basilikums und mit Salz, Pfeffer, dem Majoran und dem Oregano würzen. Eine Auflaufform mit 20 Gramm Butter einfetten und das Gemüse einfüllen. Den Mozzarella und die übrige Tomate in Scheiben schneiden. Die Hähnchenfilets auf das Gemüse legen und mit den Tomatenscheiben, dem Mozzarella und dem restlichen Basilikum bedecken. Im Backofen 20 Minuten überbacken. Die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut in Salzwasser etwa acht Minuten blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Enden der Bohnen abschneiden und je acht Bohnen in eine Scheibe Bacon wickeln. Den übrigen Knoblauch und die übrige Zwiebel abziehen und vierteln. 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bohnenpäckchen zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Kartoffeln vom Herd nehmen und das Wasser abgießen. Anschließend die Milch zugeben und zerstampfen. Die restliche Butter unterrühren und mit Salz würzen. Die Muskatnuss reiben und den Kartoffelbrei damit abschmecken. Die überbackenen Hähnchenfilets mit den Tomaten, dem Kartoffelbrei und den grünen Bohnen auf Tellern anrichten.

Antonia Engelhardt am 04. Januar 2010

## Hähnchen mit Cashew-Curry-Soße und Vollkorn-Reis

### Für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet, a 200g	200 g Vollkornreis	20 g Cashewkerne, nicht geröstet
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	250 g Tomaten, passiert
100 g Joghurt	50 ml Gemüsefond	20 g Ingwer
1 EL Sojasoße, schwarz	1 TL Mehl	2 TL Currypulver
2 EL Pflanzenöl	1 Bund Koriander	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Vollkornreis in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Zwiebel in einem Esslöffel Pflanzenöl glasig andünsten. Einen Teelöffel Currypulver dazugeben und kurz mit anrösten lassen. Anschließend die passierten Tomaten und den Knoblauch unterrühren und aufkochen lassen. Nun den Ingwer schälen, klein schneiden und mit dem Mehl, den Cashewkernen, der Gemüsebrühe und dem Joghurt zu der Tomatensoße geben. Das Ganze mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit dem restlichen Currypulver würzen und in einem Esslöffel Pflanzenöl anbraten. Anschließend das Ganze mit der Sojasoße ablöschen. Die Hähnchenbrust mit der Soße und dem Reis dekorativ auf Tellern verteilen. Zur Dekoration etwas Koriander hacken und darüber streuen.

Eric Tomasch am 21. Dezember 2009

## Hähnchen mit Cashew-Kernen

### Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	150 g Thai-Langkornreis	100 g Cashewkerne, ganz
100 g Zuckerschoten	1 Frühlingszwiebel	1 Zwiebel
3 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	1 TL Chilipaste, rot
2 EL Oystersoße	50 ml Sojasoße	4 Tropfen Chili-Öl
20 g Sesam	10 Gewürznelken, getrocknet	1 EL Zucker
Sesamöl	Salz	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend den Reis darin garen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin anbraten. Anschließend die Chilipaste dazu geben und mit einkochen lassen. Währenddessen die Zwiebel abziehen und halbieren. Die Gewürznelken in die Zwiebelhälften stecken und zum Reis in den Topf geben und mit dünsten lassen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Cashewkerne, die Oystersoße und die Sojasoße zum Fleisch in die Pfanne geben und gut mit den restlichen Zutaten vermengen. Die Zuckerschoten waschen und die Schalotten, die Frühlingszwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Ganze mit den Zuckerschoten zum Fleisch in die Pfanne geben und mit anbraten. Alles mit etwas Chili-Öl und Zucker abschmecken. Den Reis abgießen und die Zwiebel mit den Nelken herausnehmen. Das Hühnchen mit den Cashewkernen und dem Reis auf Tellern anrichten und mit dem Sesam garnieren.

Johann Sklona am 17. März 2010

## Hähnchen mit roter Curry-Soße, Basmati-Reis und Bohnen

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenschenkel	150 g Basmatireis	150 g grüne Bohnen
100 g Bambussprossen	2 Knoblauchzehen	1 Schalotte
1 rote Chilischote	30 h Cashewkerne, ungesalzen	1 Knolle Ingwer
0,5 Bund Basilikum	2 Limettenblätter	1 TL rote Currypaste
1 TL Zucker	125 ml Kokosmilch	125 ml Hühnerfond
1 EL Fischsoße	1 EL trockener Sherry	1 EL helle Sojasoße
1 TL Weißweinessig	Woköl	Sonnenblumenöl
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kokosmilch in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur erhitzen. Das Woköl in einem Wok erhitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und im Wok anbraten. Die Currypaste hinzufügen. Dann die warme Kokosmilch einrühren und eindicken lassen. Anschließend die Fischsoße und den Zucker unterrühren. Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in den Wok geben und gar kochen. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und den Basmatireis darin glasig werden lassen. Anschließend mit Wasser aufgießen und weiter garen. Die Limetten- und Basilikumblätter zupfen und die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Die Limettenblätter, die Bambussprossen und die Basilikum-Streifen mit zu dem Reis geben. Die Knoblauchzehe und die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Ingwerwurzel schälen und fein hacken. Woköl in einer Pfanne erhitzen und alles darin anbraten. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen, fein hacken und mit in die Pfanne geben. Die grünen Bohnen und die Nüsse zugeben. Den Hühnerfond, die Sojasoße und den Weißweinessig unterrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Den Reis auf Tellern anrichten, die Limettenblätter entfernen. Die grünen Bohnen und das Curry neben dem Reis anrichten und servieren.

Lutz Franz am 08. Oktober 2010

## Hähnchen, Mushroom und Bacon

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	3 Scheiben Bacon	0,5 Weißkohl
1 Karotte	1 Stange Sellerie	2 Frühlingszwiebeln
125 g braune Champignons	1 Zitrone	1 Ei
4 Platten Blätterteig	3 EL scharfer Senf	50 g Pekannüsse
1 TL Thymian	300 ml Hühnerfond	2 EL Buttermilch
1 EL Ahornsirup	1 EL Apfelessig	1 EL Masala
Olivenöl	Mehl	Butter
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Bacon knusprig anbraten. Die Champignons zugeben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Fleischstücke in dem Mehl und Thymian wenden. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin anbraten. Den Hühnerfond erhitzen und zusammen mit dem Masala in die Pfanne geben. Das Ganze reduzieren lassen, bis eine Soße entsteht. Für die Pasteten die Blätterteigplatten in die Auflaufförmchen legen. Für den Rand wird der Blätterteig umgeklappt, damit dieser dicker ist, als der Rest. Den überschüssigen Blätterteig abschneiden und daraus zwei kleine Deckel ausschneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den Champignons und den Bacon in die Pasteten füllen. Den Deckel mit etwas Wasser bestreichen und auf die Pasteten geben. Mit einer Gabel festdrücken. Die Pasteten werden zum Garen in den Ofen gegeben. Den Weißkohl fein raspeln. Den Sellerie in feine Stücke schneiden. Die Karotte schälen und fein raspeln. Die Frühlingszwiebeln abziehen und fein hacken. Das Gemüse vermischen. Für die Mayonnaise 150 Milliliter Olivenöl, den Senf, die Buttermilch, den Ahornsirup und den Apfelessig miteinander vermengen. Das Ei trennen und das Eigelb untermengen. Die Zitrone auspressen und den Saft hinzugeben. Mit einer Prise Zucker abschmecken. Die Pekannüsse zerstoßen. Die Marinade über den Weißkrautsalat geben und gut vermischen. Die Pekannüsse über den Salat streuen und auf Tellern anrichten. Die Pasteten aus dem Ofen nehmen und mit auf die Teller geben und servieren.

James Boyd am 09. August 2010

# Hähnchen-Brust im Kartoffel-Mantel mit Lauch-Linsen

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	600 g Kartoffeln, fest	100 g rote Linsen
5 getrocknete Tomaten	1 Zitrone	2 Stangen Lauch
1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Basilikum	80 g Parmesan
2 EL Butter	1 EL Senf, mittelscharf	1 Prise Zucker
1 TL grobes Meersalz	250 ml Geflügelfond	250 ml Schlagsahne
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Basilikum von den Stielen zupfen, waschen und trocknen. Den Parmesan reiben und zusammen mit den Basilikum-Blättern, drei Esslöffel Olivenöl und einen Teelöffel Meersalz in einem Mörser zerkleinern. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend eine Tasche in das Fleisch schneiden, es mit der Basilikum-Paste füllen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Acht Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Streifen hobeln. Anschließend gut ausdrücken und zwischen zwei Lagen Küchenpapier trocknen. Die geraspelten Kartoffeln in die Pfanne geben dünne Kartoffelpfannkuchen von einer Seite goldbraun backen. Den einseitig gebratenen Kartoffelpfannkuchen aus der Pfanne nehmen und auf einer Lage Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend mit einigen Basilikum Blättchen belegen. Aus den restlichen Kartoffeln einen zweiten Kartoffelpfannkuchen backen. Jeweils eine gefüllte Hähnchenbrust auf einen Kartoffelpfannkuchen legen und einrollen, dabei darauf achten, dass die Kartoffeln und das Fleisch gut aneinander gedrückt sind. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch waschen, trocken tupfen, in feine Ringe schneiden und in der Butter anbraten. Anschließend mit 150 Milliliter Geflügelfond aufgießen und mit geschlossenem Deckel fünf Minuten dünsten. Die Linsen in die Lauchbrühe geben und erhitzen. Anschließend etwas Sahne hinzufügen, den Senf einrühren und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Die Zitrone auspressen und die Linsen mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Petersilie fein hacken. Ein Drittel der Lauchlinsen mit der restlichen Sahne und dem restlichen Fond aufgießen, einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls zur Sauce abbinden. Alles auf dem Teller übersichtlich anrichten und servieren.

Miriam Pingel am 24. Oktober 2011

# Hähnchen-Brust im Pancetta-Mantel, Kartoffeln, Bohnen

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 180 g	460 g festk. Kartoffeln	4 Scheiben Pancetta
100 g Parmesan	300 g grüne Bohnen	2 Knoblauchzehen
130 ml Sahne	50 g Butter	Olivenöl
1 Bund Bohnenkraut	1 Bund Rosmarin	Muskatnuss
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Eine Knoblauchzehe abziehen und eine Backform mit dem Knoblauch und etwas Butter ausreiben. Den Parmesan reiben und mit der Sahne vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kartoffeln in die Form geben und mit der Sahne übergießen. Ein paar Butterflocken oben drauf geben und für 25 Minuten goldbraun backen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen, mit dem Bohnenkraut ins kochende Wasser geben und bissfest garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend jeweils einen Rosmarinzweig auf das Filet legen und mit dem Pancetta umwickeln. Den restlichen Knoblauch abziehen. Eine Pfanne mit Olivenöl und dem Knoblauch erhitzen und die Filets darin anbraten. Das Ganze anschließend im Ofen zu Ende garen. Kurz vor dem Anrichten die Bohnen in einer Pfanne mit der restlichen Butter erwärmen. Die Hähnchenbrust im Pancettamantel mit den gratinierten Kartoffeln und den Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Janine Pflug am 07. Dezember 2011

# Hähnchen-Brust im Parmesan-Mantel, Pak-Choi-Risotto

## Für zwei Personen

### Für den Parmesanmantel:

200 g würziger Parmesan	100 g Pinienkerne	250 ml Sauerrahm
3 EL Semmelbrösel	50 g Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Risotto:

250 g Risottoreis	200 g Parmesan	2 Pak-Choi
10 ml Trüffelöl	2 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie
200 ml trockener Weißwein	150 ml Gemüsefond	Salz
Pfeffer		

### Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g	50 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Trüffelcreme:

20 ml Trüffelöl	3 EL trockener Martini	1 EL Sushi-Essig
40 ml Olivenöl	1 EL Zucker	250 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 130 Grad Ober-und Unterhitze vorbereiten.

Den Risottoreis in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar kochen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Hähnchenfleisch aus der Pfanne nehmen und in eine feuerfeste Form legen. Den Weißwein, zwei Esslöffel vom Gemüsefond, das Salz, den Pfeffer und den Zucker zu den Filets hinzufügen. Die Form in den Backofen geben und langsam garen lassen.

Währenddessen die Schalotten schälen und klein hacken. Den Pak Choi waschen und klein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, dann die Blätter abzupfen und klein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Schalotten darin anbraten. Den Pak Choi kurz mitbraten und anschließend mit der Petersilie pürieren und passieren. Den Risottoreis zusammen mit dem pürierten Pak Choi wieder in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und langsam mit dem Gemüsefond ablöschen. Dann das Trüffelöl hinzugeben. Unter Rühren den Weißwein dazugeben. Hat das Risotto eine cremige Konsistenz erreicht, den Parmesan darüber reiben und die Butter unterheben.

Die Filets aus dem Backofen entnehmen und den Backofen auf 180 Grad Oberhitze einstellen. Den Parmesan in eine Rührschüssel reiben. Die Semmelbrösel, den Sauerrahm und die Pinienkerne, sowie Salz, Pfeffer und Butter dazugeben und zu einer Masse verrühren. Die Hähnchenfilets damit bestreichen und im Backofen knusprig braten.

Das Trüffelöl mit Salz und Pfeffer abschmecken und Olivenöl dazugeben. Die Mischung verquirlen und den Sushi-Essig dazugeben. Den Zucker und die Sahne unter Rühren hinzufügen und mit dem Martini abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets zusammen mit dem Pak-Choi-Risotto auf Tellern anrichten, die Trüffelcreme daneben setzen und servieren.

Karen Fritzenschaft am 25. März 2010

# Hähnchen-Brust im Parmesan-Mantel, grüner Spargel, Polenta

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrust, a 200 g	250 g grüner Spargel	100 g Parmesan
75 g Instant-Polentagrieß	100 g Kirschtomaten	100 g Mehl
3 EL Butter	3 Frühlingszwiebeln	1 unbehandelte Limette
1 Ei	1 Muskatnuss	1 Prise Currypulver
1 Prise Paprikapulver	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf 250 Milliliter Salzwasser aufkochen. Anschließend den Polentagrieß hinzugeben und fünf Minuten quellen lassen. Den Spargel putzen, waschen, von den Spargelenden befreien und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel abziehen und ebenfalls in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und den Spargel und die Frühlingszwiebeln darin acht Minuten lang dünsten. Anschließend das Ganze mit Muskat und Salz würzen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Das Ei aufschlagen, verquirlen und mit Muskat und Salz würzen. Den Parmesan reiben. Das Hähnchenfleisch salzen und pfeffern, mehlieren, dann im Ei und anschließend im Parmesan wenden. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die Schnitzel darin goldbraun ausbacken. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen warmstellen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und zu dem Spargelgemüse hinzugeben. Den restlichen Parmesan, der vom panieren übrig geblieben ist, in den Polentagrieß rühren und mit etwas Currypulver, etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Limette vier dicke Spalten schneiden. Die Hähnchenbrustschnitzel mit dem Polentagrieß und dem Spargelgemüse auf Tellern anrichten und mit der Limette garnieren.

Max Thiell am 24. Juni 2010

## Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Reis

### Für 2 Personen

400 g Hähnchenbrustfilet	150 g Patna-Reis	250 g kleine Aprikosen
1 Bund Lauchzwiebeln	0,5 EL Mehl	2 EL Mandelblättchen
1,5 EL Butter	1 EL Olivenöl	2 EL Sonnenblumenöl
125 ml Schlagsahne	175 ml Gemüsefond	1 TL indisches Currypulver
Zucker	getrocknete Chiliflocken	Salz
Pfeffer		

Die Aprikosen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Die Lauchzwiebeln waschen, von der äußeren Haut befreien und in Ringe schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Aprikosen und die Lauchzwiebeln kurz mit braten. Das Mehl und das Currypulver darüber stäuben und kurz anschwitzen. Die Sahne und den Gemüsefond hinzugeben, aufkochen lassen und sechs Minuten leicht köcheln lassen. Erneut mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Reis in heißem Olivenöl anschwitzen und mit zwei Tassen Wasser ablöschen. Den Reis salzen und 20 Minuten köcheln lassen, bis das ganze Wasser aufgebraucht ist. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Mandelblättchen hineingeben und leicht anbraten. Die Hähnchenbrustfilets mit den Aprikosen auf einem Teller anrichten und den Reis dazugeben. Mit den gebratenen Mandelblättchen garnieren und servieren.

Monika Pohl am 10. Januar 2011

# Hähnchen-Brust mit Basilikum, Tomatenbett, Kartoffeln

## Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets a 125 g	400 g kleine Kartoffeln	500 g Tomaten
15 g Pinienkerne	1 TL Oregano	2 Zweige Rosmarin
1 Bund Basilikum	2 Zehen Knoblauch	30 g Parmesan
5 EL Olivenöl	1 Zwiebel	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln säubern und halbieren. Ein Blech mit etwas Olivenöl einfetten und die Kartoffeln darauf verteilen. Mit Salz würzen und im Backofen garen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Wasser in einem Topf erhitzen. Die Tomaten kreuzweise einritzen und mit dem heißen Wasser überbrühen. Anschließend die Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Den Oregano und den Rosmarin ebenfalls hacken. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Den Parmesan reiben. Das Basilikum mit den Pinienkernen, der Hälfte des gehackten Knoblauchs und dem Salz in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Dann den Parmesan mit einem Esslöffel Olivenöl untermischen und alles mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. In die Hähnchenfilets längs eine Tasche schneiden. Die Basilikumpaste gleichmäßig in die vorbereiteten Hähnchenbrustfilets füllen und die Filets jeweils mit einem oder zwei Zahnstochern verschließen. Auf jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten. Den Rosmarin über die Kartoffeln geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den restlichen Knoblauch darin glasig andünsten. Die Tomaten und den Oregano zugeben und 5 Minuten erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatensoße auf einen Teller geben und die gefüllten Hähnchenbrustfilets darauf geben und die Rosmarinkartoffeln ebenfalls dazugeben.

Kathleen Schrock am 16. Februar 2011

# Hähnchen-Brust mit Brokkoli, Cashew-Kernen und Duft-Reis

## Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilets	60 g Jasminreis	150 g Brokkoli
100 g braune Champignons	2 Frühlingszwiebeln	1 Zitrone, unbehandelt
100 g Cashewkerne, ungesalzen	2 EL Sojasoße, dunkel	3 EL Sesamöl
150 ml Geflügelfond	2 EL trockener Sherry	1 TL Speisestärke
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Salzwasser bissfest garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Einen halben Teelöffel Speisestärke, einen Esslöffel Sojasoße und einen Teelöffel Sesamöl verquirlen. Anschließend das Fleisch damit vermengen und etwa 25 Minuten ziehen lassen. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und die Stiele schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln abziehen, vom unteren Ende befreien und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Für die Würzsoße den Geflügelfond, den Sherry, die übrige Sojasoße und etwas Zitronensaft mit der restlichen Speisestärke glatt rühren. Die Cashewkerne in einem Teelöffel Sesamöl unter Rühren hellbraun rösten, herausnehmen und beiseite stellen. Das Fleisch portionsweise im Bratfett vier Minuten rundum anbraten und anschließend ebenfalls beiseite stellen. Das übrige Sesamöl im Wok erhitzen. Darin erst die Brokkolistiele anbraten und anschließend die Brokkoliröschen zwei Minuten mit anschwitzen lassen. Die Champignons und die Frühlingszwiebeln dazugeben und das Ganze noch weitere vier Minuten braten. Abschließend die Würzsoße angießen, aufkochen lassen und das Fleisch und die Cashewkerne hinzugeben. Das Ganze bei starker Hitze eine weitere Minute unter ständigem Rühren vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Wokgemüse und die Hähnchenbrust auf Tellern anrichten und mit dem Jasminreis servieren.

Claudia Zachan-Hollstein am 06. April 2010

# Hähnchen-Brust mit Curry-Kokosnuss-Soße und Jasmin-Reis

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 200 g	100 g Jasminreis	250 ml Kokosnussmilch
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	1 Zwiebel
2 St Frühlingszwiebeln	1 Möhre	1 Limette, unbehandelt
1 Bund Koriander	100 ml Sojasoße	100 ml Sesamöl
Chiliflocken	Currypulver, mild, gelb	Paprikapulver, rosenscharf
Paprikapulver, edelsüß	Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Jasminreis bissfest in Salzwasser garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte klein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Anschließend die Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer, beiden Paprikapulverschärfen, Cayenne Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit 80 Millilitern Sesamöl, 90 Millilitern Sojasoße und etwa der Hälfte des Ingwers marinieren. Die Zwiebel und die Frühlingszwiebeln abziehen, die Möhre schälen und das Ganze in feine Streifen schneiden. Die Blätter vom Koriander zupfen und klein hacken. Eine Pfanne mit dem restlichen Sesamöl erhitzen, darin das marinierte Fleisch anbraten und anschließend wieder aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Die Gemüsestreifen im Bratfett und in der restlichen Sojasoße anbraten, mit Kokosnussmilch aufgießen und aufkochen lassen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Anschließend mit Curry, Koriander, den restlichen Ingwer und den restlichen Knoblauch abschmecken und mit Limettensaft verfeinern. Den Reis und die Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten und mit der Curry-Kokosnusssoße garnieren.

Patrick Loehl am 14. Dezember 2009

# Hähnchen-Brust mit Estragon und Kartoffel-Karotten-Gemüse

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	200 g Kartoffeln, fest	100 g Karotten
10 g Butter	100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Olivenöl	1 EL Ahornsirup
1 EL Crème-fraîche	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Estragon
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Fleisch mit dem Zitronensaft marinieren. Den Estragon zupfen und die Hälfte fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den feingehackten Estragon und den Knoblauch über das Fleisch geben und zehn Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln und die Karotten schälen. Die Kartoffeln längs vierteln und Möhren in etwa fünf Zentimeter lange Stifte schneiden. Die Kartoffelviertel kurz in Olivenöl anschwitzen. Die Karottenstifte dazugeben und das Gemüse weitere etwa drei Minuten garen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter und den Sirup zum Gemüse geben und weitere zwei Minuten garen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, den Gemüsefond angießen und reduzieren lassen. Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Filets in Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen. Die Crème-fraîche und einen Esslöffel der Zitronen-Estragon-Marinade in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Hähnchenbrustfilet wieder dazugeben. Jeweils eine Hähnchenbrust zusammen mit dem Gemüse anrichten und die Soße darüber geben. Mit etwas Estragon garnieren und servieren.

