

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Geflügel

2012

122 Rezepte

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

Inhalt

Überbackenes Puten-Steak mit Tagliatelle	1
Arabisch-bayrisches Hähnchen mit Gurken-Ingwer-Salat	2
Asia-Huhn mit Kokos-Reis und Papaya-Salat	3
Asia-Zitronen-Hähnchen mit Basmatireis	4
Backhendl mit Parmesan-Kruste, Kartoffel-Püree und Butter	5
Barbarie-Ente mit Feigen-Dattel-Soße mit Rosenkohl	6
Barbarie-Enten-Brust mit thailändischem Gemüse	7
Chicken Makhan	8
Chicken Tikka Masala (Hähnchen-Brust-Filet)	9
Coq au Vin von Hähnchen-Schenkel mit Steinpilz-Quenelles	10
Curry Sahne-Puten-Geschnetzeltes mit Rösti	11
Enten-Brust auf Glas-Nudel-Gemüse	11
Enten-Brust mit Honig-Pfeffer-Kruste, Linsen-Gemüse	12
Enten-Brust mit Orangen-Soja-Soße, Kartoffel-Stampf	13
Enten-Brust mit Pfirsich-Orangen-Soße, Kartoffel-Brei	14
Enten-Brust mit Räucher-Aal-Bohnen	15
Enten-Brust mit Rosenkohl und Kürbis-Kartoffel-Talern	16
Enten-Brust mit Rotwein-Feigen-Sauce und Polenta-Auflauf	17
Enten-Brust mit Rotwein-Soße und Zitronen-Risotto	18
Enten-Brust mit Schupf-Nudeln, Bohnen und Orangen-Soße	19
Enten-Brust, Safran-Soße mit Schokoladen-Kartoffel-Püree	20
Enten-Brust-Filet mit Orangen-Soße, Rösti-Talern	21
Enten-Geschnetzeltes mit Frühling-Zwiebeln und Reis	22
Enten-Ragout in Honig-Soße mit Karotten-Ingwer-Rösti	22
Enten-Ragout mit Polenta-Plätzchen	23

Erdnuss-Hähnchen mit Mungo-Bohnen und Jasmin-Reis	24
Exotisches Mango-Hähnchen	24
Fruchtig gefüllte Hähnchen-Brust mit Knöpfe	25
Fruchtiges Hähnchen-Curry in Kokos-Soße mit Duft-Reis	25
Gebratene Enten-Brust mit Kürbiskern-Kartoffeln	26
Gedünstete Poularden-Brust mit Pilz-Risotto	27
Gefüllte Hähnchen-Brust im Zucchini-Mantel mit Gemüse	28
Gefüllte Hähnchen-Brust mit pikantem Reis	29
Gefüllte Hähnchen-Brust mit Reis und Brokkoli	29
Gefüllte Hühner-Brust in Kokos-Panade mit Paprika-Reis	30
Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Chili-Bandnudeln	31
Gefüllte Puten-Brust mit Basilikum-Pesto und Quinoa	32
Gefüllte Puten-Brust mit Mett und Gemüse-Reis	33
Gelbes Thai-Curry mit Hähnchen-Brust	34
Gerollte Hühnchen-Brust mit Johannisbeer-Risotto	35
Geschnetzeltes nach Zürcher Art mit Röstli	35
Grünes Puten-Geschnetzeltes mit Basmati-Reis	36
Hähnchen 'Piri-Piri' mit Feta-Süßkartoffeln	36
Hähnchen Cordon bleu, Kartoffel-Gratin, Zucchini-Taler	37
Hähnchen-Brust im Knusper-Mantel mit Stampf-Kartoffeln	37
Hähnchen-Brust im Parma-Mantel mit grünen Nudeln	38
Hähnchen-Brust im Serrano-Mantel mit gedünstetem Reis	38
Hähnchen-Brust im Speck-Mantel mit Rote-Bete-Spaghetti	39
Hähnchen-Brust im Speck-Mantel, Vanille-Parmesan-Risotto	40
Hähnchen-Brust im Speckband, Gemüse, Stampf-Kartoffeln	41
Hähnchen-Brust mit Bandnudeln und Rucola-Sahne-Soße	41
Hähnchen-Brust mit Parma-Schinken und Marsala-Soße	42
Hähnchen-Brust mit Parmesan, Blumenkohl-Makkaroni-Auflauf	43
Hähnchen-Brust mit Röstgemüse und Trüffel-Polenta	44
Hähnchen-Brust mit Reis und Balsamico-Soße	45
Hähnchen-Curry mit Basmatireis	45
Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous	46

Hähnchen-Curry mit orientalischem Reis	47
Hähnchen-Curry mit Roti	48
Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Basmati-Reis	48
Hähnchen-Geschnetzeltes, Basmatireis, Vanille-Curry-Soße	49
Hähnchen-Keulen, Ofen-Kartoffeln, Karotten-Spaghetti	50
Hähnchen-Nuggets mit Pfeffer-Kartoffeln, Rotkohl-Salat	51
Hähnchen-Nuggets mit Zucchini-Kartoffel-Rösti	52
Hähnchen-Salat mit Erdbeeren und Wildreis	53
Hähnchen-Saltimbocca mit cremigen Spinat-Nudeln	54
Hähnchen-Saltimbocca mit Preiselbeeren, Knoblauch-Spinat	54
Hähnchen-Schnitzel mit Gorgonzola und Gemüse-Puffer	55
Hähnchen-Schnitzel mit sautiertem Kartoffeln-Salat	56
Hähnchen-Spieß mit Kokos-Kartoffel-Püree, Zuckerschoten	57
Hähnchen-Spieße mit pikanter Erdnuss-Soße	58
Hühnchen-Tajine, Oliven, Salz-Zitronen, Tomaten-Salat	59
Hühner-Brust Korma mit Basmati-Reis	60
Hühner-Brust-Filet mit Kartoffel-Stampf und Zuckerschoten	61
Hühner-Brust-Saté mit Karotten-Zwiebel-Gemüse	62
Hühner-Curry mit Tomaten-Sugo, Joghurt auf Basmati-Reis	63
Hühner-Curry	64
Hühner-Scampi-Frikassee mit Sektcreme	64
Indisches Puten-Curry mit Basmati-Reis	65
Ingwer-Hähnchen-Brust, Kokos-Curry-Spinat, Würz-Rösti	66
Italienische Hähnchen-Brust mit Risotto, Cherry-Tomaten	67
Italienische Puten-Roulade mit Zitronen-Risotto	68
Jamaika-Hähnchen mit Zartweizen-Rösti, Koriander-Joghurt	69
Knusper-Huhn mit Kartoffel-Spalten, Zitronen-Mayonnaise	70
Kräuter-Pasta mit Hähnchen-Brust-Streifen	71
Mais-Poularden-Brust mit Kartoffel-Scamorza-Risotto	72
Nudeln mit Paprika-Soße und Puten-Streifen in Käse-Panade	73
Paella mit Mais-Poularden-Keulen	73
Paprika-Hähnchen mit Wiener Butter-Spätzle, Blatt-Salat	74

Paprika-Huhn mit Nockerl	75
Parma-Hähnchen mit Salbei und Kartoffel-Würfeln	76
Perlhuhn-Brust mit Sherry-Feigen und Cashew-Wirsing	76
Pochierte Hähnchen-Brust mit Piemonteser Paprika	77
Poularde auf einem Gemüse-Nest mit Curry-Reis	77
Pouarden-Brust, Möhren-Spaghetti und gebratene Pilze	78
Pute mit Zwiebeln-Bratkartoffeln und Apfel-Scheiben	79
Puten-Brust im Bacon-Mantel mit Basmati-Reis und Möhren	79
Puten-Brust-Gulasch Szegediner Art mit Kartoffel-Gratin	80
Puten-Geschnetzertes mit Gemüse und asiatischen Nudeln	80
Puten-Geschnetzertes mit Pilzen und Spätzle	81
Puten-Geschnetzertes mit Spätzle und Feldsalat	82
Puten-Röllchen mit Safran-Sahne und Bandnudeln	82
Puten-Schnitzel Caprese mit italienischem Nudel-Salat	83
Puten-Schnitzel mit Blumenkohl und Petersilien-Kartoffeln	83
Puten-Schnitzel mit Mozzarella-Soße und Kartoffel-Rösti	84
Puten-Schnitzel mit Paprika-Soße und Rosmarin-Kartoffeln	85
Puten-Schnitzel mit Stampf-Kartoffeln und Gurken-Salat	86
Puten-Schnitzel, Haselnuss-Kruste, Apfel-Curry-Senf-Soße	87
Riz Casimir von Puten-Brust mit buntem Gemüse	87
Saltimbocca auf Tomaten-Bett mit Rosmarin-Kartoffeln	88
Sesam-Backhendl-Streifen mit scharfem Avocado-Dip	89
Spätzle mit Hähnchen, Erdnuss-Soße und Ananas	90
Spaghetti-Hähnchen-Tetrazzini mit Spinat-Salat	91
Steirisches Backhendl mit Kartoffel-Feldsalat	92
Teufel-Kartoffeln mit Limonen-Knoblauch-Hähnchen	93
Thai-Curry mit gebratener Enten-Brust	94
Thailändisches grünes Curry mit Hähnchen	95
Thailändisches Hähnchen-Curry mit Jasmin-Reis	96
Yakiudon mit Hühner-Brust	96
Zitronen-Hähnchen mit Frühling-Gemüse und Kartoffeln	97
Zitronen-Ingwer-Huhn mit Guacamole und Pirão	97
Zweierlei von der Ente mit Erbsen-Creme und Orangen-Soße	98

Überbackenes Puten-Steak mit Tagliatelle

Für zwei Personen

250 g Putenbrustfilet	150 g helle Tagliatelle	250 g Cocktailtomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Scheiben Goudakäse	2 Zweige Basilikum
3 EL Butter	3 EL Olivenöl	1 TL Curry
Meersalz	bunter Steakpfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und darin das Putenfleisch von jeder Seite etwa drei Minuten braten und danach im Backofen warmhalten. Die Basilikumblätter abzupfen. Die Tomaten vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und in Ringe schneiden. Beides nun in dem Bratensatz anschmoren und anschließend auf das Putensteak geben. Den Backofen auf Grillfunktion schalten und das Putensteak nun noch mit einigen Basilikumblättern und je einer Scheibe Goudakäse belegen und im Backofen gratinieren. Salzwasser in einem Topf erhitzen und darin die Tagliatelle bissfest garen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Pasta darin schwenken. Die Tagliatelle mit den Putensteaks auf Tellern anrichten und mit den übrigen Frühlingszwiebeln und einer Prise Curry garnieren.

Jolanta Knoll-Hoch am 28. Februar 2012

Arabisch-bayrisches Hähnchen mit Gurken-Ingwer-Salat

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	2 Hähnchenkeulen, à 200 g	3 kleine Salatgurken
1 kleine Zwiebel	40 g eingel. Ingwer, mit Sud	1 Zitrone
200 g griechischer Joghurt	1 Ei	50 g Semmelbrösel
2 Zweige Dill	1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
1 Muskatnuss	1 TL marok. Hähnchengewürz	25 g doppelgriffiges Mehl
1 EL Weißweinessig	3 EL Gemüsefond	125 ml Hühnerfond
Chilusalz, Zucker	Pflanzenöl, Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, das Lorbeerblatt und die Nelke zugeben und die Hähnchenkeulen von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend zum Garen in den Backofen geben. Das Marokkanische Hähnchen- und Steakgewürz mit dem Gemüsefond vermengen unter zu dem Joghurt geben. Einen Schuss Olivenöl zugeben und das Ganze mit Chilusalz und einer Prise Zucker abschmecken. Die Hähnchenkeulen aus dem Backofen nehmen, von der Haut und dem Knochen lösen, in kleinere Stücke teilen. Für das bayrische Hendl das Ei verquirlen. Etwas Zitronenschale abreiben und mit etwas Muskatnuss zu dem Ei geben. Das Mehl und die Weißbrotbrösel ebenfalls in tiefe Schalen geben. Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, in circa 4 Zentimeter große Stücke schneiden und mit Chilusalz würzen. Nun erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wenden. Eine Pfanne mit reichlich Pflanzenöl erhitzen und die panierten Geflügelteile goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. Für den Gurken-Ingwer-Salat die Salatgurken schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den Ingwer in feine Streifen schneiden und mit dem Sud, dem Weißweinessig und einem Schuss Olivenöl zu den Gurken geben. Den Dill zupfen und zugeben. Mit Chilusalz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Hähnchenkeulenstücke in dem Joghurt wenden und zusammen mit Backhendl und dem Gurken-Ingwer-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Veronica Eisenmann am 13. Juni 2012

Asia-Huhn mit Kokos-Reis und Papaya-Salat

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	100 g Jasminreis	5 Knoblauchzehen
2 Karotten	2 Frühlingszwiebeln	1 grüne Papaya
1 Orange	1 Limette	30 g Ingwer
100 ml passierte Tomaten	1 Bund Koriander	2 rote Chilischoten
50 g Cashewkerne, ungesalzen	60 ml Waldhonig, flüssig	1 TL Tabasco
1 TL Blütenhonig	1 TL gelbes Currypulver	1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Anis, gemahlen	1 TL Zimt	1 TL brauner Zucker
150 ml Kokosmilch	100 ml Wasser	70 ml helle Sojasoße
2 EL Balsamico	1 TL Sesamöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Eine Chilischote waschen und klein schneiden. Den Ingwer schälen, fein würfeln und mit 60 Milliliter Sojasoße, den passierten Tomaten, dem Waldhonig, dem Balsamico, dem Chili und dem Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in eine flache Auflaufform geben und die Soße komplett über das Fleisch gießen. Anschließend 25 Minuten in den Backofen geben. Den Duftreis mit Wasser und der Kokosmilch aufkochen lassen und auf niedriger Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Von Zeit zu Zeit den Backofen öffnen und mit einem Pinsel die Filets noch einmal mit der Soße bepinseln. Die Papaya schälen, entkernen und fein reiben. Die Karotten schälen, waschen und ebenfalls fein reiben. Eine Frühlingszwiebel waschen, von der äußeren Haut befreien und hauchdünn in Ringe schneiden. Den Koriander waschen, abzupfen und kleinhacken. Die Chilischote waschen und ebenfalls kleinschneiden. Die Limette und die Orange waschen, halbieren und den Saft auspressen. Den Limetten- und Orangensaft mit dem Sesamöl, dem braunem Zucker, der restlichen Sojasoße, dem Blütenhonig, der Frühlingszwiebel, dem Koriander und dem Chili in ein Schraubglas geben, gut verschließen und kräftig schütteln. Die Papaya und die Karotten mit dem Dressing marinieren. Die Cashewkerne in der Pfanne ohne Fett kurz rösten. Den Reis in eine kleine, mit Wasser ausgespülte Form geben und auf einen großen Teller stürzen. Das Fleisch mit der Soße garnieren. Den Salat in ein Glasschälchen geben, ein paar Cashewkerne darüber streuen und servieren.

Sibylle Schurr am 13. Februar 2012

Asia-Zitronen-Hähnchen mit Basmatireis

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	150 g Basmatireis	100 g Wasserkastanien
1 Kopf Pak-Choi	2 Frühlingszwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 kleine Ingwerknolle	1 Zitrone	120 g Erdnüsse, ungesalzen
4 EL helle Sojasoße	5 EL dunkler Reiswein	1 TL Chilisoße
1 TL Reissessig	60 ml Geflügelfond	1 EL Zucker
dunkles Sesamöl, Maisstärke	Erdnussöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Basmatireis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Eine Zitrone auspressen und mit dem Saft die Hähnchenbrustfilets einreiben. Anschließend die Hähnchenbrustfilets in große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Hälfte der Sojasoße mit drei Esslöffeln Reiswein, einem Esslöffel dunklem Sesamöl und etwas Maisstärke vermischen und die Filets darin marinieren. Die Schüssel abdecken und in den Kühlschrank stellen. Den Pak-Choi putzen und die Blätter klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und zwei Knoblauchzehen klein hacken. Erdnussöl im Wok erhitzen und den Pak-Choi anbraten. Den klein gehackten Knoblauch und den restlichen Reiswein zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend aus dem Wok nehmen und im Ofen warmhalten. Sesamöl im Wok erhitzen und das Fleisch anbraten. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwei Frühlingszwiebeln abziehen und klein schneiden. Die restlichen zwei Knoblauchzehen klein hacken. Die Ingwerknolle schälen und ebenfalls klein hacken. Außerdem die Wasserkastanien in Scheiben schneiden. Den Wok nochmals mit etwas Erdnussöl sehr stark erhitzen und die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer anbraten. Die Chilisoße zugeben. Die Wasserkastanien ebenfalls in den Wok geben. Den Zucker, den Reissessig, den Geflügelfond, die restliche Sojasoße, den restlichen Reiswein und etwas Sesamöl miteinander vermengen und in den Wok geben. Bei Bedarf mit Maisstärke binden. Die Soße kurz köcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Abschließend das Fleisch und die gerösteten Erdnüsse hinzufügen und alles miteinander vermengen. Den Pak-Choi zusammen mit dem Hähnchenfleisch in Soße und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Marvin Sekyere am 28. August 2012

Backendl mit Parmesan-Kruste, Kartoffel-Püree und Butter

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	5 mehligk. Kartoffeln	250 g Mangold
1 Zitrone	1 Muskatnuss	1/2 Bund Oregano
50 g Parmesan	100 g doppelgriffiges Mehl	200 g Semmelbrösel
2 Eier	50 ml Schlagsahne	200 ml Milch
1 EL Mineralwasser	300 g Butter	Butterschmalz
schwarzer Pfeffer	Salz	

Für das Kartoffelpüree Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in dem Salzwasser garen lassen. Den Mangold waschen, trocken tupfen und vom Strunk befreien. Etwas Muskatnuss reiben und den Mangold damit sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mangold anschließend zerkleinern, dabei etwas Mineralwasser hinzugeben. Für das Backendl die Eier aufschlagen und gut verquirlen. Die Schlagsahne leicht aufschlagen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Eier, das Mehl, die leicht geschlagene Sahne, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller glatt rühren. Den Parmesankäse reiben. Ein paar Blätter vom Oregano zupfen und klein hacken. Die Semmelbrösel mit dem Parmesan und dem Oregano in einem zweiten tiefen Teller vermengen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in etwa vier Zentimeter große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch nun zunächst in der Ei-Mehl-Mischung und dann in den Semmelbröseln wälzen und in der Pfanne braten. Das Kartoffelwasser abgießen, die Kartoffeln abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Mangold-Pesto, 100 Gramm Butter und die Milch hinzugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und bräunen. Das Backendl mit der Parmesankruste und dem grünen Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, etwas braune Butter auf den Kartoffelpüree geben und servieren.

Edith Brühl am 08. März 2012

Barbarie-Ente mit Feigen-Dattel-Soße mit Rosenkohl

Für zwei Personen

2 Barbaré Entenbrüste, à 200 g	300 g Kartoffeln	300 g Rosenkohl
2 Möhren	1 Lauchstange	10 getrocknete Feigen
10 getrocknete Datteln	1 Apfel	3 Stängel Rosmarin
1 Bund Majoran	1 Bund Thymian	100 g Zuckerrübensirup
250 g Butter	200 ml Sahne	250 ml Milch
250 ml Rotwein	100 ml Gemüsefond	Rapsöl, Muskatnuss
Balsamicoreme	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen, klein schneiden und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und beide Hautseiten einschneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ente auf der Hautseite darin scharf anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und in den vorheizten Backofen geben. Den Apfel schälen und würfeln. Den Majoran, den Thymian sowie den Rosmarin waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Möhre schälen und die Lauchstange waschen und in vierteln. Vom Thymian einige Blätter zur Seite legen. Die Dattel und Feigen ebenfalls klein schneiden. Alles in die mit dem Bratensatz geben und kurz anbraten. Das Obst mit dem Rotwein ablöschen. Den Zuckerrübensirup und die 150 Milliliter der Sahne zugeben und einrühren. Die gehackten Kräuter, die ganze Möhre sowie ein Viertel der Lauchstange ebenfalls in die Soße einrühren und einkochen lassen. Vor dem Servieren die Möhre und den Lauch aus der Soße nehmen. Den Rosenkohl putzen. Eine weitere Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und den Rosenkohl darin schwenken. Mit der restlichen Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, 200 Gramm der Butter, die Sahne, die übrigen Thymianblätter sowie etwas Muskatnuss zugeben und mit dem Handrührgerät verquirlen. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, die Alufolie entfernen und aufschneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Rosenkohl, dem Püree und der Soße auf einem Teller anrichten und servieren.

Jasmin Degenhardt am 28. November 2012

Barbarie-Enten-Brust mit thailändischem Gemüse

Für zwei Personen

2 Barbarie-Entenbrüste	1 Bund grüner Spargel	1 rote Paprika
5 Thai-Schalotten	8 Litschis	3 frische Knoblauchzehen
1 Bund Koriander, mit Wurzel	1 Bund Thai-Basilikum	3 rote, kleine Chilischoten
50 ml süße, dunkle Sojasoße	50 ml helle Sojasoße	50 ml Fischsauce
50 ml Austernsauce	Sonnenblumenöl	3 TL Szechuan-Pfefferkörner
1 TL Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut kreuzförmig einritzen. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite hineingeben. Bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten und kurz auf die Fleischseite wenden. Die Entenbrust aus der Pfanne herausnehmen und ein wenig mit der hellen und dunklen Sojasoße bestreichen. Anschließend für circa fünfundzwanzig Minuten zum Garen in den Ofen geben. In der Zwischenzeit den Spargel waschen, trocken tupfen und in circa drei Zentimeter breite Stücke schneiden. Die Paprika ebenfalls waschen, trocken tupfen, das Gehäuse und den Strunk entfernen und würfeln. Den Knoblauch und die Thai Schalotten abziehen und klein hacken. Die Korianderwurzeln waschen, trocken tupfen und ebenfalls klein hacken. Eine weitere Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen, die Korianderwurzel hinzugeben und zusammen mit dem Zucker anbraten. Dann den klein gehackten Knoblauch und die Schalotten hinzugeben und schließlich den Spargel, die Paprika und die Litschis hinzufügen und das Ganze kurz köcheln lassen. Anschließend mit der Fischsoße ablöschen. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, auskratzen und klein hacken. Das Gemüse mit der Austernsauce, dem Litschisaft und dem Chili abschmecken. Einen Topf mit Sonnenblumenöl erhitzen, das Thai-Basilikum hinzugeben und darin frittieren. Die Szechuan- Pfefferkörner mit dem Mörser zerkleinern. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Tranchen schneiden. Die Barbarie-Entenbrust mit dem thailändischem Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem Szechuanpfeffer bestreuen, mit dem frittierten Thai-Basilikum garnieren und servieren.

Leonard Wessendorff am 29. Mai 2012

Chicken Makhan

Für 2 Personen

400g Hähnchenbrust	125 g Reis	125 g Erbsen, tiefgekühlt
1 Limette	1 Bund Koriander, frisch	5 cm Ingwer
3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel, mittelgroß	2 EL Butter
200 ml passierte Tomate	150 ml Sahne	4 EL Joghurt
1 Prise Kurkuma	1 Schuss Rapsöl	1TL Paprikapulver, scharf
1TL Kreuzkümmel, gemahlen	1TL Korianderpulver, gemahlen	1 Prise Muskatnuss
Olivenöl, Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Kurkuma zur Färbung hinzugeben. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und salzen. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen, den Ingwer schälen und alles klein schneiden. Die Zwiebeln in etwas Olivenöl anschwitzen. Das Hähnchenbrustfilet dazugeben und anbraten. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Hitze reduzieren und die Butter hinzugeben. Den Knoblauch und den Ingwer hinzugeben. Sobald die Butter Farbe bekommt, den Zucker hinzugeben und mit dem Saft einer Limette ablöschen. Die passierte Tomate, die Sahne, drei Esslöffel Joghurt und das Paprikapulver, den Kreuzkümmel, das Korianderpulver und etwas Muskatnuss dazugeben. Anschließend das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Chicken Makhan auf einem Teller anrichten, den Reis dazu reichen. Mit dem restlichen Joghurt und dem frischen Koriander garnieren und servieren.

Mark David Jones am 16. Juli 2012

Chicken Tikka Masala (Hähnchen-Brust-Filet)

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	200 g Basmatireis	200 g gehackte Dosen-Tomaten
1 Zitrone	2 rote Chilischoten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	100 g Naturjoghurt
1 EL Tomatenmark	200 ml ungesüßte Kokosmilch	1 TL Kokosraspel
50 g Ingwer	1 Bund Koriander	1 TL Garam-Masala
100 g Mandelblättchen	1 TL Erdnussöl	Sesamöl
geräuchertes Paprikapulver	Kreuzkümmelsamen	Koriandersamen
Cayennepfeffer	Zucker	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit reichlich Wasser zum kochen bringen. Den Reis in einem Sieb kalt abspülen bis das Wasser klar bleibt. Das dauert ungefähr eine Minute. Den Reis ins kochende Wasser geben. Wenn die Reiskörner im Wasser herumschwirren, den Reis noch fünf Minuten garen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen. Den Topf zwei bis drei Zentimeter mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren, so dass es nur noch leicht köchelt. Das Sieb über den Topf stellen und mit Alufolie abdecken. Den Reis über dem Topf zehn Minuten dämpfen lassen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, längs in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Chilischoten entkernen und ebenso in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Kasserolle bei mittlerer Temperatur mit einem Schuss Öl zusammen mit der Butter erhitzen. Die Zwiebel mit dem Chili und dem Ingwer zehn Minuten weich und goldgelb schwitzen. Für die Currypaste den Knoblauch und das zweite Stück Ingwer schälen. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Gewürze ohne Fett einige Minuten darin rösten. Wenn sie goldbraun sind und aromatisch duften, vom Herd nehmen. Im Anschluss alle Zutaten mit dem Tomatenmark und dem Erdnussöl in der Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten. Die Currypaste und das Fleisch in den Topf geben und durchmischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Tomaten und die Kokosmilch dazugeben und 150 Milliliter Wasser zugeben. Alles aufkochen lassen und auf kleiner Stufe 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch nachschauen, damit das Curry nicht zu trocken wird. Die Mandeln ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Das Koriandergrün grob hacken und mit den Mandeln über das Curry streuen. Einige Löffel Joghurt darauf klecksen. Die Zitrone in Spalten schneiden. Das Chicken Tikka Masala mit dem Reis anrichten, mit der Zitrone garnieren und servieren.