Bettina Graf am 02. September 2009

# Hähnchen-Brust mit exotischen Früchten und Curry-Schaum

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	250 g Reis, Wildreis	1 Zwiebel
1 Apfel	1 Schote Vanille	1 Zehe Knoblauch
1 Stange Zitronengras	1 Ingwer	1 Ananas
1 Granatapfel	1 Frühlingszwiebel	1 Mango
300 ml Kokosmilch	150 ml Geflügelfond	1 EL Pflanzenöl
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	1 TL Currypaste
1 EL Currypulver	Zucker, braun	Salz

Den Reis in einem Topf mit Wasser bissfest garen. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen, vierteln und grob würfeln. Den Apfel halbieren, entkernen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit einem Viertel der Ananaswürfel in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Den Ingwer schälen und zwei Scheiben abschneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Currypulver, der Vanilleschote und zwei Scheiben Ingwer hinzufügen und mitdünsten. Anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen. Das Zitronengras in feine Ringe schneiden. Den Rahm von der Kokosmilch abschöpfen, zusammen mit der Currypaste und den Zitronengrasringen zur Soße hinzufügen und fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Soße durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren und warm stellen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, in einer Pfanne mit dem Pflanzenöl anbraten, in die Currysoße geben und darin unter dem Siedepunkt zehn Minuten ziehen lassen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne aus einer Hälfte auslösen. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Mango schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Die Granatapfelkerne, die Frühlingszwiebelringe, die Mangowürfel und die restliche Ananas in einer Pfanne im restlichen Olivenöl erhitzen. Das Fleisch aus der Soße herausnehmen. Die Currysoße mit dem braunen Zucker und Salz abschmecken anschließend die Butter zugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Das Fleisch mit dem Obst auf Tellern anrichten und mit dem Reis und der Soße garniert servieren.

Hartmut Götz am 01. Oktober 2009

## Hähnchen-Brust mit gebratenen Kirsch-Tomaten

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	150 g Maisgrieß-Polenta	40 g Parmesan
200 g Kirschtomaten	250 ml passierte Tomaten	1 Knoblauchzehe
0,5 Bund Basilikum	20 g Butter	300 ml Geflügelfond
3 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Daraufhin die Hitze reduzieren und das Fleisch bei mittlerer Hitze weitere 15 Minuten braten. Ab und zu wenden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die passierten Tomaten mit dem Geflügelfond, der Butter und dem Knoblauch aufkochen und die Polenta einrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Die Kirschtomaten putzen, vom Strunk befreien und zu den Hähnchenbrustfilets geben. Das Ganze weitere fünf Minuten braten. Den Parmesan reiben und unter die Polenta rühren. Die Basilikumblätter zupfen. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust mit den gebratenen Kirschtomaten und der Tomaten-Polenta auf Tellern anrichten und mit den Basilikumblättern garnieren.

Erich Miketta am 22. Juli 2010

## Hähnchen-Brust mit Kardamom-Kaffee-Soße

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	250 g Basmatireis	2 Schalotten
250 g junge Möhren	1 EL Butter	40 ml Kaffeelikör
850 ml Geflügelfond	200 ml Schlagsahne	15 schwarze Kardamomkapseln
20 g Arabica Kaffeebohnen	1 TL Zucker	1 TL Harissa
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis mit der doppelten Menge Salzwasser in einem Topf bissfest garen. 450 Milliliter Geflügelfond in einem weiten Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und nebeneinander in den Fond legen und etwa 20 Minuten sanft gar ziehen lassen. Anschließend die Filets aus dem Fond nehmen, in Folie einwickeln und im Backofen warm stellen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Kardamomkapseln mit einer flachen Messerklinge leicht quetschen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten zusammen mit den Kaffeebohnen und den Kardamomkapseln bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Anschließend die Kaffee-Schalotten mit dem Likör und 300 Milliliter Fond aufgießen und um die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne dazugießen und noch einmal einkochen lassen. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, darin die Möhren schwenken, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit dem übrigen Fond ablöschen, salzen, das Harissa dazugeben und ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Petersilienblätter abzupfen, grob hacken und unter die Möhren heben. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit den Möhren, dem Reis und der Soße auf Tellern anrichten.

Marco Nolde am 29. November 2010

## Hähnchen-Brust mit Kartoffeln, Wurzel-Gemüse

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 180 g	1 große, vorw. festk. Kartoffel	1 Stange Porree
150 g Knollensellerie	1 Karotte	1 Petersilienwurzel
100 g frischer Meerrettich	30 g kalte Butter	125 ml Geflügelfond
3 EL Weißweinessig	1 Prise Zucker	1/2 Bund Schnittlauch
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Kartoffel schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Würfel darin etwa 15-20 Minuten gar kochen.

Den Porree der Länge nach halbieren, waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Sellerie, die Karotte und die Petersilienwurzel schälen, zuerst in dünne Scheiben und anschließend in feine Streifen schneiden. Zehn Gramm Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren anschwitzen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Essig und dem Fond ablöschen. Nochmals alles aufkochen lassen und danach für fünf Minuten ziehen lassen. Die Hähnchenbrüste nun für etwa zehn Minuten in dem Sud bei geringer Hitze gar ziehen lassen und zwischendurch wenden. Anschließend herausnehmen und im Backofen warmhalten.

Den Meerrettich fein reiben. Das Gemüse mit einem Schopflöffel herausheben und zugedeckt warmhalten. Den Sud weiter einköcheln lassen, den Meerrettich hinzufügen und anschließend die restliche Butter flöckchenweise untermengen.

Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Hähnchenbrust mit dem Gemüse und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch und der Meerrettich-Sauce garnieren.

Horst Heib am 04. Oktober 2011

## Hähnchen-Brust mit Kohlrabi und Orangen-Vanille-Butter

### Für 2 Personen

4 Hähnchenbrustfilets a 150 g	4 Scheiben Parma-Schinken	3 Kohlrabi
200 g Rucola	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Orange
100 g kalte Butter	2 TL Speisestärke	1 Zimtstange
1 Vanilleschote	100 ml trockener Weißwein	400 ml Orangensaft
Olivener Öl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 150 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Orange und die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Parma-Schinken umwickeln. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Orangensaft mit dem Vanillemark, der Zimtstange und dem Weißwein in einem Topf aufkochen lassen. Die Orangen – und die Zitronenscheiben auf dem Boden des Topfeinsatzes verteilen, die Kohlrabistifte zugeben, die ausgekratze Vanilleschote hinzufügen und alles über der Orangensoße dünsten. Die Zimtstange anschließend wieder entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Hähnchenbrust rundherum kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und anschließend im Backofen weitergaren. Die Orangensoße nun leicht mit der Speisestärke binden, mit der kalten Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust mit dem Kohlrabi und der Orangen-Vanille-Butter auf Tellern anrichten und mit dem Rucola und den Fruchtscheiben garnieren.

Frank Meyer am 06. Oktober 2010

## Hähnchen-Brust mit Limetten-Spinat und Prosecco-Soße

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 180 g	210 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe
1 Limette	100 g kalte Butter	50 ml Schlagsahne
65 ml Prosecco	90 ml Geflügelfond	90 ml Gemüfefond
1 Bund Lorbeerblätter	3 schwarze Pfefferkörner	10 g Ingwer
1 Muskatnuss	1 TL Puderzucker	1 EL Öl
Salz	Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer

Für die Proseccosoße den Puderzucker in einem Topf bei schwacher Hitze karamellisieren lassen. Den Prosecco dazugeben und einkochen lassen. 65 Milliliter Gemüfefond, ein Viertel der Lorbeerblätter und die Pfefferkörner hinzufügen und erneut etwas einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Schale der Limette abreiben. Etwas Limettenschale in die Soße geben und einige Minuten darin ziehen lassen. Die Soße durch ein Sieb gießen, die Butter untermischen und mit dem reduzierten Prosecco abschmecken. Für den Limettenspinat den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch abziehen und ein Viertel davon kleinhacken. Den Ingwer schälen. In einer Pfanne den restlichen Gemüfefond mit dem Spinat, dem Knoblauch und dem Ingwer erhitzen. Die Butter und die Limettenschale hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Anschließend den Knoblauch und den Ingwer wieder entfernen. In einer Pfanne das Öl schwach erhitzen lassen. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten anbraten. Den Geflügelfond hinzufügen, einen Deckel auf die Pfanne setzen und die Hähnchenbrust darin bei etwa 70 Grad zehn Minuten ziehen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Proseccosoße mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Hähnchenbrust schräg in dicke Scheiben schneiden und mit dem Limettenspinat und der Soße auf Tellern anrichten.

Ute Schlösser am 23. November 2011

## Hähnchen-Brust mit Safran-Reis und Berberitzen

### Für 2 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet	200 g Basmatireis	200 g Kirschtomaten
1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g Berberitzen
4 unbehandelte Limetten	200 g Butter	150 g Joghurt 10%
100 ml Geflügelfond	50 ml Olivenöl	50 ml Pflanzenöl
3 g Safranpulver	30 g Puderzucker	Chilipulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen.

Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die kleingehackten Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dem Limettensaft, dem Joghurt und dem Pflanzenöl in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und die Hälfte des Safranpulvers würzen. Anschließend die Hähnchenbrustfilets durch die Marinade ziehen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin gar braten.

Den Basmatireis unter fließendem, kaltem Wasser waschen. 400 Milliliter Wasser in einen Topf zum Kochen bringen, den Basmatireis hinzugeben und für circa zwei Minuten kochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und den Reis langsam garen.

Die Berberitzen waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen und die Berberitzen, das übrige Safranpulver, die Butter, den Geflügelfond und den Puderzucker hineingeben und anschwanken. Anschließend den fertigen Reis hinzugeben und mit der Sauce verrühren.

Die Kirschtomaten vom Strunk befreien. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Tomaten darin anbraten.

Die Hähnchenbrustfilet mit dem Safran-Reis und den Kirschtomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Kassra Adloo am 04. Oktober 2011

## Hähnchen-Brust mit Schokolade

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	250 g Reis	1 Tomate
1 rote Chili, scharf	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
25 g bittere Schokolade	1 EL weiße Sesamsamen	1 EL ungesalzene Erdnüsse, ganz
1 EL blanchierte Mandeln, ganz	1 EL Rosinen	1 Lorbeerblatt
1 TL getrockneter Thymian	1 TL Zimt	1 TL Anis
125 ml Geflügelfond	1 EL Erdnussöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Mandeln und die Erdnüsse im Mörser grob zerstoßen. Das Macadamiaöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, kleinschneiden und zusammen mit den Mandeln und Erdnüssen darin anbraten. Die Paprika von dem Strunk und den Scheidewänden befreien, kleinschneiden und mit den Rosinen, dem Thymian, Zimt, Anis, Salz und Pfeffer in die Küchenmaschine geben und zerkleinern. Anschließend die entstandene Masse in einen Topf umfüllen und den Geflügelfond langsam dazugeben. Die Soße nun erhitzen, die Hähnchenbrustfilets und das Lorbeerblatt mit in den Topf geben und das Ganze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Die Schokolade zerkleinern, in den Topf bröseln und schmelzen lassen. Alles gut vermengen und weitere fünf Minuten kochen. Die Hähnchenbrust mit der Soße und dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Sesamsamen garnieren.

Michael Eastham am 09. Juni 2010

## Hähnchen-Brust mit Speck, Tomaten und Röstkartoffeln

### Für 2 Personen

4 Hähnchenbrustfilets a 180 g	8 Scheiben Frühstücksspeck	300 g kleine neue Kartoffeln
1 Zitrone	300 g Kirschtomaten	4 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin	4 Lorbeerblätter	1 TL getr., gerebelter Majoran
1 TL Paprikapulver, edelsüß	250 g Butter	Butterschmalz
1 EL Sonnenblumenöl	2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer	Meersalz	

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser garen. Den Majoran, etwas Salz und Pfeffer, das Paprikapulver und das Sonnenblumenöl vermengen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in dem Öl marinieren. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten. etwas Butter sowie einen Rosmarinzweig in die Pfanne geben und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Zitrone vierteln und mit den Tomaten in die Backform legen. Den gesamten Pfanneninhalt dazugeben. Den Frühstücksspeck auf das Fleisch legen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Die Pfanne auswischen und wieder auf den Herd stellen. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Vom restlichen Rosmarin die Nadeln abstreifen und mit den Lorbeerblättern in eine Pfanne geben. Etwas Olivenöl und die Kartoffeln dazugeben. Anschließend das Ganze mit Salz würzen, den Knoblauch dazu pressen und mit einer Gabel die Kartoffeln etwas andrücken. Die Kartoffeln hin und wieder wenden. Das Hähnchenbrustfilet mit den Tomaten und den Kartoffeln auf Tellern anrichten, verteilen und mit Meersalz bestreuen.

Sandra Krassow am 17. August 2011

# Hähnchen-Brust Piccata - Milanese mit Knoblauch - Spaghetti

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 130 g	80 g Schinken	150 g Spaghetti
80 g Champignons	1 Zwiebel	2 Tomaten
6 Knoblauchzehen, groß	Paprika	50 g Parmesan
2 EL Mehl	Butterschmalz	1 Ei
100 ml Milch	10 ml Mineralwasser, sprudelig	200 ml Rotwein, trocken
200 ml Gemüsefond	150 Butterschmalz	1 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und flachklopfen. Einen Esslöffel Mehl auf einen Teller geben, das Fleisch darin wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und zusammen mit dem restlichen Mehl, der Milch und dem Mineralwasser zu einem Teig rühren. Das Fleisch durch den Teig ziehen und anschließend in einer heißen Pfanne mit dem Butterschmalz braten. Die Zwiebel und drei Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und in einem Topf mit etwas heißer Butterschmalz dünsten. Das Tomatenmark zugeben und mit dem Rotwein und dem Gemüsefond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und reduzieren lassen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Spaghetti darin gar kochen. Den Strunk der Tomaten entfernen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Tomaten kreuzweise einschneiden. Die Tomaten für etwa zwei Minuten in das Wasser geben und anschließend in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Die enthäuteten Tomaten in Würfel schneiden. Den Schinken würfeln, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne mit der restlichen Butter braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den übrigen Knoblauch abziehen, fein hacken und mit anbraten. Die Tomatenwürfel zugeben und die Tomaten-Rotweinsauce untermischen. Die Schnitzel zusammen mit den Spaghetti auf Tellern anrichten und servieren.

Heinz Schoch am 11. Oktober 2010

## Hähnchen-Brust Sizilianische Art mit Rosmarin-Kartoffeln

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 180 g	6 Kartoffeln, fest	2 Karotten
1 Knolle Sellerie	2 Zehen Knoblauch	4 Zweige Rosmarin
0,5 Bund Petersilie, glatt	5 EL Tomatenmark	150 ml Geflügelfond
150 ml Masala, trocken	10 EL Olivenöl	Meersalz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Rosmarin zupfen. Die Kartoffeln putzen und jeweils in vier Stifte schneiden. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten, die Kartoffelstifte darauf geben, mit Olivenöl beträufeln, mit grobem Meersalz bestreuen, mit drei Rosmarinzweigen belegen und für 25 Minuten in den Backofen geben. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und den restlichen Rosmarinzweig hineingeben. Anschließend die Filets darin rundherum anbraten. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten abgedeckt beiseite stellen. Die Pfanne mit dem Bratensud ebenfalls beiseite stellen. Die Karotten und den Sellerie von den Enden befreien, schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Das Ganze im Bratensaft andünsten. Anschließend mit dem Masala und dem Geflügelfond aufgießen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz aufkochen lassen. Das Hähnchenfleisch in die Gemüsepfanne geben und kurz mitgaren. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Petersilie zupfen. Die Hähnchenbrust Sizilianische Art mit den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Hännes Beck am 09. März 2010

## Hähnchen-Brust, Spinat, Kartoffel-Würfel

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 200 g	100 g Kartoffeln, Annabelle	300 g Blattspinat
1 TL Senf (mittelscharf)	1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne
500 ml Sonnenblumenöl	Olivenöl	Butter
Rosenpaprika scharf	Currypulver, gelb	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Das Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen. Das Hähnchenfilet mit dem Currypulver einreiben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin anbraten. Anschließend das Fleisch in den Backofen geben. Den Spinat waschen und putzen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spinat darin andünsten. Anschließend 50 Milliliter Sahne dazugeben. Den Bratenfond mit der restlichen Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Spinat dazugeben und pürieren. Das Hähnchenfilet auf einem Teller anrichten, die Kartoffelwürfel und den Spinat dazugeben. Mit der Sauce garnieren und servieren.

Helga König am 07. November 2011

## Hähnchen-Brust-Filet in Erdnuss-Soße, Polenta, Früchte

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	200 g Polenta Grieß	2 Knoblauchzehen
1 Ingwerknolle, klein	1 Mango, vollreif	1 Kiwi, vollreif
1 Ananas, klein	1 Limette	4 Zweige Zitronenmelisse
250 g Crunchy-Erdnusscreme	2 TL Johannisbeergelee	50 g Butter
1 TL Chilipulver	2 EL Instant Gemüsebrühe	300 ml trockener Weißwein
Butterschmalz	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Nach dem braten mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne mit geschlossenem Deckel beiseite Stellen. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer weiteren Pfanne Butterschmalz erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, das Chilipulver und die Gemüsebrühe zu geben. Die Erdnusscreme einrühren, bis eine Soße entsteht. Die Polenta in Salzwasser gar kochen. Kurz vor dem Servieren einen Esslöffel Butter einrühren. Das Fleisch in die Erdnusssoße legen und kurz weiter köcheln lassen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft zu der Soße geben. Anschließend wird die Pfanne zum warmhalten in den Ofen gestellt. Die Mango schälen, vom Kern lösen und in Streifen schneiden. Die Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Ananas von der Schale und Strunk befreien und zwei Scheiben aus der Mitte heraus schneiden. Die harten Mittelteile entfernen. Die Ananasscheiben auf den Tellern anrichten. Jeweils einen Teelöffel Johannisbeergelee in die Mitte der Ananas geben. Die Kiwischeiben und Mangospalten um die Ananas anrichten. Das Fleisch auf den Tellern anrichten. Die Polenta neben das Fleisch geben und alles mit der Erdnusssoße übergießen. Das Obst neben das Fleisch geben und mit den Zitronenmelissenblättern garnieren.

Gisela Walcher am 26. Juli 2010

## Hähnchen-Brust-Filet mit Balsamico-Salbei-Soße, Couscous

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	200 g Couscous	1 Paprika, rot
250 g Butter	6 Schalotten	3 Knoblauchzehen
200 ml Schlagsahne	300 ml Geflügelfond	100 ml Olivenöl
150 ml Balsamico-Essig, schwarz	5 Zweige Salbei	1 Bund Petersilie
1 Zweig Rosmarin	3 EL Rohrzucker	1 Prise Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Knoblauchzehe und drei Schalotten abziehen, fein hacken und mit dem Couscous und etwas Pflanzenöl anschwitzen. Anschließend den Couscous mit dem Geflügelfond ablöschen und das Ganze aufkochen lassen. Die Paprika entkernen und in Spalten schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und mit der Paprika zum Couscous geben. Das Ganze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Anschließend die Butter unterrühren. In einem Topf den schwarzen Balsamico zum Kochen bringen, den Rohrzucker einrühren und das Ganze reduzieren lassen, bis der Balsamico eine zähflüssige Konsistenz bekommt. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Knoblauch und die übrigen Schalotten abziehen, fein hacken und in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Die Hähnchenbrustfilets mit zwei Salbeizweigen dazu geben und rundum anbraten. Anschließend das Fleisch heraus nehmen und im Backofen gar ziehen lassen. Nun den restlichen Salbei klein hacken und mit der Balsamicoreduktion in den Fleischsud geben. Das Ganze mit der Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Couscous mit den Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten, mit der Balsamico-Salbei-Soße und mit einem Salbeiblatt garnieren.

Mathias Rudolph am 07. April 2010

## Hähnchen-Brust-Filet mit Süßkartoffel-Paprika-Gemüse

### Schwarzien:

#### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	2 Süßkartoffeln	
2 rote Paprika	1 rote Chilischote	250 g griechischer Joghurt
0,5 Bund Minze	1 TL Kardamom	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. In einer Grillpfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum warmhalten in den Ofen geben. Die Minzblätter zupfen. Die eine Hälfte mit dem Joghurt pürieren. Die andere Hälfte der Minze anschließend unter den Joghurt geben und ziehen lassen. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Chilischote halbieren und die Kerne herauskratzen. Anschließend fein hacken. Die Paprikas halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffeln scharf anbraten. Das Ganze mit circa 40 Milliliter Wasser aufgießen und köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Die Paprika und die Chili zugeben und mit Salz und dem Kardamom abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Tellern servieren. Das Süßkartoffel-Paprika-Gemüse neben dem Fleisch anrichten und mit der Minzsoße garnieren.