Claudia Basirico am 30. Januar 2012

Coq au Vin von Hähnchen-Schenkel mit Steinpilz-Quenelles

Für zwei Personen

6 Hähnchenunterschenkel, mit Knochen	150 g ger. Speckwürfel	50 g getr. Steinpilze
8 weiße Champignons (klein)	1 Knolle schwarzer Trüffel	2 Schalotten
1 Karotte	1 Stange Lauch	1 Muskatnuss
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	4 Zweige Thymian
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Oregano	1 Zweig Majoran
1 Zweig Basilikum	100 g Hartweizengrieß	Mehl
100 ml Milch	500 ml trockener Rotwein	1 Ei
50 g Trüffelbutter	100 g Butter	schwarzer Pfeffer
Salz		

Wasser in einem Topf erhitzen. Die getrockneten Steinpilze mit dem heißen Wasser übergießen und quellen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Die Schalotten in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch klein hacken. Sechs Champignons waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Karotte schälen und würfeln. Den Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Die Hähnchenunterschenkel waschen, trocken tupfen und die Haut abziehen. Butter in einem mittelgroßen Topf zerlaufen. Das Gemüse und 100 Gramm der Speckwürfel in den Topf geben und anbraten. Die Hähnchenunterschenkel dazugeben und ebenfalls anbraten. Anschließend mit dem Rotwein und etwas Wasser ablöschen. Den Rosmarinzweig und zwei Thymianzweige waschen, trocknen, hinzugeben und alles etwa 15 Minuten ordentlich kochen lassen. Für die Quenelles das Steinpilzwasser mit der Milch in einen Topf geben, etwas Muskat hineinreiben und aufkochen lassen. Den restlichen Thymian waschen, trocknen, fein hacken und hinzugeben. Die Steinpilze ebenfalls fein hacken und hinzugeben. Den Grieß in den Topf geben und so lange verrühren, bis die Masse zu einem großen Kloß wird, der sich vom Topf löst. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse leicht kühlen lassen. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Das Ei dem Kloßteig hinzufügen und kräftig einrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Aus dem Teig kleine Nocken formen und diese in dem kochenden Salzwasser garen lassen. Die Hähnchenschenkel, Rosmarin und Thymian aus dem Topf nehmen und die Soße mit etwas Butter, der Trüffelbutter und etwas Mehl leicht eindicken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den restlichen Speck sowie die restlichen Champignons darin anbraten. Kurz vor dem Servieren die restlichen frischen Kräuter waschen, trocken tupfen, klein hacken und in die Soße geben. Das getrüffelte Coq au Vin mit den Steinpilz-Quenelles und der Soße auf einem Teller anrichten. Den übrigen Speck mit den Champignons darüber geben, den Trüffel darüber hobeln und servieren.

Laura Müller am 05. März 2012

Curry Sahne-Puten-Geschnetzeltes mit Rösti

Für zwei Personen

250 g Putenfilet	1 Zwiebel	5 weiße Champignons
200 g festk. Kartoffeln	1 Ei	150 g Sahneschmelzkäse
1 EL Currypulver	2 EL Kartoffelmehl	150 ml Sahne
Hühnerfond, Olivenöl	Butterschmalz, Pflanzenöl	Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer

Die Putenfilets waschen und trocken tupfen. Dann diese in Streifen schneiden sowie leicht salzen und pfeffern. Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Danach mit etwas Hühnerfond ablöschen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und mit dem Currypulver zusammen im Topf glasig anschmoren. Nun den restlichen Hühnerfond, die Sahne und den Schmelzkäse zufügen. Die Pilze klein schneiden. Anschließend das Fleisch mit den klein geschnittenen Pilzen in den Topf geben und bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Eine Pfanne mit Butterschmalz aufsetzen. Die Kartoffeln schälen und grob reiben. In einem Küchentuch gut ausdrücken und ein Ei, das Kartoffelmehl und etwas Salz untermischen. Das Ganze mit dem Thymian und dem Pfeffer würzen. In der Pfanne die Kartoffelröstis von beiden Seiten backen. Die Putenstreifen mit den Rösti auf dem Teller anrichten, die Currysoße drüber geben und servieren.

Kurt Schmieding am 25. Juni 2012

Enten-Brust auf Glas-Nudel-Gemüse

Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets, à 200 g	250 g Glasnudeln	8 Cocktailtomaten
4 Karotten	2 rote Paprika	1 Zucchini
1 Aubergine	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Rosmarin	50 ml süße Chilisoße
Olivenöl	schwarzer Pfeffer, Salz	Meersalz

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Wasser in einem Topf erhitzen und die Glasnudeln darin einweichen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrust darin auf der Hautseite anbraten. Anschließend die Entenbrust in dem vorgeheizten Backofen garen lassen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Die Cocktailtomaten waschen, trocknen und klein schneiden. Die Paprika waschen, trocknen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Die Zucchini schälen und klein schneiden. Die Aubergine ebenfalls schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem Wok erhitzen und den Knoblauch mit den Zwiebeln darin anschwitzen. Die Zucchini, die Paprika und die Tomaten ebenfalls in den Wok geben. Den Rosmarin und den Thymian waschen, trocknen, ein paar Blätter zupfen, klein hacken und ebenfalls in den Wok geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze köcheln lassen. Die Karotten schälen und klein schneiden. Die Glasnudeln abtropfen lassen und beides in den Wok geben. Das Ganze mit Meersalz, Pfeffer und der süßen Chilisoße abschmecken. Die Entenbrust auf dem Glasnudelgemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Johannes Würfele am 02. April 2012

Enten-Brust mit Honig-Pfeffer-Kruste, Linsen-Gemüse

Für zwei Personen

2 Entenbrüste, á 250 g	200 g Kartoffeln	250 g getrocknete Tellerlinsen
100 g Knollensellerie	2 Karotten, mittelgroß	1 Stange Lauch
1 Tomate	2 Schalotten	1 Knoblauch
1 Bund glatte Petersilie	4 EL Honig	40g Butter
500 ml Gemüsefond	100 ml heller Balsamicoessig	50 ml Crema di Balsamico
Olivenöl, bunter Pfeffer	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Thymian- und Rosmarinnadeln von den Stängeln entfernen. Eine Pfanne erhitzen und die Entenbrust zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden. Thymian, Rosmarin und Knoblauch zugeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, die Haut mit dem Honig bestreichen, mit reichlich Pfeffer würzen und zum Weitergaren in den vorgeheizten Backofen geben. Die Karotten, den Sellerie sowie den Lauch waschen und fein würfeln. Die Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten in der Pfanne glasig anschwitzen und mit 50 Milliliter hellem Balsamicoessig ablöschen. Den Essig etwas einreduzieren lassen. Das Gemüse mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Die Linsen in die Pfanne zu dem Gemüse geben und mit dem Gemüsefond aufgießen. Alles bei niedriger Hitze garen lassen, bis die Linsen weich sind. Während des Garvorgangs immer wieder etwas Fond nachgießen. Alles mit Pfeffer, Salz, der Butter und dem Crema di Balsamico abschmecken. Die Kartoffel schälen, waschen und in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomate waschen, vierteln, entkernen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Beides unter die fertigen Linsen rühren. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Das Linsengemüse auf einem Teller anrichten, die geschnittene Entenbrust oben auf legen und servieren.

Thomas Kuhnt am 26. November 2012

Enten-Brust mit Orangen-Soja-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets, à 160 g	2 Scheiben Bacon	300 g mehligk. Kartoffeln
60 g junger Spinat	1 Birne, mittelfest	4 Schalotten
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Honig
1 TL Dijonnaise	2 EL brauner Rum	5 EL Sojasoße
3 EL weißer Balsamico	3 EL Olivenöl	100 ml Orangensaft
200 ml Milch	100 ml süße Sahne	100 g Butter
100 g Butterschmalz	getr. Salatkräuter	1 TL Curry
1 Prise milde Chiliflocken	1 Muskatnuss	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und darin gar kochen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Aus dem Orangensaft, dem Rum, vier Esslöffeln Sojasauce, einem Esslöffel Honig, dem Curry und dem Knoblauch eine Marinade herstellen. Die Schalotten und die Frühlingszwiebeln abziehen, fein hacken und zur Marinade geben. Das Entenbrustfilet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Anschließend in den Ofen geben und dort weitergaren lassen. Anschließend die Marinade in die Pfanne geben und einkochen lassen. Das Ganze mit der Sahne und etwas Butter verfeinern. Die Birne schälen, entkernen, in Spalten und dann in Stücke schneiden. Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett auslassen und klein schneiden. Den Spinat putzen. Aus dem weißen Balsamico, dem Olivenöl, den Chiliflocken, der Dijonnaise, dem restlichen Honig, der restlichen Sojasoße, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Anschließend die Birne, den Spinat, den Bacon und das Dressing miteinander vermengen. Die Kartoffeln abgießen und mit der Milch und der restlichen Butter zerstampfen. Anschließend mit der Muskatnuss würzen. Die Entenbrust mit der Orangen-Soja-Soße, dem Kartoffelstampf und dem Spinatsalat mit Birne auf Tellern anrichten und servieren.

Silvia Gerke am 20. Juni 2012

Enten-Brust mit Pfirsich-Orangen-Soße, Kartoffel-Brei

Für zwei Personen

1 Barbarie-Entenbrust	4 mehligk. Kartoffeln	3 mittelgroße Karotten
1 Birne	1 unbehandelte Orange	100 g Pfirsich
1 Bund glatte Petersilie	2 Scheiben Toast	2 EL Zucker
200 g Butter	250 ml Milch	125 ml Geflügelfond
125 ml trockenen Rotwein	100 ml Pfirsichsaft	Sonnenblumenöl
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Birne, die Karotten und die Kartoffeln schälen. Die Orange filetieren. Die Toastscheiben ausstechen und im Ofen tosten. Die Kartoffeln vierteln und in Salzwasser gar kochen. Die Birne entkernen, die Karotten und die Birne in Spalten schneiden. Die Orange und die Pfirsiche fein würfeln. Das Ganze zusammen mit dem Pfirsichsaft und etwas Wasser aufkochen. Anschließend bei milder Hitze fertig garen und mit dem Rotwein ablöschen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen. Die Entenbrust auf der Hautseite fünf Minuten anbraten, wenden und im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten lang garen. 150 Gramm Butter und den Zucker erhitzen, bis sich der Zucker braun färbt. Die Karotten- und Birnenspalten dazugeben und fünf Minuten karamellisieren. Das Ganze ab und zu umrühren. Die Kartoffeln abgießen und anschließend pressen. Nun die Milch und die restliche Butter unterheben. Das Ganze mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie zupfen. Die Entenbrust mit der Pfirsich-Orangensauce, dem Kartoffelbrei und den karamellisierten Birnen- und Karottenspalten auf Tellern anrichten, mit der Petersilie und dem Toast garnieren und servieren.

Andreas Schmidt am 03. Dezember 2012

Enten-Brust mit Räucher-Aal-Bohnen

Für 2 Personen

1 weibliche Entenbrust, mit Haut	100 g geräuchertes Aalfilet	100 g breite Bohnen
100 g Kenia-Bohnen	100 g Saubohnen	100 g Zuckerschoten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 getrocknete Öl-Tomaten
2 EL Speisestärke	2 EL Butter	100 g Crème-fraîche
200 ml Entenfond	2 EL Honig	2 EL alter Balsamico
getrocknetes Bohnenkraut	2 EL Meersalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und eine Pfanne damit einreiben. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Haut mit einem scharfen Messer einritzen, in die kalte Pfanne legen und langsam erhitzen. Wenn die Haut goldbraun ist, die Ente wenden. Die Ente anschließend auf einen Rost in den Backofen geben. Aus dem Balsamico und dem Honig eine Mischung herstellen und die Hautseite der Ente damit bestreichen, den Rest beiseite stellen. Ein Topf mit Salzwasser aufkochen und die Zuckerschoten für sieben Minuten sowie die Saubohnen drei Minuten blanchieren. Anschließend alles im Eiswasser abschrecken. Die Saubohnen aus den Häuten pulen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter zerlassen und die Schalotte andünsten. Alle Bohnen und die Zuckerschoten hinzugeben. Die getrockneten Tomaten und den Aal klein schneiden und ebenfalls hinzufügen. Alles mit dem Bohnenkraut, Fleur de Seil und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Speisestärke binden. Den Bratensatz in der Pfanne mit etwas Entenfond aufkochen und den Rest der Balsamico-Glasur zugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Crème-fraîche abschmecken. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Die Entenbrust mit Räucheraal-Bohnen auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.

Heidi Becher am 01. Februar 2012

Enten-Brust mit Rosenkohl und Kürbis-Kartoffel-Talern

Für zwei Personen

2 Entenbrüste, à 150 g	150 g Rosenkohl	200 g Kartoffeln
1 Hokkaidokürbis	1 Zitrone	1 Muskatnuss
1 Ei	3 EL Orangenmarmelade	4 EL Honig
200 ml Rotwein, trocken	2 EL Beifuß, gerebelt	Mehl, Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 bis 120 Grad-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Den Kürbis ebenfalls halbieren und entkernen. Eine Hälfte zurück behalten. Die andere Hälfte, schälen und reiben. Die geriebenen Kartoffeln und den Kürbis und mit etwas Mehl und dem Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und portionsweise knusprig ausbraten. Die Zitrone auspressen. Die Haut Entenbrust kreuzweise einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, einer Mischung aus Honig, Beifuß und vier Esslöffeln Zitronensaft einstreichen und scharf anbraten. Anschließend im Backofen weiter garen. Den Rosenkohl putzen und in Salzwasser bissfest garen. Aus dem Kürbis Kugeln ausstechen und in den letzten Minuten des Garvorgangs zum Rosenkohl geben. Anschließend in zerlassener Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Bratensatz mit Rotwein lösen und reduzieren, Orangenmarmelade und etwas Butter zu einer Soße binden und abschmecken. Die Entenbrust mit dem Rosenkohl, den Kürbiskugeln und den Kürbis-Kartoffeltalern auf einem Teller anrichten.

Arno Asmus am 07. November 2012

Enten-Brust mit Rotwein-Feigen-Sauce und Polenta-Auflauf

Für zwei Personen

2 Entenbrüste, à 180 g	40 g Parmesan	6 frische Feigen
1 rote Zwiebel	150 g Maisgrieß	Semmelbrösel
2 EL Honig	2 Eier	40 g Butter
2 EL kalte Butter	300 ml Milch	150 ml trockenen Rotwein
100 ml roten Balsamico-Essig	100 ml Geflügelfond	Öl
1 Chilischote	2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit heißem Wasser füllen. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Haut einschneiden und mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Entenbrüste hineingeben. Von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend in den vorgeheizten Ofen geben und für ca. fünfzehn Minuten garen lassen. Die Pfanne mit dem Bratensud beiseite stellen. Den Thymian zupfen. In einen Topf die Milch zusammen mit der Butter und etwas Salz aufkochen. Dann den Maisgrieß unterrühren. Einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Etwas Muskatnuss hinein reiben, die Thymianblätter hinzugeben und mit etwas Salz und frischem Pfeffer nachwürzen. Anschließend den Parmesan dazu reiben. Die Eier über zwei Schüsseln trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb unter die Grießmasse füllen, das Eiweiß unterheben. Kleine Auflaufförmchen mit Butter und Semmelbröseln ausstreichen, die Grießmasse einfüllen, in die Auflaufform mit dem Wasserbad stellen und für ca. 20 Minuten in den Ofen geben. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und im Bratensatz kurz anrösten. Die Feigen schälen, vierteln und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Das Ganze mit dem Rotwein und dem Balsamico ablöschen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen, klein hacken und ebenfalls hinzugeben. Das Ganze ein wenig köcheln lassen. Das Ganze mit dem Geflügelfond aufgießen und noch einmal ein wenig aufköcheln lassen. Anschließend mit dem Honig, Salz und frischem Pfeffer würzen. Zum Schluss die kalte Butter einrühren. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und erneut in eine heiße Pfanne geben und ohne Fett nochmals kurz anbraten, sodass die Haut kross gebraten wird. Die Entenbrust mit der Rotwein-Feigen-Sauce und dem Polenta-Auflauf auf Tellern anrichten und servieren.

Ute Zaussinger am 10. Oktober 2012

Enten-Brust mit Rotwein-Soße und Zitronen-Risotto

Für zwei Personen

1 Entenbrustfilet, mit Haut	80 g Risottoreis	50 g Parmesan
1 unbehandelte Zitrone	1 Zwiebel	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer	1 EL Butter
1 EL trockener Weißwein	125 ml trockener Rotwein	250 ml Geflügelfond
250 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt	Olivenöl, Chilipulver
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite stark anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenso leicht anbraten. Anschließend etwa 25 Minuten im Backofen garen. Die Pfanne mit dem Bratensatz beiseite stellen. Die Zwiebel halbieren, abziehen und in Würfel schneiden. In einem flachen, großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend den Reis dazugeben und ebenso dünsten, bis die Reiskörner glasig sind. Einen Topf mit dem Gemüsefond erhitzen. Die Zitrone halbieren, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Anschließend das Risotto mit dem Weißwein und dem Zitronensaft ablöschen und die Flüssigkeiten einkochen lassen. Etwas Gemüsefond und das Lorbeerblatt dazugeben. Das Risotto immer wieder mit dem heißen Fond angießen, umrühren und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Den Knoblauch halbieren und abziehen. Die Ingwerknolle schälen und eine dünne Scheibe abschneiden. Nach etwa 15 Minuten Kochzeit den Knoblauch, den Ingwer sowie die abgeriebene Zitronenschale zu dem Risotto geben. Die Schalotten grob schneiden und in dem Bratensatz der Ente anbraten. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend mit dem Geflügelfond aufgießen und die Soße reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili nach Geschmack abschmecken. Den Parmesan reiben. Wenn die Reiskörner nach etwa 15 bis 20 Minuten bissfest gegart sind, die Ingwerscheibe und das Lorbeerblatt entnehmen, die Butter und den Parmesan unterrühren und das Risotto mit Salz und einer Prise Chilipulver abschmecken. Die Entenbrust gemeinsam mit dem Risotto und der Rotweinsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Fischer am 09. Juli 2012

Enten-Brust mit Schupf-Nudeln, Bohnen und Orangen-Soße

Für 2 Personen

2 Entenbrüste à 250 g	6 Scheiben Bacon	250 g gekochte Kartoffeln
300 g grüne Brechbohnen	3 unbehandelte Orangen	1 Ei
40 g Butter	2 TL Speisestärke	100 g Mehl
1 EL schwarze Johannisbeer-Gelee	2 EL Bitterorangenlikör	1 TL Zucker
Muskatnuss	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Fettseite rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrüste in eine kalte Pfanne geben. Die Ente solange anbraten, bis die Fettschicht knusprig ist. Anschließend wenden und erneut braten. Zwei Orangen auspressen. In einem Bräter den Orangensaft und 125 Milliliter Wasser geben. Die Entenbrust mit der Fettseite nach oben in den Bräter geben und für 20 Minuten geschlossen im Backofen garen. Die Bohnen im Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Anschließend mit dem Bacon umwickeln und auf einem Blech in den Backofen geben. Die vorgekochten Kartoffeln pellen und durch eine feine Kartoffelpresse drücken. Das Ei, 20 g Butter und einen halben Teelöffel Salz zugeben und verkneten. Das Mehl und die Stärke zugeben und alles zu einem festen Teig verkneten. Muskatnuss reiben und den Kartoffelteig damit abschmecken. Aus dem Teig Schupfnudeln formen. Butterschmalz in einer Pfanne wenden und die Schupfnudeln darin schwenken. Den Deckel von dem Bräter entfernen und die Ente noch einmal kross im Ofen braten lassen. Die letzte Orange schälen, filetieren und in Scheiben schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, den Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Die Orangenfilets darin von beiden Seiten anbraten. Die Entenbrust in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Den Bratenfond aufkochen und eventuell noch einmal Wasser oder Orangensaft zugeben. Den Bitterorangenlikör, das Johannisbeer-Gelee, Salz und Pfeffer zugeben und abschmecken. Die Soße mit der Speisestärke binden. Die Entenbrust aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und mit den Orangenfilets, den Bohnen, der Soße und den Schupfnudeln anrichten und servieren.

Hauke Harders am 31. Januar 2012

Enten-Brust, Safran-Soße mit Schokoladen-Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 weibliche Entenbrüste	3 mehligk. Kartoffeln, groß	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Kohlrabi, groß	1 Knolle Ingwer	1 unbehandelte Orange
40 g dunkle Schokoladenkuvertüre	2 Vanilleschoten	2 EL Butter
50 ml Milch	250 ml Sahne	250 ml Gemüsefond
250 ml Orangensaft	Olivenöl	1/4 Briefchen Safranfäden
1 Prise Kurkuma	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Anschließend in die Haut ein Karo-Muster schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Die Vanilleschote anritzen. Anschließend die Entenbrüste in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, dem Knoblauch und der Vanilleschote langsam anbraten. Die Entenbrüste anschließend auf ein Backpapier in den Ofen geben und etwa 20 Minuten fertig garen. Zwei Kartoffeln schälen, in große Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Die Kuvertüre klein schneiden und in einem Topf mit 150 Milliliter Sahne und einem Esslöffel Butter auf kleiner Flamme schmelzen lassen. Wenn die Kartoffeln gar sind, durch eine Kartoffelpresse passieren und mit der Schokoladenmasse vermischen. Sollte die Masse zu dick sein, mit ein wenig warmer Milch verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Die restliche Kartoffel schälen, klein schneiden und im Gemüsefond weich kochen. Die Kartoffel mit dem Gemüsefond aufmixen und die restliche Sahne hinzufügen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die restliche Vanilleschote aufschneiden, das Mark auskratzen und die Hälfte davon zusammen mit etwas Ingwer zu der Sauce geben. Das Ganze mit dem Safran, dem Kurkuma und Salz würzen. Den Kohlrabi schälen, vom Strunk befreien und in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Orange filetieren und den Saft auffangen. Die Kohlrabischeiben mit der restlichen Butter und dem aufgefangenen Orangensaft kochen. Anschließend die Orangenfilets hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust in der Safransoße mit dem Schokoladen-Kartoffelpüree und dem Orangen-Kohlrabi auf Tellern anrichten und servieren.

Badegül Özdemir am 15. November 2012

Enten-Brust-Filet mit Orangen-Soße, Rösti-Talern

Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets	50 g Speck	400 g festk. Kartoffeln
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	250 g Blattspinat
2 Orangen	4 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
1 EL Speisestärke	80 g Zucker	100 g Butter
1 Ei	1 EL Orangenlikör	200 ml Entenfond
2 EL Balsamico, weiß	Rapsöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Schalotten abziehen und halbieren. Die Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen, anschließend die Hautseite rautenförmig einschneiden, salzen und fünf bis sieben Minuten anbraten. Währenddessen die Thymianzweige und die Schalottenhälften dazugeben. Das Fleisch mit Pfeffer würzen und die auf der anderen Seite eine Minute weiterbraten. Anschließend 40 Gramm Butter dazugeben und die Brüste darin wenden. Entenbrüste mit den Thymianzweigen in eine Auflaufform legen und mit der Butter übergießen. Etwas Bratenfond zurück behalten. Das Ganze für 15 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen garen. Den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen und mit dem Saft einer Orange und dem zurückbehaltenen Bratenfond ablöschen. Anschließend den Schalenabrieb einer Orange, den Orangenlikör und den weißen Balsamico hinzufügen und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Soße die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Soße damit binden. Die zweite Orange für die Garnitur filetieren. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Anschließend mit Ei verrühren und die Masse mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit heißem Öl nacheinander kleine Röstitaler backen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Die Spinatblätter in Streifen schneiden und mit dem Knoblauch und den Speckwürfeln und etwas Butter in einer Pfanne anbraten. Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden und zusammen mit der Soße, den Röstitalern und dem Spinat auf einem Teller anrichten. Mit den Orangenfilets als Garnitur servieren.

Stefan Gehrke am 19. November 2012

Enten-Geschnetzeltes mit Frühling-Zwiebeln und Reis

Für zwei Personen

250 g Entengeschnetzeltes	200 g Jasminreis	200 g Kumquats
60 g Frühlingzwiebeln	20 g Shiitake-Pilze	2 EL Speisestärke
20 ml Austernsoße	800 ml Geflügelfond	50 ml Sojasoße
500 ml Orangensaft	500 g Thai-Basilikum	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Jasminreis unter klarem Wasser abspülen und in einem großen Topf mit ausreichend Salzwasser 20 Minuten gar kochen lassen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Speisestärke in eine Schüssel geben und das Entengeschnetzelte darin wenden. Anschließend kurz von allen Seiten anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Die Frühlingzwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Pilze putzen, vom Stiel trennen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl kurz andünsten. Die Pilze dazugeben und mitdünsten. Mit der Austernsoße und dem Geflügelfond ablöschen. Den Orangensaft und die Sojasoße ebenfalls dazugeben und zusammen aufkochen lassen. Das Fleisch hinzugeben und circa zehn Minuten darin ziehen lassen. Die Kumquats schneiden und erst kurz vor dem Servieren ebenfalls hinzugeben. Das Thai-Basilikum waschen trocken tupfen und fein hacken. Anschließend ebenfalls zu dem Geschnetzelten geben.

Fabian Frei am 12. April 2012

Enten-Ragout in Honig-Soße mit Karotten-Ingwer-Rösti

Für 2 Personen

1 Entenbrustfilet à 300 g	1 große Kartoffel, fest	2 große Karotten
1 Frühlingzwiebel	1 Schalotte	1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	3 TL Butterschmalz	1 EL Honig
20 g Ingwer	1 TL Korianderkörner	100 ml Geflügelfond
25 ml Sojasoße	1 EL Sesamöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Möhren und Kartoffel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und reiben und alles gut mischen. Einen Teelöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Gemüse-Ingwer-Masse darin goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Aus der restlichen Masse und unter gleicher Vorgehensweise einen zweiten Rösti braten. Die Haut der Entenbrust ablösen und das Fleisch in Streifen schneiden. Das Sesamöl im Wok erhitzen und das Fleisch anbraten und anschließend herausnehmen. Die Korianderkörner in einer Pfanne rösten und anschließend im Mörser zerstoßen. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch im Wok andünsten, den Honig, die gewürfelte Chilischote und den zerstoßenen Koriander dazugeben. Mit der Sojasoße und dem Fond ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Entenbruststreifen in der Soße warm halten. Die Frühlingzwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden, unter das Ragout mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Entenragout mit den Rösti auf einem Teller anrichten und servieren.

Doreen Hotopp am 05. Januar 2012

Enten-Ragout mit Polenta-Plätzchen

Für 2 Personen

1 Entenbrust	2 Karotten	150 g Knollensellerie
1 Stange Staudensellerie	1 Stange Lauch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	1 Zweig Beifuss
50 g Parmesan	3 TL Butter	20 g Kräuterbutter
2 EL Speisestärke	180 g Maisgrieß	2 EL Tomatenmark
100 ml lieblicher Rotwein	500 ml Gemüfefond	250 ml Geflügelfond
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Karotten, den Knollen- und den Staudensellerie und den Lauch waschen, schälen und klein schneiden. Dann die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und danach den Knoblauch pressen. Anschließend die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut ablösen und fein würfeln, dann das Fleisch in grobe Würfel schneiden. Dann die Haut in einer heißen Pfanne auslassen. Herausnehmen, das Fett bis auf drei Esslöffel abgießen und dann das Fleisch in dem restlichen Fett kräftig anbraten. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit etwas Thymian und Beifuss würzen und danach herausnehmen. Die Karotten und den Sellerie im heißen Bratenfett anrösten, anschließend den Lauch, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen. Kurz anbraten und dann den Thymian zupfen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Im Anschluss das Tomatenmark einrühren und dann mit dem Geflügelfond und dem Wein ablöschen. Die Entenbrust hinzufügen und zugedeckt etwa acht Minuten schmoren lassen. Danach mit der Stärke abbinden und nochmals kurz aufkochen lassen. Für die Polenta-Plätzchen den Gemüfefond zum Kochen bringen. Dann einen Teelöffel Butter und den Grieß einrühren. Bei ständigem Umrühren zu einer festen Masse einkochen. Anschließend den Parmesan reiben, unterheben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Backblech einfetten, die Masse darauf verteilen und auskühlen lassen. Mit einer Herzform den Teig ausstechen und dann die Herzen in der Kräuterbutter goldgelb ausbacken. Das Enten-Ragout mit Polenta-Plätzchen auf Tellern anrichten und servieren.

Anette Deininger am 06. Februar 2012

Erdnuss-Hähnchen mit Mungo-Bohnen und Jasmin-Reis

Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	100 g Jasminreis	150 g frische Mungobohnen
1 rote Paprika	1 unbehandelte Limette	1 Frühlingszwiebel
1 Zitronengrasstange	3 EL Erdnussbutter	3 EL Frischkäse
150 ml Gemüsefond	150 ml Sojasoße	2 TL flüssiger Honig
Pflanzenöl	Paprikapulver	Salz

Ein Stück der Limettenschale abschneiden. Den Reis waschen und mit dem Zitronengras und der Limettenschale in Salzwasser kochen. Sobald er kocht, mit einem Deckel verschließen und bei ausgeschalteter Herdplatte gar ziehen lassen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Sojasoße und etwas Salz marinieren. Anschließend Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Filets etwa drei Minuten anbraten, mit Paprikapulver und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Paprika halbieren, von Strunk, Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel von den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Mungobohnen waschen und trockentupfen. Im Bratensatz nun das Gemüse anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Erdnussbutter und den Frischkäse einrühren und mit dem Fond ablöschen. Abschließend das Fleisch wieder hinzugeben, erneut erhitzen und mit dem Honig abschmecken. Den Jasminreis mit dem Erdnusshähnchen auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Simone Kröger am 23. Februar 2012

Exotisches Mango-Hähnchen

Für zwei Personen

2 Hühnerbrustfilets, à 150 g	200 g Basmatireis	200 g Stangensellerie
1 reife Flugmango	1 Knolle Ingwer	6 EL süße Chilisoße
4 EL Orangensaft	1 EL Sojasoße	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Basmatireis in das kochende Wasser geben, den Deckel auf den Topf legen und die Herdplatte ausstellen. Bis zum Anrichten den Reis im Topf ziehen lassen. Die Mango waschen, schälen und teils in kleine Scheiben und teils in Würfel schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und fünf Mal einschneiden. Die Mangoscheiben in die Einschnitte stecken. Den Stangensellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Mangowürfel und den Sellerie auf ein Backpapier verteilen, würzen und das Hähnchen darauf legen. Den Ingwer schälen und reiben. Den geriebenen Ingwer mit der süßen Chilisoße, dem Orangensaft und der Sojasoße verrühren. Die Hälfte des Ganzen über das Hähnchen träufeln, mit Backpapier gut zu einem Päckchen verschließen und die Enden zusammen binden. Das Päckchen circa 20 Minuten in der Mitte des Ofens garen.

Das Hähnchen, das Gemüse und den Reis auf dem Teller anrichten. Die restliche Hälfte der Soße darüber träufeln und servieren.

Theo Flückiger am 28. Juni 2012

Fruchtig gefüllte Hähnchen-Brust mit Knöpfe

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	150 g Schafskäse	250 g Aprikosen
1 Knoblauchzehe	0,5 Bund Basilikum	200 g Mehl
2 Eier	50 ml Sahne	200 ml trockener Weißwein
100 ml Mineralwasser	75 ml Orangensaft	Butterschmalz
schwarzer Pfeffer, Salz		

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und eine Tasche hineinschneiden. Anschließend zwischen Frischhaltefolie gleichmäßig flach klopfen. Das Basilikum waschen, trocken schleudern und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Aprikosen putzen und von den Kernen befreien. Drei Aprikosen, den Schafskäse und einige Basilikumblätter würfeln und miteinander vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Hähnchenbrustfilet mit der Basilikum-Aprikosen-Masse füllen, mit Küchengarn verschließen und würzen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz zerlassen. Das Hähnchenbrustfilet darin anbraten und mit dem Orangensaft und dem Weißwein ablöschen. Die übrigen Aprikosen in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Aprikosen, den Knoblauch und das restliche Basilikum in die Soße geben, salzen und bei geringer Hitze einkochen lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen, noch einmal kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Knöpfe Salzwasser zum Kochen bringen. Aus Mehl, Eiern und Wasser einen Teig zubereiten und kurz ruhen lassen. Mit dem Spätzlehobel den Teig portionsweise in das kochende Wasser hobeln und kurz aufkochen lassen. Die fruchtig gefüllte Hähnchenbrust mit den selbstgemachten Knöpfe auf Tellern anrichten und servieren.

Patricia Schafhirt am 23. Juli 2012

Fruchtiges Hähnchen-Curry in Kokos-Soße mit Duft-Reis

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	250 g Duftreis	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Mango	1 Ananas	100 g Sahne
200 ml Kokosmilch	50 g gesalzene Cashewnüsse	3 EL Garam Masala
3 EL Currypulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und klein schneiden. In die heiße Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Anschließend zusammen mit dem Currypulver und dem Garam Masala zum Fleisch in die Pfanne geben und kurz anbraten. Alles mit der Kokosmilch und der Sahne ablöschen. Ein Deckel auf die Pfanne geben und den Inhalt köcheln lassen. Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen und die Cashewnüsse darin rösten. Den Reis zusammen mit dem Curry auf einem Teller anrichten, die gerösteten Cashewnüsse darüber steuern und servieren.

Jan Innerling am 28. November 2012

Gebratene Enten-Brust mit Kürbiskern-Kartoffeln

Für zwei Personen

2 Entenbrüste à 250 g	500 g Drillinge	1 Bund Feldsalat
1 Zitrone	1 Zimtstange	1 Orange
2 Zweige Thymian	100 ml Honig	1 EL Butter
75 g Kürbiskerne	1 EL Kürbiskernöl	1 TL Zimt
1 TL Muskat	1 EL Szechuan-Pfeffer	Balsamicoreme
Meersalz	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Die Entenbrust waschen, trockentupfen und von der Silberhaut befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer in Rauten schneiden, so dass das Fett beim Braten besser austreten kann. Die Entenbrüste mit Meersalz würzen und mit der Hautseite nach unten ohne Fett in eine kalte beschichtete Pfanne legen. Die Pfanne erhitzen und die Entenbrüste solange langsam braten, bis das überschüssige Fett aus der Haut gebraten ist und die Haut goldbraun ist. Die Entenbrust anschließend auf ein Gitter in den Backofen legen und fertig garen. Das Kürbiskernöl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbiskerne darin rösten und auf einem Küchentuch abtropfen lassen und anschließend grob zerkleinern. Den Honig in einen kleinen Topf geben, einmal aufkochen lassen, die Thymianblättchen vom Stiel zupfen und zusammen mit einem halben Esslöffel Szechuan-Pfeffer zu dem Honig geben. Etwas ziehen lassen. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, erneut mit der Hautseite nach unten in eine Pfanne geben, erhitzen und die Butter, sowie eine halbe Zimtstange, etwas Orangenabrieb und einen halben Teelöffel der Zimt-Muskat-Gewürzmischung dazugeben. Anschließend die Entenbrust auf ein Brett legen und ein paar Sekunden ruhen lassen. Die Kartoffeln abgießen und in derselben Pfanne anbraten. Die gehackten Kürbiskerne dazugeben und die Kartoffeln von allen Seiten darin wälzen. Die Entenbrüste auf einem Teller anrichten und die Kartoffeln mit den Kürbiskernen dazugeben. Mit dem Honig, Feldsalat und der Basamicoreme garnieren und servieren.

Kevin Klonowski am 16. April 2012

Gedünstete Poularden-Brust mit Pilz-Risotto

Für 2 Personen

2 Poulardenbrustfilets	200 g Risottoreis	2 Schalotten
200 g braune Champions	1 Zweig Estragon	20 g Butter
50 g Parmesan	125 ml trockener Weißwein	250 ml Riesling
400 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Die Poulardenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Fleisch auf der Hautseite rundherum anbraten. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und die Hälfte der Zwiebelwürfel in den Topf geben. Den Estragon zupfen und zugeben. Das Ganze mit dem Riesling und 100 Milliliter Gemüsefond ablöschen. Die Hitze reduzieren und das Fleisch zugedeckt fünf bis zehn Minuten dünsten. Für das Risotto die restlichen Schalottenwürfel in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Reis zugeben und weiter anschwitzen. Nun mit dem Weißwein ablöschen und immer wieder mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zu dem Risotto geben. Das Ganze unter ständigem Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan reiben. Zum Schluss das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und den Parmesan unterrühren. Das Risotto auf einen Teller geben, die Poulardenbrust tranchieren und darauf anrichten. Mit einem Estragonzweig garnieren und servieren.

Thomas Krottenthaler am 12. Dezember 2012

Gefüllte Hähnchen-Brust im Zucchini-Mantel mit Gemüse

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 180 g	2 Sch. roher Schinken	2 Sch. Kochschinken, gewürfelt
3 festk. Kartoffeln	1 Zucchini	3 Möhren
1 Kopf Kohlrabi	2 Frühlingszwiebeln	2 Scheiben Tilsiter
10 Fetakäse-Würfel	30 g Butterschmalz	100 ml Geflügelfond
2 getrocknete Öl-Tomatent	4 Salbeiblätter	1 Zweig Rosmarin
Kräuter der Provence	Butter, Salz	schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Einen weiteren Topf mit Wasser aufsetzen. Dann die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. In beide jeweils eine tiefe Tasche einschneiden und dann die Filets von innen salzen und pfeffern. Anschließend gleichmäßig mit dem Feta, den eingelegten Tomaten, den Schinkenwürfeln sowie den Salbeiblättern füllen. Dann nochmals würzen und die Filets zusammenklappen. Mit je einer Scheibe Käse belegen und mit dem Schinken umwickeln. Die Zucchini waschen und von den Enden befreien. Dann längs in dünne Scheiben schneiden und im Salzwasser kurz blanchieren. Danach mit eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Hähnchenbrustfilets mit je zwei bis drei Zucchinischeiden umwickeln und das Ganze mit Holzspießen fixieren. Das Fleisch in etwas Butterschmalz bei mittlerer Hitze pro Seite etwa zwei Minuten anbraten. Dann den Geflügelfond dazugeben und die Hähnchenbrustfilets zugedeckt für weitere acht bis zehn Minuten bei schwacher Hitze garen. Die Kartoffeln, die Möhren und den Kohlrabi putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann das Gemüse in etwa zehn Minuten bissfest garen und das Wasser abgießen. Anschließend das Gemüse in etwas zerlassener Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in kleine Ringe schneiden, dann mit dem Gemüse kurz anbraten. Die gefüllte Hähnchenbrust im Zucchini-mantel mit dreierlei Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Rainer Schneider am 23. März 2012

Gefüllte Hähnchen-Brust mit pikantem Reis

Für zwei Personen

2 Hühnerbrüste mit Haut	125 g Reis	6 Nürnberger Bratwürste
6 Scheiben Bacon	100 g geräucherter Bauchspeck	2 Schweinenetze (gewässert)
3 Paprika	1 Zwiebel	3 Schalotten
5 Knoblauchzehen	1 Knoblauchknolle, mit Stiel	1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin	1 TL Salbei	1 TL Estragon
1 TL Majoran	2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL scharfes Paprikapulver
450 ml Hühnerfond	250 ml Madeira	Butter, Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und enthäuten. Die Haut beiseite legen und aufbewahren. Anschließend seitlich einschneiden. Die Bratwürste häuten, kleinschneiden und die Brüste damit füllen. Zuklappen, mit dem Bacon umwickeln und in ein abgetrocknetes Schweinenetz einwickeln. Eine Pfanne mit etwas Butter und etwas Rapsöl erhitzen und die Brüste zusammen mit dem Thymian, Rosmarin und der Knoblauchknolle scharf anbraten. Anschließend im Backofen fertig garen. Den Bauchspeck würfeln, die Schalotten abziehen und fein hacken und zusammen mit dem Bauchspeck und der Hühnerhaut im Bratenrückstand anrösten. Mit dem Madeira und 200 Milliliter Hühnerfond einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb streichen und mit etwas Butter binden. Für den Reis die Zwiebel abziehen, klein schneiden und andünsten. Die Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden und jeweils eine halbe Paprika klein würfeln und zusammen mit dem Salbei, Estragon, Majoran, Paprikapulver und dem Reis kurz anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 250 Milliliter Hühnerfond aufgießen und zugedeckt fertig garen. Die Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Reis und der Soße auf einem Teller anrichten und servieren.

Gerhard Burghart am 24. Oktober 2012

Gefüllte Hähnchen-Brust mit Reis und Brokkoli

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste à 150 g	200 g Wildreismischung	100 g Spinat
1 Brokkoli	150 g Frischkäse	1 Knoblauchzehe
100 g Gouda	100 g Crème-fraîche	100 g Butter
200 ml Geflügelfond	1 EL Basilikum	Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Reis waschen und in der Butter andünsten. Mit Wasser aufgießen und den Reis garen. Den Brokkoli waschen und in Röschen schneiden anschließend in Wasser blanchieren. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und dann längs einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Den Gouda reiben. Den Spinat andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit dem Frischkäse vermischen. Die Spinat-Frischkäse-Mischung in die Hähnchenbrüste füllen. Mit Holzspießen feststecken und in Sonnenblumenöl scharf anbraten. Die Hähnchenbrüste im Backofen fertig garen. Nach einiger Zeit die gefüllten Hähnchenbrüste mit dem Gouda gratinieren. Den Bratensatz mit dem Geflügelfond ablöschen. Die Crème-fraîche dazugeben. Die Soße mit dem Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Soße mit Butter binden. Die gefüllten Hähnchenbrüste mit dem Reis und dem Brokkoli auf einem Teller anrichten. Mit der Soße garnieren und servieren.

Jaqueline Kores am 26. September 2012

Gefüllte Hühner-Brust in Kokos-Panade mit Paprika-Reis

Für zwei Personen

2 Hühnerbrüste, à 150 g	100 g Reis	50 g Mehl
25 g Paniermehl	25 g Kokosraspel	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika	1 Zitrone
1 Zwiebel	1 Bund Petersilie	1 Ei
150 ml Gemüsefond	50 g weiche Butter	2 EL Olivenöl
500 ml Sonnenblumenöl	Chili, Paprikagewürz	Kräutersalz, Salz, Pfeffer

Den Reis in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Anschließend mit dem Gemüsefond aufgießen und zugedeckt gar ziehen lassen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Die Petersilie ebenfalls waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Butter zusammen mit der abgeriebenen Zitronenschale und der Petersilie in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Chili, Kräutersalz, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterbutter zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und ins Gefrierfach geben. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und je eine Paprikahälfte in Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anrösten. Die Paprikawürfel ebenfalls in den Topf geben, mit Paprikagewürz, Salz und Pfeffer abschmecken und bissfest garen lassen. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen, halbieren und je eine Tasche hineinschneiden. Die Fleischstücke von allen Seiten salzen und pfeffern. Die Kräuterbutter aus dem Gefrierfach nehmen, die Taschen damit füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. Das Paniermehl mit den Kokosraspeln zusammen in eine Schüssel geben. Das Mehl in eine zweite Schüssel geben, das Ei aufschlagen und ebenfalls in eine weitere Schüssel geben. Das Fleisch erst im Mehl, anschließend im Ei und zum Schluss in der Kokos-Paniermehlmischung wenden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Sobald das Fett heiß ist, die panierten Hühnerbrüste darin von allen Seiten goldbraun ausbacken. Den gegarten Reis in den Topf zu der Paprika geben und miteinander vermengen. Das Fleisch zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Rosi Bauer am 02. Oktober 2012

Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Chili-Bandnudeln

Für zwei Personen

2 Perlhuhnbrüste à 150 Gramm	250 g Bandnudeln	8 Kirschtomaten
1 Bund Rucola	1 Zweig Rosmarin	1 Ei
1 Pck. Ricotta	3 EL Bärlauchpesto	100 ml Geflügelfond
3 EL Butter	2 cl Wermut	2 cl Balsamico, rot
Olivenöl, Butterschmalz	1 Prise Zucker	Chilipulver, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen und seitlich eine Tasche einschneiden. Den Ricotta mit dem Bärlauchpesto, einem Eigelb, Salz und Pfeffer vermengen. Die Perlhuhnbrüste mit der Ricottafüllung füllen. Die Perlhuhnbrüste mit Zahnstochern verschließen. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Perlhuhnbrüste darin anbraten. Den Rosmarinzweig hinzugeben und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Perlhuhnbrüste in der Pfanne 13 Minuten im Backofen fertig garen. Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Den Geflügelfond mit dem Wermut und dem Balsamico in einer Pfanne reduzieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten in Olivenöl, dem Zucker und etwas Salz in einer Pfanne anbraten. Die Butter zerlassen und die Nudeln darin schwenken. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Die Perlhuhnbrust mit den Chilibandnudeln und den Tomaten auf einem Teller anrichten. Mit der Wermut- Balsamico-Soße garnieren und servieren.

Christel Looft am 08. Oktober 2012

Gefüllte Puten-Brust mit Basilikum-Pesto und Quinoa

Für 2 Personen

2 Putenbrüste	2 Scheiben Parma-Schinken	150 g Quinoa
3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	2 Bunde Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	1 Rosmarinzweig	50 g getr. Öl-Tomaten
100 g Parmesan	100 g Schafskäse	50 g Pinienkerne
300 ml Gemüsefond	1 EL Brauner Zucker	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Den Parmesan reiben und die Hälfte davon zwei Mal kreisförmig auf Backpapier streuen und für 2 Minuten in den Backofen geben. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Das Basilikum waschen, trockentupfen und abzupfen. Die Hälfte der Blätter zur Seite stellen. Den Schafskäse zerdrücken und ebenfalls die Hälfte davon zur Seite stellen. In die Putenbrüste Taschen schneiden und mit den Tomaten, der Hälfte der Basilikumblätter, der Hälfte des Schafskäses und dem Parma-Schinken füllen. Anschließend mit den Rouladennadeln verschließen. Die zwei Parmesanplätzchen aus dem Ofen holen. Die Quinoa waschen, in den Gemüsefond geben, aufkochen und anschließend 20 Minuten quellen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Mit dem restlichen Basilikum, Parmesan und drei Esslöffel Olivenöl pürieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenbrüste darin scharf anbraten und anschließend schmoren lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und anbraten. Einen Esslöffel braunen Zucker und den übriggebliebenen Schafskäse hinzugeben. Anschließend der Quinoa unterrühren. Den Rosmarinzweig und die Petersilie waschen, abzupfen und kleinhacken. Ebenfalls zur Quinoa hinzugeben. Die Quinoa in einem Servierring auf einem Teller anrichten. Die Putenbrüste, das Pesto und die Parmesanplätzchen hinzugeben und servieren.

Marsha Richter am 15. Februar 2012

Gefüllte Puten-Brust mit Mett und Gemüse-Reis

Für zwei Personen

500 g Putenbrust	50 g Schweinemett	50 g Rindermett
150 g Reis	1 altes Brötchen	1 Möhre
100 g Erbsen	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Dose Ananas	1 l Geflügelfond	400 g Sahne
Rapsöl, Muskatpulver	Curry, Pimentpulver	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Ananas abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und die Scheiben in Stücke schneiden. Den Reis waschen und in einem Topf mit Salzwasser sowie dem Ananassaft gar ziehen lassen. Das Brötchen in einer kleinen Schüssel mit Sahne einweichen lassen. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die beiden Paprika schälen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprika zusammen mit den Erbsen und der Möhre in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten und beiseite stellen. Die beiden Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Brötchen sowie den gehackten Zwiebeln und dem Knoblauch zu einem Teig vermengen. Abschließend mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Putenbrust waschen und trocken tupfen. Dann eine Tasche in das Fleisch schneiden und mit der Hackmasse füllen. Die Tasche mit einem Zahnstocher verschließen. Die Putenbrust in das heiße Öl geben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, in die Alufolie wickeln und in den vorgeheizten Backofen legen. Den Bratensud zur Seite stellen. Die Ananasstücke in die Pfanne zu dem Bratensud geben und darin anbraten. Die Ananas mit der Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Piment und Curry würzen. Den Reis mit den Erbsen und Möhren mischen. Die Putenbrust aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Das Fleisch zusammen mit dem Reis und der Ananassoße auf einem Teller anrichten und servieren.

Stefan Florian am 19. September 2012

Gelbes Thai-Curry mit Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	250 g Basmatireis	1 rote Paprika
1 Orange	1 Limette	1 Brokkoli
200 g Zuckerschoten	1 Knolle Ingwer	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	3 Chilischoten	300 ml Kokosmilch, ungesüßt
200 ml Sahne	150 ml Geflügelfond	1 EL Fischsoße
1 EL Zitronengras	1 TL getrockneter Koriander	1 TL Kreuzkümmel
2 TL Currypulver	Olivenöl	schwarzer Pfeffer, Salz

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Chilis längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Die Knolle Ingwer, das Zitronengras, etwas geriebene Orangenschale, den getrockneten Koriander, den Kreuzkümmel und das Currypulver in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste verarbeiten. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und anschließend in kleine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten vier Minuten anbraten, mit Salz würzen und herausnehmen. Den Reis in einem Topf geben und bissfest kochen. Die Paprika vom Strunk und den Kernen befreien, schälen und in längliche Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen schneiden. Anschließend die Paprika, den Brokkoli und die Zuckerschoten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, anschließend die Currypaste dazugeben und alles durchschwenken. Mit der Kokosmilch ablöschen, anschließend Sahne und den Geflügelfond dazugeben. Den Saft einer halben Limette auspressen und in die Soße geben, ebenfalls die Fischsoße hinzugeben. Anschließend das Hähnchenfleisch hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mit dem Curry in einem tiefen Teller anrichten.