Frank am 11. August 2010

## Hähnchen-Brust-Filets mit Süßkartoffel-Püree

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	1 Süßkartoffel	1 festkochende Kartoffel, groß
100 g Artischocken, aus dem Glas	3 Tomaten	1 Knoblauchknolle
0,5 Salatgurke	1 Chilischote	1 rote Peperoni, klein
1 Bund Basilikum	50 ml Milch	1 Muskatnuss
Gouda	Butter	Olivenöl
Zimt	Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen lassen. Die Süßkartoffel ebenfalls schälen, in kleine Stück schneiden und erst etwas später hinzugeben. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Anschließend das Fleisch in eine eckige, feuerfeste Form legen. Die Knoblauchzehen abziehen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Anschließend ein wenig Olivenöl über das Fleisch träufeln. Die Artischocken abtropfen lassen. Die halbe Gurke vom Ende befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Ringe schneiden. Das zerkleinerte Gemüse ebenfalls über das Fleisch geben. Das Basilikum zupfen, fein hacken und dazu geben. Anschließend das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals mit Olivenöl beträufeln und das Gemüse erneut vermengen. Daraufhin ein paar Butterflocken auf dem Gemüse verteilen. Anschließend die Form für 20 Minuten in den Backofen geben. Die Muskatnuss reiben. Die Kartoffeln abgießen und in einer Schüssel pürieren. Einen halben Esslöffel Butter und die Milch hinzugeben und stampfen. Die Peperoni der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein schneiden. Das Püree mit einer halben Peperoni, Salz, Pfeffer, etwas Muskat und einer winzigen Prise Zimt abschmecken. Den Käse reiben. Das Gemüse im Ofen gelegentlich umrühren. Vier Minuten vor Ende der Garzeit den Käse über das Gemüse geben und die letzten Minuten mit überbacken. Die Garlic Breast mit dem Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Stech am 03. Mai 2010

## Hähnchen-Brust-Filets, Sherry-Morchel-Soße, Basmati-Reis

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	50 g Speck am Stück	100 g Basmatireis
10 g Spitzmorcheln	25 g braune Champignons	25 g Shiitake Pilze
25 g Austernpilze	1 EL Butter	1 EL Pflanzenöl
150 ml Sherry, trocken	150 ml Sahne	50 ml Sojasoße, dunkel
50 ml Ahornsirup	0,5 Bund Thymian	0,5 Bund Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Salzwasser bissfest garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und pfeffern. Den Speck würfeln und in dem Pflanzenöl ausbraten. Die Butter einrühren und die Hähnchenbrüste rundum scharf anbraten. Die Morcheln putzen. In einer Pfanne anschwitzen, den Sherry angießen und das Ganze aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Anschließend die Sahne angießen und etwa weitere 20 Minuten köcheln, bis die Soße dick und cremig ist. Die Champignons, Austernpilze und Shiitake Pilze putzen, in Scheiben schneiden und für fünf Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, etwas Sojasoße und Ahornsirup abschmecken. Die Petersilienblätter abzupfen und unter den Reis mengen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Sherry-Morchel-Soße und dem Reis auf Tellern anrichten und mit dem Thymianzweigen garnieren.

Holger Andréé am 08. April 2010

## Hähnchen-Curry auf einer Ananas-Insel

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	125 g Basmatireis	4 Ananasscheiben
10 Weintrauben, grün, kernlos	250 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	75 g Bambussprossen	200 g Brauner Zucker
4 EL Currypaste, rot	50 ml Kokosnussmilch	2 EL Fischsoße
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Reis 25 Minuten in Salzwasser kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, würfeln und bei mittlerer Hitze in der Pfanne mit Sonnenblumenöl anschwitzen. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien, halbieren, in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze so lange köcheln lassen, bis sie zerfallen. Anschließend mit der Kokosnussmilch ablöschen und die Currypaste hinzugeben. Die Weintrauben halbieren und zusammen mit den Bambussprossen dazugeben und weiter köcheln lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit der Fischsoße würzen und anschließend mit in die Currysoße geben. Die Ananasringe in dem braunen Zucker panieren, in die Pfanne geben und flambieren. Den Reis abgießen. Das Hähnchencurry auf der Ananasinsel zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten.

Cederic Esmarch am 16. November 2009

## Hähnchen-Curry Laksa

### Für 2 Personen

250 g Hühnerbrustfilet	250 g Reisnudeln	6 Garnelen
6 Fischbälle, TK	4 Tofu, vorgekocht	2 Eier
1 rote Zwiebel	3 Zehen Knoblauch	1 Limette
3 Limettenblätter	4 Stangen Zitronengras	50 g Sojasprossen
1 Zweig Koriander	1 TL Chilipaste	200 ml Kokosmilch
100 ml Hühnerfond	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Eier hart kochen. Das Hühnerbrustfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in circa zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Fleisch zugeben und anbraten. Die Limettenblätter fein hacken und zusammen mit einer Stange Zitronengras in die Pfanne geben. Mit der Chilipaste würzen und mit Hühnerfond ablöschen. Zugedeckt kochen lassen, bis das Fleisch gar ist. Anschließend die Kokosmilch zugießen und unter Rühren aufkochen. Den Tofu fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zitronengrasspieß aus der Suppe entfernen. Die Reisnudeln in Salzwasser gar kochen. Die Garnelen von Schale und Darm befreien. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen auf die Zitronengrassstangen spießen. Die hartgekochten Eier pellen und in Scheiben schneiden. Die Laksa-Suppe in tiefe Teller geben. Die Nudeln untermischen und die Garnelenspieße obenauf legen. Die Limette halbieren und den Koriander zupfen. Das Ganze mit den Eierscheiben, den Sojasprossen, und den Korianderblättern dekorieren. Die Limettenhälften mit anrichten und servieren.

Doreen Macartney am 12. April 2010

## Hähnchen-Curry mit Basmati-Reis

### Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	100 g Basmatireis	200 g Erbsen
1 Ananas	250 g Mango-Chutney	250 ml Kokosmilch
200 ml Sahne	Currypulver	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Zwei Töpfe mit Wasser aufsetzen. In dem einen Topf die Erbsen garen, im zweiten Topf den Reis kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchen waschen, trocknen, schnetzeln, in der Butter anbraten und mit etwas Currypulver würzen. Anschließend mit der Kokosmilch und der Sahne aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Ananas schälen, stückeln und einige Stücke zusammen mit dem Mango Chutney und den gekochten Erbsen in das Curry geben. Den Basmatireis, sobald er gar ist, abgießen. Das Hähnchen Curry mit dem Basmatireis auf einem Teller anrichten, mit dem restlichen Mango Chutney garnieren und servieren.

Leonie Steinbrück am 27. Oktober 2011

## Hähnchen-Curry mit Garnelen-Spieß

### Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	4 Riesen-Garnelen	200 g Basmatireis
1 Zwiebel	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Möhre, klein	1 Ananas	1 Knoblauchzehe
0,5 Stange Porree	75 g Joghurt	200 ml Kokosmilch, ungesüßt
6 EL flüssiger Honig	3 EL Tomatenmark	1 EL Currypulver
Paprikapulver	Olivenöl	6 EL Sojasoße
3 EL Teriyaki-Soße	schwarzer Pfeffer	Salz

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen lassen und den Reis darin gar kochen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken, den Porree ebenfalls abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Möhre schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Anschließend den Porree, die Paprikaschoten und die Möhre hinzugeben und kurz anbraten. Den Knoblauch pressen und in die Pfanne geben. Zu dem Ganzen das Currypulver geben und mit dem Joghurt und der Kokosmilch ablöschen. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und gut verrühren. Das Ganze 10 Minuten köcheln lassen und von Zeit zu Zeit umrühren. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Sojasoße und die Teriyaki-Soße vermengen und das Fleisch darin einlegen. Die Ananas schälen, vom Strunk befreien, vier Scheiben schneiden und mit dem Honig glasieren. Anschließend die Ananas mit den Garnelen auf die Schaschlikspieße stecken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Spieße darin leicht anbraten. Abschließend die Hähnchenbrustfilets zu dem Gemüse geben, erwärmen und mit Salz, Pfeffer Currypulver und Paprikapulver abschmecken. Das Chicken-Curry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und mit den Garnelenspießen servieren.

Nehle Scholtz am 05. Juli 2010

## Hähnchen-Curry

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	100 g Basmatireis	2 Zwiebeln
1 Kochbanane, gelb	1 Limette, unbehandelt	1 Ingwer
4 Zehen Knoblauch	2 EL Tomatenmark	2 EL Currypulver, mittelscharf
5 EL Pflanzenöl	1 Stange Zimt	3 Chilischoten, getrocknet, rot
450 ml Kokosmilch	450 ml Hühnerfond	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in kochendem Wasser bissfest kochen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Ingwer schälen, die Chilis halbieren, entkernen und beides klein hacken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Koriander klein hacken. Die Kochbanane schälen, halbieren, längs in Scheiben schneiden und in drei Esslöffeln Öl vier Minuten braten und abschließend warm stellen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz darin anbraten. Anschließend entnehmen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer etwa zehn Minuten im Bratsud anbraten. Anschließend das Tomatenmark, das Currypulver, die Zimtstange und die Chilistücke hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kokosmilch und dem Hühnerfond ablöschen. Das Ganze nun weitere zehn Minuten köcheln lassen. Abschließend das Fleisch und ein halbes Bund Koriander dazugeben und nochmals sieben Minuten kochen lassen. Die Limette in Scheiben schneiden. Das Hähnchencurry mit dem Reis und den Kochbananen auf Tellern anrichten und mit den Limettenscheiben und den restlichen Koriander garnieren.

Karola Herry am 28. September 2009

## Hähnchen-Erdnuss-Pfanne

### Für 2 Personen

400 g Hähnchenfilet	5 Kartoffeln, fest	200 g Erbsen, TK
2 Eier	3 Karotten	2 Chilischoten, rot
2 Zwiebeln	3 Zehen Knoblauch	1 Muskatnuss
1 Kapsel Kardamom	1 Lorbeerblatt	100 g Erdnüsse, ungesalzen
100 g Erdnusscreme	200 ml Erdnussöl	100 ml Geflügelfond
20 g Korianderkörner	20 g Ingwerpulver	20 g Nelkenpulver
20 g Kurkumapulver	Pfeffer, schwarz	Meersalz

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Eier hart kochen. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Medaillons schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Karotten von den Enden befreien und in kleine Scheiben schneiden. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Aus dem Nelkenpulver, den Chilistücken, den Korianderkörnern, dem Ingwerpulver, dem Kurkumapulver, der Kardamomkapsel und etwas Muskatnussabrieb eine Gewürzmischung mahlen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel darin bissfest garen. Die Hähnchenwürfel mit der Gewürzmischung würzen. Das Erdnussöl in einer Schmorpfanne erhitzen und darin die Hähnchenwürfel mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Karotten anbraten. Anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen und das Ganze zehn Minuten schmoren lassen. Abschließend die Kartoffelwürfel, die Erbsen und die Erdnusscreme hinzugeben und das Ganze bei geringer Hitze weiter garen. In einer weiteren Pfanne die Erdnüsse anrösten. Die Eier pellen und vierteln. Die Hähnchen-Erdnusspfanne auf Tellern anrichten und den Eiern garnieren.

Jörn Töpfer am 20. Januar 2010

## Hähnchen-Filet mit Rosenkohl-Curry

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	5 Kartoffeln, fest	20 Rosenkohlköpfe
1 Zwiebel	1 Ei	2 EL Paniermehl
2 EL Kokosraspeln	4 TL Currypulver, mild	1 TL grüne Currypaste
80 ml Sahne	100 ml Geflügelfond	Mehl
Olivenöl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Rosenkohl von den äußeren Blättern und Strunk befreien. Anschließend in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Salzwasser gar kochen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und glasig andünsten. Anschließend das Curry sowie eine Prise Mehl hinzugeben und das Ganze kurz anrösten. Mit dem Geflügelfond und der Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Das Paniermehl mit den Kokosraspeln mischen. Das Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Filets erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in der Kokos-Paniermehl-Mischung wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten goldbraun anbraten. Den fertig gegarten Rosenkohl und die Kartoffeln abgießen. Anschließend den Rosenkohl zu der Currysoße geben und gut vermengen. Die Kartoffeln auf Teller geben und zusammen mit dem Fleisch und dem Rosenkohlcurry anrichten. Die restliche Soße über das Ganze geben.

Veronika Eger am 12. April 2010

## Hähnchen-Frikassee mit Sekt-Creme

### Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilets	150 g Fettuccine	100 g Kaisergranaten
1 Schalotte	1 Zitrone, unbehandelt	1 Ei
25 g Butter	125 g Crème-fraîche	1 Zweig Estragon
100 ml trockener Sekt	1 Prise Cayennepfeffer	weißer Pfeffer
Salz		

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Den Estragon zupfen und anschließend klein schneiden. Ein Viertel der Zitrone auspressen. Die Hähnchenbrustfilets mit dem weißen Pfeffer, dem Estragon und dem Zitronensaft marinieren. Anschließend zehn Minuten ziehen lassen. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Scampi waschen und trocken tupfen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und anschließend die Nudeln darin bissfest garen. Das Hähnchenbrustfilet aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in zentimeterdicke Streifen schneiden. Die restliche Marinade aufbewahren. In einer Pfanne die Butter aufschäumen lassen, die Hähnchenbruststreifen unter Umwenden vier Minuten hellbraun anbraten. Anschließend die Schalotte hinzufügen und eine Minute mit braten, anschließend die Scampi hinzufügen und erneut eine Minute braten. Das Ganze von Zeit zu Zeit wenden. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und mit dem Crème-fraîche unter das Frikassee mischen und heiß werden lassen. Anschließend den Sekt hinzugeben und erneut heiß werden lassen. Das Ganze mit Salz, Cayennepfeffer und der restlichen Marinade pikant abschmecken. Das Frikassee mit der Sektcreme auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Balfer am 02. Juni 2010

## Hähnchen-Geschnetzeltes mit grünen Bandnudeln

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	250 g Bandnudeln, grün	5 Kirschtomaten
1 Zwiebel, groß	1 Salatgurke	1 Knollensellerie, klein
75 g Crème-fraîche	75 g Joghurt	2 EL Butterschmalz
200 ml Geflügelfond	200 ml Sahne	1 Bund Petersilie, glatt
1 Prise Zucker	1 Prise Zitronenpfeffer	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dem Butterschmalz von beiden Seiten kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Aluminiumfolie ruhen lassen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Knollensellerie schälen, die Hälfte grob schneiden und mit der Zwiebel im Bratensaft anschwitzen. Im Anschluss das Ganze mit Geflügelfond aufgießen und köcheln lassen. Nach fünf Minuten die Sahne dazugeben und weiter köcheln lassen. Die Crème-fraîche mit dem Joghurt zu einer Marinade verrühren und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke schälen und die Hälfte raspeln. Die Petersilie zupfen und grob hacken. Beides unter die Marinade mischen. Die Soße für die Nudeln durch ein Sieb gießen und mit etwas Zitronenpfeffer, Salz und etwas Zucker abschmecken. Die Nudeln zusammen mit dem Fleisch und der Soße auf Tellern anrichten. Den Gurkensalat in einer separaten Schale anrichten und beides zusammen servieren.

Antonia Schaper am 22. Dezember 2009

## Hähnchen-Geschnetzeltes mit Pilzen und Reis

### Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	200 g Champignons	150 g Basmatireis
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	3 Eiertomaten
50 g Feldsalat	0,25 Bund Rucola	1 Römersalat
1 Ei	100 g Pinienkerne	0,25 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Estragon	2 Zweige Majoran	1 EL scharfer Senf
200 ml Hühnerfond	50 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
200 ml Crème-fraîche	50 ml Sojasoße	70 ml Worcester-Soße
50 ml Himbeeressig	Zucker	Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Die eine Hälfte der Zwiebeln in der Butter anschwitzen, den Rest für die Vinaigrette aufbewahren. Den Reis und die Pinienkerne zu geben und glasig anrösten. Anschließend mit Salzwasser aufgießen und gar kochen. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Soja- mit der Worcester-Soße mischen und das Hähnchen damit marinieren. Die andere Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Das Hähnchen zu den Zwiebeln geben und anbraten. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons ebenfalls mit in die Pfanne geben und mit braten. Das Ganze mit dem Hühnerfond ablöschen. Die Sahne und das Crème-fraîche einrühren. Die Petersilie, den Estragon und den Majoran zupfen und fein hacken. Den Römersalat in mundgerechte Stücke zupfen. Die Salate waschen und trocken schleudern. Die Tomaten vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Die Tomaten mit den Salaten vermischen. Für die Vinaigrette den Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte fein hacken. Die restlichen Zwiebeln zu dem Knoblauch geben. Den Gemüsefond, den Himbeeressig, den Senf, circa 150 Milliliter Olivenöl, eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer dazu geben. Das Ei aufschlagen, trennen und das halbe Eigelb untermengen. Die Vinaigrette pürrieren. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Das Geschnetzelte vom Huhn mit Pilzen und Reis auf Tellern anrichten. Die gehackten Kräuter über das Ganze geben und servieren.

Svenja Sick am 28. Juli 2010

## Hähnchen-Involtini mit Rauchkäse

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste a 150-180 g	2 Sch durchwachsener Bauchspeck	250 g mehligk. Kartoffel
1 Kopfsalat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Karotte	2 getrocknete Tomaten	50 g Räucherkäse
30 g Butter	2 Eier	150 ml Rinderfond
1 TL Stärkemehl	8 EL Semmelbrösel	1 Muskatnuss
1 Zweig Rosmarin	4 EL Pflanzenöl	Rapsöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, von Silberhäutchen befreien und für Rouladen plattieren. Die Rosmarinnadeln abzupfen und gemeinsam mit den getrockneten Tomaten klein hacken, die Innenseite der Hühnerbrüste gut damit einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rauchkäse in zwei gleichlange Stifte schneiden und die Involtini zum Spitzenende hin aufrollen und mit einer Scheibe Bauchspeck umwickeln. Zwei Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen rundum braun anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die äußeren Blätter des Salatherzes entfernen, halbieren, waschen und vorsichtig trockentupfen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen. Die Karotte schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Das übrige Pflanzenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und Schalotte, Karotte und den Knoblauch bei mittlerer Hitze darin anbraten. Anschließend mit dem Rinderfond aufgießen, etwa vier Minuten kochen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Salatherz mit zehn Gramm Butter in einer Pfanne nur auf der Schnittseite anbraten, wenden und mit dem Bratensaft übergießen. Anschließend die Involtini dazu legen und im Backofen etwa 15 Minuten garen. Ein Ei trennen und das andere verquirlen. Etwas Muskat reiben. Die Fritteuse mit dem Rapsöl erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in gleichmäßig große Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Anschließend abgießend und durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der übrigen Butter vermengen. Nach kurzem Auskühlen das Eigelb, das Stärkemehl, sowie Salz und Muskat begeben, das Ganze vermengen und kleine Krokette daraus formen. Diese im verquirlten Ei und anschließend in den Semmelbröseln wälzen. Anschließend die Kartoffel-Krokette schwimmend in der Fritteuse etwa zwei Minuten goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Involtini und das Salatherz mit den Kartoffelkrokette auf Tellern anrichten und servieren.

Inge Gaida am 04. August 2010

# Hähnchen-Roulade mit Röstkartoffeln und Estragon-Soße

## Für 2 Personen

2 Hähnchenkeulen-Filet	300 g Kartoffeln, fest	6 Scheiben Parma-Schinken
300 g Karotten	200 g Petersilienwurzel	20 g Ingwer
1 Zwiebel, klein	2 Tomaten in Öl	2 Schalotten
1 Bund Estragon	2 Blätter Salbei	0,5 Bund Kresse
3 TL Estragonsenf	1 EL Speisestärke	4 EL Butterschmalz
100 g süße Sahne	500 ml Kalbsfond	250 ml Weißwein, trocken
2 EL Olivenöl	Rapsöl	Zucker
Pfeffer, schwarz	Meersalz	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenkeulen waschen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Klarsichtfolie einwickeln. Das Fleisch flach klopfen, von der Folie befreien und mit dem Senf bestreichen. Die Salbeiblätter und die Tomaten in das Fleisch einwickeln und die Roulade mit dem Schinken unwickeln. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Roulade darin kurz anbraten und für 15 Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und in Spalten schneiden. Den übrigen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelspalten darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karotten und die Petersilienwurzel schälen, halbieren und schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Die Kresse zupfen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Ingwer- und die Zwiebelwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze zwei Minuten dünsten. Anschließend die Karotten, die Petersilienwurzel und den Zucker hinzugeben und weitere zwei Minuten mitdünsten. Das Ganze salzen und zugedeckt für acht Minuten garen und nochmals abschmecken. Die Schalotten abziehen, in Würfel schneiden mit etwas Rapsöl in einer Pfanne anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend den Kalbsfond dazugeben und mit der Sahne einköcheln. Die Soße durch ein Sieb passieren. Den Estragon fein hacken, auch in die Soße geben und mit Speisestärke andicken. Die Kresse über das Gemüse geben. Die Rouladen mit den Röstkartoffeln und dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Estragonsoße garnieren.