Adrian Kagel am 14. Mai 2012

Gerollte Hühnchen-Brust mit Johannisbeer-Risotto

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste à 100 g	200 g Risottoreis	1 Brokkoli
100 g Parmesan	1/2 Bund glatte Petersilie	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	500 ml Gemüsefond	500 ml Johannisbeersaft
250 ml trockener Weißwein	50 g Butter	100 g Kräuterfrischkäse
100 g Crème-fraîche	100 ml Sahne	5 EL Olivenöl
2 EL Speisestärke	3 EL Meersalz	Salz, schwarzer Pfeffer

Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die rote Zwiebel abziehen und fein hacken und in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen. Den Risottoreis hinzugeben und erhitzen, bis die Reiskörner glasig sind. Anschließend nach und nach Wein, den Fond und den Johannisbeersaft aufgießen. Die Petersilie hacken. Den Frischkäse zusammen mit drei Brokkoliröschen vermengen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und die feingehackte Petersilie unterrühren. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Käsemischung aufstreichen, das Fleisch zusammenrollen und feststecken. Wasser erhitzen. Den restlichen Brokkoli in einem Topf mit heißem Wasser kurz dünsten. Die Zitrone auspressen und etwas Zitronensaft mit etwas Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Brokkoli geben. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hähnchenrollen kurz stark anbraten. Herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt in einer Auflaufform in den Ofen stellen und fertiggarieren. In dem Bratensatz etwas Rotwein und Fond aufgießen. Etwas Sahne hinzugeben und eventuell mit Speisestärke abbinden und abschmecken. Den Risotto mit Butter und Parmesan abschmecken. Die Hähnchenrollen mit dem Risotto auf einem Teller anrichten. Mit der Soße garnieren und servieren.

Bine Müller am 18. April 2012

Geschnetzeltes nach Zürcher Art mit Rösti

Für 2 Personen

350 g Hähnchenbrustfilets	6 große, festk. Kartoffeln	5 große Champignons
1 große Zwiebel	350 g Butter	500 ml Schlagsahne
200 ml Milch	200 ml trockener Weißwein	1 TL Speisestärke
Petersilie	Schnittlauch	Ital. Gewürzmischung
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Dann in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein hacken, anschließend das Fleisch zusammen mit den Zwiebeln in etwa 100 Gramm Butter anbraten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und langsam die Schlagsahne einrühren. Dann die Champignons putzen, ebenfalls in kleine Streifen schneiden und dazugeben. Nach Bedarf die Soße mit der Speisestärke binden und noch etwas Schlagsahne unterheben. Mit der Gewürzmischung abschmecken. Die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe raffeln. Anschließend salzen und pfeffern und in der restlichen Butter anbraten. Mehrmals in der Butter wenden. Das Ganze zu einem großen Fladen formen und zusammenbraten, sobald die Kartoffeln etwas durchgebraten sind. Das Zürcher Hähnchen-Geschnetzeltes mit Rösti auf Tellern anrichten, mit etwas geschnittener Petersilie und Schnittlauch garnieren und servieren.

Hans-Jürgen Busl am 06. Februar 2012

Grünes Puten-Geschnetzeltes mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

400 g Putenbrust	100 g Basmatireis	1 Bund Koriander
1 Bund Oregano	1 Bund Thymian	3 Zehen Knoblauch
250 ml Sahne	4 EL Olivenöl	2 TL Garam Masala
1 Safran	Salz, Pfeffer	

Den Backofen mit einer feuerfesten Form auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Den Reis in einem Topf mit dem Safran und Salz quellen lassen, bis er gar ist. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen, parieren und in Streifen schneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in einer Pfanne anbraten. Das Ganze in die heiße feuerfeste Form in den Ofen geben. Den Koriander, den Thymian und den Oregano zupfen und grob hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Das Ganze in eine Schüssel geben und mit dem Garam-Masala und dem Olivenöl mischen. Eine Hälfte der Kräutermischung über das Putenfleisch geben, vermischen und für circa 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben. Anschließend die restliche Kräutermischung über das Fleisch geben und mit der kalten Sahne vermengen. Das Ganze circa zwei Minuten im Backofen erwärmen. Das grüne Putengeschnetzelte mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Tesch am 22. Oktober 2012

Hähnchen 'Piri-Piri' mit Feta-Süßkartoffeln

Für zwei Personen

3 Hähnchenkeulen, mit Knochen	150 g Fetakäse	2 Süßkartoffeln
1 festk. Kartoffel	2 rote Paprikaschoten	1 rote Zwiebel
1 grüne Chilischote	1 rote Chilischote	1 orangene Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
1 Bund Basilikum	1 Bund Koriander	1 Schale Kresse
1 TL mildes Paprikapulver	50 ml weißer Balsamico-Essig	2 TL Erdnussöl
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit heißem Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, hineingeben und garen lassen. Für die Piri-Piri-Soße die drei Chilischoten der Länge nach aufschneiden, von dem Kerngehäuse befreien und klein hacken. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls klein hacken. Das Basilikum und den Thymian zupfen und klein hacken. Die Kresse fein abschneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und pürieren. Mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Als letztes das Paprikapulver und den Essig hinzugeben und unterrühren. Die Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und ebenfalls mit hinzugeben. Alles nochmals gut pürieren. Eine Pfanne mit dem Erdnussöl erhitzen. Die Hähnchenkeulen gut waschen, trocken tupfen und in der Pfanne anbraten. Die Hähnchenkeulen aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben. Die Paprikaschoten waschen, gut trocken tupfen, von dem Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit in die Auflaufform geben. Die Piri-Piri-Soße über die Hähnchenkeulen und die Paprika geben und alles zusammen circa 20 Minuten im Ofen garen. Die Kartoffeln abgießen und grob zerkleinern. Den Fetakäse in Würfel schneiden, den Koriander grob zerpfücken und beides über die Kartoffeln geben. Das Hähnchen „Piri-Piri“ mit den Feta-Süßkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Pust am 31. Mai 2012

Hähnchen Cordon bleu, Kartoffel-Gratin, Zucchini-Taler

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet, à 300 g	1 große, festk. Kartoffel	2 Scheiben gekochter Schinken
1 Zucchini	2 Scheiben Tilsiter	3 Eier
50 g Parmesan	200 ml Sahne	Knoblauchgewürz, Mehl
Semmelbrösel, Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Auflaufform einfetten und die Kartoffelscheiben in die Form schichten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchgewürz würzen. Die Sahne mit einem Ei verquirlen, über die Kartoffeln gießen und für circa 30 Minuten in den Backofen geben. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Eine Tasche in das Fleisch schneiden und mit dem Schinken und Käse füllen. Die restlichen Eier aufschlagen und verquirlen. Das Cordon bleu erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Cordon bleu darin ausbacken. Die Zucchini waschen in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten. Den Parmesan hobeln und über die Zucchinischeiben geben. Das Cordon bleu mit dem Kartoffelgratin und den Zucchinischeiben auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitta Bräu am 28. August 2012

Hähnchen-Brust im Knusper-Mantel mit Stampf-Kartoffeln

Für zwei Personen

4 Hähnchenbrustfilets, à 80 g	400 g mehligk. Kartoffeln	250 g Karotten
100 g Cornflakes	1 Ei	1 Muskatnuss
100 g Butter	1 TL Zucker	300 ml Milch
Mehl, Butterschmalz	Butter, Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend in Salzwasser gar kochen. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Salz und Zucker zugeben. Die Möhren zu geben und gar werden lassen. Zwischendurch immer wenden. Die Karotten bei geschlossenem Deckel circa 20 Minuten garen. Da Ei aufschlagen und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cornflakes zerbröseln. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Hähnchen zuerst in dem Mehl, dann in dem Ei und schließlich in den Cornflakes wenden. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten anbraten. Die Kartoffeln abgießen. Die Milch und die Butter zu den Kartoffeln geben und stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Das Fleisch zusammen mit den Buttermöhren und den Stampfkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Catharina Catoir am 06. August 2012

Hähnchen-Brust im Parma-Mantel mit grünen Nudeln

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	8 Scheiben Parma-Schinken	250 g grüne Bandnudeln
150 g Parmesan	250 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 Eier	100 g Pinienkerne
50 g Butter	300 ml Kalbsfond	100 ml Weißwein
200 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bandnudeln darin bissfest garen. Für das Pesto die Basilikumblätter abzupfen, die Knoblauchzehe abziehen und 100 Gramm Parmesan reiben. Den geriebenen Parmesan zusammen mit der Knoblauchzehe, den Basilikumblättern und den Pinienkernen mit einem Pürierstab zu einem Brei zerkleinern. Nach Bedarf etwas Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust pfeffern. Die Schinkenscheiben auseinanderbreiten und das Pesto darauf verteilen. Den Schinken anschließend vollständig um die Hähnchen wickeln. Das Fleisch auf einen Rost in den vorgeheizten Backofen legen und von jeder Seite fünf Minuten darin garen lassen. Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl erhitzen. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und in die heiße Pfanne geben. Wenn die Haut der Tomaten einreißt, aus der Pfanne nehmen. Für den Parmesanschaum die restlichen 50 Gramm Parmesan zusammen mit der Butter, dem Weißwein und dem Kalbsfond in einem Topf unter Rühren aufkochen lassen. Anschließend mit dem Pürierstab aufschäumen. Die Nudeln auf einem Teller zusammen mit dem Fleisch und den Kirschtomaten anrichten und servieren.

Peter Lux am 21. Mai 2012

Hähnchen-Brust im Serrano-Mantel mit gedünstetem Reis

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilet, à 150 g	200 g Langkornreis	4 Scheiben Serranoschinken
200 g Wirsing	100 g Feldsalat	1 Orange
1 Zwiebel	2 EL Balsamico	3 EL Walnussöl
1 (Spritzer) Weißwein	100 g Schlagsahne	Butterschmalz
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Etwa einen halben Liter Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Reis waschen, in das kochende Wasser geben und auf kleinster Stufe garen lassen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Anschließend die Hähnchenbrust mit dem Schinken umwickeln und nochmals in der Pfanne anbraten. Dann die Hähnchenbrust in den vorgeheizten Backofen geben und garen lassen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Den Wirsing waschen, trocknen und in kleine Streifen schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing darin andünsten. Das Ganze mit der Sahne ablöschen und diese reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust im Serrano-Mantel mit dem gedünsteten Reis und dem Wirsing-Zwiebel-Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren. Dazu den Feldsalat mit einer Orangen-Vinaigrette auf einem kleinen Teller anrichten und servieren.

Alfred Wissel am 04. April 2012

Hähnchen-Brust im Speck-Mantel mit Rote-Bete-Spaghetti

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilet, à 150 g	4 mehligk. Kartoffeln	6 Salbeiblätter
10 Scheiben Frühstücksspeck	2 Knollen rohe Rote Bete	5 Schalotten
100 g Butter	250 ml Sahne	250 ml Milch
200 g Crème-fraîche	200 ml Geflügelfond	2 cl Noilly Prat
1 Muskatnuss	alter Aceto Balsamico	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Filet drei Salbeiblätter legen. Anschließend jedes Hähnchenbrustfilet mit dem Salbei in je fünf Scheiben Frühstücksspeck einwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin anbraten. Anschließend die Hähnchenbrustfilets im Backofen für zehn Minuten fertig garen. Die Rote Bete schälen und zu Spaghetti schneiden. Die Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Rote-Bete-Spaghetti dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Noilly Prat ablöschen. Die Sahne und den Geflügelfond dazugeben. Mit dem Aceto Balsamico abschmecken. Die Crème-fraîche dazugeben. Die Kartoffeln zu einem Kartoffelpüree pressen. Die Butter zerlassen und zu den Kartoffeln geben. Die Milch leicht erwärmen und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Die Hähnchenbrust im Speckmantel mit dem Kartoffelpüree und den Rote-Bete-Spaghetti auf einem Teller anrichten und servieren.

Gertraude Jung am 01. Juli 2012

Hähnchen-Brust im Speck-Mantel, Vanille-Parmesan-Risotto

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	100 g Risotto	1 Schalotte
1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	6 Scheiben Speck
25 g Parmesan	1 Vanilleschote	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	400 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein (trocken)
Olivenöl, Salz		

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Einen Topf mit dem Geflügelfond erhitzen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Vanilleschote sowie das Mark in den Fond geben und ziehen lassen. Anschließend die Vanilleschote wieder entfernen. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und die Hälfte für die Hähnchenmedaillons übrig lassen. Die Schalotte ebenfalls abziehen und klein hacken. Beides in die Pfanne geben und andünsten. Den Reis dazugeben und umrühren, bis er glasig wird. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend circa 100 ml von dem Geflügelfond zu dem Reis geben und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Reis mit dem restlichen Fond wiederholt aufgießen. Dies so lange fortführen, bis der Reis den Fond komplett aufgenommen hat. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Medaillons schneiden. Mit dem Speck umwickeln und mit einem Spieß feststecken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Den Rosmarin und den Thymian waschen, trocknen und in die Pfanne geben. Die Hähnchenmedaillons ebenfalls in die Pfanne geben und von beiden Seiten etwa zwei Minuten braten. Die Zitrone auspressen und den Saft über die Medaillons träufeln. Mit dem Salz und dem Pfeffer würzen und für 10-15 Minuten in den Backofen geben. Den Parmesan reiben und unter das Risotto mengen. Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Die Medaillons und das Risotto auf einem Teller anrichten und servieren.

Christian Veit am 23. April 2012

Hähnchen-Brust im Speckband, Gemüse, Stampf-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	8 Scheiben Bacon	300 g mehligk. Kartoffeln
200 g Cocktailtomaten	5 große weiße Champignons	1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen	2 Zitronen	200 g Butter
400 ml Weißwein	1 Bund Petersilie	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Ofen auf 250 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und gar kochen. In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die zwei Filets halbieren und die Stücke mit je einer Scheibe Bacon umwickeln. Alle vier Päckchen für etwa fünf Minuten in einer Pfanne anbraten und regelmäßig wenden. Anschließend das Fleisch in eine Auflaufform legen. Danach den Wein in die Pfanne geben und abgedeckt kurz aufkochen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in Viertel schneiden, dann auch die Zitrone vierteln. Die Champignons putzen und vierteln, anschließend die Cocktailtomaten waschen. Mit einer Gabel einstechen, die Tomaten dabei aber nicht von den Rispen lösen. Alles in der Auflaufform verteilen und den Rosmarin dazugeben. Anschließend den köchelnden Wein und mehrere Butterflocken hinzufügen. Das Ganze mit Alufolie bedecken und in den Backofen geben. Die Kartoffeln abseihen, klein stampfen und in die Pfanne geben. Mit der restlichen Butter vermengen, dann die Petersilie klein hacken und untermengen. Im Anschluss mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dann die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Die Hähnchenbrust im Speckband mit Gemüse, Kräuterstampfkartoffeln und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Kolipost am 09. Februar 2012

Hähnchen-Brust mit Bandnudeln und Rucola-Sahne-Soße

Für zwei Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	200 g Bandnudeln	1 Bund Rucola
1 unbehandelte Zitrone	1 Schalotte	30 g Mandelblättchen
50 g Butter	100 ml Sahne	200 ml trockener Weißwein
Olivenöl	1 Bund Thymian	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend auf Alufolie geben, salzen und pfeffern. Die Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden und auf dem Hähnchen verteilen. Ein paar Thymianzweige und Butterflocken ebenfalls darüber geben. Das Ganze mit etwas Weißwein beträufeln und alles zu einem festen Päckchen einwickeln. Anschließend für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin al dente kochen. Die restliche Hälfte der Zitrone auspressen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwas Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Anschließend mit der Sahne dem restlichen Weißwein und dem restlichen Zitronensaft angießen und einköcheln lassen. Die Nudeln abgießen und kurz vor dem Servieren in der Soße schwenken. Den Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und ebenfalls unterheben. Die Mandelblättchen kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Hähnchenbrust mit den Bandnudeln und der Rucola-Sahne-Soße auf Tellern anrichten, mit den Mandelblättchen garnieren und servieren.

Marco Klock am 20. Juni 2012

Hähnchen-Brust mit Parma-Schinken und Marsala-Soße

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilet, à 180 g	8 festk. Kartoffeln	100 g Cocktailtomaten
4 getrocknete Tomaten	2 Schalotten	6 Scheiben Parma-Schinken
2 Zweige Rosmarin	1/2 Bund Basilikum	8 Blatt frischer Salbei
2 EL Pinienkerne	8 EL Marsala	80 g Crème-fraîche
50 g Sahne	Butterschmalz	5 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer	weißer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln unter fließendem kalten Wasser gründlich abbürsten und abtrocknen. Anschließend die Kartoffeln in kleine Spalten schneiden. Den Rosmarin abspülen und trocken tupfen. Die Nadeln von dem Zweig zupfen und klein hacken. Die Kartoffelspalten mit den Rosmarinnadeln in einer Schüssel vermischen. Etwa fünf Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelspalten in eine Auflaufform und in den vorgeheizten Backofen geben. Etwa zehn bis zwölf Minuten garen lassen. Für die Füllung die Schalotten abziehen, klein hacken und in einen Zerkleinerer geben. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und ebenfalls in den Zerkleinerer geben. Die getrockneten Tomaten, die Pinienkerne und die Sahne dazugeben und alles sehr fein pürieren, sodass eine festk. Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem Schmetterlingsschnitt einschneiden. Das Fleisch zwischen Frischhaltefolie mit dem Fleischklopfer gleichmäßig flach klopfen, die Füllung daraufgeben und das Fleisch zuklappen. Die Salbeiblätter waschen, trocknen und jede Fleischseite mit zwei Salbeiblättern belegen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Drei Scheiben Parma-Schinken um das Hähnchenstück wickeln. Die Hähnchenbrüste zusammenrollen und mit Zahnstochern fixieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die eingerollten Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Dabei vorsichtig wenden, damit sich der Schinkenmantel nicht löst. Anschließend das Fleisch in den vorgeheizten Backofen geben und darin garen lassen. Die Cocktailtomaten vierteln. Die Kartoffelspalten aus dem Backofen nehmen, die Cocktailtomaten hinzugeben und die Auflaufform zum Warmhalten wieder in den Backofen geben. Die Temperatur des Backofens etwas herunter drehen. Für die Soße den Bratensaft mit Marsala ablöschen, die Crème-fraîche hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllte Hähnchenbrust mit Parma-Schinken, der Marsalasoße, den Rosmarinkartoffeln und den Cocktailtomaten auf einem Teller anrichten und servieren.

Hans-Jürgen Schafhirt am 05. März 2012

Hähnchen-Brust mit Parmesan, Blumenkohl-Makkaroni-Auflauf

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	6 Scheiben Prosciutto	3 Scheiben Pancetta
160 g kurze Makkaroni	1 Scheibe Bauernbrot	1 kleiner Blumenkohl
1 unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe	90 g reifer Cheddar
40 g Parmesan	80 g Crème-fraîche	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser abkochen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Pancetta in eine Herd- und Ofenfeste Form auslegen, die Form in den oberen Teil des Ofens schieben. Vom Blumenkohl die dickeren Blätter und den harten Teil des Strunkes entfernen, den Kopf vierteln. Die Viertel mit der Schnittkante nach unten in einen Topf geben. Den Blumenkohl mit kochendem Wasser übergießen und auf hoher Temperatur ziehen lassen. Das Wasser salzen und die Nudeln zugeben. Anschließend etwas Olivenöl einträufeln. Und alles köcheln lassen. Den Cheddar reiben. Den Pancetta aus dem Ofen nehmen und zusammen mit Rosmarinnadeln, Brot und einem Schuss Olivenöl in der Küchenmaschine mixen, bis grobe Brösel entstehen. Ein Sieb über eine Schüssel setzen, um das Kochwasser aufzufangen. Nudeln und Blumenkohl abgießen und in die Gratinform füllen. Die Form auf den Herd stellen und ungefähr 130 Milliliter Nudelkochwasser hineingießen. Den Knoblauch, den geriebenen Käse und die Crème-fraîche hinzugeben. Den Blumenkohl mit einer Kochzange zerkleinern. Die Masse abschmecken und bei Bedarf weiteres Kochwasser zufügen. Anschließend die Brotbrösel darüber streuen und das Ganze im oberen Teil des Backofens acht Minuten überbacken. Den Parmesan fein reiben. Thymianblätter abzupfen. Die Unterseite der Hähnchenbrust mit einem kleinen Messer über Kreuz einschneiden. Das Fleisch mit Pfeffer würzen. Die Filets nebeneinander legen und mit den Thymianblättern bestreuen. Etwas Zitronenschale drüber reiben und mit dem Parmesan bedecken. Etwas von dem Parmesan fürs servieren beiseitelegen. Drei Scheiben Schinken über das Fleisch legen und überlappen lassen. Das Ganze mit Öl beträufeln und mit dem restlichen Thymian betreuen. Die Filets mit Frischhaltefolie bedecken und flach klopfen bis diese ungefähr einen Zentimeter dick sind. Die Hähnchenbrüste in einer Pfanne auf der Schinkenseite anbraten. Zwischendurch wenden und mit Olivenöl beträufeln. Zuletzt die Schinkenseite kross werden lassen. Das Fleisch aufschneiden und mit Olivenöl beträufeln. Zitrone in Spalten schneiden und alles auf dem Gratin anrichten.

Claudia Basirico am 01. Februar 2012

Hähnchen-Brust mit Röstgemüse und Trüffel-Polenta

Für zwei Personen

2 Hühnerbrustfilets	4 Scheiben Schinken	50 g Polentagrieß
1 Schweinenetz	1 Radicchio	150 g Chicorée
150 g Rosenkohl	2 Karotte	1 Knolle Sellerie
1 Pastinake	60 g Schalotten	6 Cocktailtomaten
40 g geschälte Pistazien	10 g Mehl	30 g Butter
30 ml trockener Wermut	700 ml Gemüsefond	Trüffelöl, Olivenöl
4 Salbeiblätter	getr., gerieb. Salbei	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen. Das Ganze mit den Salbeiblättern belegen und mit dem Schinken umwickeln. Anschließend das Schweinenetz darüber geben. Das umwickelte Fleisch in etwas heißem Öl anbraten und zur Seite stellen. Die Karotte und den Sellerie schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls grob schneiden. Die Karotte, die Hälfte der Schalotten und des Selleries mit 200 Millilitern Gemüsefond in eine Auflaufform geben. Anschließend das gebratene Fleisch darauf legen und im Backofen 25 Minuten schmoren. Den Rosenkohl putzen und dämpfen. Die Pastinake von den Enden befreien, schälen und klein schneiden. Den Radicchio und den Chicorée verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten grob schneiden und zusammen mit den gedämpften Kohlsprossen, der Pastinake und dem Salat in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. 250 Milliliter Gemüsefond mit einem Esslöffel Butter auflösen. Unter ständigem Rühren den Polentagrieß langsam hinzugeben, glatt rühren und einkochen. In der Pfanne mit dem Bratenrückstand etwas Butter und den restlichen Schalotten andünsten. Das Ganze mit dem Wermut ablöschen und mit dem restlichen Gemüsefond aufgießen. Anschließend den Schmorsaft aus dem Ofen abseihen und ebenfalls hinzugeben. Das Ganze mit der restlichen Butter und dem Mehl binden. Das Röstgemüse mit den Pistazien und die Polentamasse mit dem Trüffelöl verfeinern. Die geschmorte Hähnchenbrust mit dem herbstlichem Röstgemüse und der Trüffel-Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Mandlbauer am 17. Oktober 2012

Hähnchen-Brust mit Reis und Balsamico-Soße

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	100 g Langkornreis	2 Tomaten (mittelgroß)
125 g Champignons	1 Bund Lauchzwiebeln	1 EL Butter
1 EL Schlagsahne	1 EL flüssiger Honig	2 TL Speisestärke
250 ml Geflügelfond	1/2 Bund Basilikum	3 EL Balsamico-Essig
1 EL Öl	weißer Pfeffer	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Dann den Reis in etwa 15 bis 20 Minuten darin garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von Haut und Sehnen befreien. Salzen und pfeffern und in Öl für etwa fünf Minuten pro Seite scharf anbraten. Dann in den Backofen geben und darin weiter garen. Den Bratensatz mit dem Geflügelfond aufgießen, das Ganze aufkochen lassen und anschließend den Balsamico- Essig und den Honig unterrühren. Alles einkochen lassen. Je nach Bedarf noch mit etwas in Wasser verrührter Speisestärke binden. Anschließend die Soße mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse waschen und die Pilze putzen. Alles klein schneiden und die Pilze in etwas Butter braun anbraten. Dann das Gemüse kurz dazugeben und mitbraten, dann das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis abtropfen lassen und das Fleisch in Tranchen schneiden. Die Hähnchenbrustfilets mit Reis und Balsamico-Soße auf Tellern anrichten, mit Basilikum-Blättchen garnieren und servieren.

Ingrid Peters am 12. März 2012

Hähnchen-Curry mit Basmatireis

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	125 g Basmatireis	1 Ananas
1 Mango	1 große Zwiebel	100 ml Geflügelfond
200 ml Kokosmilch	Speisestärke, Currypulver	Cayennepfeffer, Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Einen Teil des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken, in die Pfanne geben und glasig werden lassen. Das Currypulver dazugeben, kurz alles weiterbraten. Anschließend mit dem Geflügelfond und der Kokosmilch ablöschen. Das Ganze bei milder Hitze mit geschlossenem Deckel zehn Minuten weiter köcheln. Die Ananas und die Mango schälen, klein schneiden und zu dem Curry geben. Die Soße mit der Speisestärke binden und mit dem Currypulver, dem Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchencurry mit dem Reis auf dem Teller anrichten und servieren.

Christine Blödorn am 25. Juni 2012

Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	125 g Couscous	100 g Ingwerwurzel
1 Limette	3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	4 EL Cashewkerne	1/2 Bund Koriander
300 ml Kokosmilch	400 ml Geflügelfond	1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma, gemahlen	2 EL Olivenöl	4 EL Sonnenblumenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Chili und Knoblauch in die heiße Pfanne geben und darin andünsten. Das Fleisch dazugeben und kurz mit dünsten. Das Currypulver und den gemahlenden Kurkuma zugeben. Mit der Kokosmilch und 200 Millilitern Gemüsefond auffüllen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles bei mittlerer Hitze für zehn Minuten köcheln lassen. Den restlichen Gemüsefond zusammen mit dem Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Couscous unter Rühren einrieseln lassen. Den Topf mit einem Deckel zudecken, vom Herd nehmen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen. Eine weitere Pfanne mit den verbleibenden zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl erhitzen und die Cashewkerne darin von allen Seiten anrösten. Sobald sie eine leichte Bräune annehmen, aus der Pfanne nehmen. Die Limette waschen und trocken tupfen. Etwas von der Schale abreiben. Die Limette anschließend halbieren und auspressen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Die Cashewkerne und etwas Abrieb der Limettenschale zu dem Couscous geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwei Esslöffel Limettensaft mit dem Currypulver mischen und mit dem gehackten Koriander vermengen. Den Couscous auf einen Teller geben. Die Limettensaft-Koriander Mischung darüber geben und zusammen mit dem Hähnchencurry anrichten und servieren.

Sven Brahm am 18. Juli 2012

Hähnchen-Curry mit orientalischem Reis

Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	250 g Basmatireis	100 g vorgegarte Kichererbsen
250 g Brokkoli	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 Zitrone	1 Knolle Ingwer
50 g gehobelte Mandeln	2 EL Rosinen	2 Zweige Koriandergrün
1/4 Bund glatte Petersilie	2 TL rote Currypaste	1 TL Raz-el-Hanout
1 Prise Safranfäden	3 EL Rosenwasser	200 g griechischer Joghurt
500 ml Geflügelfond	Sojasoße	Asiatische Fischsoße
Olivenöl	Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Safranfäden in dem Rosenwasser einweichen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten. Die Mandeln, die Rosinen und das Raz el Hanout dazugeben. Den Basmatireis dazugeben und glasig werden lassen. Das Rosenwasser mit dem Safran zugeben und mit dem Geflügelfond ablöschen. Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend klein schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten. Die verbliebene Zwiebel und den verbliebenen Knoblauch abziehen, klein schneiden und anbraten. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln anbraten. Die Currypaste dazugeben und mitbraten. Das Ganze mit dem Joghurt ablöschen. Die Kichererbsen dazu geben. Den Brokkoli in Röschen teilen und zu der Soße geben. Das Ganze circa sieben Minuten köcheln lassen. Das Fleisch wieder zu der Soße geben und mit Salz, Pfeffer, Fischsoße, Sojasoße und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Den Koriander und die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Reis zusammen mit dem Curry auf Tellern anrichten. Die frischen Kräuter darüber streuen und servieren.

Alexander Göttlicher am 02. Januar 2012

Hähnchen-Curry mit Roti

Für zwei Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	1 Tomate	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ingwerknolle	50 g gesalzene Erdnüsse
250 g Kokosraspeln	125 g Mehl	2 EL Öl
Olivenöl	250 g Naturjoghurt	1 Zimtstange
2 Nelken	2 Kardamomsamen	1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver	Salz, schwarzer Pfeffer	

Für das Hähnchencurry das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Diese ebenso fein hacken. Den Knoblauch und den Ingwer mit dem Joghurt vermischen. Einen halben Teelöffel Chilipulver, das Currypulver und etwas Salz unterrühren. Die Nelken, ein Stück der Zimtstange sowie den Kardamom mörsern und ebenfalls unter den Joghurt heben. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomate waschen, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch, die Zwiebel und die Tomatenstücke kurz anbraten. Anschließend die Joghurtmasse und die Erdnüsse dazugeben. Alles köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Für das Roti das Mehl mit den Kokosraspeln, etwas Salz, dem Öl und etwas Wasser zu einem festen Teig verarbeiten. Kleine Bällchen formen und zu etwa einem halben Zentimeter großen Fladen formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fladen darin auf geringer Hitze beidseitig backen. Das Hähnchen-Curry mit dem Roti auf Tellern anrichten und servieren.

Maureen Perera am 26. Juli 2012

Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet, à 300 g	125 g Basmatireis	1 Zwiebel
1 Zucchini	1 Fleischtomate	2 Orangen
150 ml Gemüsefond	Zimt, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Eine Orange auspressen und den Reis in dem Orangensaft und dem Gemüsefond garkochen. Die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Zwiebelstücke zugeben. Die Zucchini in kleine Stücke schneiden. Den Strunk der Tomate herausschneiden und die Tomate fein würfeln. Die Zucchini- und Tomatenstücke zu dem Fleisch geben. Den halbgaren Reis mit der Flüssigkeit ebenfalls dazugeben und köcheln lassen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orange filetieren. Die Hähnchen-Gemüse-Pfanne auf Tellern anrichten und mit den Orangenfilets garnieren und servieren.

Nicole Otte am 20. Dezember 2012

Hähnchen-Geschnetzeltes, Basmatireis, Vanille-Curry-Soße

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	300 g Basmatireis	125 g Cherrytomaten
2 Lauchzwiebeln	2 Vanilleschoten	1 EL Butter
1 TL Madras-Curry	250 ml herber Cidre	125 ml Schlagsahne
Salz	schwarzer Pfeffer	

Salzwasser in einem Topf erhitzen und darin den Reis bissfest garen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Cherrytomaten vom Strunk befreien und halbieren. Die Lauchzwiebeln von den äußeren Blätter und den Enden befreien und in Ringe schneiden. Die Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und die Schoten in vier Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Hähnchenbruststreifen braten und wieder herausnehmen. Im Bratenfett die Frühlingszwiebeln und die Schotenstücke ebenfalls kurz anbraten. Anschließend das Curry und das Vanillemark hinzugeben und kurz mitbraten. Danach das Ganze mit dem Cidre und der Schlagsahne ablöschen und etwas einköcheln lassen. Die Tomatenhälften hinzugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze noch weitere zwei Minuten mit dem Fleisch köcheln lassen. Das Hähnchengeschnetzelte mit dem Reis und der Vanille-Curry-Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Betz am 27. Februar 2012

Hähnchen-Keulen, Ofen-Kartoffeln, Karotten-Spaghetti

Für zwei Personen

2 Hähnchenkeulen, à 150 g	300 g kleine, festk. Kartoffeln	3 Karotten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Orange
2 Curryblätter	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Prise Kardamomsamen	1 Prise geschroteter Zimt
1 Prise Kurkuma	1 Prise Chilipulver	1 TL Paprikapulver
Zucker, milde Chiliflocken	Butter, Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter in einem Topf erhitzen. Wenn sie braun ist, durch ein feines Sieb gießen und in einer Schale auffangen. Die Kartoffeln mit Schale in circa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und reichlich Salz vermengen. Anschließend auf ein Backblech verteilen und für circa 15 Minuten in den Backofen geben. Den Kreuzkümmel, den Koriander, den Kardamom, den Zimt und Pfeffer mischen und zerstoßen. Die Hälfte der braunen Butter mit der Gewürzmischung vermengen. Den Ingwer schälen und ein kleines Stück fein hacken. Ein Stück Schale der Orange abschneiden und zusammen mit dem Kurkuma, dem Paprikapulver, dem Chilipulver und dem Ingwer zu der Butter geben. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen, mit der restlichen braunen Butter bestreichen und ebenfalls in den Backofen geben. Nach circa 20 Minuten das Hähnchen mit der Gewürzbutter bestreichen und noch mal für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Den Knoblauch in dünne Scheibe schneiden und mit einem Stück Zitronenschale und den Curryblättern unter die Kartoffeln mischen und fünf Minuten weiter garen. Die Karotten schälen und mit dem Zestenreißer lange Spaghetti von der Karotte reißen. Diese kurz in Salzwasser gar kochen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Die Karotten-Spaghetti zugeben und anbraten. Mit Salz würzen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und den Knoblauch, Zitronenschale und Curryblätter entfernen und auf Tellern anrichten. Das Hähnchen und die Karotten-Spaghetti daneben anrichten und servieren.

Helene Freundt am 27. Juni 2012

Hähnchen-Nuggets mit Pfeffer-Kartoffeln, Rotkohl-Salat

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, à 120 g	250 g festk. Kartoffeln	1 Frühlingszwiebel
1 Zwiebel	1/2 Kopf Rotkohl	1 Zitrone
1 Limette	1 Mango	40 g getrocknete Cranberrys
50 g Walnusskerne	4 Zweige Majoran	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	50 g Erdnussbutter	1 EL Honig
1 EL Dijonsenf	40 g doppelgriffiges Mehl	50 g Weißbrotbrösel
Zucker	1 EL brauner Zucker	1 TL Kümmel, gemahlen
1 TL Kümmel, ganz	1 Muskatnuss	1 EL Currypulver
Chilipulver	80 ml Geflügelfond	50 g Crème-fraîche
3 EL Sahne	2 EL Butter	1 Ei
2 EL dunkler Balsamicoessig	2 EL Apfelessig	2 EL Traubenkernöl
250 ml Sonnenblumenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Wasser mit etwas Salz und dem ganzen Kümmel in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in dem Wasser garen lassen. Die Schale der Zitrone abreiben. Etwas Muskatnuss reiben. Das Ei aufschlagen, verquirlen und mit einem halben Esslöffel Senf, dem Muskat und der Zitronenschale verrühren. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, schräg in vier Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrüste nacheinander in dem Mehl, dem verquirlten Ei und den Weißbrotbröseln wenden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Das Kartoffelwasser abgießen, und die Kartoffeln halbieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelhälften darin goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran abschmecken. Für den ersten Dip die Limette halbieren, etwas Saft auspressen und die Schale abreiben. Beides mit der Crème fraîche und der Sahne glatt rühren. Mit Chilipulver und Zucker abschmecken. Für den zweiten Dip die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte klein hacken. Die Erdnussbutter mit einem halben Esslöffel Honig, dem Currypulver, dem Chilipulver, dem Fond und dem klein gehackten Knoblauch in einer Pfanne vermengen und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Für den dritten Dip die Frühlingszwiebel abziehen und sehr klein hacken. Die Mango schälen, vom Kern befreien, pürieren und die Frühlingszwiebel hinzugeben. Die Chilischote entkernen und klein hacken. Das Mangopüree mit der Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Salat die Blätter vom Rotkohl zupfen, gründlich waschen und trocken tupfen. Die Blätter in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel das Traubenkernöl, den Balsamicoessig und den Apfelessig zu einer Vinaigrette vermischen. Mit Zucker und Salz abschmecken. Die Walnüsse in einer Pfanne anrösten, den braunen Zucker hinzugeben und mit den Walnüssen karamellisieren. Die Walnüsse, die getrockneten Cranberrys und die Vinaigrette zum Rotkohl geben und unterheben. Die Hähnchennuggets mit den Pfefferkartoffeln und dem Rotkohlsalat auf einem Teller anrichten und mit dreierlei Dip in je einem separaten Schälchen servieren.

Daniel Briest am 05. März 2012

Hähnchen-Nuggets mit Zucchini-Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Zucchini, klein
1 Zitrone	80 g Cornflakes, ungezuckert	80 g Semmelbrösel
5 EL Mehl	2 Eier	1 TL Dijonsenf
1 EL Sauerrahm	2 TL Tomatenmark	100 ml Olivenöl
4 EL Sonnenblumenöl	scharfe Chilisoße	Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen. Die Zucchini putzen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Kartoffeln mit der Zucchini feinraspeln. Das Ganze in einem Küchentuch gut ausdrücken. Die Masse anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Dann mit einem Esslöffel kleine Portionen der Kartoffel- Zucchini-Masse im heißen Öl ausbraten und andrücken. Diese werden von jeder Seite etwa vier Minuten braten bis sie goldbraun sind. Anschließend auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen. Die Cornflakes in einen festen Beutel geben und mit dem Nudelholz zerkleinern. Anschließend das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in drei Zentimeter große Nuggets schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Semmelbrösel mit den Cornflakes vermengen. Die Nuggets zuerst durch das Ei ziehen und dann in der Panade wenden. Das restliche Sonnenblumenöl erhitzen und die Nuggets darin knusprig braten und diese dann ebenfalls anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Sauerrahm mit dem Senf verrühren. Das Olivenöl unter Rühren langsam dazu fließen lassen. Das Tomatenmark dazugeben, mit Salz, Pfeffer und der Chilisoße würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Ganze ebenfalls mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Soße in ein extra Schälchen geben. Die Hähnchennuggets mit dem Zucchini-Kartoffelrösti und der mediterraner Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Waltraud Seidel am 02. April 2012

Hähnchen-Salat mit Erdbeeren und Wildreis

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	125 g Wildreis-Mischung	1 Lollo Rosso
200 g Erdbeeren	50 g weiße Champignons	1 Zitrone
100 g Joghurt	2 EL Crème-fraîche	1 EL Kokosmilch
Butterschmalz	1 Ingwerwurzel	1 Schälchen Brunnenkresse
1 Bund Schnittlauch	1 EL Kürbiskerne	1 TL Kokosraspel
1 TL Currypulver	schwarzer Pfeffer, Salz	

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Den Reis in ein Sieb geben und kurz abspülen. Anschließend in den Topf geben und circa 15 Minuten kochen lassen. Die Champignons putzen und klein schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Anschließend von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz circa vier Minuten gut anbraten. Die Champignons hinzugeben und mitbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, abtupfen und in Streifen schneiden. Die Champignons warm halten. Den Salat und die Brunnenkresse gut waschen und trocken schleudern. Die Erdbeeren ebenfalls waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und vierteln. Ein wenig Schale von der Zitrone reiben. Anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Den Joghurt und die Crème-fraîche in einer Schüssel zusammen verrühren. Die Ingwerwurzel schälen, reiben und circa zwei Teelöffel zusammen mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Wenn der Reis noch leichten Biss hat, durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben und gegebenenfalls warm halten. Die Kokosmilch mit den Kokosraspeln leicht unter den Reis heben und vorsichtig unterrühren. Die Kürbiskerne für den Salat separat in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Salat, die Erdbeeren, die Champignons, das Hähnchenbrustfilet, die Brunnenkresse und den Salat miteinander vermengen. Anschließend die Salatsoße unterheben. Den Hähnchen-Salat mit den Erdbeeren und dem Wildreis auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch und den Kürbiskernen garnieren und servieren.

Evi Lisa Larsen am 30. Mai 2012

Hähnchen-Saltimbocca mit cremigen Spinat-Nudeln

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrust, à 155 g	2 Scheiben Parma-Schinken	100 g grüne Bandnudeln
250 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Muskatnuss	2 Stiele Salbei	250 ml Sahne
125 g Crème-fraîche	20 ml Weißwein, trocken	100 ml Gemüsesfond
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Zwei Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, dann die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Den Spinat, waschen, trocken tupfen und hinzufügen. Anschließend mit dem Fond ablöschen und bei schwacher Hitze aufkochen lassen. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und der Länge nach aufschneiden, so dass es auf einer Seite geschlossen bleibt. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Nun beide Filets mit jeweils einer Scheibe Parma-Schinken und zwei Salbeiblättern füllen, dann wieder zusammenklappen und mit einem Holzstäbchen zusammenstecken. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin bei mittlerer Hitze braten. Jede Seite sechs Minuten. Die restlichen Salbeiblätter durch das Bratfett schwenken. Anschließend mit zwei Esslöffeln Weißwein ablöschen und kurz erhitzen. Die Crème-fraîche unter den Spinat rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Muskatnuss abschmecken. Die Nudeln abgießen, abschrecken, abtropfen und unter den Blattspinat mengen, dabei kurz erhitzen. Das Hähnchen-Saltimbocca mit den Spinat-Nudeln auf einem Teller anrichten. Mit dem Bratensatz beträufeln und den Salbeiblättern garnieren und servieren.

Carlo Macrini am 26. September 2012

Hähnchen-Saltimbocca mit Preiselbeeren, Knoblauch-Spinat

Für zwei Personen

2 Hähnchenschnitzel, à 150 g	4 Scheiben Parma-Schinken	50 g Spinatblätter
100 g Preiselbeeren	1 unbehandelte Zitrone	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Meerrettichwurzel	8 Salbeiblätter
Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Die Hähnchenschnitzel waschen und trocken tupfen. Den Parma-Schinken auslegen, die Hähnchenschnitzel darauf legen, mit dem Salbei bedecken und mit Pfeffer würzen. Das Ganze in den Schinken einschlagen. Das Hähnchen-Saltimbocca in etwas Öl von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Öl anbraten. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit dem Spinat zu den Zwiebeln geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Etwa 100 Gramm davon mit den Preiselbeeren vermengen. Die Zitrone abreiben. Etwas Zitronenabrieb über das Saltimbocca geben. Das Hähnchen-Saltimbocca mit den Kren-Preiselbeeren und dem Knoblauch-Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Winni Rudrof am 14. November 2012

Hähnchen-Schnitzel mit Gorgonzola und Gemüse-Puffer

Für zwei Personen

2 Hähnchenschnitzel, à 150 g	6 Scheiben Parma-Schinken	100 g festk. Kartoffeln
100 g Möhren	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
150 g Naturjogurt	200 g Gorgonzola, mild	60 g Paniermehl
80 g Parmesan	4 Eier	2 EL Haferflocken
40 g Mehl	50 g Butterschmalz	125 ml Schlagsahne
20 ml Grappa	3 TL Sojasoße, braun/ hell	1 Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch	2 EL Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenschnitzel waschen und trocken tupfen. Die Hähnchenschnitzel auf die Arbeitsfläche legen und mit einem breiten Messer etwas glatt streichen. Die Schnitzel mit der Sojasoße und dem Jogurt dünn bestreichen. Jeweils zwei Scheiben Parma-Schinken drauflegen. Den Gorgonzola glatt rühren und die Hälfte auf den Schnitzeln verteilen. Die Schnitzel zusammenklappen und fest drücken. Den Parmesan reiben und mit dem Paniermehl vermengen. Zwei Eier in einer Schüssel verquirlen. Die Schnitzel zuerst in dem Mehl wälzen, anschließend durch das Ei ziehen und zuletzt mit der Paniermehl-Parmesanmischung panieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Schnitzel darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Schnitzel in den Backofen geben und fertig garen. Den Bratensatz mit dem Grappa ablöschen und die Sahne dazu geben. Den restlichen Gorgonzola dazugeben. Die Möhren und die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Beides mit den Haferflocken vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin kleine Puffer der Kartoffel-Möhrenmasse braten. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den restlichen Jogurt mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem Schnittlauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenschnitzel auf einem Teller anrichten. Die Gemüsepudder dazugeben. Mit der Gorgonzolasoße und den Knoblauchjogurt garnieren und servieren.

Sandra Karch am 14. März 2012

Hähnchen-Schnitzel mit sautiertem Kartoffeln-Salat

Für zwei Personen

2 Hühnerbrüste à 200 g	250 g Kartoffeln	1 Ei
30g Mehl	25g Parmesan	250 g Mozzarella
200 g Brotbrösel mit Chili	1 Zitrone	125 g Cherrytomaten
1 Schalotte	2 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
1 EL Chiliflocken	300 g roter Babymangold	1 EL Milch
Balsamicoreme	Olivenöl	Meersalz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen und sechs Minuten abtropfen lassen. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem Schmetterlingsschnitt schneiden. Das Ei mit der Milch verquirlen. Einen zweiten Teller mit dem Mehl vorbereiten, pfeffern und salzen. Den Parmesan raspeln und den Mozzarella in lange Stücke schneiden. Die Hühnerbrüste mit Mehl bestäuben, anschließend in die geschlagenen Eier tauchen und zuletzt mit den Brotbröseln panieren. Die Hühnerbrüste in einer Pfanne mit heißem Olivenöl für zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Die Hühnerbrüste auf ein Backblech geben. Für die Tomatensoße die Cherrytomaten halbieren. Die Schalotten und eine Zehe Knoblauch abziehen. Und hacken. Das Basilikum ebenfalls hacken. In einer neuen Pfanne Olivenöl erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch hinzufügen und für drei Minuten anschwitzen. Die Tomaten hinzugeben, bis sie weich sind und zuletzt das Basilikum hineingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Tomatensoße einen kleinen Löffel auf die Hühnerbrust geben. Die Hähnchenschnitzel mit etwas Mozzarella und dem Parmesan belegen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und in den Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist. Die Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Kartoffeln anschließend in eine Pfanne geben und fertig garen. Für den Salat eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den restlichen Knoblauch andrücken und dazugeben, den roten Babymangold hinzufügen und garen. Den Knoblauch wieder rausnehmen und mit etwas Zitronensaft, Balsamicoreme, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hühnerbrust mit den sautierten Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Mit der Tomatensoße und etwas Basilikum garnieren und servieren.

Kevin Klonowski am 18. April 2012

Hähnchen-Spieß mit Kokos-Kartoffel-Püree, Zuckerschoten

Für zwei Personen

2 Hühnerbrüste à 150 g	375 g mehligk. Kartoffeln	150 g Zuckerschoten
1 rote Chilischote	1 kleine Zwiebel	1 unbehandelte Limette
2 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer	40 ml ungesüßte Kokosmilch
1 EL flüssiger Honig	80 ml Sojasoße	75 ml Geflügelfond
1 EL Speisestärke	2 EL Sonnenblumenöl	60 g Butter
2 Stiele Koriander	1 EL Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Holzspieße in Wasser einweichen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Das Hähnchen waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und beiseite stellen. Von der Limette feine Zesten reißen, anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Ingwer fein hacken. Den Limettensaft, die Zesten, den Ingwer, den Knoblauch, den Honig und die Sojasoße in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchen in der Marinade einlegen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen, die Zuckerschoten darin kurz blanchieren, abschöpfen und mit Eiswasser abschrecken. Die Zwiebeln abziehen und in Stücke schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Das Hähnchen abgießen und die Marinade auffangen. Die Marinade in einen Topf geben, den Geflügelfond dazu gießen und köcheln lassen. Die Speisestärke in einer Tasse anrühren und die Soße damit binden. Anschließend durch ein Sieb streichen und warm stellen. Die Hähnchenstücke abwechselnd mit den Zwiebeln auf die Holzspieße stecken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten anbraten. Anschließend im Backofen warm halten. In einem Topf 50 Gramm Butter und die Kokosmilch erhitzen. Die Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zuckerschoten mit dem Zucker anschwitzen und mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und dabei ein wenig Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln durch die Presse in eine Schüssel drücken und mit der warmen Kokosmilch verrühren. Je nach Konsistenz ein wenig Kartoffelkochwasser dazugeben. Abschließend mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenspieße mit dem Püree und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten und mit Koriander garnieren.

Björn Berg am 16. August 2012

Hähnchen-Spieße mit pikanter Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Cocktailtomaten	1 kleine Zucchini
1 Knoblauchzehe	2 Zwiebeln (klein)	1 Zitrone
1 TL brauner Zucker	2 EL braune Butter	5 EL Erdnussbutter
2 EL dunkle Sojasoße	100 ml Kokosmilch	100 ml Geflügelfond
Ingwer	Chiliflocken	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Für die Marinade den Knoblauch und eine Zwiebel abziehen, dann fein hacken. Etwas Ingwer reiben und dazugeben. Alles zusammen mit der Sojasoße und dem Zucker vermengen. Die Zitrone aufschneiden, den Saft auspressen und etwa einen Esslöffel hinzufügen. Anschließend noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze in eine Schüssel geben und das Fleisch etwa 15 Minuten lang marinieren lassen. Die letzte Zwiebel abziehen und vierteln. Dann die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Danach die Tomaten waschen und das ganze Gemüse abwechselnd mit den Fleischstücken auf die Spieße stecken. Bei mittlerer Hitze in der braunen Butter von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Dann im Backofen warm stellen. Für die Soße die Kokosmilch zusammen mit dem Fond in einem Topf aufkochen. Die Erdnussbutter unterrühren und dann das Ganze mit etwas Zitronensaft, Salz und Chili abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenspieße mit pikanter Erdnusssoße auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Klemm am 27. März 2012

Hühnchen-Tajine, Oliven, Salz-Zitronen, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

600 g Hähnchenbrustfilet	200 g Drillinge	200 g Couscous
20 Kirschtomaten	100 g violette Oliven, mit Stein	12 schwarze Oliven, mit Stein
1 Zwiebel	5 Knoblauchzehen	1 Salzzitrone, eingelegt
2 EL Olivenöl	3 EL Arganöl	50 g Butter
1 TL Ingwerpulver	1 TL Kurkuma	1 TL Koriandersamen
1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	langer Pfeffer
1 TL weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer, Salz	

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Ganze mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die violetten Oliven in kochendem Wasser etwas blanchieren, entkernen und etwas zerdrücken. Die Salzzitrone in Schnitte zerteilen und das Innenleben entfernen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter und das Olivenöl in einer Tajine erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zwei Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und mit Salz, Pfeffer, dem Kurkuma, den Koriandersamen und dem Ingwerpulver hinzugeben. Abschließend das Hähnchenbrustfilet ebenfalls hinzugeben und leicht mit anbraten. Die Kartoffeln putzen und samt der Haut in kleine Stücke schneiden. Das Ganze mit einem Viertel Liter Wasser ablöschen und anschließend mit dem Deckel der Tajine verschließen und ab und zu das Hähnchen wenden. Einen Topf mit etwas Salzwasser aufsetzen und den Couscous darin gar kochen. Den frischen Koriander und die Petersilie zupfen und fein hacken. Nach etwa 20 Minuten Kochzeit der Tajine die violetten Oliven, die Salzzitrone, jeweils drei Esslöffel gehackten Koriander und Petersilie einrühren und nochmals zehn Minuten köcheln lassen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und anschließend leicht andrücken. Den restlichen Knoblauch abziehen und fein zerdrücken. Die schwarzen Oliven entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten, die Oliven und den Knoblauch in eine Schüssel geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Arganöl darüber träufeln und den Salat vorsichtig mischen. Etwas langen Pfeffer zerstoßen und den Salat damit garnieren. Die Hühnchen-Tajine mit den Oliven, den Salz-Zitronen, dem Couscous und dem Tomatensalat auf Tellern anrichten, mit etwas frischem Koriander garnieren und servieren.