Manfred Freiberg am 07. Dezember 2009

## Hähnchen-Saltimbocca mit Mangold-Nudeln

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	10 Scheiben Parma-Schinken	300 g Bandnudeln, rot
2 EL Speisestärke	1 Staude Mangold	1 Knolle Ingwer
2 Zwiebeln	1 Bund Beifuß	10 Blätter Salbei
200 ml Sahne	250 ml Weißwein	2 L Rinderfond
200 ml Orangensaft	10 g Butterschmalz	160 g Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Salbeiblätter auf dem Fleisch verteilen und das Ganze mit dem Parma-Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenbrustfilet darin von allen Seiten scharf anbraten und anschließend im Backofen für 12 Minuten garen. Die Zwiebeln abziehen, den Ingwer schälen und anschließend beides klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Ingwer darin anrösten und das Ganze mit Orangensaft und dem Weißwein ablöschen. Den Beifuß abzupfen, Soßenansatz damit würzen und das Ganze einreduzieren lassen. Anschließend mit der Sahne, der Speisestärke und 80 Gramm Butter binden. Nun das Ganze schaumig pürieren. Die Bandnudeln im Rinderfond bissfest garen. Die restliche Butter erhitzen und den Mangold darin blanchieren. Anschließend den Mangold klein schneiden, unter die Nudeln mengen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets zusammen mit den Mangold-Nudeln auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Mandy Hohmann am 08. Februar 2010

# Hähnchen-Saté-Spieße mit asiatischem Salat-Wrap

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	4 Scheiben Bacon	100 g Glasnudeln
1 Kopf Eisbergsalat	2 Avocados	2 Karotten
1 Gurke	1 Chilischote	200 g Frischkäse
500 g Butterschmalz	70 ml Sojasoße	20 ml süße Sojasoße
1 EL Wasabi	2 Kästchen Kresse	1 Bund Kerbel
2 EL gerösteten Sesam	2 EL Mohn	100 g Pinienkerne
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Für die Hähnchenmarinade zwei Esslöffel der Sojasoße, den Wasabi, die Chiliringe und die süße Sojasoße miteinander vermengen. Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und diese noch einmal längs halbieren. Die Fleischstreifen wellenartig auf Holzspieße stecken und die Hälfte davon mit dem Bacon umwickeln. Alle Spieße in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butterschmalz braten. Die Spieße ohne Bacon mit der Marinade bepinseln und eine Seite im Sesam und anschließend die andere Seite im Mohn wenden. Alle Spieße mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, die Glasnudeln darin goldbraun frittieren und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kresse von den Betten schneiden, die Blätter vom Kerbel zupfen und fein hacken. Die abgekühlten Glasnudeln mit den Gewürzen vermischen. Die großen äußeren Blätter vom Eisbergsalat entfernen, waschen und trockentupfen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen, mit der restlichen Sojasoße vermengen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Die Karotten und die Gurke der Länge nach hobeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, mit dem Frischkäse vermengen und mit Pfeffer würzen. Ein großes Blatt vom Eisbergsalat mit dem Frischkäse und der Avocadocreme bestreichen und mit den Gurken, den Karotten und den Glasnudeln füllen. Das Salatblatt anschließend einschlagen, so dass ein Wrap entsteht. Den Salatwrap zusammen mit den Satéspeisen auf Tellern anrichten und servieren.

Pablo Cantu am 26. Oktober 2010

# Hähnchen-Schenkel mit Apfel-Kartoffel-Gratin

## Für 2 Personen

2 Hähnchenschenkel, a 250 g	200 g mehligk. Kartoffeln	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 große Möhre	1 große Zwiebel
400 g Tomaten, gestückt	1 Bund Frühlingszwiebeln	250 g Äpfel
150 ml Sahne	250 ml Weißwein	150 ml Milch
2 EL Crème-fraîche	3 Zweige Oregano	3 Zweige Basilikum
Tomatenmark	Butter	Olivenöl
Chilipulver	Paprikapulver, scharf	Paprikapulver, edelsüß
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Die Äpfel schälen, halbieren, von Kerngehäusen befreien und in dünne Scheiben hobeln. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und hobeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Milch mit der Sahne vermischen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Apfel- und Kartoffelscheiben überlappend in die Auflaufform schichten, die Zwiebelringe dazwischen streuen und das Ganze mit dem Milch-Sahne-Gemisch aufgießen. Die Auflaufform in den Ofen geben und 25 Minuten garen lassen. Die Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin auf der Hautseite zehn Minuten anbraten. Anschließend die Hähnchenschenkel wenden und nochmals fünf Minuten braten. Schließlich das Fleisch aus dem Bräter nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne mit dem Bratfett beiseite stellen. Die Zwiebel, abziehen und würfeln. Die Möhre schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten von den Kernen und den Scheidewänden befreien und klein schneiden. Das Bratfett nochmals in dem Bräter erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Das Ganze anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Tomaten aus der Dose hinzugeben und mit etwas Tomatenmark abbinden. Den Oregano und das Basilikum zupfen. Das Gemüse mit Chilipulver, dem edelsüßen und dem scharfen Paprikapulver, etwas Oregano und etwas Basilikum abschmecken und leicht aufkochen lassen. Anschließend die Crème-fraîche unterrühren. Die Hähnchenschenkel auf das Gemüse mit der Hautseite nach oben in den Bräter geben und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Anschließend das Fleisch wenden und nochmals sieben Minuten schmoren. Das Apfel-Kartoffel-Gratin aus dem Ofen nehmen. Die Hähnchenschenkel mit dem Apfel-Kartoffel-Gratin auf Tellern anrichten und servieren.

Antonia Rhau am 17. November 2010

## Hähnchen-Schnitzel mit Gorgonzola

### Für 2 Personen

2 Hähnchenschnitzel a 150 g	6 Scheiben Parma-Schinken	100 g Möhren
100 g festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
150 g Naturjoghurt	200 g milden Gorgonzola	60 g Paniermehl
80 g Parmesankäse	4 Eier	2 EL Haferflocken
40 g Mehl	50 g Butterschmalz	125 ml Schlagsahne
20 ml Grappa	3 TL Sojasoße	1 Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch	2 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenschnitzel waschen, trockentupfen, auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit einem breiten Messer etwas auseinander streichen. Die Schnitzel mit Sojasoße beträufeln und dünn mit Joghurt bestreichen. Jeweils zwei Scheiben Parma-Schinken nebeneinander auf die Schnitzel legen. Den Gorgonzola entrinden, mit einem Schneebesen glattrühren und die Hälfte davon auf die Schinkenscheiben streichen. Die Schnitzel in der Mitte zusammenklappen und festdrücken. Den Parmesan reiben. Das Paniermehl und den Parmesan miteinander mischen. Zwei Eier in einer flachen Schüssel verquirlen. Das Mehl und die Paniermehl-Mischung jeweils auf einen Teller geben. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und von beiden Seiten in das Paniermehl drücken. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel zwei Minuten pro Seite braten. Anschließend im Backofen weitergaren. Den Bratensatz mit dem Grappa ablöschen und danach die Schlagsahne sowie die andere Hälfte des Gorgonzolas unterrühren. Die Möhren und die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Gemüseraspeln, bis auf einige Möhrenstreifen, mit den Haferflocken und den übrigen Eiern vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin kleine Puffer goldbraun ausbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Joghurt mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenschnitzel mit den Gemüsepudder auf Tellern anrichten, mit den übrigen Möhrenstreifen garnieren und mit der Gorgonzolasoße servieren.

Marco Nolde am 02. Dezember 2010

## Hähnchen-Tomaten-Spieße

### Für 2 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet	200 g Couscous	250 g Kirschtomaten
3 EL Tomatenmark	2 EL flüssigen Honig	2 EL Worcester-Soße
200 ml Geflügelfond	2 Zweige Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Thymian	Salz	Pfeffer, schwarz

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, in etwa drei zentimeterdicke Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Einen Zweig Rosmarin abzupfen und kleinhacken. Das Tomatenmark, den Honig, die Worcester-Soße und den Rosmarin verrühren und zwei Drittel der Soße über das Geflügel geben. Das Ganze gut vermengen, bis die Hähnchenfilets gleichmäßig mit der Soße bedeckt sind. Die Holzspieße in Wasser einlegen, damit sie später nicht anbrennen. Das Hähnchenfleisch und die Kirschtomaten abwechselnd auf Holzspieße spießen und die übrige Soße darauf verteilen. Die Spieße in eine heiße Grillpfanne geben, etwa zehn Minuten darin grillen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous in eine Schüssel geben und den Geflügelfond nach und nach dazu gießen, bis der Couscous die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Den übrigen Rosmarin, die Petersilie und den Thymian abzupfen und kleinhacken. Die Kräuter mit dem fertigen Couscous vermengen. Einen Rosmarinzwig für die Garnitur aufheben. Die Hähnchen-Tomaten-Spieße zusammen mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit dem Rosmarinzwig garnieren.

Christoph Lenger am 15. Juli 2010

## Hühnchen und Garnelen im Tempuramehl-Mantel

### Für 2 Personen

1 Hühnerbrust, á 150 g	5 Garnelen, groß, vorgekocht	150 g Tempuramehl
500 ml Wasser	200 ml Weißwein, halbtrocken	2 Zwiebeln
1 Tomate	0,5 Paprika, rot	0,5 Salatgurke
1 Dose Ananas	1 Zehe Knoblauch	5 EL Olivenöl
4 EL Weinessig, weiß	2 EL Ketchup	1 EL Sojasoße, hell
1 EL Fischsoße	2 TL Speisestärke	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Garnelen und das Fleisch waschen, trocken tupfen, in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden und mit der Sojasoße und Pfeffer marinieren. Anschließend im Kühlschrank kaltstellen. Die Tomate schälen und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Paprika putzen, die Salatgurke schälen und jeweils die Hälfte in mittelgroße Würfel schneiden. Die Ananas abtropfen lassen. Den Knoblauch kurz in drei Esslöffeln Olivenöl abraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebel, die Gurke, die Paprika und die Ananas für 4 Minuten kräftig anbraten. Den Ketchup, das Ananaswasser, die Fischsoße und die Tomate dazu geben und kurz aufkochen lassen. Das Ganze anschließend mit etwas Zucker abschmecken, mit dem Weißwein ablöschen. Die Speisestärke mit etwas Wasser vermischen und unterrühren. Das Tempuramehl mit dem 500 Millilitern Wasser vermengen und zu einem zähen Teig verrühren. Das Hühnchenfleisch und die Garnelen mit dem Teig vermengen und in dem restlichen Olivenöl ausbraten. Das Fleisch und die Garnelen zusammen mit dem Gemüse und der Soße auf den Tellern anrichten.

Henning Hartmann am 02. November 2009

## Hähnchen-Brust-Medaillons mit Kokos-Curry-Minz-Soße

### Für 2 Personen

2 Hühnerbrustfilets	150 g Jasminreis	2 Frühlingszwiebeln
2 Limetten, unbehandelt	1 Bund Minze	2 EL Currysatz
200 ml ungesüßte Kokosmilch	150 ml Hühnerfond	Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Minzeblätter abzupfen und fein hacken. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen, in Medaillons schneiden, in etwas Olivenöl, dem Limettensaft und dem Currysatz einlegen und mit Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern und den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Den Jasminreis in Salzwasser gar kochen. Eine Pfanne stark erhitzen und die Hühnerbrustmedaillons von allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Backofen fertig garen. Die Hühnerbrustmarinade in die Pfanne mit dem Bratensatz geben, mit der Kokosmilch und dem Hühnerfond aufgießen und reduzieren. Anschließend die Minze unterheben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hühnerbrustmedaillons mit der Kokos-Curry-Minz-Soße und dem Jasminreis auf Tellern anrichten, mit den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Alexander Lenhard am 21. Juli 2010

## Hühner-Brust mit Curry-Soße und Basmati-Reis

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	125 g Basmatireis	1 Apfel, säuerlich
1 Ananas	1 Limette	1 Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote, rot
1 Ingwerknolle	1 Vanilleschote	100 g Butter
100 ml Geflügelfond	300 ml Kokosmilch	150 ml Sahne
2 TL Currypulver, mild	1 TL Speisestärke	Erdnussöl
Sesamöl, hell	Sesamöl, dunkel	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser glasig garen. Anschließend die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Reis anbraten. Ein Tuch über den Reis legen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Zwiebel, Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Apfel schälen, entkernen und klein schneiden. Schale und Strunk der Ananas entfernen und ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen und die gesamte Mischung anschwitzen. Das Curry dazugeben. Den Ingwer schälen fein reiben und nach Belieben zugeben. Die Chili der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken. Die Chili zugeben und gut vermengen. Anschließend mit dem Geflügelfond, der Kokosmilch und der Sahne aufgießen. Das Ganze köcheln lassen und anschließend passieren. Die Limette halbieren und auspressen. Die Vanilleschote aufschneiden und in die Soße einlegen, nach wenigen Minuten wieder entnehmen. Soße mit Salz und Pfeffer und evtl. einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Gegebenenfalls noch mit etwas Speisestärke abbinden. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und das Fleisch kurz anbraten. Anschließend das Fleisch in den Backofen geben und gar werden lassen. Die Schale der Limette reiben und die Zesten einige Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in sehr feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und die Zwiebelringe kurz anbraten. Den Reis auf Tellern anrichten. Das Huhn aus dem Ofen nehmen und je nach Geschmack mit dem hellen oder dunklen Sesamöl beträufeln und auf dem Reis anrichten. Die Soße über das Ganze geben und mit den Limettenzesten und den Frühlingszwiebeln garnieren.

Judith Käpplinger am 14. April 2010

## Hühner-Brust mit Polenta-Kruste und Kartoffel-Mais-Püree

### Für 2 Personen

2 Hühnerbrustfilets, a 200 g	2 Maiskolben	4 mehligk. Kartoffeln
2 Schalotten	200 g rote Tomaten	200 g grüne Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Polenta	200 g Weizenmehl
2 Eier	1 EL Butter	2 EL braune Butter
250 ml Milch	2 TL Zucker	1 EL Piment, gemahlen
1 TL Zimt, gemahlen	1 TL Chilipulver	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Minze	100 ml Essig	4 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und der Länge nach zwei Mal so einschneiden, dass die drei Streifen noch zusammen hängen. Den Piment, den Zimt und das Chilipulver mit dem Mehl vermengen. Die Eier aufschlagen und miteinander verquirlen. Die Polenta in eine flache Schale geben. Das Fleisch erst in der Mehl-Gewürz-Mischung, dann in den Eiern und dann in der Polenta wenden. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen warmstellen. Die Kartoffeln abgießen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Maiskörner von den Maiskolben lösen und mit der Milch zu den Kartoffeln geben und erneut aufkochen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Frühlingszwiebeln zu den Kartoffeln geben und alles miteinander zerstampfen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und etwas brauner Butter abschmecken. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Essig, den Zucker und die Schalotten in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Die roten und grünen Tomaten vom Strunk befreien und in feine Würfel schneiden. Die Tomatenstücke zu der Essig-Schalotten-Mischung geben und erhitzen. Anschließend den Topf von der Hitze nehmen, das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl einrühren. Die Petersilie und die Minze zupfen und fein hacken. Anschließend die Minze und die Petersilie zu dem Tomaten-Relish geben und alles vermengen. Die Hühnerbrüste aus dem Backofen nehmen. Die Hühnerbrüste mit der Polentakruste, dem Kartoffel-Mais-Püree und dem Tomaten-Relish auf Tellern anrichten und servieren.

Franka Illeditsch am 20. Oktober 2010

## Hühner-Frikassee mit gezuckerten Karotten und Reis

### Für 2 Personen

2 Hühnerbrüste a 200 g	250 g Basmatireis	250 g Möhren
3 Schalotten	1 Zitrone	1 Zweig Petersilie, glatt
2 EL Kapern	1 EL Puderzucker	2 EL Butter
1 EL Butterschmalz	150ml süße Sahne	50 ml Weißwein, trocken
4 EL Sonnenblumenöl	2 EL Sojasoße, dunkel	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer, weiß	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Anschließend im Backofen garen. In einem Topf den Zucker mit der Butter karamellisieren. Die Möhren dazugeben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze dünsten. Den Reis waschen und abtropfen lassen. In einem Topf Salzwasser erhitzen und den Reis darin gar kochen. Zwei Schalotten abziehen, fein hacken und in der Pfanne mit dem Bratenfond anschwitzen. Mit dem Puderzucker und Weißwein ablöschen und einkochen. Die Sahne und die Sojasoße dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Esslöffel Kapern dazugeben und kurz ziehen lassen. Etwas Schale von der Zitrone reiben und den Zitronenabrieb in die Soße geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen und den ebenfalls in die Soße geben. Die Soße durch ein Haarsieb seihen. Eine Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen und einen Esslöffel Kapern dazugeben. Den Reis darin schwenken. Petersilie fein hacken und zu den Möhren geben. Die Hühnerbrust auf einem Teller anrichten und den Reis dazugeben. Viel von der Soße dazugeben und mit den Möhren garnieren und servieren.

Heike von Au am 15. März 2010

## Hühner-Frikassee mit Kräuter-Reis

### Für 2 Personen

300g Hähnchenfilet	60g Langkornreis	100g Möhren
150g Porree	150g weiße Champignons	1 Zwiebel
0,5 Bund Kerbel	1 EL Sonnenblumenöl	300 ml Gemüsefond
100 ml Schlagsahne	50 g Speisestärke	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Reis in etwas kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze 20 Minuten quellen lassen. Die Möhren schälen und den Porree von der äußeren Haut befreien. Die Möhren und den Porree in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Fleischwürfel in heißem Sonnenblumenöl goldgelb braten. Anschließend das Fleisch herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Zwiebeln und die Champignons in dem Bratenfett anschwitzen. Anschließend die Möhren und den Porree zufügen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Unter Rühren acht Minuten köcheln. Die Stärke mit etwas Wasser vermischen. Den Kerbel abzupfen. Die Sahne an das Gemüse gießen und erneut aufkochen lassen. Anschließend die Stärke zu dem Gemüse geben. Das Fleisch unter das Gemüse mischen und in der Sauce erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel unter den Reis heben. Das Hühnerfrikassee auf einem Teller anrichten und den Kräuterreis dazugeben.

Jan Günther am 14. November 2011

## Honig-Hähnchen mit Curry-Reis

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	200 g Basmatireis	3 EL Honig
4 Frühlingszwiebeln	2 EL ganze Mandeln	2 EL Rosinen
2 EL trockener Sherry	50 ml Gemüsefond	1 kleine Zwiebel
1 TL Currypulver	50 ml Geflügelfond	2 EL Pflanzenöl
10 g Currypulver	Salz	Cayennepfeffer

In einem Topf Wasser erhitzen und den Reis darin gar kochen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Anschließend mit Honig, Cayennepfeffer und Salz marinieren. Die kleine Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. In einem Topf einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Den Reis dazu geben. Anschließend mit Curry würzen, den Geflügelfond dazu geben und 20 Minuten kochen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut befreien und in Ringe schneiden. Das Grün zur Seite legen. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Hähnchenstreifen darin anbraten. Die Frühlingszwiebeln und die Mandeln dazu geben und fünf Minuten weiter braten. Die Rosinen, den Sherry und den Geflügelfond Dazu geben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den grünen Teil der Frühlingszwiebel klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Reis auf einem Teller anrichten und die Currypfanne und das Honig-Hähnchen darauf anrichten.

Nina Haenelt am 28. Juni 2010

# Honig-Sesam-Enten-Brust mit Thai-Gemüse

## Für 2 Personen

2 Entenbrustfilets	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
4 Frühlingszwiebeln	150 g frische Palmherzen	150 g Lotuswurzel
10 Stangen Thai-Spargel	2 Stangen Galadium	1 Stange Zitronengras
1 Bund Koriander	1 Bund Thai Basilikum	2 runde Bananenblätter
3 Limettenblätter	2 EL Sesam	150 ml ungesüßte Kokosmilch
3 EL Erdnussöl	5 EL Soja-Soße	3 EL Honig
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Die Ente waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite kurz in der Pfanne anbraten und wenden. Die Sesamsamen in einer zweiten Pfanne ebenfalls ohne Öl kurz anrösten. In einer dritten Pfanne den Honig erhitzen bis er flüssig ist und dann die Sesamsamen dazu geben. Die Pfannen von der Hitze nehmen und die Ente mit der knusprig gebratenen Hautseite kurz in die Honig-Sesam-Mischung tauchen und anschließend im Backofen für 15 Minuten warm halten. Die Paprika schälen, halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und grob schneiden. Die Palmherzen in Streifen und die Lotuswurzel in dünne Scheiben schneiden. Den Thai-Spargel von den Enden befreien und die Spargelstangen dritteln. Das Galadium ebenfalls in Scheiben und das Zitronengras ganz fein schneiden. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen und das Zitronengras und die Limettenblätter darin kurz erhitzen. Die Paprika, die Frühlingszwiebeln, die Palmherzen, die Lotuswurzel und den Thai-Spargel dazu geben, gut durch schwenken und leicht anbraten. Anschließend mit der Kokosmilch ablöschen, das Galadium dazu geben und mit der Soja-Soße würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Die Thai-Basilikumblätter abzupfen. Den Koriander und das Basilikum in den Wok geben und durch schwenken. Die Bananenblätter auf Tellern anrichten. Die Honig-Sesam-Entenbrust mit dem Thaim Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Serkan Sahanoglu am 21. Juli 2010

# Huhn mit Kräuter-Walnuss-Kruste und Ricotta-Klößchen

## Für 2 Personen

2 Hühnerbrüste, a 150 g	200 g grüner Spargel	1 unbehandelte Zitrone
50 g Toastbrot	2 Eier	150 g Ricotta
25 g Parmesan	50 g Mehl	6 EL Butter
200 ml Sahne	120 ml Prosecco, trocken	50 g Walnüsse, ausgelöst
3 EL Trüffelöl	4 EL brauner Zucker	1 Bund Schnittlauch
2 Zweige Thymian	2 TL Meersalz	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Kruste das Toastbrot klein würfeln und die Thymian- und Salbeiblätter abzupfen und mit den Walnüssen klein hacken. Ein Ei trennen. Die Hälfte des Thymians mit dem Toastbrot, dem Salbei, drei Esslöffeln Butter und Trüffelöl, den Walnüssen, Pfeffer, Salz und dem Eigelb vermengen und mixen. Anschließend die Masse zwischen zwei Klarsichtfolien plattieren und im Gefrierfach kalt stellen. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und in etwas Olivenöl rundum kräftig anbraten. Anschließend das Fleisch salzen und pfeffern und im Backofen weitergaren lassen. Die Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Den Spargel von den holzigen Enden befreien, auf Alufolie legen und mit dem Zitronensaft, den Zesten, etwas Meersalz, etwas Olivenöl und zwei Esslöffeln braunem Zucker bestreuen. Die Alufolie einschlagen und zwölf Minuten in den Backofen geben. Für die Ricotta-Klößchen etwas Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Parmesan reiben und gemeinsam mit dem Ricotta, dem übrigen Ei, dem Mehl, etwas Thymian und einem Esslöffel Butter gut vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend einige Klößchen daraus formen und im Salzwasser garkochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Für den Prosecco-Schaum die Schlagsahne, mit 100 Millilitern Prosecco, dem übrigen braunen Zucker, Salz und etwas Pfeffer in einen Topf geben und köcheln lassen. Drei Minuten vor Ende die Kruste auf die Hühnerfilets legen und die Grillfunktion aktivieren. Abschließend den übrigen Prosecco und die restliche Butter in den Prosecco-Schaum geben und aufschäumen. Die Klößchen abgießen und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter und dem restlichen Thymian kurz vor Ende anschwemmen. Die Hühnerbrüste mit dem Spargel und den Klößchen auf Tellern anrichten und mit dem Prosecco-Schaum und dem Schnittlauch garnieren.