Roman Witt am 18. Juni 2012

Hühner-Brust Korma mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

2 Hühnerbrüste	100 g Basmatireis	40 g gemahlene Mandeln
30 g Mandelblättchen	2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer	1 TL Tomatenmark	100 ml Sahne
125 ml Hühnerfond	Olivenöl	1 Zweig Koriander
2 Nelken	2 Kardamomkapseln	1 Prise Piment
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander	1 TL gemahlener Kurkuma
Chilipulver, Pfeffer, Salz		

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Kardamomkapseln zerdrücken. Die Zwiebel zusammen mit den Kardamomkapseln und den Nelken in die Pfanne geben und so lange dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Reis darin gar kochen. Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eineinhalb Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Ein Stück Ingwer schälen, reiben und alles mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Nach vier Minuten den Piment, den gemahlene Kreuzkümmel, den gemahlene Koriander, das gemahlene Kurkuma und etwas Chilipulver hinzugeben. Das Ganze gut umrühren und kochen lassen. Anschließend das Tomatenmark, die gemahlene Mandeln, den Hühnerfond und die Sahne dazugeben und einkochen lassen, bis die Soße dicker wird. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne anrösten. Den frischen Koriander zupfen und fein hacken. Das Chicken Korma mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten, mit den Mandelblättchen und dem frischen Koriander garnieren und servieren.

Christin Richter am 15. Oktober 2012

Hühner-Brust-Filet mit Kartoffel-Stampf und Zuckerschoten

Für zwei Personen

2 Hühnerbrustfilets, à 200 g	400 g mehligk. Kartoffeln	300 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe	1 säuerlicher Apfel	1 Zitrone
2 Scheiben Bacon	8 Blätter Salbei	2 Zweige Schnittlauch
1 Muskatnuss	2 EL flüssiger Honig	1 EL extrascharfer Senf
6 EL Tomatenketchup	1 EL Sojasauce	1 EL Worcestersauce
100 ml Milch	Pflanzenöl, Butter	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garkochen. Den Honig mit der Sojasauce, dem Senf und der Worcestersauce verrühren. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Ketchup zu der Sauce geben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Sauce marinieren. Das Fleisch und die Sauce in eine Form geben und für circa 30 Minuten in den Backofen geben. Den Apfel vierteln und entkernen. Eine Hälfte in feine Spalten, die andere in grobe Stücke schneiden. Den Apfel mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Apfelstücke kurz vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Anschließend beides abgießen und stampfen. Die Milch erhitzen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Bacon knusprig anbraten. Die Salbeiblätter und die Apfelspalten dazugeben und ebenfalls anbraten. Die Zuckerschoten säubern und in heißem Wasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und in etwas Butter schwenken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf Teller geben und mit den Schnittlauchröllchen garnieren. Den Stampf und die Zuckerschoten ebenfalls auf den Tellern geben und die angebratenen Apfelspalten auf den Stampf geben und servieren.

Felix Petzold am 19. Dezember 2012

Hühner-Brust-Saté mit Karotten-Zwiebel-Gemüse

Für 2 Personen

200 g Hühnerbrustfilet	2 Karotten	1 Limette
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	2 Zweige Rosmarin	50 g Erdnusskerne
1 TL Dijon-Senf	2 EL Paprika, edelsüß	1 TL Ingwer, gemahlen
2 TL Muskat	1 EL Zitronensaft	2 EL Sojasoße
2 EL Erdnussöl	Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Für das Gemüse die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Karotten schälen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und klein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten und die Karotten und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen, den Rosmarin hinzugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Für das Hühnersaté die Hühnerfilets abwaschen, trocken tupfen und in daumenbreite Streifen schneiden sowie mit dem Zitronensaft bepinseln. Den Senf und den Ingwer mischen. Den Paprika und den Muskat mischen. Eine Hälfte der Streifen mit etwas Öl bepinseln und mit dem Senf-Ingwer-Gemisch würzen. Die andere Hälfte der Streifen mit etwas Sojasoße bepinseln und mit dem Paprika-Muskat-Gemisch würzen. Jeweils vier gleich gewürzte Streifen auf vier Holzspieße stecken und leicht salzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerspieße darin von beiden Seiten goldgelb braten. Die Spieße und das Gemüse auf Tellern anrichten, aus der Soße einen Kranz um beides dekorieren und servieren.

Ulla Tübben am 05. Januar 2012

Hühner-Curry mit Tomaten-Sugo, Joghurt auf Basmati-Reis

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet, 200 g	160 g Basmatireis (Tilda)	2 kleine Zwiebeln
200 g geschälte Dosen-Tomaten	70 g Erbsen, tiefgekühlt	50 g Ingwer
2 Knoblauchzehen	2 getr. Wildknoblauchzehen	3 grüne Chilischoten
110 g Naturjoghurt, 3,5 %	50 g Naturjoghurt, 10 %	1 EL Butter
2 EL Nussbutter	1 TL brauner Zucker	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 EL Koriandersamen	1 EL Fenchelsamen	1 TL Kurkuma
1 TL rotes Chilipulver	1 TL Paprikapulver	1 TL Garam Masala
2 Zweige Koriandergrün	1 EL Kichererbsenmehl	1 EL geröstete Sesamsamen
1 EL Kokosflocken	2 EL geröstete Mandelstifte	1 Prise Asant (Teufelsdreck)
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Reis in einer ausreichenden Menge kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Eine der Zwiebeln abziehen, fein hacken und in der heißen Pfanne anbraten. Anschließend das Hähnchen zugeben und ebenfalls anbraten. Den Ingwer schälen und sehr klein schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Zwei der Chilischoten entkernen und ebenfalls fein hacken. Die Sesamsamen, die Kokosflocken, den Ingwer, die Knoblauchzehen sowie die zerkleinerten Chilischoten mit ein wenig Wasser zu einer Paste pürieren. Die Paste mit 60 Gramm von dem Joghurt (3,5 Chilipulver und dem Kurkuma vermengen. Eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen darin erhitzen. Sobald sie anfangen zu platzen, den Asant und das Kichererbsenmehl zugeben und kurz mitbraten. Die Joghurtpaste hinzufügen und solange braten, bis sich die Gewürze vom Öl trennen. Die Hähnchenbrust sowie die Erbsen zugeben und alles vermengen. Mit einer Tasse Wasser ablöschen und circa zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend das Garam Masala unterrühren. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. Die übrige Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die übrige Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und fein hacken. Beides in dem heißen Öl andünsten und den Zucker hinzufügen. Die übrige Chilischote in dünne Ringe schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Anschließend mit den geschälten Tomaten ablöschen und leicht einkochen lassen. Den Wildknoblauch fein reiben. Die beiden Joghurtsorten miteinander verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Abschließend den restlichen Knoblauch zufügen und mit etwas Salz abschmecken. Die Nussbutter in den Reis geben und gut verrühren. Das Curry zusammen mit dem Tomatensugo und dem Reis auf dem Teller anrichten. Den Joghurt dazugeben und servieren.

Shadi Hosseini am 29. Oktober 2012

Hühner-Curry

Für zwei Personen

1 doppeltes Hähnchenbrustfilet	200 g Basmatireis	1 mittelgroße Zwiebel
1 Zitrone	1 TL gemahlener Ingwer	1 TL Galgant, gemahlen
1 TL Paprikapulver, mittelscharf	1 EL gutes Curry-Pulver	1 Messerspitze Pfeffer
1 EL Mehl	2 EL Butter	500 ml Geflügelfond
3 EL Mango-Chutney	1 TL Zucker	150 g Crème-fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Reis mit reichlich Salzwasser gar kochen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Auf einem Teller den gemahlenden Ingwer, den Galgant, das Paprikapulver, das Currypulver und eine Messerspitze Pfeffer mit dem Mehl vermengen. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Butter anschwitzen. Die Hühnerstreifen in der Gewürzmischung wenden und portionsweise nacheinander in der Pfanne anbraten. Das Mango-Chutney dazurühren. Mit einem Viertel des Geflügelfonds ablöschen, dabei mit dem Kochlöffel den Bodensatz aufrühren. Den Deckel auf die Pfanne legen und etwas zehn Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend den restlichen Fond und die Crème-fraîche unterrühren. Weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Das Hühnencurry auf einem Teller anrichten, den Reis dazugeben und servieren.

Maria Conze am 04. Juli 2012

Hühner-Scampi-Frikassee mit Sektcreme

Für zwei Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	100 g Scampi	200 g Reis
1 unbehandelte Zitrone	1 Schalotte	1 Ei
25 g Butter	125 g Crème-fraîche	100 ml trockener Sekt
1 Zweig Estragon	Salz, weißer Pfeffer	Cayennepfeffer

Den Reis in ausreichend Salzwasser bissfest garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Den Estragon waschen, trockenschleudern und die Blätter klein schneiden. Die Zitrone halbieren. Die Hähnchenbrustfilets mit dem weißen Pfeffer einreiben, mit den Estragonblättern bestreuen und dem Saft der Zitrone beträufeln. Das Ganze zugedeckt zehn Minuten marinieren. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Scampi waschen, trockentupfen und, wenn nötig, den Darmstrang entfernen. Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade entnehmen, gut trockentupfen und die Marinade aufbewahren. Das Fleisch in zentimeterbreite Streifen schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, die Fleischstreifen unter Umwenden von allen Seiten etwa vier Minuten hellbraun anbraten. Die Schalotte hinzufügen und etwa eine Minute mitbraten. Anschließend die Scampi hinzufügen und alles unter Wenden eine weitere Minute braten. Das Ei trennen. Die Crème-fraîche mit dem Eigelb verquirlen, unter das Frikassee mischen und erhitzen lassen, aber nicht kochen. Den Sekt dazugießen. Das Frikassee mit Salz, Cayennepfeffer und der Marinade pikant abschmecken.

Ingo Krämer am 10. April 2012

Indisches Puten-Curry mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

200 g Putenbrustfilet	150 g Basmatireis	1 Zucchini
200 g Kichererbsen	1 Gemüsezwiebel	2 EL Mangochutney
100 g Joghurt	300 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl
2 EL Stärke	1 EL Currypulver	1 TL Cumin
1 TL Kurkuma	schwarzer Pfeffer, Meersalz	

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Die Zwiebel abziehen und grob schneiden. Den Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls würfeln. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch und die Zwiebel darin anbraten. Das Currypulver, den Cumin und das Kurkuma hinzugeben und mit anschwitzen. Anschließend das Fleisch mit dem Gemüsefond übergießen und circa 15 Minuten kochen lassen. Eine Pfanne mit dem restlichen Öl erhitzen und den Zucchini darin braun anbraten. Anschließend mit zum Fleisch geben. Das Mangochutney und die Kichererbsen ebenfalls unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Anschließend vom Herd ziehen, mit der Stärke binden, salzen und pfeffern. Zum Schluss den Joghurt unterrühren. Das indische Putencurry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Catharina Appelhagen am 21. Juni 2012

Ingwer-Hähnchen-Brust, Kokos-Curry-Spinat, Würz-Rösti

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	400 g festk. Kartoffeln	200 g junger Blattspinat
1 Limette	2 Schalotten	1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 Muskatnuss	10 Fenchelsamen
1 Knolle Ingwer, klein	1 Bund Koriander	1 TL Currypulver
2 EL Majoran, gemahlen	1 TL Chilipulver	1 EL Speisestärke
100 ml Kokosmilch	3 EL Erdnussöl	1 TL helles Sesamöl
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Den Ingwer schälen und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Etwas Koriander zupfen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets darin auf der Hautseite knusprig anbraten, anschließend wenden und etwa drei Minuten weiter anbraten. Die Ingwerscheiben und den Koriander mit in die Pfanne geben und mit dem Sesamöl beträufeln. Anschließend das Fleisch in der Pfanne auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen etwa fünfzehn Minuten garen lassen. Für die Würzrösti die Kartoffeln schälen und klein reiben. Einen halben Esslöffel Speisestärke untermischen. Die Muskatnuss reiben und etwas Muskat hinzufügen. Die Fenchelsamen zerstoßen und zu den geriebenen Kartoffeln geben. Ebenso mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Majoran würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus etwas Kartoffelmasse einen Rösti formen und diesen in der Pfanne goldgelb braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, waschen und trocknen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Die Schalotten, eine Hälfte der Knoblauchzehe und den restlichen Ingwer in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, von den Kernen befreien und eine Hälfte fein hacken. In einer Pfanne das restliche Erdnussöl erhitzen. Eine Hälfte der Schalotten und des Knoblauchs mit dem Ingwer und der Chilischote etwa zwei Minuten darin andünsten. Etwa einen halben Teelöffel Currypulver hinzufügen und ebenfalls kurz mit andünsten. Mit der Kokosmilch ablöschen und etwa fünf Minuten einkochen lassen. Die Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Kokossoße mit Salz und etwa einem Teelöffel Limettensaft abschmecken. Den Spinat in einer Pfanne mit dem restlichen Knoblauch und den restlichen Schalotten kurz andünsten, bis er zusammenfällt. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Kokossoße heben. Die Ingwer-Hähnchenbrust mit dem Kokos-Curry-Spinat und dem Würzrösti auf einem Teller anrichten und servieren.

Daniel Briest am 07. März 2012

Italienische Hähnchen-Brust mit Risotto, Cherry-Tomaten

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 160 g	150 g Parma-Schinken	250 g Risottoreis
6 Cherrytomaten	1 gelbe Zwiebel	200 g Büffelmozzarella
50 g Parmesan	65 g Butter	75 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 Basilikumblätter	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Dann zur Hälfte einschneiden und aufklappen. Den Mozzarella abseihen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Filets mit jeweils ein bis zwei Scheiben Mozzarella und je zwei Basilikumblättern belegen und zusammenklappen. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit dem Schinken umwickeln. Dann die Filets von beiden Seiten kurz in Olivenöl anbraten. Im Anschluss für 20 Minuten im Ofen weiter garen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken, dann in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Den Reis hinzufügen und solange kochen, bis er glasig ist. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, einreduzieren und dann mit dem Fond übergießen, so dass der Reis vollständig bedeckt ist. Kontinuierlich umrühren und immer wieder etwas Fond nachgießen, bis der Reis bissfest und die Konsistenz zähflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Butter hinzufügen und etwas Parmesan hineinreiben. Die Cherrytomaten waschen, vom Strunk befreien und in etwas Olivenöl scharf anschwitzen. Dann die Hitze reduzieren und den Thymian und den Rosmarin hinzufügen. Anschließend die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden und zusammen mit dem Risotto und den Cherrytomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Schmidt am 19. März 2012

Italienische Puten-Roulade mit Zitronen-Risotto

Für zwei Personen

400 g Putenbrustfilet	125 g Risottoreis	100 g Büffelmozzarella
50 g Parmesan	2 Tomaten, fest	1 Zwiebel, klein
1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone	100 g Kräuterfrischkäse
20 g Butter	400 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
Olivenöl	1 Bund Basilikum	2 EL Zucker
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und plattieren. Die Tomaten und den Mozzarella fein würfeln. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Tomaten, den Mozzarella, den Knoblauch, das Basilikum und den Frischkäse miteinander vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenbrust mit der Masse bestreichen, einrollen und feststecken. Die Rouladen von außen salzen und pfeffern. Einen Topf und eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Putenrouladen in der Pfanne von allen Seiten anbraten und dann in den Ofen geben. Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und dann im Topf anschwitzen. Anschließend den Risottoreis hinzugeben, glasig dünsten und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend den Gemüsefond hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist. Nach und nach immer wieder Gemüsefond hinzugeben und den Reis köcheln lassen. Schale von der Zitrone reiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben. Zum Schluss den Parmesan, die Zitronenschale und den Zitronensaft zum Risotto geben. Anschließend das Ganze mit der Butter, Salz, Pfeffer und Zucker verfeinern. Die italienische Putenroulade mit dem Zitronenrisotto auf Tellern anrichten und servieren.

Catharina Appelhagen am 20. Juni 2012

Jamaika-Hähnchen mit Zartweizen-Rösti, Koriander-Joghurt

Für zwei Personen

350 g Hähnchenbrust	150 g Zartweizen	6 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	1 rote Chilischote
1 Limette	1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Koriander
3 Lorbeerblätter	1 Ei	1 TL flüssiger Honig
125 g Naturjoghurt	3 Gewürznelken	1 Muskatnuss
1 Prise Piment	1 EL Mehl	1 TL brauner Zucker
6 EL brauner Rum	3 EL Weißweinessig	Olivenöl, Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schale der Limette reiben und anschließend auspressen. Den Joghurt mit dem Limettensaft und etwas Limettenabrieb vermengen. Den Koriander zupfen, fein hacken und ebenfalls in den Joghurt geben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und das dickere Ende einschneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Die Grillpfanne erhitzen und das Fleisch auf der Hautseite kross anbraten. Anschließend wenden und ebenfalls anbraten. Salzwasser erhitzen und den Zartweizen einrühren und für circa zehn Minuten köcheln lassen. Für die Soße den Knoblauch und die Lauchzwiebeln abziehen und grob hacken. Die Chilischote in Ringe schneiden. Den Thymian zupfen. Knoblauch, Lauchzwiebeln, Chilischote, Thymian, Lorbeerblätter, Nelken, Zucker, Honig, Rum, Weißweinessig pürieren und mit Salz, Muskat und Piment abschmecken. Anschließend durch ein Sieb streichen. Die Soße in eine Auflaufform geben, das Hähnchen hineinlegen und für circa zehn Minuten zum Garen in den Ofen geben. Das Ei und das Mehl unter den fertigen Weizen rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und ebenfalls unterrühren. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Zartweizen zu Rösti formen und ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit etwas Soße und den Rösti auf Tellern anrichten. Den Joghurt-Dip dazugeben und servieren.

Dennis Gatzke am 22. Oktober 2012

Knusper-Huhn mit Kartoffel-Spalten, Zitronen-Mayonnaise

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	500 g feste Kartoffeln	150 g Cherrytomaten
1 Schalotte	1 unbeh. Zitrone	30 g Himbeeren
150 g Cornflakes	100 g Mehl	Zucker
Puderzucker	2 Eier	50 ml Sahne
15 g Tomatenmark	1 EL Senf	Pflanzenfett
250 ml Rapsöl	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 Chilischote	3 EL Paprikapulver	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf das Pflanzenfett zum Frittieren aufsetzen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Cornflakes zerkleinern. Das Mehl in eine Schüssel geben. In eine weitere Schüssel ein Ei aufschlagen, die Sahne hinzugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In eine dritte Schüssel die zerkleinerten Cornflakes geben. Das Huhn in kleine Stücke zu Nuggets schneiden und zuerst im Mehl, dann in der Sahne-Ei-Mischung und anschließend in den Cornflakes wenden. Danach die Stücke nach und nach im Pflanzenfett frittieren. Anschließend die Nuggets mit Küchenpapier abtupfen und im Backofen warm halten. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln mit Schale abwaschen und in Spalten schneiden. Ebenfalls im Pflanzenfett frittieren und danach mit Küchenpapier abtupfen. Die Wedges mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel würzen. Für den Ketchup die Himbeeren und die Cherrytomaten waschen und abtropfen lassen. Anschließend die Cherrytomaten halbieren, dann die Schalotte abziehen und klein hacken. In einer Pfanne mit Olivenöl die Schalottenstückchen und das Tomatenmark anschwitzen. Anschließend mit Puderzucker bestäuben, bis dieser karamellisiert. Die Chilischote halbieren, von den Kernen befreien und die Hälfte dazugeben. Ebenfalls die Tomaten und Himbeeren dazugeben und etwas zerdrücken. Ein paar Blätter von der Minze zupfen und hinzufügen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und anschließend pürieren. Für die Mayonnaise das restliche Ei aufschlagen und in eine hohe Schüssel geben. Eine Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Senf hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter ständiger Zugabe von Rapsöl zu einer Mayonnaise pürieren. Das Knusperhuhn mit den Kartoffelspalten, der Zitronen-Mayonnaise und dem Himbeer-Ketchup auf Tellern anrichten und servieren.

Richard Melz am 18. Januar 2012

Kräuter-Pasta mit Hähnchen-Brust-Streifen

Für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet 300 g	300 g Tagliatelle	2 grüne Zucchini
1 gelbe Karotte	6 Cherrytomaten	2 Eier
50 g Parmesan	250 g Schmand	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Basilikum	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Tagliatelle darin gar kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, plattieren und in Streifen schneiden. Die Streifen von beiden Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die beiden Zucchini waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Karotte schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zucchini- und Karottenstücke anschwitzen. Die Tomaten ebenfalls waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Petersilie, die Zitronenmelisse und den Basilikum waschen, zupfen, hacken und zusammen mit dem Schmand und den Eiern in ein hohes Gefäß geben. Dazu 100 Milliliter des Nudelwassers geben und mit dem Pürierstab mixen. Die Tomaten in die Pfanne mit den Zucchini-Stückchen geben und kurz anschwitzen. Nun die Hähnchenstreifen und einen Schluck Nudelwasser hinzugeben. Die Nudeln abgießen und noch feucht in die Pfanne geben. Den Schmand-Kräuter-Mix darüber geben und alles gut durchmischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter-Pasta auf einem Teller anrichten. Den Parmesan darüber reiben und servieren.

Norbert Paul am 26. Januar 2012

Mais-Poularden-Brust mit Kartoffel-Scamorza-Risotto

Für 2 Personen

2 Maispoulardenbrüste, à 250 g	2 Scheiben Tiroler-Speck	300 g festk. Kartoffeln
1 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 Zweige Rosmarin	20 g Scamorza	50 g Parmesan
1 Muskatnuss	250 ml Gemüsefond	30 ml Weißwein
100 g Butter	Olivenöl	Meersalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

In einem Topf Wasser auf 70 Grad erhitzen. Die beiden Poulardenbrüste mit jeweils einer Scheibe Speck belegen und nebeneinander in einen Gefrier- oder Zipp-Lock-Beutel geben. Die Zitrone waschen, halbieren und zwei Scheiben davon abschneiden. Die Rosmarinzweige mit den Zitronenscheiben auf den Poulardenbrüsten verteilen und salzen. Zwei Esslöffel Olivenöl in die Beutel träufeln. Anschließend die Luft aus den Beuteln herausdrücken und verschließen. Die Beutel nun in das heiße Wasser geben und 20 Minuten pochieren. Dabei mehrmals wenden und bewegen. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten. Die Kartoffeln hinzugeben und zwei Minuten mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls etwas Muskat hineinreiben. Anschließend den Gemüsefond hineinrühren und 15 Minuten cremig einkochen lassen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Poulardenbrüste aus den Beuteln nehmen und trockentupfen. Den Bratensaft auffangen. Die Poulardenbrüste in der Butter auf den Hautseiten knusprig braten. Die Zitronenscheiben, den Rosmarin und den Speck mitbraten. Anschließend den Parmesan fein reiben und mit zwei Esslöffeln Butter den Kartoffeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Scamorza fein schneiden, drüber geben und verlaufen lassen. Nicht verrühren. Das Kartoffel-Scamorza-Risotto auf einen Teller geben. Die Poulardenbrüste schräg schneiden und daneben anrichten. Mit dem Rosmarin dekorieren und servieren.

Markus Dörrer am 13. Februar 2012

Nudeln mit Paprika-Soße und Puten-Streifen in Käse-Panade

Für zwei Personen

200 g Putenbrustfilet	2 rote Paprikaschoten	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum	100 g Parmesan
4 Eier	250 g Mehl	50 ml Sahne
100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	Olivenöl, Pflanzenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Aus zwei Eiern und 200 Gramm Mehl einen Nudelteig herstellen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Den Strunk und das Kerngehäuse aus den Paprikaschoten herausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikawürfel dazugeben und mit anbraten. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Knoblauch dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Fond zugeben und köcheln lassen. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend mit Salz würzen und in dem restlichen Mehl wenden. Den Parmesan reiben und die verbliebenen Eier unterrühren. Aus dem Nudelteig Nudeln herstellen und in reichlich Salzwasser garkochen. Die Paprikasoße pürieren, durch ein Sieb streichen und mit der Sahne verfeinern. Die Putenstreifen in dem Parmesan wenden. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Putenstreifen knusprig braten. Die Nudeln mit der Soße auf Tellern anrichten. Die Putenstreifen auf die Nudeln geben. Das Basilikum fein hacken, über die Nudeln geben und servieren.

Inge Allacher am 23. April 2012

Paella mit Mais-Poularden-Keulen

Für zwei Personen

2 Maispoulardenkeulen	150 g Rundkornreis	1 Steckrübe, à 100 g
1 Knoblauchzehe	3 Schalotten	1 Petersilienwurzel
1 Staudensellerie	150 g Tomaten	1 Zitrone
3 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	1 EL Paprikapulver
500 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Haut entfernen und die Keulen im Gelenk durchschneiden und vom oberen Keulenteil die Knochen entfernen. Die Keulen mit dem Paprikapulver einreiben und beiseite stellen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Steckrübe und die Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Keulen von allen Seiten anbraten. Mit Salz würzen. Etwas Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch anbraten. Den Reis zugeben und glasig anschwitzen. Die Steckrübe und die Petersilienwurzel zugeben und mit Paprikapulver würzen. Die Hähnchenkeulen dazugeben und mit dem Fond auffüllen. Den Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren, entstrunken und grob würfeln. Den Thymian zupfen und mit dem Sellerie und den Tomaten zu der Paella geben. Die Petersilie zupfen und feinhacken. Die Schale der Zitrone reiben. Die Paella mit den Keulen auf Teller geben, mit Petersilie und Zitronenabrieb bestreuen und servieren.