Kathrin Müller am 23. Juni 2010

## Huhn mit Melonen-Salsa und Zucker-Schote

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	250 g Wassermelone	400 g Zuckerschoten
1 Limette, unbehandelt	1 Zwiebel, klein	1 grüne Chilischote
1 Knoblauchzehe	60 g Haselnüsse, gemahlen	50 g Butter
120 ml Geflügelfond	1 EL Olivenöl	1 TL Honig, flüssig
1 Bund Basilikum	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Wassermelone entkernen und das Innere in kleine Würfel schneiden. Dabei den Saft der Melone auffangen. Zehn Blätter Basilikum zupfen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und anschließend mit dem Basilikum in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Etwas Limette reiben und anschließend halbieren und auspressen. Den aufgefangenen Melonensaft, den Honig, die Limettenschale, den Limettensaft, eine Prise Salz und das Olivenöl vermengen. Anschließend die Melone, den Chili, das Basilikum und die Zwiebel zusätzlich unterrühren. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Den Geflügelfond mit der Knoblauchzehe aufkochen lassen und anschließend das Hähnchenbrustfilet hinzugeben und bei mittlerer Hitze sieben Minuten garen lassen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen, die Zuckerschoten hinzufügen und anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten, anschließend in einen tiefen Teller geben. Die Hähnchenbrustfilets kurz abtropfen lassen und anschließend in den Haselnüssen wälzen und in Scheiben schneiden. Das Hähnchenbrustfilets mit den Zuckerschoten und der Melonen-Salsa auf einem Teller anrichten und servieren.

Claudio Le Pera am 28. Mai 2010

## Huhn mit Sweet-Chili-Soße, Cashews auf grünem Spargel

### Für 2 Personen

2 Hühnerbrustfilets a 200 g	300 g Spargel, grün	100 g Cashewnüsse, Dose
3 Chilischoten, getrocknet	5 Knoblauchzehen	3 Stangen Koriander
1 Zwiebel, rot	1 Limette	1 TL Sesamkörner, hell
80 ml Reisessig	1 EL Sesamöl, dunkel	3 EL Austernsoße
3 EL Sweet-Chili-Soße	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und zwei der Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und zusammen in der Pfanne goldbraun anschwitzen. Die Hühnerbrustfilets mit der Chilisoße, Salz und Pfeffer marinieren. Die Chilischoten fein hacken und mit in die Pfanne geben. Die Hühnerbrustfiletstreifen hinzugeben und anbraten. Dann mit dem Reisessig ablöschen und garen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Koriander zupfen und fein hacken. Die Hühnerbruststreifen mit einem Esslöffel Limettensaft und den Korianderblättern abschmecken. Das Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen. Die restlichen drei Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und in der Pfanne anschwitzen. Den grünen Spargel hinzugeben, mit der Austernsoße ablöschen und kurz garen. Die Sesamkörner in einer Pfanne anrösten. Den Spargel auf Tellern anrichten, mit Sesamkörnern und einem Schuss Sesamöl garnieren und zusammen mit dem Chili-Chicken anrichten. Die Soße über das Ganze geben und mit den Cashewnüssen dekorieren.

Doreen Macartney am 15. April 2010

## Italienisches Hähnchen-Brust-Schnitzel mit Pilzen

### Für 2 Personen

6 dünne Hähnchenbrustschnitzel	250 g Austernpilze, klein	250 g Shiitake
2 Schalotten	1 Zweig Rosmarin	50 g getr. Öl-Tomaten
250 ml Crème-fraîche	150 ml Kalbsfond	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Austernpilze und die Shiitake putzen und halbieren. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenschnitzel waschen und trockentupfen. In der Pfanne bei starker Hitze anbraten. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen, salzen und in Alufolie gewickelt warm halten. Erneut etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Pilze darin bei starker Hitze eine Minute unter Rühren anbraten. Die Schalotten dazugeben. Anschließend die Crème-fraîche und den Kalbsfond unterrühren. Die getrockneten Tomaten und den Rosmarin zugeben. Die Pfanne bei geringer Hitze einige Minuten einkochen lassen, bis die Soße cremig wird. Die Schnitzel in die Soße geben und kurz erwärmen. Die Hähnchenschnitzel auf einem Teller anrichten. Mit der Pilzsoße garnieren und servieren.

Nico Fiedler am 20. Dezember 2011

## Karamellisierte Hähnchen-Brust mit Ingwer-Bohnen

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	100 g brauner Zucker	100 g Basmatireis
150 g grüne Bohnen	30 g Ingwer	1 rote Zwiebel
1 Chilischote	1 Limette, unbehandelt	200 ml Sojasoße
2 EL Sesamöl	1 EL Butter	1 Bund Petersilie, glatt
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Basmatireis in Salzwasser gar kochen. Für die Ingwerbohnen den Ingwer schälen, reiben und mit dem Sesamöl und dem Saft der Limette vermischen. Die Bohnen entgraten, halbieren und für circa vier Minuten in kochendes Salzwasser geben. Anschließend die Bohnen kurz in einer Schüssel mit salzigem Eiswasser abkühlen und in dem Ingwer-Sesamölgemisch ziehen lassen. Währenddessen die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und grob in Würfel schneiden. Den braunen Zucker langsam in einem Wok erhitzen, bis er schmilzt und eine karamellartige Masse entstanden ist. In dieser Masse die Hähnchenbruststücke rundum anbraten. Die Chilischote sehr fein hacken, etwas von der Limettenschale abreiben und beides zu dem Fleisch geben. Das Ganze anschließend mit der Sojasoße ablöschen und kurz köcheln lassen. Nun die rote Zwiebel abziehen, fein hacken und mit den marinierten Bohnen mit in den Wok geben und nochmals drei Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Basmatireis abseihen und die Butter mit der Petersilie in den Reis einrühren. Den Reis mit dem Hähnchenfleisch und dem Bohnengemüse auf Tellern anrichten.

Max Thieme am 13. September 2010

## Klassisches Hühner-Frikassee

### Für 2 Personen

350 g Hühnerbrust, küchenfertig	250 g Jasminreis	3 Karotten
1 Knolle Sellerie	1 Zitrone, unbehandelt	2 Zwiebeln
200 g Champignons, weiß	200 g Erbsen	250 g Spargel, grün
125 ml Weißwein	500 ml Geflügelfond	2 EL Worcester-Soße
100 g Mehl	100 g Joghurt	250 g Butter
200 g Sahne	1 Lorbeerblatt	6 Nelken
1 TL Curry	Salz	Cayennepfeffer

Die Karotten und den Sellerie schälen, halbieren und in kochendem Wasser blanchieren. Eine Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte mit den Nelken spicken. Anschließend die gespickte Hälfte samt Lorbeerblatt zum Gemüse geben. Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und ebenfalls dazugeben. Das Ganze bei niedriger Temperatur 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Den Reis, 220 Gramm Butter, Joghurt und etwas Salz in Wasser kurz aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren, den Reis etwa 15 Minuten ziehen lassen und anschließend abgießen. Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Champignons von den Stielen befreien und vierteln. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen, Mehl unterrühren, die Zwiebel und die Champignons hinzugeben. Den Geflügelfond angießen und das Ganze aufkochen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Weißwein, die Worcester-Soße und den Zitronensaft zur Soße geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den Spargel von den Enden befreien. Die Erbsen zusammen mit dem Spargel fünf Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Das Hühnerfleisch und das Gemüse abgießen und in kleine Würfel schneiden und unter die Soße heben. Das Ganze mit der Sahne verfeinern. Den Reis abgießen, mit etwas Curry würzen und zusammen mit dem Frikassee auf anrichten.

Stephan Werner am 07. September 2009

# Knusper-Hähnchen mit Speck-Bohnen, Basilikum-Tagliatelle

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets á 200 g	6 Sch Schwarzwälder Schinken	250 g Tagliatelle
2 Eier	40 g Basilikum	300 g Prinzessbohnen
3 Knoblauchzehen	250 g Cornflakes ohne Zucker	50 ml Olivenöl
100 g Butter	50 g Margarine	Maggie
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Ei-Masse mit Salz und Pfeffer und etwas Maggie würzen. Die Cornflakes in eine Schüssel geben und grob mit den Händen zerdrücken. Die Hähnchenfilets in dem Ei wenden und anschließend in den Cornflakes wenden. Die Cornflakes fest an das Fleisch drücken. Die Margarine in einer Pfanne schmelzen und die Filets von beiden Seiten für drei bis vier Minuten anbraten. Anschließend die Filets auf ein Backblech legen und für 15 Minuten in den Backofen geben. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin gar kochen. Die Böhnchen abgießen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Den Knoblauch mit dem Olivenöl und einem Teelöffel Salz vermengen. Den Schinken ausbreiten und mit dem Knoblauchöl bestreichen. Anschließend die Bohnen auf den den Schinken geben. Die Bohnen ebenfalls mit den Knoblauchöl bestreichen und anschließend einwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckbohnen bei starker Hitze unter Wenden fünf Minuten anbraten. Anschließend die Bohnen aus der Pfanne nehmen und ebenfalls in den Backofen geben. Das Basilikum fein hacken. Die Tagliatelle abgießen und die Butter unter die Nudeln geben. Einen Topf aufstellen und den Basilikum darin anschwitzen. Anschließend die Tagliatelle unterheben. Den Topf vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Die Basilikumtagliatelle auf einem Teller anrichten. Die Hähnchenfilets auf den Nudeln anrichten und mit den Speckbohnen garnieren und servieren.

Silke Barta am 01. November 2010

## Knusprige Ente mit Wok-Gemüse und Sherry-Soße

### Für 2 Personen

2 Entenbrüste a 200 g	150 g Basmatireis	150 g Sojasprossen
150 g Bambusstreifen	100 g asiatische Pilzmischung	3 Möhren
1 Zwiebel	200 ml Gemüsefond	50 ml Sojasoße, dunkel
50 ml Sherry, trocken	10 g Bitterschokolade	1 TL Sambal-Oelek
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Reis in Salzwasser bissfest garen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden. Zunächst die Entenbrust auf der Hautseite etwa fünf Minuten anbraten, dann wenden und weitere drei Minuten auf der Fleischseite braten lassen. Anschließend das Fleisch salzen, pfeffern und im Backofen für etwa 15 Minuten weiter garen lassen. Die Zwiebel abziehen, die Möhren schälen und beides klein schneiden. Etwas Pflanzenöl im Wok erhitzen und die Zwiebel und Möhren darin anschwitzen. Den Gemüsefond, die Sojasoße und den Sherry hinzugeben und das Ganze reduzieren lassen. Anschließend die Pilzmischung abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und mit den Bambus, den Sojasprossen und der Schokolade in das Wokgemüse rühren. Alles mit Pfeffer, Salz und etwas Sambal Oelek abschmecken. Die Entenbrust aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und fünf Minuten Ruhen lassen. Die Entenbrust in zentimeterdicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Wokgemüse und dem Reis auf Tellern anrichten und mit der Sherrysoße garnieren.

Holger André am 06. April 2010

## Kräuter-Back-Hähnchen mit Buttermilch-Remoulade

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Blumenkohl
1 Essiggurke	1 EL Kapern	40 g doppelgriffiges Mehl
200 g Paniermehl	2 Eier	1 hartgekochtes Ei
3 TL Dijon-Senf	100 g Schmand	5 EL Buttermilch
1 Bund Schnittlauch	1 Zweig Oregano	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Bohnenkraut	1 Muskatnuss
Erdnussöl	mildes Chilipulver	Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Essiggurke und das hartgekochte Ei in feine Würfel schneiden. Die Kapern grob hacken. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Schmand mit der Buttermilch und einem Esslöffel Senf glatt rühren. Die Essiggurke, das Ei, die Kapern und den Schnittlauch dazugeben, alles miteinander vermengen und mit einem Teelöffel Zitronensaft, einer Messerspitze Zitronenschale, Salz, etwas Chilipulver und einer Prise Zucker würzen und abschmecken. Den Blumenkohl putzen und die Röschen abtrennen. Die Blumenkohlröschen in Salzwasser gar kochen, abgießend und in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Röschen nochmal etwas zerkleinern und unter die Buttermilch-Schmand-Mischung heben. Den Oregano, den Rosmarin, den Thymian und das Bohnenkraut abzupfen und alles fein hacken. Die Muskatnuss reiben. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und jeweils in etwa drei Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen und mit dem Mehl verrühren. Den restlichen Senf, etwas Zitronensaft, die Hälfte der restlichen Zitronenschale, etwas Salz, die gehackten Kräuter und etwas Muskatnuss zu der Eier-Mehl-Mischung geben und alles miteinander vermengen. Das Paniermehl in einer flachen Schale bereit stellen. Die Hähnchenbruststücke erst in der Eier-Mehl-Kräuter-Mischung wenden und anschließend in dem Paniermehl wenden. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenbruststücke bei mittlerer Hitze darin etwa vier Minuten ausbacken. Anschließend die Backhendl aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Die Backhendl mit der Buttermilch-Remoulade auf Tellern anrichten und servieren.

Franka Illeditsch am 18. Oktober 2010

## Kräuter-Huhn mit Kräuter-Talern und Tomaten-Soße

### Für 2 Personen

2 Hühnerbrustfilets	7 Grissini, Natur	30 g Semmelbrösel
1 Tomate, groß	2 Knoblauchzehen	2 Eier
40 g Parmesan	75 ml Geflügelfond	2 TL Estragonessig
1 EL Crème-fraîche	2 Zweige Estragon	2 Zweige Basilikum
1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Schnittlauch	1 Prise Pfeffer, weiß
Olivenöl	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomate einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und den Rest würfeln. Eine Knoblauchzehe abziehen, in feine Scheiben schneiden und mit der Tomate in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Estragon, den Basilikum und drei Zweige Petersilie zupfen und hacken. Die Hühnerbrühe mit dem Estragonessig zu den Tomaten geben, die Hälfte der Kräuter einrühren und einige Minuten bei geringer Hitze simmern lassen. Die Soße kurz vor dem Anrichten pürieren. Währenddessen die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer rundum würfeln. Die restlichen Kräuter mit den Semmelbröseln gut vermischen. Ein Ei trennen, das Eiweiß verquirlen, das Geflügel durch das Eiklar ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Die panierten Hühnerbrüste in etwas Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Für die Kräutertaler die Grissini im Mixer grob zerkleinern. Den Parmesan reiben und mit dem zweiten Ei und der Crème-fraîche verquirlen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und mit der restlichen Petersilie und dem Schnittlauch im Mixer zerkleinern und mit den Grissini und der Crème-fraîche Mischung vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf ein Küchbrett glatt streichen, Ringe ausstechen und in etwas Olivenöl rundum ausbacken. Die Hühnerbrust mit den Kräutertalern und der Tomatensoße auf Tellern anrichten.

Wilfried Goetz am 13. September 2010

## Linguine mit Poularden-Steinpilz-Ragout

### Für 2 Personen

200 g Poulardenbrust	250 g Linguine	10 g getrocknete Steinpilze
1 EL Hagebuttenkonfitüre	1 Bund glatte Petersilie	1 TL rosa Pfefferkörner
75 g saure Sahne	125 ml Sahne	75 ml Geflügelfond
Öl	Salz	Pfeffer

Die Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser bissfest garen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Poulardenstreifen in einer heißen Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten, anschließend salzen und pfeffern. Die Steinpilze in einem Zerkleinerer fein mahlen und zusammen mit dem Geflügelfond, der Sahne, dem rosa Pfeffer und der Hagebuttenkonfitüre zum Fleisch geben. Alles zusammen aufkochen lassen. Die Linguine dazugeben und alles bei mittlerer Hitze zwei Minuten köcheln lassen. Die saure Sahne unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linguine und das Poularden-Steinpilz-Ragout in tiefe Pastateller geben, mit einigen Petersilienblättern garnieren und servieren.

Jürgen Becker am 27. Dezember 2010

## Münsterländer Hähnchen-Brust mit Pilz-Leber-Füllung

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrust, a 200 g	200 g Kartoffeln	50 g Hähnchenleber, frisch
50 g Champignons	20 g Trockenpflaumen, soft	2 Eier
6 Lauchzwiebeln	1 Zwiebel, weiß	1 Schalotte
1 Zweig Majoran	2 Bund Petersilie	1 EL Mehl
1 EL Honig	200 g Butterschmalz	1 EL Paniermehl
Hähnchengewürz	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotte abziehen und zusammen mit den Champignons in kleine Stücke hacken. Die Petersilie und den Majoran abzupfen und klein hacken. Für die Füllung die Hähnchenleber waschen, trocken tupfen und in feine Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Leber zusammen mit der Schalotte und den Champignons kurz anbraten. Die Petersilie und den Majoran mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze in einer Schüssel etwas abkühlen lassen. Anschliessend ein Ei aufschlagen und verquirlen und zusammen mit dem Paniermehl und der Hähnchenleber vermengen. In die Hähnchenbrüste mit einem „Schmetterlingsschnitt“ eine Tasche schneiden, die Füllung hineingeben und mit etwas Salz würzen. Die Hähnchenbrüste mit einem Zahnstocher verschliessen. Die Hähnchenbrust mit dem Hähnchengewürz würzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend das Ganze im vorgeheizten Backofen circa 15 bis 20 Minuten garen lassen. Für die Rösti die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Stücke schneiden. Das Ei aufschlagen und verquirlen und mit einem halben Esslöffel Mehl, den Zwiebeln und den Kartoffeln vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Rösti im Butterschmalz ausbacken. Die Lauchzwiebeln putzen und in circa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Lauchzwiebeln darin andünsten. Anschließend die Pflaumen hinzugeben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden und zusammen mit den Kartoffelrösti und dem Lauchgemüse auf Tellern anrichten.

Karin Depping am 01. Februar 2010

## Mais-Poularden-Brust mit Passionsfrucht-Chutney

### Für 2 Personen

2 Maispoulardenbrüste, a 150 g	100 g Basmatireis	4 Passionsfrüchte
1 Schalotte	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Chilischote, rot	0,5 Bund Koriander	1 Bund Lauchzwiebeln
25 ml Rotweinessig	2 EL Butter	2 EL Zucker, braun
100 ml Ahornsirup	100 ml Sojasoße	Currypulver, scharf
Currypulver, mild	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Basmatireis in Salzwasser bissfest garen. Die Maispoulardenbrust waschen, trocken tupfen und in der Sojasoße, dem Currypulver und dem Ahornsirup etwa fünf Minuten marinieren. Für das Passionsfruchtchutney die Chili längs aufschneiden, entkernen und zusammen mit dem Knoblauch fein hacken. Den Koriander zupfen und fein hacken. Die Zwiebel und die Schalotte abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Knoblauch und den Chili in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtmark mit einem Löffel auskratzen, zu den Zwiebeln geben und mit dem Essig aufkochen lassen. Abschließend den Koriander hinzufügen. Die Lauchzwiebeln längs in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und den braunen Zucker darin karamellisieren lassen. Anschließend die Lauchzwiebeln darin kurz schwenken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Maispoulardenbrust darin braten. Den Reis mit der Maispoulardenbrust auf Tellern anrichten. Das Chutney in die Passionsfruchthälften füllen und mit dem Lauch garnieren.

Berit Seifert am 17. September 2009

## Mediterrane Puten-Rouladen mit Zucchini und Reis

### Für 2 Personen

2 große Putenschnitzel a 180 g	150 g Langkorn-Wildreismischung	250 g Zucchini
1 Knoblauchzehe	4 EL getrocknete Tomaten	1 EL Mehl
1 Büffelmozzarella	2 EL Butter	150 ml Geflügelfond
50 ml Masalawein	1 Zweig frischer Oregano	1 Zweig frischer Thymian
0,5 Bund Frischer Basilikum	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, flach klopfen und beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter abzupfen. Anschließend den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden und etwa zwei Drittel davon auf das Schnitzel geben. Jeweils vier Basilikumblätter darauf geben und auf ein Ende des Schnitzels je ein bis zwei Scheiben Mozzarella legen und von dort fest aufrollen. Die Putenrouladen mit Zahnstochern fixieren und mit etwas Mehl bestäuben. In einer tiefen Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit dem Fond und dem Masala ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Während der Kochzeit die Rouladen stetig wenden. Die Zucchini von den Enden befreien, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zuchinischeiben hineingeben. Die ungeschälte Knoblauchzehe etwas andrücken, zusammen mit der Zucchini anbraten und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Oregano und den Thymian abzupfen, klein schneiden, dazugeben und weiter braten, bis die Zucchini bissfest gegart ist. Abschließend die Rouladen aus der Soße nehmen, die Soße mit etwas Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die mediterrane Putenrouladen mit den Zuchinischeiben und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Oriana Günther am 24. August 2010

## Papaya-Curry-Huhn mit Reis

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	1 Papaya	125 g Langkornreis
70 g Sahne	60 g Butter	25 g Rinderfond
15 g Gemüsefond	2 Zwiebeln	2 Nelken
2 TL Mehl	2 TL Currypulver	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis in Salzwasser bissfest garen. Das Mehl mit Currypulver vermengen und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und in der Mehl-Curry-Mischung wälzen. Das Fleisch in der Pfanne rundum anbraten. Nun eine Zwiebel abziehen, würfeln, zu dem Huhn geben und glasig dünsten. Anschließend das Ganze mit dem Rinder- und Gemüsefond ablöschen. Die andere Zwiebel abziehen, mit den Nelken spicken und dazu geben. Die Soße auf niedriger Hitze circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Papaya schälen, in Streifen schneiden und mit der Sahne in die Soße geben. Das Ganze mit dem Currypulver abschmecken. Das Papaya-Curry-Huhn mit dem Reis auf Tellern anrichten.

Christel Müller am 03. Dezember 2009

## Perlhuhn-Brust mit Kräuterseitlingen im Brick-Teig

### Für zwei Personen

2 mittelgroße Perlhuhnbrüste	50 g Kräuterseitlinge	125 g grüne Linsen
2 Blätter Brickteig	1 Stange Staudensellerie	1 kleine Sellerieknolle
1 Karotte	1 Schalotte	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Rosmarin	40 g kalte Butter	Butter
50 ml Sherry	50 ml Geflügeljus	100 ml Geflügelfond
50 ml Balsamico	100 ml Sahne	Olivenöl
Reismehl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Perlhuhnbrüste waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Perlhuhnbrüste salzen und pfeffern, von beiden Seiten anbraten aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Pilze grob hacken und in derselben Pfanne anbraten. Etwas Rosmarin und Petersilie zupfen, ebenfalls hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen. Die Brickteigblätter mit etwas Butter bestreichen und die Pilze in die Mitte der Blätter legen. Die Perlhuhnbrüste auf die Pilze geben und in den Teig einschlagen. Das Ganze etwa zehn Minuten im Ofen backen. Die Linsen in Wasser mit Meersalz gar kochen und abgießen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Karotte schälen, von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Sellerieknolle ebenfalls schälen und würfeln, die Selleriestange abziehen, von den Enden befreien und klein schneiden. Die Gemüswürfel in etwas Butter anschwitzen und die Linsen dazugeben. Das Ganze mit dem Sherry ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Balsamico einkochen und mit dem Geflügeljus aufgießen, nochmals etwas einkochen lassen und mit etwas Reismehl binden. Anschließend etwas kalte Butter untergeben. Die Sahne und den Geflügelfond einkochen, mit etwas Reismehl abbinden und mit der restlichen kalten Butter aufmixen. Die gebackene Perlhuhnbrust mit den Kräuterseitlingen und den grünen Linsen auf Tellern anrichten und mit der Balsamico-Soße und dem Geflügelschaum garnieren und servieren.

Heinz-Dieter Niemeyer am 08. Februar 2011

# Puten-Brust-Käse-Würfel im Speck-Mantel, Spinat-Nockerl

## Für 2 Personen

400 g Putenbrust, im Stück	16 Scheiben Frühstücksspeck	250 g französischer Brie
125 g Spinat, TK	1 Muskatnuss	1 Knolle Ingwer
300 g Mehl	2 Eier	500 ml Milch
500 ml Schlagsahne	125 ml Geflügelfond	4 EL Sonnenblumenöl
Wintergewürz	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Muskatnuss etwas reiben. Das Mehl, den Spinat, die Eier, die Milch, zwei Esslöffel Sonnenblumenöl und eine Prise Muskatnuss zu einem Teig verkneten. Das Ganze zehn Minuten ruhen lassen. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Brie ebenfalls in Würfel schneiden, die Putenwürfel damit belegen und mit dem Speck umwickeln. Eine Pfanne mit dem restlichen Sonnenblumenöl erhitzen und die Puten-Käse-Würfel darin anbraten. Anschließend die Fleischwürfel zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Pfanne mit dem Bratensud mit der Sahne und dem Geflügelfond aufgießen und reduzieren lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und dem Wintergewürz abschmecken. Den Ingwer schälen und Scheiben abschneiden. Einen Topf mit Salzwasser und den Ingwerscheiben zum Kochen bringen. Den Nockerl Teig in das kochende Wasser hobeln. Die Nockerl so lange kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend die Nockerl mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Die Fleischwürfel aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne mit der Soße geben und kurz mit aufkochen. Die Puten-Käse-Würfel mit den Spinatnockerl auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Ludovika Ruesch am 10. März 2010

# Puten-Geschnetzeltes mit Kokos-Milch

## Für 2 Personen

300 g Putenfilet	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
200 g Champignons, weiß	150 ml Kokosmilch	100 ml Geflügelfond
1 Chilischote, rot	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Putenfilets waschen und trocken tupfen. Das Fleisch salzen, pfeffern und kurz in etwas Öl anbraten. Anschließend warm stellen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen. Die Champignons in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben, etwas Farbe annehmen lassen und mit 50 Milliliter Fond ablöschen. Das Ganze etwas reduzieren lassen, nach und nach den restlichen Fond angießen und je nach gewünschtem Schärfegrad von der Chilischote dazugeben. Abschließend die Kokosmilch hinzufügen, das Fleisch hineinlegen, nochmals etwas einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer verfeinern. Das Putengeschnetzelte mit den Champignons und der Kokosmilch auf Tellern anrichten.

Christian Siegl am 17. September 2009

## Puten-Geschnetzeltes mit Pilzen und Spätzle

### Für 2 Personen

300 g Putenbrustfilet	100 g braune Champignons	1 Zwiebel
3 Eier	1 Bund krause Petersilie	1 Zitrone
250 g Mehl	1 Prise Zucker	100 ml Gemüsefond
25 ml Weißwein, alkoholfrei	150 g Sahne	Olivenöl
Salz	schwarze Pfeffer	

Die Pilze putzen und vierteln. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Geschnetzelte darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In derselben Pfanne nun die Zwiebeln glasig anbraten. Die Champignons zugeben. Nach einiger Zeit das Fleisch ebenfalls wieder in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüsefond und den Weißwein zugeben und mit der Sahne aufgießen. Die Zitrone auspressen und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Spätzle das Mehl, die Eier, einen Teelöffel Salz und 125 Milliliter Wasser zu einem Teig verarbeiten. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch die Spätzlepresse in das kochende Wasser geben und gar kochen. Die Spätzle auf Tellern anrichten, das Putengeschnitzelte auf die Spätzle geben und servieren.

Lydia Roller am 28. November 2011

## Puten-Involtini mit Kartoffel-Soufflé

### Für 2 Personen

4 Putenschnitzel, a 80 g	4 Scheiben Schinken	250 g Kartoffeln, mehlig
1 Ei	10 Kirschtomaten	40 g Gouda
40 g Parmesan	45 g Butter	60 ml Sahne
100 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl	Muskat
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 195 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen, würfeln und in reichlich Salzwasser garen. Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Einen Esslöffel Öl auf eine Frischhaltefolie geben und die Putenschnitzel unter der Folie flach klopfen. Anschließend die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einer Scheibe Schinken belegen. Den Gouda reiben und auf den Schinken geben. Die Putenschnitzel mit dem Schinken und dem Käse nach innen aufrollen und mit den Zahnstochern fixieren. Die Soufflé-Förmchen mit einem Esslöffel Butter einfetten. Die Kartoffeln abgießen, mit einem Stampfer zerstampfen und mit 15 Gramm Butter und der Sahne verrühren. Das Ei trennen und das Eigelb unter die Kartoffelmasse geben. Mit etwas Muskat abschmecken. Den Parmesan reiben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen und mit dem Parmesan vermengen. Beides unter das Püree heben. Die Kartoffelmasse in die Förmchen geben und für 15 Minuten im Backofen backen. Die Tomaten waschen und vierteln. Die restliche Butter und einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Puten-Involtini darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend die Tomaten dazugeben und alles mit dem Geflügelfond ablöschen und einkochen. Die Puten-Involtini auf einem Teller anrichten und das Kartoffelsoufflé dazu geben. Mit den Tomaten garnieren

Christine Sztrajt am 17. März 2010

## Puten-Involtini mit Pasta

### Für 2 Personen

4 Putenschnitzel a 120 g	4 Scheiben Schinkenspeck, mager	250 g Tagliatelle, grün
6 Tomaten in Öl	2 EL Ajvar, mild	1 Bund Basilikum
2 Zweige Rosmarin	2 Zehen Knoblauch	1 EL Speisestärke
200 g Crème-fraîche	2 EL Balsamico-Crème	8 EL Olivenöl
4 cl Bitterorangen-Likör	300 ml Riesling, trocken	Meersalz
Pfeffer, bunt	Cayennepfeffer	

Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Anschließend salzen und pfeffern. Die eingelegten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Crème-fraîche mit Cayennepfeffer, den klein geschnittenen Tomaten und dem Ajvar vermengen und abschmecken. Die Putenschnitzel mit der Crème bestreichen sowie mit je zwei Blättern Basilikum und einer Scheibe Schinken belegen. Anschließend die Fleischstücke zusammenrollen und mit den Holzstäbchen fixieren. Die Knoblauchzehen abziehen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die ganzen Knoblauchzehen und die Putenröllchen hineingeben und etwa fünf Minuten rundum anbraten. Anschließend die Rosmarinzweige dazu legen und mit dem Riesling und dem Bitterorangen-Likör ablöschen. Das Ganze bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die grünen Tagliatelle in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen. Kurz vor dem Anrichten die Balsamico-Crème in die Fleischpfanne geben und die Soße mit Speisestärke etwas andicken. Die Puteninvoltini mit der Pasta und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Strobel am 10. Dezember 2009

## Puten-Pfanne mit Spätzle und Pilzen

### Für 2 Personen

300 g Putenbrustfilet	3 Scheiben Kochschinken, a 50 g	150 g weiße Champignons
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
260 g Mehl	3 EL Butter	3 Eier
125 ml Sahne	1 EL Weinbrand	250 ml Gemüsefond
Sonnenblumenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Schinkenscheiben in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Alles in die Pfanne zur Putenbrust geben und kurz mit anbraten. Das Ganze mit dem Weinbrand ablöschen und mit etwas Mehl bestäuben. Anschließend mit dem Gemüsefond aufgießen und alles leicht köcheln lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. 150 Milliliter Wasser mit den Eiern und etwas Salz vermengen. Langsam das restliche Mehl einrühren, bis ein halbflüssiger Teig entsteht. Anschließend den Teig solange mit einem Kochlöffel rühren, bis er Blasen schlägt. Den Teig nun durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken und bissfest kochen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Spätzle abgießen und in der Butter schwenken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Anschließend die Sahne zur Putenpfanne hinzugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenpfanne mit den Spätzle und den Pilzen anrichten und servieren.

Erich Theuermann am 25. Juli 2011

## Puten-Röllchen mit Basmati-Reis, Rosmarin-Weißwein-Soße

### Für 2 Personen

4 sehr dünne Putenschnitzel	4 Scheiben Parma-Schinken	200 g Basmatireis
1 Strauchtomate	250 ml trockener Weißwein	2 EL Wasser
250 ml Schlagsahne	2 EL Mehl	2 Zweige Rosmarin
2 EL Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Reis mit der gleichen Menge Wasser in einem Topf bissfest garen. Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Den Parma-Schinken auf die Putenschnitzel legen. Die Rosmarinnadeln von einem Zweig zupfen, etwas zerhacken, über die Schnitzel geben und das Ganze pfeffern und salzen. Anschließend die Schnitzel aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenröllchen darin mit dem übrigen Rosmarinzweig anbraten. Anschließend jeweils zwei Esslöffel Mehl und Wasser mit hineingeben und mit dem Wein ablöschen. Die Sauce weitere fünf Minuten köcheln lassen. Die Sahne ebenfalls in die Pfanne geben, einrühren, reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomate vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. Den Reis mit den Putenröllchen und der Rosmarin-Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Zimmermann am 19. Oktober 2011

# Puten-Röllchen mit Fenchel-Risotto und Orangen-Soße

## Für 2 Personen

4 dünne Putenschnitzel a 80 g	2 Scheiben Parma-Schinken	100 g Carnaroli-Reis
1 Fenchel	100 g Datteln, ohne Kerne	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	2 Zwiebeln	2 Orangen
1 Zitrone	3 EL trockener Weißwein	1 l Geflügelfond
50 g Parmesan	1 EL Mehl	5 EL Butter
1 Zweig glatte Petersilie	8 Salbeiblätter	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Fond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken. Das Fleisch waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Die Datteln klein hacken. Den Parmesan reiben. Die Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Die Schinkenscheiben halbieren und je eine Hälfte und ein Salbeiblatt, sowie etwas Rosmarin in die Putenschnitzel legen, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Röllchen kurz anbraten und wieder herausnehmen. Anschließend die Zwiebeln darin anschwitzen und die Datteln dazugeben. Alles ein wenig braten, danach mit 100 Millilitern Fond ablöschen und für fünf Minuten köcheln lassen. Das Mehl in 250 Millilitern Wasser einrühren. Den Fenchel vom Strunk befreien, die Blätter lösen und diese in sehr feine Scheiben schneiden. Anschließend den Fenchel hineinlegen. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen, fein hacken und in einem Esslöffel Butter in einem Topf anschwitzen. Den Fenchel trockentupfen und bis auf einige Scheiben dazugeben. Danach den Reis hinzufügen und mit anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, 250 Milliliter Fond einfüllen und alles köcheln lassen. Das Risotto nach und nach mit Fond aufgießen und unter ständigem Rühren schlotzig köcheln. Abschließend die übrige Butter, den Parmesan und die Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrigen Fenchelblätter in dem Pflanzenöl frittieren. Die Schale der Orangen schälen und die Fruchtfilets herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Orangensaft sowie zwei Esslöffel Zitronensaft in die Soße geben und für weitere fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Putenröllchen und die Orangenfilets hineingeben und erneut erhitzen. Abschließend das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenröllchen mit dem Risotto und der Orangensoße auf Tellern anrichten und mit dem frittiertem Fenchel garnieren.

Kristina Taschetta am 12. Dezember 2011

## Puten-Rouladen auf Karotten-Nudeln

### Für 2 Personen

4 Putenschnitzel, a 125 g	200 g Spaghetti	200 g Karotten, groß
100 g Schinken, mager	150 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein, trocken
1 Mozzarella	2 EL Pflanzenöl	2 EL Stärke
2 TL Dijon-Senf, fein	2 Zweige Basilikum	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, flachdrücken und Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella würfeln. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Das Basilikum zusammen mit den Mozzarella und Schinkenwürfeln auf den Putenschnitzeln verteilen, aufrollen und feststecken. Die Putenröllchen in Pflanzenöl anbraten. Anschließend den Fond und den Wein angießen. Das Ganze etwa zehn Minuten schmoren lassen. Die Karotten schälen und in breite Streifen hobeln. Die Karottenstreifen die letzten drei Minuten im Nudelwasser mitgaren. Die Stärke mit wenig Wasser glatt rühren und die Soße damit binden. Die Karottennudeln auf Tellern anrichten. Die Putenröllchen aufschneiden und auf den Nudeln anrichten. Die Soße darüber geben und mit dem restlichen Basilikum garnieren und servieren.

Bettina Graf am 03. September 2009

## Puten-Rouladen, Apfel-Lauch-Füllung, Kartoffel-Püree

### Für 2 Personen

2 Putenschnitzel, dünn, a 100 g	2 Scheiben Bacon	300 g Kartoffeln, mehlig
150 ml Geflügelfond	1 Knolle Sellerie, klein	75 ml Apfelsaft, klar
75 ml Milch	0,5 Bund Lauchzwiebeln	1 Apfel, mittelgroß
2 TL Senf, mittelscharf	1 EL Speisstärke	1 EL Butter
2 EL Pflanzenöl	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen Klarsichtfolie mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem halben Teelöffel Senf bestreichen und mit einer Scheibe Bacon bedecken. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Die Zwiebelstücke und die Hälfte der Apfelspalten auf dem Fleisch verteilen, fest aufrollen und mit Holzspießen feststecken. Die Rouladen in heißem Öl anbraten. Die übrigen Apfelspalten kurz mitschwitzen. Dann den Hühnerfond und den Apfelsaft angießen und etwa 30 Minuten schmoren lassen. Die Milch erhitzen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Etwas Muskatnuss reiben. Die Kartoffelmasse mit der Milch und der Butter vermischen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Die Rouladen aus dem Sud nehmen. Den Schmorsud pürieren, mit Speisstärke andicken und mit dem restlichen Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree mit dem Spritzbeutel auf Teller geben. Die Rouladen mittig aufschneiden und zusammen mit der Soße auf Tellern anrichten.

Karin Hornberger am 09. September 2009

## Puten-Schnitzel mit buntem Kartoffel-Salat

### Für zwei Personen

2 Putenschnitzel, a 200 g	400 g festk. Kartoffeln	80 g Emmentaler
2 Stangen Porree	3 Karotten	1 Salatgurke
1 Zwiebel	1 Ei, Größe M	2 EL Senf
1 EL Butterschmalz	Butter	80 ml Schlagsahne
60 ml Öl	200 ml Gemüsefond	2 EL heller Balsamico
3 Zweige Estragon	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen. Den Estragon zupfen und fein hacken. Den Porree von den Enden und der äußeren Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Porree und die Karotten in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Einen weiteren Topf mit etwas Butter erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen und bei niedriger Stufe warm halten. Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, leicht pfeffern und auf beiden Seiten leicht mit Senf bestreichen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite zwei Minuten abraten. Anschließend in eine Auflaufform legen. Den Käse reiben und mit dem Ei vermengen. Den Estragon und die Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, alles miteinander vermengen und alles gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen. Das Ganze für zehn Minuten im Ofen goldgelb backen. Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Karotte putzen, von den Enden befreien und klein schneiden. Anschließend die Karotten, den Porree und die Gurken zu den Kartoffeln geben. Das Ganze mit dem Zwiebel-Gemüsefond und dem Balsamico übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Anschließend das Öl unterheben. Das Käse-Senf-Schnitzel mit dem bunten Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Vincenzo D'Orsi am 08. Februar 2011

## Puten-Schnitzel mit Champignon-Kresse-Salat

### Für 2 Personen

2 Putenschnitzel, a 200 g	5 mehligk. Kartoffeln	10 schwarze Oliven
300 g Champignons	1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin
0,5 Topf Kresse	1 EL Sahne	2 EL Distelöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Oliven ebenfalls fein hacken und mit dem Rosmarin waschen. Die Schnitzel waschen und trocken tupfen. Oliven-Rosmarin-Mischung auf die Schnitzel geben und diese dann zusammenklappen und mit Zahnstochern zusammen stecken. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten anbraten. Danach den Deckel auf die Pfanne geben und die Schnitzel weiterbraten. Die Kartoffeln schälen und fein raffeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Masse Röstis formen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Röstis von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Champignons säubern und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Kresse abschneiden, waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Für die Vinaigrette den Zitronensaft mit einem Esslöffel Wasser, dem Distelöl und Salz vermengen. Die Champignons mit der Kresse vermengen und mit der Vinaigrette würzen. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und zum warmhalten in den Ofen geben. Zu dem Bratensud die Sahne und zwei Esslöffel Wasser geben und einmal aufkochen lassen. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit der Soße übergießen. Den Champignon- Kresse-Salat mit auf den Tellern anrichten und servieren.

Julia Karst am 26. Juli 2010

## Puten-Schnitzel mit Zitrone und Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

2 Putenschnitzel, a 180 g	5 mehligk. Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
2 Zitronen	2 TL Kapern	0,5 Bund krause Petersilie
2 Lorbeerblätter	1 Muskatnuss	2 TL Zucker
2 EL Mehl	150 ml Geflügelfond	150 ml Milch
Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Die andere in Scheiben schneiden. Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum warmhalten in den Ofen stellen. Die Zitronenscheiben zusammen mit der Butter in die Pfanne geben und die Zitronenscheiben von beiden Seiten anbraten. Den Zucker zugeben und schmelzen lassen. Den Geflügelfond und den Zitronensaft in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Die Kapern zugeben und ziehen lassen. Die Petersilie zupfen und zu der Soße geben. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen, die Milch und die Lorbeerblätter zugeben. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Den Knoblauch zu den Kartoffeln geben und stampfen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Lorbeerblätter vor dem servieren entfernen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Püree auf Tellern anrichten. Die Soße über das Fleisch geben und servieren.

Gardy Schnadwinkel-Kleinemas am 31. Januar 2011

## Puten-Steaks mit Kartoffel-Püree und Porree-Gemüse

### Für 2 Personen

2 Putenschnitzel a 200 g	2 Stangen Porree	8 Kartoffeln, fest
3 Eier	50 g Parmesan	2 Zehen Knoblauch
1 Bund Thymian	1 Bund Petersilie, glatt	50 g Butter
125 ml Milch	250 ml Sahne	1 Muskatnuss
Paniermehl	Pflanzenöl	Paprikapulver
Currypulver, mild	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser garen. In einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen. Das obere Drittel, sowie das Endstück des Porrees abschneiden. Den Porree in etwa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Einen Teelöffel Salz in das kochende Wasser geben, den Porree dazu geben und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Den Parmesan reiben. Die Thymian- und Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und gemeinsam mit dem Parmesan unter das Paniermehl mengen. Zwei Eier in einem Teller verquirlen. Die Putensteaks waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, durch das Ei ziehen und anschließend in dem Kräuterpaniermehl wenden. Den Knoblauch abziehen. Die Kartoffeln abgießen und zu Püree stampfen. Die Butter dazugeben, die Milch hinzufügen, den Knoblauch hineinpresse und das Kartoffel-Püree verrühren. Etwas Muskatnuss reiben und das Kartoffel-Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Anschließend zugedeckt ruhen lassen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Putensteaks von beiden Seiten anbraten. Das Porreegemüse abgießen. Das übrige Ei trennen. In einem Topf die Sahne erhitzen, das Eigelb unter ständigem Rühren langsam einlaufen lassen und mit Salz und Currypulver würzen. Anschließend das Ganze unter das Porreegemüse heben. Die Putensteaks mit dem Kartoffel-Püree und dem Porreegemüse anrichten und servieren.