Stephan Bürner am 19. Dezember 2012

Paprika-Hähnchen mit Wiener Butter-Spätzle, Blatt-Salat

Für zwei Personen

2 Hühnerbrüste à 150 Gramm	1 Gemüsezwiebel	1 Eichblattsalat
1 Rucola	1 rote Paprika	1 Limette
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Eier	200 g glattes Mehl
250 ml Milch	250 ml Geflügelfond	125 ml Sahne
3 EL Tomatenmark	100 g Butter	125 ml trockener Weißwein
2 EL Honig	1 EL Senf	2 EL Sojasoße
3 EL Traubenkernöl	3 EL Apfelessig	Paprikapulver
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Paprika vom Strunk befreien, die Kerne entfernen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebeln und die Paprika in Butter anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Geflügelfond, der Sahne und dem Tomatenmark auffüllen. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen und 15 Minuten garen. Für die Spätzle, das Mehl, die Eier und die Milch zu einem festen Teig verrühren. Den Teig drei Minuten ruhen lassen. Reichlich Salzwasser erhitzen und mit einem Spätzlehobel die Spätzle in das Salzwasser hobeln. Butter zerlassen und die Spätzle aus dem Wasser heben und in der Butter schwenken. Die Petersilie klein schneiden und dazu geben. Nach 15 Minuten die Hühnerbrüste aus der Soße nehmen. Die Soße mit dem Stabmixer verrühren und durch ein Sieb passieren. Mit Sahne, Butter, Honig und Limettensaft verfeinern und die Hühnerbrüste wieder dazugeben. Kurz vor dem Servieren die Soße erneut aufschäumen. Den Blattsalat waschen, trocken schleudern und rupfen. Den Senf, den Honig, die Sojasoße und das Kernöl mit dem Apfelessig vermengen. Mit Salz würzen und den Salat mit dem Dressing marinieren. Das Paprikahendl auf einem Teller anrichten, die Butterspätzle dazugeben und mit der Soße garnieren und servieren.

Jürgen Liechtenecker am 10. Oktober 2012

Paprika-Huhn mit Nockerl

Für zwei Personen

2 Hühnerbrustfilets, à 200 g	1 Scheibe Frühstücksspeck	1 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone
250 ml Hühnerfond	1 TL Tomatenmark	125 ml Schlagsahne
128 ml trockener Weißwein	125 ml Milch	2 EL Sauerrahm
2 Eier	2 EL Butter	200 g griffiges Mehl
1 Muskatnuss	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Pflanzenöl
20 g edelsüßes Paprikapulver	Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hühnerbrüste waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Hühnerbrüste im beidseitig anbraten und anschließend für 25 Minuten im Backofen garen. Die Paprika schälen, entkernen und klein würfeln. Die Zitronenschale von der Zitrone schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und im Öl glasig rösten. Die Hälfte der Paprikawürfel begeben und kurz, ohne Farbe zu nehmen, durchrösten. Den Topf vom Herd nehmen, das Paprikapulver einrühren, mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Hühnerfond auffüllen. Anschließend das Lorbeerblatt und etwas Zitronenschale begeben und das Ganze etwa zwei Minuten reduzieren. Danach das Lorbeerblatt und die Zitronenschale wieder herausnehmen, die Soße mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Abschließend die Schlagsahne angießen, nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein schneiden. Aus dem griffigen Mehl, den Eiern, dem Sauerrahm, der Milch, etwas Muskatnuss und Salz mit der Hand einen glatten Teig herstellen. Anschließend den Teig mit einer Teigkarte durch ein Nockerlsieb in das siedende Wasser drücken. Die Nockerln einige Male umrühren und etwa zwei Minuten köcheln lassen. In einer beschichteten Pfanne die Butter aufschäumen, die Nockerl und die Petersilie dazugeben und alles durchschwenken. Die restliche Paprikawürfel und den Speck scharf in einer Pfanne anbraten. Die Hühnerbrust mit den Nockerln und den Paprikawürfeln auf Tellern anrichten, mit der Paprikasoße servieren und mit dem Speck garnieren.

Ernst Bachler am 27. Februar 2012

Parma-Hähnchen mit Salbei und Kartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet à 250 g	6 feste Kartoffeln, mittelgroß	4 Scheiben Parma-Schinken
8 Salbeiblätter	2 Knoblauchzehen	150 g kleine Schalotten
2 EL brauner Zucker	1 Orange	4 cl Balsamico
250 ml trockener Rotwein	Butterschmalz	Cayennepfeffer
gerebelter Thymian	Zucker, Mehl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. In Salzwasser zehn Minuten garen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und in Butterschmalz goldbraun anbraten. Mit Salz und Thymian würzen. Die Orange auspressen. Die Schalotten abziehen, ganz lassen und in Butterschmalz anbraten. Mit braunem Zucker gleichmäßig bestreuen und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Mit dem Balsamico und dem Rotwein ablöschen, anschließend mit dem Orangensaft angießen. Etwas einkochen lassen und die Schalotten im Sud garen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und längs in vier Streifen schneiden. Jedes Fleischstück salzen und pfeffern, mit 2 Salbeiblättern belegen und anschließend in eine Scheibe Parma-Schinken wickeln. Die Parma-Hähnchen leicht mit Cayennepfeffer und Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abklopfen, sodass nur ein Hauch hängenbleibt. Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenröllchen darin von jeder Seite drei Minuten braten. Das Parma-Hähnchen mit den Kartoffelwürfeln und den Rotweinschalotten auf einem Teller anrichten und servieren.

Anne-Lene Kaiser am 16. Mai 2012

Perlhuhn-Brust mit Sherry-Feigen und Cashew-Wirsing

Für zwei Personen

2 Perlhuhnbrüste, mit Haut	1/2 Kopf Wirsing	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	6 blaue Feigen	1 Orange
1 Knolle Ingwer	3 Zweige Rosmarin	100 g Cashewkerne
50 g Zucker	150 ml Rotwein	50 ml Sherry
Butter, Chiliflocken	Olivenöl, Butterschmalz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brüste von beiden Seiten anbraten. Anschließend zum Garen für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Den Strunk von dem Wirsing ausschneiden und die Blätter in kleine Stücke schneiden. Den Wirsing in heißem Salzwasser blanchieren und anschließend abschrecken. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing mit den Cashewkernen darin anbraten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Orangenabrieb abschmecken. Die Feigen vierteln. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Ingwer anbraten. Den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein und Sherry ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Feigen dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Die Rosmarinzwige zupfen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Rosmarinzwige zugeben und die Perlhuhnbrüste darin schwenken. Anschließend in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Wirsing und den Feigen auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Klauen am 03. Mai 2012

Pochierte Hähnchen-Brust mit Piemonteser Paprika

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste à 150 g	2 Paprika	4 Tomaten
2 Knoblauchzehen	3 Anchovis, ohne Öl	1 Zweig Basilikum
1 EL Pinienkerne	1 EL Pesto	4 EL Ricotta

Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Anchovis und das Basilikum waschen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Tomaten waschen, enthäuten, entkernen und ebenfalls klein hacken. Alles in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika waschen und halbieren. Die Hälften mit der Haut nach unten auf ein Backblech legen, mit der Tomatenmischung füllen und mit etwas Öl beträufeln. Für circa 20 bis 30 Minuten in den Ofen geben. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Dann in jede Brust eine Tasche schneiden. Auf die Hähnchenbrüste Backpapier legen und diese mit einem Nudelholz flach rollen. Den Ricotta, das Pesto und die Pinienkerne in eine Schüssel geben, vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paste in die Hähnchenbrüste füllen und diese zusammenklappen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Jede Hähnchenbrust auf ein Stück mikrowellengeeignete Frischhaltefolie legen und eng aufrollen. Dann ein weiteres Stück Folie darum wickeln. Die Hähnchenbrüste dann in den Topf mit Wasser geben und circa 20 Minuten garen. Diese dann herausnehmen, aus der Folie wickeln und halbieren. Nach Belieben noch würzen. Die Paprika ebenfalls aus dem Backofen nehmen. Die Hähnchenbrust zusammen mit der gefüllten Paprika auf Tellern anrichten und servieren.

Christel Looft am 11. Oktober 2012

Poularde auf einem Gemüse-Nest mit Curry-Reis

Für zwei Personen

2 Poularden à 150 g	150 g Basmatireis	1 Stange Lauch
2 Karotte	2 EL Tomatenmark	1 Bund Petersilie
500 ml Gemüsefond	Butter, Olivenöl	Curry, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Reis eine ausreichende Menge Salzwasser mit einer Prise Curry zum Kochen bringen. Den Reis anschließend darin garziehen lassen. Die Poularden waschen, trocken tupfen und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die Poularden darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in den Backofen geben und garen lassen. Einen weiteren Topf zur Hälfte mit 400 Millilitern Gemüsefond füllen und zum Kochen bringen. Den Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Einige Ringe zur Seite legen. Die Karotten schälen. Eine davon in dicke Scheiben und die andere in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Erst den Lauch, anschließend die Karottenstifte kurz in das kochende Wasser geben und blanchieren. Die Petersilie mit dem Gemüse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Petersilie für die Garnierung zur Seite legen. Eine weitere Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Die übrigen Lauchringe und die Karottenscheiben zusammen mit dem Tomatenmark in die heiße Pfanne geben und anbraten. Anschließend mit dem restlichen Gemüsefond ablöschen. Einkochen lassen und pürieren. Die Poularden aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Curry-Reis, dem Gemüse und der Soße anrichten. Mit der übrigen Petersilie garnieren und servieren.

Andrea Roth am 16. Juli 2012

Poularden-Brust, Möhren-Spaghetti und gebratene Pilze

Für zwei Personen

1 Poulardenbrust am Knochen, mit Haut	150 g Kräuterseitlinge	4 Schalotten, klein
2 Stangen Lauchzwiebeln	2 Karotten	75 g Butter
100 ml Crème-double	270 ml Champagner	150 ml Sahne
Öl, Balsamico-Essig	1 Stange Zimt	Puderzucker
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen. Die Poulardenbrust vom Knochen lösen, waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Poulardenbrust darin von beiden Seiten leicht anbraten. Anschließend herausnehmen. Die Pfanne mit dem Bratensud beiseite stellen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Dann die Karotten schälen und in sehr dünne Spaghetti schneiden. In dem Bratfett der Poulardenbrust nun die Schalotten glasig dünsten. Das Fleisch wieder dazugeben, mit 250 Milliliter Champagner aufgießen und bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Möhrenspaghetti in einem Topf mit Dampfeinsatz bei 90 Grad circa sieben Minuten dünsten. Die Lauchzwiebeln dazugeben und mitdünsten. Die Poulardenbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Die Sahne zum Champagnerfond geben und etwa vier Minuten köcheln lassen. Dann die Flüssigkeit durch ein Sieb geben. Die Schalotten dabei gut ausdrücken. Nun die Crème-double hinzufügen und die Soße sämig einkochen lassen. Die Pilze waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, 20 Gramm Butter darin aufschäumen lassen und die Pilze darin anbraten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico- Essig würzen. In einer weiteren Pfanne 20 Gramm Butter erhitzen, eine Prise Puderzucker dazugeben und ihn leicht karamellisieren lassen. Anschließend die Möhrenspaghetti und eine halbe Stange Zimt in dem Karamell durchschwenken und mit etwas Salz abschmecken. Anschließend die Zimtstange wieder entfernen. Die Soße noch einmal erhitzen und mit dem Handrührgerät etwas kalte Butter sowie den restlichen Champagner unterrühren. Die Poulardenbrust von der Haut befreien und in Scheiben schneiden. Die in Champagner gedünstete Poulardenbrust mit den Möhrenspaghetti und den gebratenen Pilzen auf Tellern anrichten, mit der Soße garnieren und servieren.

Heinz-Günther Adolphs am 09. Juli 2012

Pute mit Zwiebeln-Bratkartoffeln und Apfel-Scheiben

Für zwei Personen

300 g Putenbrust	2 Bauchspeck, durchwachsen	4 festk. Kartoffeln
3 Zwiebeln	2 Apfel, süß-sauer	1 Zitrone
1 Bund Petersilie	3 EL Zucker	1 Prise Zimt
2 EL Butter	200 ml Sahne	1 EL Orangenbitterlikör
250 ml Gemüsefond	Rapsöl, Butter	Salz, Pfeffer

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln schälen und fein hobeln. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls raspeln. Den Bauchspeck klein schneiden und zusammen mit den Kartoffeln und der Hälfte der Zwiebeln braten. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Scheiben schneiden. Anschließend die Apfelscheiben mit drei Esslöffeln Zucker in die Pfanne geben. Mit dem Gemüsefond ablöschen und mit dem Orangenbitterlikör und dem Zimt abschmecken. Anschließend warm stellen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Zwiebeln glasig dünsten. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zu den Zwiebeln geben und anbraten. Das Putenfleisch mit den Zwiebelbratkartoffeln und dem Bauchspeck auf einem Teller anrichten, mit den Apfelscheiben garnieren und servieren.

Uwe Walter am 24. September 2012

Puten-Brust im Bacon-Mantel mit Basmati-Reis und Möhren

Für zwei Personen

2 Putenbrustfilets	8 Scheiben Bacon	200 g Basmatireis
6 Möhre	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Kräuterfrischkäse	Butter	200 ml Gemüsefond
Balsamicoessig, Olivenöl	schwarzer Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Eine Möhre von den Enden befreien, schälen und ebenfalls fein würfeln. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhre darin anbraten. Anschließend den Frischkäse hinzugeben und alles verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Basmatireis darin bissfest kochen. Die Putenbrüste waschen, trocken tupfen und jeweils eine Tasche hinein schneiden. Die Taschen mit der Masse füllen und zuklappen. Anschließend mit dem Bacon umwickeln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die gefüllte Putenbrust kurz von beiden Seiten anbraten, so dass der Bacon schön knusprig wird. Anschließend das Fleisch für circa 15 Minuten in den Ofen geben. Die restliche Masse mit dem Gemüsefond in einer Pfanne erhitzen und glatt rühren. Die restlichen Möhren von den Enden befreien, schälen und klein schneiden. Einen Topf mit etwas Wasser aufsetzen und die Möhren darin gar kochen. Anschließend in eine Pfanne mit etwas Butter geben und salzen. Die gefüllte Putenbrust im Bacon-Mantel mit Basmatireis und den Möhren auf Tellern anrichten, mit der Soße garnieren und servieren.

Marco Klock am 18. Juni 2012

Puten-Brust-Gulasch Szegediner Art mit Kartoffel-Gratin

Für 2 Personen

400 g Putenbrust	6 große festk. Kartoffeln	200 g Sauerkraut
3 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	200 g Emmentaler
250 g Butter	500 ml Milch	250 ml Sahne
250 ml Bratenfond	500 ml trockener Rotwein	Tabasco
Paprikapulver	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Die Putenbrust waschen und trocken tupfen. Dann in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen, klein hacken und zusammen mit dem Fleisch anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und dann den Knoblauch abziehen, klein hacken und dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, dem Paprikapulver und dem Tabasco abschmecken. Das Sauerkraut hinzufügen und alles auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dann in eine Auflaufform geben und die Butter bei schwacher Hitze langsam schmelzen lassen. Die zerlassene Butter zusammen mit dem Fond, der Milch, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Anschließend im Ofen goldgelb backen. Die Form aus dem Ofen nehmen, den Emmentaler über das Kartoffelgratin reiben und das Ganze dann nochmal kurz in den Ofen geben. Anschließend das Gulasch mit der Sahne verfeinern. Das Kartoffelgratin mit dem Gulasch auf Tellern anrichten und servieren.

Hans-Jürgen Busl am 08. Februar 2012

Puten-Geschnetzeltes mit Gemüse und asiatischen Nudeln

Für zwei Personen

300 g Putenbrustfilet	200 g asiatische Eiernudeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	150 g Zuckerschoten	2 Lauchzwiebeln
1 Karotte	20 g Ingwer	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	2 TL gelbes Currypulver	4 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce	Sesamöl, Salz, Pfeffer	

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und die Chilischote aufschneiden und die Kerne entfernen. Alles fein hacken. Die Lauchzwiebel von der äußeren Haut befreien und klein schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen. Nun das Gemüse und die Lauchzwiebeln anbraten, den Knoblauch, die Chili und den Ingwer und das Currypulver dazu geben. Die Sojasauce und die Austernsauce dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zum Gemüse geben und erneut erhitzen. Die Mie-Nudeln in Salzwasser garen. Die Nudeln zu dem Puten-Gemüse-Geschnetzelten geben und vermischen. Das Puten-Gemüse-Geschnetzeltes mit den asiatischen Nudeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Krottenthaler am 10. Dezember 2012

Puten-Geschnetzeltes mit Pilzen und Spätzle

Für zwei Personen

300 g Putenfleisch	100 g Champignons	100 g Pfifferlinge
1 Zwiebel	1 Zitrone	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Prise Currypulver	250 g Mehl
25 g Butter	3 Eier	125 g Schlagsahne
100 ml Vollmilch	50 ml Weißwein (Riesling)	Olivenöl, Zucker
Salz, Pfeffer		

Das Mehl mit den Eiern, Milch, Wasser und Salz in einer Schüssel zu einem Teig verrühren. Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig mit einer Spätzlereibe ins Wasser geben. Die Spätzle darin gar werden lassen. Die Spätzle abschöpfen, sobald sie an die Oberfläche steigen und anschließend etwas Butter hinzufügen. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenstreifen scharf anbraten. Nun auch die Pilze in Streifen schneiden, eine Zwiebel abziehen, klein hacken und mit den Pilzen in die Pfanne geben. Mit Weißwein ablöschen, einen Schuss Wasser dazugeben und im abgedeckten Topf dünsten. Schlagsahne steif schlagen und am Ende unterheben. Mit dem Saft einer Zitrone, Thymian, Rosmarin, Currypulver, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Geschnetzelte mit Pilzen und selbstgemachten Spätzle auf einem Teller anrichten.

Sara Bonetti am 24. Oktober 2012

Puten-Geschnetzeltes mit Spätzle und Feldsalat

Für zwei Personen

300 g Putenfilet	100 g braune Champignons	100 g Cocktailtomaten
150 g Feldsalat	2 Schalotten	1/2 Bund Schnittlauch
1 Muskatnuss	3 Eier	200 g Schmand
300 g Mehl	150 g Butter	1 EL Senf
300 ml Gemüsefond	200 ml Weißwein	200 ml Balsamicoessig
1 EL Zuckerrübensirup	1 EL Sojasoße	100 ml Olivenöl
Pflanzenöl, Speisestärke	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Das Mehl, die Butter und die drei Eier in einer Schüssel vermengen. Etwas von der Muskatnuss abreiben und 100 Milliliter Wasser dazugeben. Mit Salz abschmecken. Den Spätzleteig zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend den Teig durch die Spätzlepresse drücken. Die geformten Spätzle in einem Topf mit reichlich Salzwasser garkochen. Das Putenfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. In der Speisestärke und der Sojasoße einlegen und ziehen lassen. Den Feldsalat und die Tomaten waschen und trocken tupfen. Für das Dressing, das Olivenöl, den Balsamicoessig, den Senf und den Zuckerrübensirup vermengen. Anschließend zu dem Salat und den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotten abziehen, in Würfel hacken und in einer Pfanne anbraten. Mit dem Weißwein und etwas Gemüsefond ablöschen und einkochen lassen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Putenfilet in einer Pfanne kurz anbraten. Die Schalotten aus der Pfanne nehmen. Das Putenfilet auf einem Teller warm stellen. Für die Soße den Bratensaft mit etwas Weißwein ablöschen und den Schmand untermengen. Anschließend die Champignons waschen, trocken tupfen, klein schneiden und hinzugeben. Den Schnittlauch klein hacken und die eingekochten Schalotten beifügen. Nun die Spätzle abgießen, kurz in Butter schwenken und das Putenfilet unter die Soße mischen. Das Putengeschnetzelte mit den Spätzle auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Barten am 27. August 2012

Puten-Röllchen mit Safran-Sahne und Bandnudeln

Für zwei Personen

2 Putenschnitzel, dünn	125 g Büffelmozzarella	200 g Bandnudeln
1 Zucchini, klein	4 EL Tomatenpesto	200 ml süße Sahne
3 EL Butterschmalz	1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Koriander	1 Prise Safranfäden	schwarzer Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, plattieren, salzen, pfeffern und mit dem Pesto bestreichen. Die Zucchini von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Schnitzel jeweils mit einer Scheibe Zucchini und Mozzarella belegen, aufrollen und feststecken. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und im Backofen warm stellen. Koriander zupfen und fein hacken. In die gleiche Pfanne die Sahne, den Safran, den Koriander, etwas Salz und Pfeffer geben und einkochen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin bissfest kochen. Die Putenröllchen aus dem Ofen nehmen und anschnneiden. Den Schnittlauch und die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Putenröllchen mit der Safran-Soße und den Bandnudeln auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch und der Petersilie garnieren und servieren.

Silvia Gerke am 21. Juni 2012

Puten-Schnitzel Caprese mit italienischem Nudel-Salat

Für 2 Personen

2 Putenschnitzel, à 150 g	250 g Fussili	200 g Cocktailtomaten
50 g Pinienkerne	1 Bund Rucola	100 g getr. Öl-Tomaten
100 g schwarze Oliven	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	125 g Mozzarella	100 ml Schlagahne
50 g Mehl	4 TL Senf	1 EL Tomatenmark
1 Bund Basilikum	Balsamicoessig	5 EL Rapsöl
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln im Wasser al dente kochen und erkalten lassen. Anschließend die Cocktailtomaten waschen und etwa die Hälfte der Tomaten vierteln. Die Oliven ebenfalls zerkleinern und alles mit den getrockneten Tomaten und den kalten Nudeln vermischen. Für die Vinaigrette die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Anschließend etwas Olivenöl, den Balsamicoessig und den Senf hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Nudeln geben. Den Parmesan hobeln und unter den Salat mischen. Eventuell erneut abschmecken. Im nächsten Schritt zwei weitere Tomaten in Würfel schneiden und beiseite stellen. Das Basilikum zupfen und die Hälfte fein hacken. Die restlichen Tomaten pürieren und nach Bedarf das gehackte Basilikum untermischen. Anschließend das Tomatenmark aufkochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Bedarf mit der Sahne versetzen. Eine Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, im Mehl wenden und im heißem Rapsöl anbraten. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Rucola waschen, grob zerkleinern und mit dem Nudelsalat vermischen. Anschließend die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten und auf den Salat geben. Das Fleisch mit der Tomatensoße, den Tomatenwürfeln, ein bis zwei Scheiben Mozzarella und etwas Basilikum bedecken. Das Putenschnitzel mit dem italienischem Nudelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Christiansen am 18. Januar 2012

Puten-Schnitzel mit Blumenkohl und Petersilien-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Putenschnitzel, à 150 g	4 festk. Kartoffeln	1 Blumenkohl
1 Bund krause Petersilie	2 Eier	1 Muskatnuss
250 ml Gemüsefond	50 g Butter	Paprikapulver
Currypulver	Mehl	Paniermehl
Butterschmalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garkochen. Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Das eine Ei aufschlagen und verquirlen. Die Schnitzel nun zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich mit dem Paniermehl panieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Den Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser circa fünfzehn Minuten garkochen. Für die helle Soße aus der Butter und etwas Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen und nicht mehr kochen lassen. Das Ei aufschlagen und trennen. Das Eigelb unter die Sauce rühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Kartoffeln abgießen. Die Petersilie hacken und über die Kartoffeln geben und auf Tellern anrichten. Die Schnitzel neben den Kartoffeln anrichten. Den Blumenkohl dazugeben, mit der Soße übergießen und servieren.