Stefanie Hahn am 15. Februar 2010

# Ricotta-Ravioli, Enten-Brust, Rotwein-Balsamico-Soße

## Für 2 Personen

2 Entenbrüste, mit Haut	200 g Ricotta	150 g Parmesan
150 g Pinienkerne	125 g Weizenmehl	125 g Hartweizengrieß
7 Eier	2 EL Quittengelee	50 ml Aceto Balsamico
100 ml trockener Rotwein	kalte Butter	Olivenöl
1/2 Bund Basilikum	1 Muskatnuss	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Mehl und den Gries in einer großen Schüssel vermengen und eine Mulde in die Mitte drücken. Vier Eier trennen. Anschließend die Eigelbe und zwei ganze Eier in die Mulde geben und mit einer Gabel das Mehl vom Rand einrühren. Wenn der Teig klebrig wird, mit den Händen weiter kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Den fertigen Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das restliche Ei trennen und den Parmesan reiben. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Ebenfalls die Pinienkerne hacken. Etwas Muskatnuss reiben. Den Ricotta, das Eigelb und den Parmesan vermengen, bis eine lockere Masse entsteht. Anschließend einen halben Bund Basilikum und die Pinienkerne hinzugeben. Das Ganze mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Für die Ravioli in zehn Zentimeter Abständen einen Teelöffel der Füllung auf die Nudelplatte setzen. Den Teig rings um die Füllung mit etwas Wasser befeuchten. Ein zweites Teigblatt darüber legen. Die beiden Teigplatten rings um die Füllung zusammendrücken und auseinander schneiden. Die fertigen Ravioli ins kochende Wasser geben und die Hitze reduzieren, so dass es nicht mehr kocht. Die Ravioli ca. vier Minuten ziehen lassen. Für die Entenbrust-Tranchen das Fleisch waschen, trocken tupfen und dann die Haut mehrmals kreuzweise einritzen. Etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Fleisch mit der Haut nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Dann die obere Fleischseite mit Pfeffer und Salz würzen, das Fleisch wenden, eine Minute braten, nochmals wenden und dann das Fett abgießen. Das Quittengelee in eine Pfanne geben und die Entenbrust im Gelee glasieren. Die glasierte Entenbrust aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und zum Warmhalten in den Ofen legen. Für die Sauce den Aceto Balsamico und den Rotwein in die Pfanne geben und einkochen lassen. Zum Schluss mit etwas kalter Butter abbinden und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Ricotta-Ravioli mit der glasierten Entenbrust und der Rotwein-Balsamico-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Anne Ehrlich am 31. Oktober 2011

## Rotes Curry mit Hühnchen im Reisrand

### Für 2 Personen

200 g Hühnchenbrust	250 g Basmatireis	1 rote Paprika
150 g Cherrytomaten	1 Ananas	0,5 Bund Thai-Basilikum
4 Kaffirlimettenblätter	50 g rote Currypaste	700 g Kokosmilch
2 EL Fischsoße	50 g Zucker	Salz
Cayennepfeffer	Pfeffer, schwarz	

Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Reis darin bissfest garen. Die Hühnchenbrust waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Blätter vom Basilikum zupfen und fein hacken. Die Currypaste, die Kokosmilch, die Fischsoße, den Zucker und das Basilikum in einem Topf aufkochen lassen und zehn Minuten kochen lassen. Anschließend das Fleisch und die Kaffirlimettenblätter zugeben und das Ganze noch einmal etwa acht Minuten lang kochen lassen. Die Paprika vom Strunk und von den Scheidewänden befreien und in Stücke schneiden. Die Ananas schälen, klein schneiden und die Cherrytomaten vierteln. Das Gemüse und die Ananas in einen zweiten Topf geben und fünf Minuten lang kochen lassen und mit Salz würzen. Den Reis zusammen mit dem Curry auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Thielmann am 11. Oktober 2010

## Rotes Thai-Curry mit Hühner-Brust-Streifen

### Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	130 g thailändischer Duftreis	350 ml Kokosmilch
200 ml Wasser	100 g Thai-Auberginen	100 g Bohnen, grün
12 g Kokosraspeln	4 Mini-Maiskolben	2 Kaffir-Limettenblätter
1 Stange Zitronengras	1 EL Currypaste, rot	1 TL Chilifäden
0,5 EL Erdnussöl	0,5 EL Fischsoße	0,5 Bund Thai-Basilikum
Zucker	Salz	

Den Duftreis im Reiskocher mit 50 Millilitern Kokosmilch, 200 Milliliter Wasser, den Kokosraspeln und etwa einen Teelöffel Salz bissfest kochen. Das Erdnussöl in einem hohen Topf erhitzen, die Currypaste dazugeben und zwei Minuten bei mittlerer Hitze braten. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, anschließend in Streifen schneiden, hinzufügen und unter Rühren köcheln lassen. Die restliche Kokosmilch hinzufügen und das Ganze weiter köcheln lassen. Die Auberginen vierteln. Die Bohnen, die Okraschoten und die Maiskolben halbieren. Die Limettenblätter zerdrücken und eine halbe Zitronengrassstange grob zerteilen. Das Gemüse mit den Limettenblättern und dem Zitronengras mit in den Topf geben und das Ganze zehn Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend die Limettenblätter und das Zitronengras entfernen. Mit der Fischsoße und Zucker abschmecken. Die Basilikumblätter abzupfen, dazugeben und das Ganze auf Tellern anrichten. Den Kokosreis in eine kleine Tasse füllen, neben das Thai-Curry stürzen und mit den Chilifäden garnieren.

Herminio Eschle am 28. September 2009

## Südtiroler Käse-Risotto mit Hähnchen-Brust und Garnelen

### Für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet, a 160 g	8 Riesen-Garnelen	200 g Risottoreis
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	50 g Parmesan
150 g Taleggio Käse	0,25 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin
50 g kalte Butter	2 l Gemüsebrühe	250 ml Weißwein
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Den Rand von dem Taleggio Käse entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln anschwitzen. Den Reis zugeben und glasig werden lassen. Anschließend mit Wein ablöschen und verdampfen lassen. Den Rosmarin zugeben. Den Gemüsefond nach und nach unterrühren und köcheln lassen. Den Taleggio zu dem Risotto geben und verrühren. Den Parmesan reiben und ebenfalls unter das Risotto rühren. Den Rosmarinzweig entfernen. Die Riesen-Garnelen, von Kopf, Schale und Darm befreien. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Riesen-Garnelen von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden. Das Risotto auf Tellern anrichten. Das Fleisch und die Riesen-Garnelen obenauf geben. Die Petersilie zupfen, über das Ganze geben und servieren.

Diana Nix am 20. Juni 2011

## Saltimbocca vom Hähnchen-Filet mit Pilz-Risotto

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 200 g	5 Scheiben Parma-Schinken	50 g Kräuterseitlinge (Pilze)
100 g Risottoreis	1 Zwiebel, rot	50 g Parmesan
1 Bund Salbei	0,5 Bund Petersilie, kraus	70 ml Weißwein
250 ml Gemüsefond	1 EL Trüffelbutter	Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen. Das Filet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salbei zupfen und die Blätter auf das Filet legen. Mit dem Parma-Schinken ummanteln. Olivenöl in eine Pfanne geben und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Anschließend in den Ofen geben und warm halten. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten. Den Reis hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond erhitzen und unter ständigem Rühren hinzugeben. Die Kräuterseitlinge putzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Petersilie, die Trüffelbutter, und den Parmesan ebenfalls hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Seitlinge unterrühren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in drei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Den Risotto auf Tellern anrichten und die Hähnchenstreifen darauf legen.

Astrid Lang am 10. Februar 2010

# Scharfes Thai-Huhn mit Pak-Choi-Nudeln und Shiitake

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 150 g	150 g Reisbandnudel	3 EL feines Reismehl
500 g kleine Pak-Choi	120 g Shiitake	2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Limette	2 rote Chilischoten	20 g Ingwer
2 Eier	200 ml Hühnerfond	2 EL helle Sojasoße
2 EL Fischsoße	2 EL geröstetes Sesamöl	1 Bund Koriander
3 Kaffirlimettenblätter	4 EL helle Sesamsamen, geröstet	5 EL Erdnussöl
Salz		

Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken und die Kaffirlimettenblätter in feine Streifen schneiden. Beide Chilis längs aufschneiden, von den Scheidewänden befreien und entkernen. Eine Chilischote sehr fein hacken, die andere zur Seite legen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Anschließend zusammen mit zwei Esslöffeln Reismehl, dem Sesamsamen und dem Koriander, den Kaffirlimettenblättern und der Chilischote zu einem Teig vermischen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Als nächstes die Filets vierteln, salzen und mit dem übrigen Reismehl bestäuben. Zwei Esslöffel Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchen durch den Teig ziehen und im heißen Fett etwa drei Minuten durchbraten. Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser etwa drei Minuten bissfest garen und das Wasser abgießen. Das übrige Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Den Ingwer schälen und fein hacken, den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der zweiten Chili in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Ingwer und dem Knoblauch im heißen Fett eine Minute anbraten. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Pilze putzen und halbieren. Den Pak-Choi waschen, längs vierteln, in den Wok geben und zwei Minuten braten. Anschließend den Fond, die Sojasoße und das Sesamöl hinzufügen und das Ganze etwa zwei Minuten köcheln lassen. Abschließend das Ganze mit Salz, Fischsoße und Limettensaft abschmecken. Die Nudeln zusammen mit dem Gemüse, dem Gemüsesud und den gebratenen Hähnchenstücken auf Tellern anrichten und servieren.

Anja Bischoff am 23. November 2011

## Schmor-Hähnchen mit Bandnudeln und Gurken-Senf-Soße

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets á 375 g	200g Bandnudeln	1 Salatgurke (500 g)
1 Zwiebel	100 ml trockener Weißwein	125 ml Geflügelfond
1 EL Sonnenblumenöl	150 ml Crème-fraîche	2 EL körniger Dijonsenf
1/2 Bund Petersilie	Salz	schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin gar kochen. Die Gurke waschen, schälen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne heraus schaben und die Gurke in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend die Filets aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseite stellen. Die Zwiebel in die Pfanne geben und kurz darin andünsten. Die Gurkenwürfel dazugeben und zwei Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend das Fleisch wieder dazugeben. Den Geflügelfond und das Crème-fraîche dazugeben, aufkochen und vier Minuten köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Mit dem Senf in die Soße geben und vermengen. Die Nudeln abgießen. Das Schmorhähnchen mit der Gurken-Senf-Soße auf einem Teller anrichten. Die Bandnudeln dazugeben und servieren.

Nico Fiedler am 19. Dezember 2011

## Sesam-Huhn mit Apfel-Ingwer-Reis und Möhren

### Für 2 Personen

300 g Hühnerbrüste	250 g Babymöhren	1 Zitrone
1 Apfel, Elstar	140 g Basmatireis	450 ml Gemüsesfond
10 g Ingwer, frisch	3 EL Butter	2 EL Ghee
2 EL Sesamöl	3 EL Sesamsamen	2 EL Paniermehl, fein
1 EL Puderzucker	1 Msp. Kurkuma, gemahlen	1 Msp. Kardamom, gemahlen
1 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Den Basmatireis waschen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und zum Schäumen bringen. Den Ingwer schälen, fein würfeln, dazugeben und bei mittlerer Hitze drei Minuten andünsten. Den Reis ebenfalls dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Einen weiteren Esslöffel Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Den Apfel samt Schale in etwa fünf Millimeter große Würfel schneiden. Die Apfelwürfel zu dem Reis geben, unter Rühren zwei Minuten dünsten und mit dem Kurkuma und dem Kardamom würzen. Den Fond erhitzen, den Pfanneninhalt damit ablöschen und alles aufkochen lassen. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze in zwölf Minuten garen lassen. Die Babymöhren schälen und in kochendem Wasser blanchieren. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen und den Puderzucker dazugeben. Die Möhren karamellisieren lassen und mit zwei Esslöffeln gehackter Petersilie sowie einem Teelöffel Zitronensaft abschmecken. Die Hühnerbrust mit Ghee einpinseln, kräftig salzen und pfeffern. Das Paniermehl mit den Sesamsamen vermischen und das Huhn darin wälzen. Die Panade fest andrücken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste zehn Minuten darin knusprig braten. Die Hühnerbrüste zusammen mit dem Reis und den Babymöhren auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

Dieter Morawietz am 11. November 2009

# Sesam-Huhn mit Erdnuss-Soße, Bananen-Chips und Yam-Wurzel

## Für 2 Personen

2 Hühnerbrustfilets	4 EL Mehl	6 EL Paniermehl, Asia
3 EL Erdnussbutter	2 Eier	2 Kochbananen, reif
2 Yamwurzel, mittelgroß	4 EL Sesamkörner	1 Prise Chilipulver
200 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein, trocken	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Yamwurzel schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Je nach der Feste die Wurzel 20 bis 25 Minuten kochen lassen. Die Hühnerbrüste waschen und trocken tupfen. Die Eier miteinander verquirlen, salzen und pfeffern. Zunächst die Hühnerbrüste in dem Mehl wenden, durch die Eiermasse ziehen und im Paniermehl und den Sesamkörnern wälzen. Anschließend das panierte Hühnerfleisch in Pflanzenöl rundum ausbacken und in den Ofen geben. Nach etwa fünf Minuten den Ofen auf 80 Grad herunter drehen und das Huhn bei dieser Temperatur ruhen lassen. Die dunkle Schale der Kochbananen entfernen, in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen. Reichlich Pflanzenöl in eine Pfanne geben und die Bananenchips auf mittlerer Hitze frittieren bis sie goldgelb sind. Anschließend die Chips auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Soße den Weißwein mit Geflügelfond mischen und aufsetzen. Nun die Erdnussbutter einrühren bis eine cremige Substanz entsteht. Nach Belieben die Soße mit Chilipulver würzen. Das Sesamhuhn mit der Erdnusssoße, den Bananenchips und der Yamwurzel auf Tellern anrichten.

Anina Konadu am 07. Juni 2010

## Sherry-Hähnchen-Brust mit Tagliatelle

### Für 2 Personen

4 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	125 g Tagliatelle, grün	150 g Schalotten
70 ml Sherry, medium	150 ml Geflügelfond	5 EL Schlagsahne
1 Muskatnuss	0,5 Bund Salbei	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Tagliatelle darin garen. Die Schalotten abziehen und halbieren. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salbei abzupfen und hacken. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Anschließend die Schalotten wieder entnehmen, einen weiteren Esslöffel Öl in die Pfanne geben und die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Schalotten zusammen mit dem Salbei wieder zu der Hähnchenbrust in die Pfanne geben und alles mit dem Sherry, dem Geflügelfond und der Sahne ablöschen und einkochen lassen. Zwischendurch die Filets wenden. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Das Sherry-Huhn mit den Tagliatelle auf Tellern anrichten und servieren.

Christine Sztrajt am 18. März 2010

# Sommerliche Puten-Röllchen, Kartoffel-Würfel und Tomaten

## Für 2 Personen

3 Putenschnitzel, a 150 g	4 Scheiben Parma-Schinken	100 g Mozzarella
300 g festk. Kartoffeln	6 Tomaten	2 Zwiebeln
150 g Schalotten	2 Knoblauchzehen	250 ml Gemüsefond
1 TL Tomatenmark	1 TL mittelscharfer Senf	1 Bund Basilikum
1 TL getr. Thymian	1 TL getr. Basilikum	Butter
Pflanzenöl	Zucker	Kräutersalz
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Ofen auf 100 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Eine Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und platt klopfen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Ein paar Blätter vom Basilikum zupfen. Das Fleisch mit etwas Kräutersalz und Pfeffer würzen. Eine Seite der Schnitzel mit dem Senf bestreichen, mit dem getrockneten Thymian und dem getrockneten Basilikum bestreuen und mit jeweils einer Scheibe Schinken, ein paar Blättern Basilikum und zwei Scheiben Mozzarella belegen. Die Schnitzel aufrollen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin scharf anbraten. Nach etwa zehn Minuten die Putenröllchen aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin mit Deckel garen. Die gewürfelten Zwiebeln kurz vor Ende der Garzeit in die Pfanne geben. Die Knoblauchzehen und die Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Tomaten vom Strunk befreien, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch und den Schalotten im Bratensatz andünsten. Das Tomatenmark, eine Prise Zucker und etwas Salz hinzufügen und alles mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Die restlichen Tomaten vom Strunk befreien, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen und die Tomatenwürfel dazugeben. Die Tomaten bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die sommerlichen Putenröllchen mit den Kartoffelwürfeln und den geschmolzenen Tomaten auf Tellern anrichten, mit der Soße garnieren und servieren.

Natalie Kern am 24. August 2011

## Spaghetti mit pikanter Tomaten-Soße und Hähnchen-Piccata

### Für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet a 200 g	150 g Spaghetti	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Dose Tomaten	100 g Parmesan
1 Ei	1 TL Chiligewürzmischung	Mehl
Zucker	Pflanzenöl	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Spaghetti darin gar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Tomaten dazu geben und mit der Chiligewürzmischung, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Ganze ohne Deckel köcheln lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in etwa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Ei in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und vier Esslöffel davon mit dem Ei vermengen. Das Hähnchenfleisch zuerst in Mehl und dann in der Eimischung wenden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchen darin goldbraun anbraten. Die Spaghetti mit der Tomatensoße und den Hähnchen-Piccata auf Tellern anrichten und servieren.

Letizia Füssenich am 26. August 2010

## Spaghetti mit Puten-Tomaten-Sahne-Champignons

### Für 2 Personen

125 g Putenbrustfilet	200 g Spaghetti	75 g Champignons
0,5 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	250 ml passierte Tomaten
2 Stücke Würfelzucker	200 ml Schlagsahne	3 EL Sonnenblumenöl
3 Zweige Petersilie, glatt	Pfeffer, schwarz	Salz

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin bissfest kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend die Pilze dazugeben und alles anbraten. Die Putenwürfel mit in die Pfanne geben, das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten braten. Die passierten Tomaten und den Würfelzucker ebenfalls in die Pfanne geben, alles miteinander vermengen und köcheln lassen. Die Petersilie abzupfen und hacken. Die Sahne und die Petersilie unterrühren. Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Alles miteinander vermengen und kurz ziehen lassen. Die Spaghetti mit den Tomaten-Sahne-Champignons auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Bahar Döner am 06. September 2010

## Spinat-Hähnchen-Curry mit Basmatireis

### Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	300 g Basmatireis	500 Blattspinat, tiefgekühlt
4 Strauchtomaten	50 g Ingwer	200 ml Kokosmilch, ungesüßt
2 EL Senfkörner, gelb	3 Kardamomsamen	1 TL Chilipulver
2 TL Kurkuma, gemahlen	2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL Cenofix
3 EL Sonnenblumenöl	Salz	

Den Basmatireis waschen und in Salzwasser gar kochen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomatenschale einschneiden und die Tomaten kurz in das kochende Wasser geben. Die Tomaten aus dem Wasser nehmen, häuten, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Senfkörner, die Kardamomsamen, den Kreuzkümmel, das Chilipulver, den Kurkuma und den Ingwer hineingeben und alles durchschwenken. Die Tomatenwürfel und den Blattspinat ebenfalls in die Pfanne geben und etwas anbraten. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, zu dem Spinat geben und kurz scharf anbraten. Anschließend die Kokosmilch dazugeben und alles stark erhitzen. Anschließend die Hitze reduzieren und das Ganze einige Minuten köcheln lassen. Daraufhin mit Salz abschmecken. Den Reis abgießen und mit dem Cenofix vermengen. Das Spinatcurry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Waldorf am 06. September 2010

## Steinpilz-Risotto im Parmesan-Körbchen mit Hähnchen-Brust

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, á 150g	300 g Parmesan, am Stück	150 g Steinpilze, frisch
150 g Reis, Carnaroli	50 g Butter	200 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein, trocken	1 Zwiebel	6 EL Olivenöl
1 TL Currypulver, Madras	1 TL Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl mit dem Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und die Hähnchenbrüste darin marinieren. Für das Risotto die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit dem Reis in zwei Esslöffeln Olivenöl glasig andünsten. Die Steinpilze putzen, klein schneiden und zu dem Reis geben. Anschließend das Risotto mit dem Gemüsefond ablöschen und bei leichter Hitze köcheln lassen. Den Weißwein angießen und das Risotto weiter leicht köcheln lassen. Den Parmesan reiben. Einen Teelöffel Ingwer reiben. Die Butter, drei Esslöffel des Parmesans und den Ingwer zu dem Risotto geben und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl geben und zwei „Parmesaninseln“ aus dem restlichen Parmesan in die Pfanne streuen und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Parmesaninseln herausnehmen und auf zwei umgedrehten Gläsern auskühlen lassen, so dass zwei Körbchen entstehen. Währenddessen in etwas Olivenöl die Hähnchenbrustfilets für circa elf Minuten rundum anbraten. Die Parmesankörbchen von den Gläsern lösen, mit dem Risotto füllen und gemeinsam mit den aufgeschnittenen Hähnchenbrüsten anrichten.

Rudolf Keller am 02. November 2009

## Thai-Hähnchen-Curry mit Jasmin-Reis

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	250 g Jasminreis	1 TL Currypaste, rote
1 TL Erdnussbutter	5 Maiskölbchen	1 Paprika, rote
1 Paprika, grüne	2 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
100 g Bambussprossen	100 g Sojasprossen	10 Zuckerschoten
2 Champignons, braune	1 Thai-Chilischote, rote	200 ml Kokosmilch, ungesüßt
1 TL Thai-Fischsoße	1 EL Sojasoße	3 EL Erdnussöl
1 Ingwerknolle	0,5 Bund Thai-Basilikum	2 EL Currypulver, scharf
5 g Zitronengraspaste	1 Prise Palmzucker	Salz

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin garen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Anschließend die Hähnchenbrust mit einem Esslöffel Erdnussöl, einem Esslöffel Sojasoße und dem Ingwer marinieren und für zehn Minuten darin ziehen lassen. Die beiden Paprikaschoten waschen, von den Kernen und den Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Bambussprossen und die Maiskölbchen abtropfen lassen und die Maiskölbchen längs halbieren. Die Sojasprossen und die Zuckerschoten waschen, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Erdnussöl erhitzen und das marinierte Hähnchenbrustfilet darin scharf anbraten und anschließend vom Herd nehmen. In einem Wok mit einem Esslöffel Erdnussöl die Currypaste anrösten. Die Erdnussbutter darunter rühren und schmelzen lassen. Anschließend mit der Kokosmilch ablöschen und das Gemüse dazugeben. Alles für circa 15 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Currypulver abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit das Fleisch wieder in den Wok geben und kurz mit erhitzen. Alles mit etwas Palmzucker, der Fischsoße, der Zitronengraspaste und etwas Salz abschmecken. Die Chilischote waschen und in kleine Ringe schneiden. Einige Basilikumblätter abzupfen. Das Thai Curry Chicken mit dem Jasminreis auf Tellern anrichten und mit den Chiliringen und den Basilikumblättern garnieren.

Oliver Rokitta am 29. März 2010

## Thailändisches Hähnchen-Curry

### Für 2 Personen

300 g Hähnchenfilet	125 g Basmatireis	2 Süßkartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln	0,5 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika	100 g Karotten	3 EL rote Currypaste
1 EL Erdnüsse, ungesalzen	400 ml Kokosmilch	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in Würfel schneiden. die Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten. Die Karotten und die Süßkartoffeln zu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Currypaste einrühren und mit der Kokosmilch ablöschen. Den Koriander zupfen und fein hacken. Die Paprika halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die feingehackte Frühlingszwiebel, dreiviertel des Korianders und den Knoblauch zu geben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf Tellern anrichten. Das Curry auf den Reis geben. Die Erdnüsse fein hacken und zusammen mit dem restlichen Koriander über das Curry streuen und servieren.

Dirk Friedrichs am 26. Juli 2010

## Thailändisches Huhn mit Ananas

### Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	250 g Basmatireis	1 Ananas
1 Kokosnuss	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
20 g Butter	20 g Butterschmalz	100 ml Ananassaft
100 ml Geflügelfond	400 ml Coconut-Cream	1 EL Currypaste, rot
1 Chilischote	1 EL Paprikapulver, scharf	Koriander
schwarzer Pfeffer	Salz	

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend den Reis darin garen. Die Ananas aushöhlen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Anschließend die Schale in zwei Hälften teilen und beiseite stellen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in feine Stücke schneiden. Die Hähnchenbruststücke im Wok mit einem Esslöffel Butterschmalz scharf anbraten und anschließend beiseite stellen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken, im Wok mit etwas Butterschmalz anbraten und die Currypaste dazu geben. Anschließend die Coconut Cream und den Geflügelfond darunter rühren und alles einkochen lassen. Währenddessen die Kokosnuss mit einem Küchenbeil ringsherum anschlagen und anschließend halbieren, dabei das Kokoswasser auffangen und mit in den Wok geben. Mit dem Zestenreißer etwas Fruchtfleisch aus der Kokosnuss herauskratzen und beiseite stellen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote waschen, von Strunk und Kernen befreien und in feine Ringe schneiden. Die Chiliringe zusammen mit dem Knoblauch, den Ananasstücken und der Hähnchenbrust in den Wok geben. Alles mit dem Ananassaft, dem Koriander, dem Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Butter unter den Reis geben. Den Reis in einer halben Kokosnussschale anrichten, das fertige Thailändische Huhn in einer ausgehöhlten Ananashälfte und beides zusammen auf Tellern anrichten und mit Kokosraspeln garnieren.

O´Droma am 10. Mai 2010

# Tortillas mit Hähnchen-Füllung und grüner Tomaten-Soße

## Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Avocado, reif	25 g Schafskäse
2 Tomaten	1 grüne Chilischote	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Koriander, getrocknet	1 Zweig Koriander
100 ml Crème-fraîche	2 EL Mayonnaise	1 EL Tandoori Masala
1 TL Currypulver	1 Prise Kümmel	50 g Emmentaler
100 ml Hühnerfond	30 g Maismehl, gesiebt	Mehl
süße Chilisoße	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. In einem Topf Salzwasser aufsetzen und das Fleisch darin garkochen. Nach dem Abkühlen wird das Fleisch in feine Streifen geschnitten und beiseite gestellt. Für die Salsa den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomaten und die Chilischote in Würfel schneiden. Das Ganze mit dem Hühnerfond und etwas Salz pürieren. Anschließend wird die Salsa in einer Pfanne aufgeköcht. Für den Avocado-Dip die Avocado schälen, vom Kern befreien und halbieren. Die eine Hälfte zusammen mit der Mayonnaise, dem Schafskäse und etwas Olivenöl pürieren. Den Koriander zupfen und zusammen mit dem getrocknetem Koriander, Kümmel, Currypulver und dem Tandoori Masala zu dem Dip geben. Das Ganze mit der Chilisoße abschmecken und anschließend kalt stellen. Für den Tortillateig die Mehlsorten in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Vertiefung drücken und nach und nach Wasser zugeben. Die Masse zu einem festen Teig verkneten. Den Teig in zwei Teile portionieren und ausrollen. Eine Pfanne erhitzen, die Tortilla hinein geben und von beiden Seiten backen. Die Tortilla mit dem Hähnchenfleisch füllen und zusammenklappen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Tortilla darin schwenken. Anschließend die Tortilla auf die Teller geben und mit der Salsa übergießen. Die Crème-fraîche auf die Tortillas geben. Den Käse reiben und ebenfalls auf den Tortillas verteilen. Den Dip aus dem Kühlschrank nehmen und dazu anrichten.

Katharina Kern am 20. September 2010

## Tris di Pasta mit Hähnchen-Brust

### Für 2 Personen

150 g Hähnchenbrustfilet	200 g Linguine	200 g Penne
200 g Spaghetti	100 g Pecorino	40 g Parmesan
25 g Ricotta al Forno	25 g Walnusskerne, ganz	50 g Pinienkerne
100 g helle Weintrauben	1 Fleischtomate, groß	125 g Cherrytomaten
3 Schalotten	5 Knoblauchzehen	1 Bund Lauchzwiebeln
0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Basilikum	200 ml Olivenöl
Rapsöl	Pfeffer, schwarz	Meersalz

Für die Hähnchen-Trauben-Soße das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchzwiebeln von den Enden befreien, abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbruststreifen darin von allen Seiten anbraten. Die Lauchzwiebeln dazugeben und zusammen mit den Hähnchenbruststreifen vier Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei große Töpfe mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Penne und die Linguine in einem Nudeltopf mit zwei Sieben kochen, die Spaghetti in dem zweiten Topf. Für die Tomatensoße die Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Die Fleischtomate waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Die Cherrytomaten waschen und in Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin anbraten. Die Tomaten dazu geben und alles bei schwacher Hitze für 15 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Pesto die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Den Pecorino und den Parmesan reiben und beide Käsesorten miteinander vermengen. Den restlichen Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Basilikum, dem Käse, den Pinienkernen und etwas Pfeffer und Salz pürieren. Nach und nach das Olivenöl dazu gießen, bis eine geschmeidige Paste entsteht. Anschließend für die Hähnchen-Trauben-Soße die Weintrauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Walnüsse und die Petersilie grob hacken. Die Weintrauben, die Nüsse und die Petersilie mit den gebratenen Hähnchenstreifen und Lauchzwiebeln vermengen und nochmals abschmecken. Die Linguine in einem Sieb abgießen. Die Hähnchen-Trauben-Mischung mit den Linguine vermengen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Penne abgießen und zu der Tomatensoße in die Pfanne geben, alles miteinander vermengen und den Ricotta darüber reiben. Die Spaghetti abgießen und mit dem Pesto vermischen, danach abschmecken und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nach würzen. Die Linguine mit Trauben und Hähnchen, die Spaghetti alla Pesto Genovese und die Penne e Pomoro auf Tellern anrichten und servieren.

Inken Maack am 30. März 2010

## Udon mit Hähnchen-Brust-Streifen und sautiertem Gemüse

### Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	200 g Udon-Nudeln	100 g Shiitake-Pilze
150 g Champignons	150 g Brokkoli	150 g kleine Fingermöhrrchen
80 g Zuckerschoten	20 g frischer Ingwer	5 EL Austernsauce
3 EL Sojasauce	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Nudeln in Salzwasser gar kochen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Pilze abbürsten und sechsteln. Die Zuckerschoten waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Fingermöhrrchen kleinraspeln. Das Olivenöl im Wok erhitzen. Den Brokkoli, die Pilze, die Fingermöhrrchen und die Zuckerschoten hinein geben, mit Salz und Pfeffer würzen und drei Minuten anbraten. Die Hähnchenbruststreifen und den Ingwer schälen, fein hacken, mit dem Gemüse vermischen und weitere zwei Minuten garen lassen. Die Nudeln abtropfen lassen und mit in den Wok geben. Die Austernsauce und die Sojasauce darüber träufeln und vermischen. Alles auf Tellern anrichten und servieren.

Gunter Lidloff am 12. September 2011

## Wiener Back-Hähnchen mit Kartoffel-Salat

### Für 2 Personen

1 Hähnchen, ca. 1000 g	3 EL Mehl	200 g Paniermehl
5 Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel, klein	1 Zitrone
4 Eier	1 Bund Schnittlauch	3 EL Sahne
250 g Butterschmalz	100 ml Hühnerfond	270 ml Sonnenblumenöl
1 TL Senf	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Das Hähnchen säubern, waschen und trocken tupfen. Anschließend in vier Teile zerlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Eier mit der Sahne vermengen. Die Hähnchenteile mit dem Mehl bestäuben, im Ei-Sahne- Gemisch wenden und anschließend auch im Paniermehl. Die Panade gut festdrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Schenkel, anschließend die Brust von beiden Seiten goldgelb braten. Die Hähnchen-Teile im Ofen warmhalten. Die Kartoffeln abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und unter die Kartoffeln mengen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Hühnerfond zusammen mit 20 Milliliter Öl und dem Essig in einem Topf erwärmen und über die Kartoffeln gießen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Schnittlauch garnieren. Die übrigen Eier trennen und das Eigelb schaumig rühren. Anschließend das restliche Öl Tröpfchenweise unterrühren bis eine Mayonnaise entsteht. Das Ganze mit einem halben Teelöffel Senf sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone vierteln. Das Backhendl zusammen mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, mit der Mayonnaise garnieren und mit den Zitronenspalten servieren.

Lidwina Ollenborger am 14. Januar 2010

## Ziegenkäse-Ravioli mit kross gebratener Enten-Brust

### Für 2 Personen

2 Entenbrüste, a 150 g	8 Bl. Wan-Tan	150 g Ziegenfrischkäse
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund krause Petersilie	1 TL rosa Pfefferbeeren
50 g Parmesan	Butter	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl zum Frittieren erhitzen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Anschließend wird die Haut rautenförmig eingeritzt. Die Entenbrust in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite circa fünf Minuten scharf anbraten. Danach wenden und nochmals circa zwei Minuten anbraten. Die Entenbrust zum Garen nun in den Backofen geben. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die rosa Pfefferbeeren grob zerstoßen. Den Ziegenfrischkäse, die Pfefferbeeren und die Frühlingszwiebeln miteinander vermengen. Die Wan-Tan Blätter mit Wasser bestreichen. Etwas von der Käsecreme in die Mitte der Blattes geben und zu kleinen Dreiecken zusammenfalten. Die Ränder gut zusammendrücken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Ravioli darin garkochen. Anschließend aus dem Topf nehmen und kurz auf Küchentuch abtropfen lassen. Die Petersilie zupfen und grob hacken. Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die Petersilie darin knusprig frittieren. Den Parmesan hobeln. Die Ravioli auf Tellern anrichten und den Parmesan und die Petersilie über die Ravioli streuen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und neben den Ravioli anrichten und servieren.

Kerstin Ehret am 12. September 2011

## Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Püree

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste, a 200 g	400 g Kartoffeln, fest	2 Tomaten, reif
100 g Mais, TK-Ware	1 Chilischote, rot	0.5 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Basilikum	2 Zweige Thymian, frisch	1 Zitrone, unbehandelt
50 g Butter	1EL Rotweinessig	Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Meersalz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Mais ebenfalls in einem Topf gar kochen. Die Tomaten grob kleinschneiden. Das Basilikum zupfen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren von den Samen befreien und eine Hälfte fein hacken. Das Ganze in einer Schüssel vermengen und mit dem Rotweinessig und einem Spritzer Olivenöl würzen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Die untere Seite kreuzweise einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend flach klopfen. Einige Zesten von der Zitrone reißen und über das Fleisch geben und mit Olivenöl beträufeln. Den Thymian zupfen und ebenfalls über das Fleisch geben. In einer Pfanne einen halben Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin goldbraun anbraten. Die Kartoffeln und den Mais mit der Butter, Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das Zitronenhähnchen mit dem Kartoffel-Püree und dem Tomaten-Relish auf Tellern anrichten.

Alexander Rhau am 01. März 2010

# Zitronen-Huhn mit Lorbeer-Blättern und Salbei-Bohnen

## Für 2 Personen

2 Hühnerbrüste a 300 g	0,5 Ciabatta	500 g Bohnen, dick
2 Zitronen, unbehandelt	1 Möhre	1 Stange Staudensellerie
7 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	50 g Butter
1 Wacholderbeere	1 Bund Thymian	1,5 Bund Salbei
4 Lorbeerblätter	300 ml Geflügelfond	200 ml Gemüsefond
125 ml Weißwein, trocken	160 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft mit drei Esslöffel Olivenöl mischen und die Hühnerbrüste damit einreiben. Die Lorbeerblätter und 25 Gramm der Butter unter die Haut der Hühnerbrüste schieben. Eine Zitrone waschen und in Stücke schneiden. Die Möhre und den Sellerie waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Drei Schalotten und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Die Wacholderbeere zerdrücken. Alles mit vier Esslöffel Olivenöl mischen. In eine feuerfeste Form geben und den Thymianzweig dazugeben. Die Hühnerbrüste zu den anderen Zutaten in die Auflaufform geben und für 25 Minuten im Ofen garen. Währenddessen immer wieder mit dem Wein und dem Geflügelfond übergießen. Den Saft der Bohnen abgießen und die Bohnen abtropfen lassen. Die Hälfte der Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und klein hacken, die restlichen Schalotten abziehen und fein würfeln. Beides in drei Esslöffel Olivenöl andünsten und anschließend die Bohnen dazugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen und zehn Minuten garen. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die Hühnerbrüste entnehmen und zur Seite legen. Den Thymian und die Zitrone ebenfalls entnehmen, den Bratensatz pürieren und anschließend in einen Topf geben, aufkochen lassen und die restliche Butter dazugeben. Das Ciabatta in Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen rösten. Das restliche Olivenöl erhitzen und die restlichen Salbeiblätter darin frittieren. Das Zitronenhuhn auf Tellern anrichten und die Bohnen dazugeben. Mit der Soße und dem frittierten Salbei garnieren.

Rita Schneider am 03. Februar 2010

# Zitronen-Risotto mit Hähnchen-Piccata und Kirsch-Tomaten

## Für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet	200 g Risotto	100 g Büffelmozzarella
200 g Parmesan	6 Kirschtomaten mit Grün	2 Schalotten
2 Zitronen, unbehandelt	1 Bund glatte Petersilie	50 g Mehl
50 g Butter, kalt	2 Eier	400 ml Hühnerfond
150 ml trockener Weißwein	weißer Balsamico-Essig	Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Den Hühnerfond in einem Topf erwärmen. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Anschließend den Risottoreis hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Daraufhin den Reis mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem warmen Fond ablöschen. Die Schale von der Zitrone reiben und die Zitrone filetieren. Den Parmesan ebenfalls reiben. Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen, halbieren, dünn klopfen, salzen und pfeffern. Den Büffelmozzarella in Scheiben schneiden und je eine Seite der Schnitzel damit belegen. Anschließend die andere Schnitzelhälfte über den Mozzarella klappen und fixieren. Die Eier aufschlagen und etwas mehr als der Hälfte vom geriebenen Parmesan vermengen. Die Hühnerbrust zuerst im Mehl und dann in der Parmesan-Ei-Masse wenden. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Daraufhin die Pfanne mit der Hühnerbrust für acht Minuten in den Ofen geben. Die Petersilie, bis auf ein paar Blätter, klein hacken. Die Kirschtomaten mit dem Grün in heißem Wasser blanchieren und die Haut abziehen. Wenn das Risotto gar ist, den Zitronenabrieb und die Butter hinzugeben. Ebenfalls die Petersilie, die Zitronenfilets, den restlichen Parmesan und einen Schuss hellen Balsamico unterheben. Das Hühnerbrustfilet aus dem Ofen nehmen. Das Zitronenrisotto mit der Piccata auf Tellern anrichten und mit den Kirschtomaten und der restlichen Petersilie garnieren.

Serkan Sahanoglu am 19. Juli 2010

# Index

- Artischocke, 90  
Aubergine, 133  
Avocado, 27, 101, 143
- Blumenkohl, 12, 117  
Bohnen, 30, 36, 43, 50, 68, 80, 113, 115, 133, 147  
Brathähnchen, 5–7, 117, 145  
Bratkartoffeln, 19  
Brokkoli, 11, 37, 76, 145
- Chicoree, 20  
Cordon-bleu, 15, 16  
Couscous, 8, 50, 89, 104
- Eisberg, 101  
Ente, 17  
Enten-Brust, 8–11, 17–44, 49, 63, 110, 116, 132, 146  
Erbsen, 4, 20, 31, 56, 58, 92, 95, 114
- Fenchel, 29, 48, 127  
Filet, 1, 95, 108, 123, 142  
Fladenbrot, 2  
Frikassee, 2, 96, 108, 114
- Geschnetzeltes, 60, 96, 97, 123, 124  
Gratin, 31, 102  
Gurke, 27, 90, 96, 101, 104, 117, 129, 136
- Hähnchen-Brust, 2–5, 7, 13–15, 45, 48, 50, 51, 58, 60, 62, 64–67, 69–98, 100, 101, 104, 106, 109, 112, 113, 115, 117, 119, 121, 133–137, 139–146, 148  
Hähnchen-Curry, 60, 91–94, 140–142  
Hähnchen-Rouladen, 98, 99  
Hähnchen-Schenkel, 47, 52, 64, 68, 99, 102  
Hähnchen-Schnitzel, 103  
Hühnchen, 53, 104, 105, 133  
Hühner-Brust, 10, 14, 18–22, 24, 27–29, 33, 36, 39, 43, 46, 48, 51, 53–55, 59–61, 92, 98, 104–108, 111, 112, 114, 116, 118, 120, 132, 133, 136, 137, 146, 147  
Huhn, 1, 12, 111, 136, 147
- Kürbis, 42  
Knödel, 44  
Kohlrabi, 82
- Lauch, 70  
Linsen, 70, 122
- Möhren, 3, 17, 19, 33, 38, 40, 52, 61, 64, 69, 77, 78, 80, 81, 87, 93, 95, 98, 99, 101–103, 108, 114, 116, 122, 128, 129, 136, 142, 145, 147  
Mangold, 42, 54, 100
- Nudeln, 30, 38, 45, 65, 86, 96, 115, 118, 124, 125, 128, 132, 137, 139, 144, 146
- Pak-Choi, 72, 135  
Paprika, 3, 4, 49, 57, 86, 89, 104, 110, 133, 142  
Pastinaken, 40  
Perlhuhn-Brust, 122  
Pilze, 32, 45, 54, 62, 64, 65, 69, 76, 86, 91, 97, 108, 113, 114, 116, 118, 119, 122–125, 130, 134, 135, 139–141, 145  
Polenta, 73, 80, 88, 107  
Porree, 12, 24, 46, 64, 81, 93, 108, 129, 131  
Poularden-Brust, 55, 118, 120  
Pute, 1, 16, 57, 131  
Puten-Brust, 55, 56, 123–125, 139  
Puten-Röllchen, 56, 121, 124–128, 138  
Puten-Schnitzel, 1, 16, 56, 57, 121, 124–131, 138
- Rösti, 23  
Rüben, 13  
Ravioli, 132, 146  
Reis, 1–5, 12, 13, 28, 29, 48, 49, 51, 55, 58, 60, 61, 67, 68, 72, 74, 76, 77, 79, 80, 84, 85, 91–94, 97, 105, 106, 108, 109, 113, 114, 116, 120, 121, 126, 127, 133, 134, 136, 140–142, 148  
Rettich, 81  
Rosenkohl, 10, 24, 95  
Rote-Bete, 37

Rucola, 82, 97

Salimbocca, 100, 134

Schoten, 3, 4, 13, 33, 36, 37, 59, 61, 67, 94,  
95, 112, 135, 141, 145

Schwarzwurzeln, 10

Sellerie, 13, 21, 39, 49, 52, 69, 81, 87, 96, 114,  
122, 128, 147

Spargel, 33, 37, 40, 41, 52, 62, 63, 73, 110–  
112, 114

Spinat, 21, 26, 56, 83, 87, 123, 140

Spitzkohl, 34

Stubenküken, 50

Teig-Taschen, 132, 146

Weißkohl, 69

Zucchini, 38, 65, 121