Klara Herbert am 06. Februar 2012

Puten-Schnitzel mit Mozzarella-Soße und Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

1 Putenschnitzel, à 250 g	2 Tomaten	10 Cherrytomaten
3 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Kugeln Mozzarella
2 Eier	1 EL Tomatenmark	3 Zweige Basilikum
1 Zweig Oregano	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 EL Bohnenkraut	1 Muskatnuss	Olivenöl, Butterschmalz
Mehl, Paniermehl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schnitzel waschen und trocken tupfen. Ein Ei aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit Mehl bestäuben, anschließend durch die Eier ziehen und mit dem Paniermehl panieren. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Schnitzel von beiden Seiten anbraten. Die Tomaten vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Einen Mozzarella in Scheiben schneiden. Zwei Zweige Basilikum zupfen. Die Basilikumblätter und die Tomaten auf die Schnitzel legen, mit dem Mozzarella bedecken und in den Backofen geben. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Basilikum, Oregano, Thymian und Rosmarin zupfen. Die Cherrytomaten und den verbliebenen Mozzarella würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Das Tomatenmark einrühren und die Tomaten und Mozzarella zugeben und köcheln lassen. Mit den Gewürzen, dem Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen und reiben. Mit dem Ei, einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Prise Mehl zugeben und gut vermengen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Rösti darin ausbacken. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen und mit der Soße und den Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Regina Becker am 10. September 2012

Puten-Schnitzel mit Paprika-Soße und Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

2 Putenschnitzel, à 160 g	4 festk. Kartoffeln, klein	100 g Cornflakes
40 g Parmesan	1 Ei	1 TL Dijonnaise
2 rote Paprikaschoten	1 grüne Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Gemüsezwiebel	1 unbehandelte Orange	50 g Butterschmalz
Rapsöl	2 EL Olivenöl	200 ml süße Sahne
50 ml Milch	300 ml Tomatenketchup	1 Zweig Rosmarin
1 TL scharfes Paprikapulver	edels. Paprikapulver,Zucker	schwarzer Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Paprikaschoten vom Strunk befreien, vierteln und in den Backofen geben, bis sich die Haut wellt und anfängt braun zu werden. Anschließend aus dem Ofen nehmen, die Haut abziehen und in Stücke schneiden. Anschließend den Backofen auf 170 Grad Umluft umstellen. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Einen Topf mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Anschließend die Paprika hinzugeben und ebenfalls mitbraten. Die Orange halbieren und auspressen. Anschließend den Orangensaft, den Ketchup und die Sahne mit in den Topf geben. Das Ganze mit dem scharfen und edelsüßen Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln putzen, in Spalten schneiden und auf einem Backblech mit dem Olivenöl beträufeln. Den Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Kartoffelspalten mit Meersalz und Rosmarin bestreuen und etwa 15 Minuten im Backofen garen. Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und zerkleinern. Den Parmesan reiben, mit den Cornflakes vermengen und auf einen Teller geben. Das Ei aufschlagen und mit dem Dijonnaise und etwas Milch verquirlen. Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Schnitzel zuerst in der Eimasse und dann in den Flakes wenden. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb anbraten. Die Schnitzel mit Paprikasoße mit den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Silvia Gerke am 18. Juni 2012

Puten-Schnitzel mit Stampf-Kartoffeln und Gurken-Salat

Für zwei Personen

2 Putenschnitzel, à 150 g	300 g vorw. festk. Kartoffeln	250 g braune Champignons
50 g geräucherter Bauchpeck	1 Salatgurke, Bio-Qualität	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 g Semmelbrösel	Mehl
1 Ei	60 g Butter	200 g saure Sahne
200 g Schlagsahne	125 ml Milch	20 g Butterschmalz
2 EL Essig	3 EL Sonnenblumenöl	3 Zweige glatte Petersilie
3 Zweige Dill	1 Muskatnuss	1 TL Majoranpulver
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf etwa 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und durch das Mehl ziehen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Einen Esslöffel Sahne unterrühren. Die Schnitzel durch die Ei-Sahne-Masse ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Den Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin etwa zwei Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten. Anschließend die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Champignons trocken, abreiben und halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Schinkenwürfelchen in die Pfanne geben und kurz andünsten. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Champignons hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa fünf bis sieben Minuten mit dünsten. Anschließend den Majoran und die restliche Schlagsahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Außerdem zum Abschmecken etwas Muskatnuss hinein reiben. Das Ganze reduzieren lassen und gegebenenfalls nochmals abschmecken. Die Gurke waschen und von den Enden befreien. Anschließend in Streifen schneiden. Den Dill zupfen. Die Gurken mit der sauren Sahne, dem Essig, dem Sonnenblumenöl und dem Dill vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen. Die Milch und die Butter hinzugeben und alles stampfen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Putenschnitzel „Jäger Art“ mit dem Kartoffelstampf und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Wissel am 02. April 2012

Puten-Schnitzel, Haselnuss-Kruste, Apfel-Curry-Senf-Soße

Für 2 Personen

2 Putenschnitzel, à 180 g	120 g Basmatireis	1 Apfel
2 Eier	125 g Butterschmalz	100 g gehobelte Haselnüsse
4 EL Mehl	heller Soßenbinder	2 TL Instant Hühnerbrühe
100 ml Schlagsahne	250 ml Cidre	20 ml Calvados
4 TL mittelscharfer Senf	3 TL getr. Estragon	2 EL Currypulver
Cayennepfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Reis darin gar kochen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Drei Gefäße zum Panieren bereitstellen. In das erste Gefäß das Mehl geben. In das zweite die Eier verquirlen und in das dritte die gehobelten Haselnüsse geben. Das Fleisch nacheinander durch die Panierstation schicken. Den Apfel schälen, entkernen, achteln und in Spalten schneiden. Den Butterschmalz erhitzen und die Apfelspalten leicht andünsten. Anschließend mit der Sahne, dem Calvados und dem Cidre ablöschen. Die Sauce köcheln lassen und mit dem Currypulver, dem Senf, der Brühe, dem Estragon, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit etwas hellem Soßenbinder andicken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Schnitzel rundherum knusprig braten. Das Putenschnitzel mit der Haselnusskruste, der Apfel-Curry-Senfsoße und dem Reis anrichten und servieren.

Heidi Becher am 30. Januar 2012

Riz Casimir von Puten-Brust mit buntem Gemüse

Für zwei Personen

300 g Putenbrustfilet	150 g Jasminreis	1 Kohlrabi
1 Karotte	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Stange Lauch	1 Knolle Sellerie	1 Weißkohl
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Muskatnuss
2 EL Currypulver	1 TL Mehl	500 ml Rinderfond
150 ml Kokosmilch	Butter	Sesamöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Jasminreis in der Kokosmilch und der gleichen Menge Wasser gar kochen. Den Kohlrabi, die Karotte und den Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Nur die Hälfte des Selleries und des Kohlrabis werden verwendet. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch abziehen und in Ringe schneiden. Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien, einige Blätter abzupfen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Das Gemüse zugeben und mit dem Rinderfond aufgießen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit Mehl bestäuben. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten. Mit Fond ablöschen und das Currypulver einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Gemüse und den Reis auf Tellern anrichten. Das Fleisch mit der Soße dazugeben und servieren.

Beat Rytz am 19. März 2012

Saltimbocca auf Tomaten-Bett mit Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

2 Putenfilets	4 Scheiben Parma-Schinken	400 g mehlig. Kartoffeln
10 Cocktailtomaten	500 ml passierte Tomaten	1 Zwiebel
1 Zucchini	1 Zitrone	1 Zweig Salbei
5 Zweige Thymian	5 Zweige Rosmarin	2 Zweige Oregano
150 g Butter	125 ml Marsala (Rotwein)	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Für das Saltimbocca das Putenfleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Parma-Schinken und je zwei Salbeiblätter bespicken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend im Ofen weiter garen. Eine Zwiebel abziehen, klein hacken und in den Bratresten der Filets anbraten. Cocktailtomaten vierteln, die Zucchini würfeln und zu den Zwiebeln geben. Mit Marsala und passierten Tomaten aufgießen und mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Saltimbocca dazugeben und im Backofen fertig garen. Oregano, Thymian und Rosmarin kleinhacken und in Butter dünsten. Die Kartoffeln waschen und in Ecken schneiden. In einer Schüssel mit etwas Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier geben und bei 200 Grad im Ofen fertig backen. Fünf Minuten bevor die Kartoffeln fertig sind die Thymian-Oregano-Rosmarin-Mischung darüber geben. Auf einem Teller das Saltimbocca auf den Tomaten anrichten und die Kartoffeln dazu drapieren.

Sara Bonetti am 25. Oktober 2012

Sesam-Backendl-Streifen mit scharfem Avocado-Dip

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	4 feste Kartoffeln	100 g Parmesan
1 Avocado	200 g Salatgurke	2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Rosmarin	1/2 Bund Dill
1 unbehandelte Zitrone	5 EL Sesamkörner	200 g Semmelbrösel
200 g Mehl	1 TL Puderzucker	Butter
200 g Crème-fraîche	2 Eier	5 EL Milch
1 EL Apfelessig	Olivenöl, Pflanzenöl	1 grüne Chilischote
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln putzen, in Achtel schneiden und mit etwas Olivenöl bestreichen. Den Rosmarin zupfen und auf die Kartoffeln geben. Das Ganze 15 Minuten lang backen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Butter braten. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Chilischote halbieren, entkernen, fein hacken und zu der Avocadomasse geben. Die Zitrone kalt abspülen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Den Zitronensaft und -abrieb zum Avocadopüree geben. Die Petersilie zupfen, fein hacken und zusammen mit einem Schuss Olivenöl zum Püree geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehen abziehen und pressen. Den Dill zupfen und fein hacken. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Das Gurkenfleisch fein hobeln und salzen. Anschließend mit dem Apfelessig, einem halbem Teelöffel Puderzucker, dem Knoblauch und etwas Dill vermischen. Das Ganze mit Pfeffer abschmecken und die Crème fraîche unterheben. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend in dünne Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Mehl wälzen. Die Eier aufschlagen, verquirlen und die Milch dazumischen. Die Hähnchenstreifen durch die Ei-Milch-Mischung ziehen. Den Parmesan reiben. Die Semmelbrösel, zwei Esslöffel Parmesan und die Sesamkörner vermischen und die Hähnchenstreifen darin wenden. Die panierten Hähnchenstreifen anschließend in heißem Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Die Sesam-Backendl-Streifen mit dem scharfem Avocado-Dip, den Rosmarinkartoffeln und dem Gurken-Rahm- Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Winni Rudrof am 12. November 2012

Spätzle mit Hähnchen, Erdnuss-Soße und Ananas

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150g	1 Stange Porree	1 Zwiebel
1 Baby-Ananas	100 g Puderzucker	250 g Mehl
20 g Hartweizengrieß	2 Eier	150 g Erdnussbutter
Butter	50 ml Hühnerfond	250 ml Kokosmilch
3 EL Olivenöl	1 Chilischote	1 TL Currypulver
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Topf mit kochendem Salzwasser aufsetzen. Für die Spätzle zunächst die Eier aufschlagen und mit dem Hartweizengrieß, dem Mehl und etwas Salz in einer Schüssel vermengen. Langsam etwas lauwarmes Wasser hinzufügen und den Teig schlagen, bis sich Blasen bilden. Dann mit einem Tuch zudecken und etwas ruhen lassen. Anschließend das Hähnchen gut waschen und trocken tupfen. Das Fleisch salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit dem Olivenöl von beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Auf einem Rost im Ofen zu Ende garen. Den Porree waschen, die Enden entfernen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel hacken. Alles in der Pfanne, die für das Hähnchen verwendet wurde, leicht anschwitzen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und in Ringe schneiden. Zusammen mit dem Currypulver in die Pfanne geben. Das Ganze mit dem Hühnerfond und der Kokosmilch ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend die Erdnussbutter unterrühren. Den Spätzle-Teig ins kochende Salzwasser schaben und garen. Anschließend die Spätzle in etwas Butter leicht anbraten. Den Stiel- und Blütenansatz der Ananas großzügig abschneiden und sie dann von oben nach unten in Streifen abschälen. Dann die schwarzen Stellen entfernen, die Frucht vierteln und dann den inneren Kern großzügig abschneiden. Die Ananas in Stücke schneiden und anschließend den Puderzucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren lassen. Das Ananas-Fleisch dazugeben und karamellisieren. Das Hähnchen aus dem Ofen holen und in Tranchen schneiden. Die selbstgemachten Spätzle mit dem Hähnchen, der Erdnusssoße und der karamellisierten Ananas auf Tellern anrichten und servieren.

Richard Melz am 16. Januar 2012

Spaghetti-Hähnchen-Tetrazzini mit Spinat-Salat

Für zwei Personen

4 Hühnerschenkel	500 g Spaghetti	20 g getrocknete Steinpilze
350 g frische, gemischte Pilze	1 roter Kopfsalat	50 g Spinat, frisch
1 Kohlrabi	1 Karotte	2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Kerbel
200 g Parmesan	2 TL Zucker	150 g Naturjoghurt
1 TL Senf	1 EL Mayonnaise	1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Essig	500 ml Sahne	200 ml Weißwein
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Spaghetti in ausreichend Salzwasser bissfest gar kochen lassen. Etwa 150 Milliliter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, von der Kochstelle nehmen, die Steinpilze hineingeben und bei geschlossenem Deckel einige Minuten einweichen lassen. Die Hühnerschenkel vom Knochen lösen, enthäuten und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fleisch von allen Seiten salzen und pfeffern. Einen großen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. Das Hühnerfleisch in den heißen Topf geben und darin anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und zum Fleisch in den Topf geben und mit anbraten lassen. Die gemischten Pilze putzen und zu dem Fleisch in den Topf geben. Die Steinpilze mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und ebenfalls in den Topf geben. Das Einweichwasser zur Seite stellen. Alles gut vermischen und anbraten. Den Wein durch ein Sieb gießen und zusammen mit dem Einweichwasser in den Topf geben. Das Ganze so lange köcheln lassen, bis das Hühnerfleisch gar und die Flüssigkeit leicht reduziert ist. Anschließend die Sahne zugeben, gut unterrühren und erneut aufkochen lassen. Die Spaghetti abgießen. Den Parmesan reiben. Die Blätter des Basilikums abzupfen, waschen und trocken tupfen. Die Spaghetti zu der Hähnchen-Pilz-Mischung geben und alles gut vermengen. Drei Viertel des Parmesans und die Basilikumblätter ebenfalls zugeben und verrühren. Alles in eine Auflaufform geben und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Die Form in den vorgeheizten Backofen geben und so lange backen, bis sich eine goldbraune Kruste bildet und die Soße leichte Blasen schlägt. Den Kopfsalat sowie den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Den Kohlrabi schälen und fein hobeln. Die Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten zusammen in eine große Schüssel geben und vermengen. Den Joghurt zusammen mit dem Senf, der Mayonnaise, dem Sonnenblumenöl, dem Essig und dem Zucker in eine Schüssel geben und alles gut verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Die Spaghetti aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Marc Fesl am 19. September 2012

Steirisches Backhendl mit Kartoffel-Feldsalat

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilets	50 g Schinkenspeckwürfel	300 g festk. Kartoffeln
1 Zwiebel, klein	100 g Feldsalat	40 g Kürbiskerne
70 g Mehl	60 g Semmelbrösel	1 Prise Zucker
1 TL Senf	1 Ei	100 g Butterschmalz
50 ml Sahne	1 EL weißer Balsamico-Essig	Kürbiskernöl, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen, abspülen und in Scheiben schneiden. Anschließend in Salzwasser gar kochen und danach in kaltem Wasser etwas abkühlen lassen. Die Speckwürfel in der Pfanne leicht anrösten. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Ganze zusammen mit etwas Olivenöl, Kürbiskernöl, dem Balsamico, dem Senf, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Anschließend die abgekühlten Kartoffelscheiben und die Speckwürfel dazugeben und etwas ziehen lassen. Den Feldsalat später dazugeben und vorsichtig unterheben. Die Hühnerbrust waschen und trocken tupfen. Danach in sechs bis acht große Stücke schneiden. Das Ei mit der Sahne aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbiskerne klein hacken. Die Brösel mit den gehackten Kürbiskernen mischen. Die Hendlteile zuerst in Mehl, dann in der Eiermischung und danach in der Brösel-Kürbiskernmischung wälzen. Die Panade nicht zu fest andrücken. Anschließend das Butterschmalz erhitzen und die Backhendl-Teilchen darin ausbacken, dabei immer wieder mit einem Löffel das Schmalz über das Hendl gießen. Das Ganze auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Steirisches Backhendl mit dem Kartoffel-Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Elisabeth Kodim am 12. November 2012

Teufel-Kartoffeln mit Limonen-Knoblauch-Hähnchen

Für zwei Personen

2 Hähnchenschenkel	250 g festk. Kartoffeln	1 grüne Paprika
1 rote Paprika	1 Bananenblatt	4 unbehandelte Zitronen
1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen	1 Ingwerknolle
2 Lorbeerblätter	2 TL Mehl	1 TL Chilipulver
1 TL Currypulver	1 TL Paprikapulver	Öl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Mehl bestäuben. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin etwa fünf Minuten braten. In der Zwischenzeit drei Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Zwei Zitronen halbieren und auspressen. Etwas Schale abreiben. Die Hähnchenschenkel mit der Zitronenschale, etwas Zitronensaft und dem Knoblauch für etwa 20 Minuten im Backofen zu Ende garen lassen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln darin garen. Anschließend pellen und vierteln. Die übrigen Zitronen halbieren und auspressen. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Den Knoblauch und den Ingwer mit dem Chilipulver, dem Paprikapulver, dem Currypulver, etwas Salz, dem Zitronensaft sowie den Kartoffelwürfeln mischen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse und vom Strunk befreien und in lange Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, die Paprika sowie die Lorbeerblätter darin kurz anbraten. Die gewürzten Kartoffeln dazugeben und bei kleiner Hitze etwa fünf Minuten dünsten. Die Teufelskartoffeln mit dem Limonen-Knoblauch-Hähnchen und dem Bananenblatt auf Tellern anrichten und servieren.

Maureen Perera am 25. Juli 2012

Thai-Curry mit gebratener Enten-Brust

Für zwei Personen

1 Entenbrustfilet, mit Haut	200 g Basmatireis	1 Zucchini
1 rote Paprika	100 g Zuckerschoten	100 g Shiitake-Pilze
1 Ananas	50 g Ingwer	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Koriander	1 Zweig Zitronengras
2 EL rote Thaicurry-Paste	2 EL gelbe Thaicurry-Paste	175 ml Kokosmilch
Fischsoße, Sojasoße	Rapsöl, Sesamöl	Paprikagewürz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Zitronengras leicht zerdrücken. Den Reis zusammen mit dem Zitronengras in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und erst auf der Hautseite kross anbraten. Kurz wenden und anschließend zum Weitergaren in den vorgeheizten Backofen geben. Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika und die Zucchini waschen, trocken tupfen, entkernen und klein schneiden. Die Zuckerschoten ebenfalls klein schneiden. Die Ananas halbieren, eine Hälfte schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und sehr klein schneiden. Den Koriander waschen, trocken tupfen und ebenfalls klein hacken. Den Wok mit etwas Sesamöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Currypasten zusammen mit dem Ingwer und dem Knoblauch zugeben und anschwitzen. Das klein geschnittene Gemüse und die Shiitake-Pilze zugeben, kurz anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Bei geschlossenem Deckel circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Ananasstücke in das Curry geben und mit der Fisch- und der Sojasoße abschmecken. Den Koriander ebenfalls zugeben und alles gut vermengen. Das Zitronengras aus dem fertig gegarten Reis entfernen. Die Ente aus dem Ofen nehmen und in feine Scheiben schneiden. Die Ente zusammen mit dem Reis und dem Curry auf einem Teller anrichten und servieren.

Martin Lösch am 29. Oktober 2012

Thailändisches grünes Curry mit Hähnchen

Für 2 Personen

1 Hähnchenfilet à 175 g	100 g Basmatireis	2 Auberginen
1 kleine Zucchini	1 rote Zwiebel	1 Ingwer
1 Stange Zitronengras	2 Kaffirlimettenblätter	1 Bund Thai-Basilikum
4 TL grüne Currypaste	2 EL Fischsoße	400 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Reis in einen Topf mit Salzwasser geben und gar kochen. Die Möhren schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Auberginen waschen und halbieren. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Zucchini waschen und längs halbieren. Dann in Scheiben schneiden. Von dem Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und die Stängel mit dem flachen Messer etwas zerklöpfen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Thai-Basilikum waschen und trocken tupfen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Danach in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Fleisch hineingeben. Anschließend das Fleisch von beiden Seiten kurz anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Das geschnittene Gemüse in die heiße Pfanne geben und ebenfalls kurz anbraten. Mit der Kokosmilch und dem Gemüsefond ablöschen. Das Fleisch wieder hinzugeben. Die Fischsoße und das Thai-Basilikum ebenfalls hinzugeben. Das Ganze kurz aufkochen lassen. Danach einen Deckel auf die Pfanne geben und alles zusammen 10 Minuten ziehen lassen. Den Herd dabei ausschalten. Anschließend das Zitronengras, die Limettenblätter und die Basilikumstiele aus dem Sud nehmen. Gegebenenfalls übrige Basilikumblätter von den Stielen abtrennen, klein hacken und unter das Curry rühren. Den Reis abgießen und abtropfen lassen. Abschließend das Curry mit der Fischsoße und dem Salz abschmecken. Das Curry auf einem Teller anrichten und zusammen mit dem Reis servieren.

Christina Pohl am 26. März 2012

Thailändisches Hähnchen-Curry mit Jasmin-Reis

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet, à 250 g	150 g Jasminreis	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 rote Chilischote	1 Karotte
3 Frühlingszwiebeln	5 eingelegte Maiskolben	100 g Bambussprossen
20 g rote Currypaste	2 TL Sambal Olek	250 ml Kokosmilch
4 EL Sojasoße	Szechuan-Pfeffer, Chilipulver	Currypulver, Erdnussöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Etwas Erdnussöl im Wok erhitzen, einen Schuss Sojasoße zugeben und das Fleisch anbraten. Mit Currypulver, Chilipulver und Salz würzen. Das Fleisch anschließend aus dem Wok nehmen und im Ofen warmhalten. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze runter drehen und den Reis bei geschlossenem Deckel garziehen lassen. Erdnussöl in den Wok geben und die Currypaste darin anrösten. Die Frühlingszwiebeln, die Bambussprossen, die Paprika, die Karotten und die Maiskolben dazugeben. Das Ganze mit Kokosmilch aufgießen und circa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Sambal Olek und dem Szechuan-Pfeffer würzen und mit Chilipulver abschmecken. Das Fleisch wieder zugeben. Den Reis und das Curry auf Tellern anrichten und servieren.

Heiko Hoffmann am 13. September 2012

Yakiudon mit Hühner-Brust

Für zwei Personen

200 g frische Udon Nudeln	200 g Hühnerbrustfilet	1 Pak-Choi
50 g Shiitake-Pilze	1 rote Paprika	2 EL Sojasoße
2 EL Tonkatsu-Soße	1 TL Zucker	1 TL Chiliflocken
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Die Nudeln vorsichtig voneinander trennen und bereithalten. Die Sojasoße, die Tonkatsu-Soße, Zucker und Chiliflocken in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren. Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und zu der Marinade geben und zehn Minuten ziehen lassen. Die Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Shiitake-Pilze säubern. Den Pak-Choi zupfen, waschen und trocken schleudern. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch bei großer Hitze anbraten. Die Marinade aufbewahren. Die Paprika und die Pilze ebenfalls dazugeben und anbraten. Die Nudeln, die Marinade und den Pak-Choi hinzufügen und alles weiter garen lassen, bis die Nudeln weich sind. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken auf Tellern anrichten und servieren.

Peter Jux am 05. November 2012

Zitronen-Hähnchen mit Frühling-Gemüse und Kartoffeln

Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	3 junge Kartoffeln	50 g Blumenkohl
2 Möhren, mit Grün	4 Stangen weißer Spargel	3 Lauchzwiebeln
10 Zuckerschotten	1 unbehandelte Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 TL Honig	2 EL Butter	1 EL Semmelbrösel
100 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	Currypulver
Salz, weißer Pfeffer		

Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Curry und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrüste in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Den Bratfond mit dem Gemüsefond und Essig ablöschen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Zitrone in die Soße geben und zehn Minuten schoren. Anschließend den Honig dazugeben. Den Blumenkohl waschen und klein schneiden. Den Spargel schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln waschen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln von der äußeren Haut befreien und klein schneiden. Die Zuckerschoten halbieren und die Möhren Schalen und das Grün dran lassen. Das Gemüse und die Kartoffeln gar kochen. Anschließend die Butter dazugeben. Die Hähnchenbrustfilets in die Soße geben. Das Zitronenhähnchen auf einem Teller anrichten. Das Frühlingsgemüse und die Kartoffeln dazugeben und servieren.

Anna Jäger am 06. Juni 2012

Zitronen-Ingwer-Huhn mit Guacamole und Pirão

Für zwei Personen

2 Hühnerkeulen, ausgelöst	2 Zitronen	2 eingelegte Zitronen
2 reife Avocados	1 Maniokwurzel, klein	6 Kirschtomaten
1 Ingwerknolle	1 Knoblauchzehe	1 Bund Koriander
200 g Maniokmehl	5 EL Wermut	250 ml Gemüsefond
Olivenöl, Cayennepfeffer	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Ingwerknolle schälen und fein würfeln. Die Hühnerkeulen waschen, trocken tupfen und unter der Haut mit den eingelegten Zitronen und etwas Ingwer füllen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerkeulen darin anbraten. Anschließend in den Backofen geben. Nach zehn Minuten den Wermut hinzufügen und die Hühnerkeulen zu Ende garen. Für den Pirão den Gemüsefond durch ein Sieb gießen und in einem Topf zum Kochen bringen. Das Maniokmehl unter ständigem Rühren hinzufügen, bis ein dickflüssiger Brei entsteht. Die Maniokwurzel schälen, reiben und davon in das Pirão geben. Für die Guacamole eine Zitrone halbieren und auspressen. Von der restlichen Schale Zesten reißen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Avocados schälen, halbieren, entkernen und pürieren. Den Zitronensaft, die Zitronenzesten, die Hälfte des Knoblauchs und den Ingwer hinzugeben und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Anschließend den Koriander zu dem Avocado-Gemisch hinzufügen und untermengen. Von den Tomaten den Strunk entfernen, waschen und klein schneiden. Die Guacamole mit den Tomaten garnieren. Das Zitronen-Ingwer-Huhn mit der Guacamole und dem Pirão auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Claudia Beck am 25. Juli 2012

Zweierlei von der Ente mit Erbsen-Creme und Orangen-Soße

Für zwei Personen

2 Entenbrüste, mit Haut	500 g Erbsen, Tiefkühlware	100 g Zuckerschoten
50 g ungesalzene Erdnüsse	2 Knoblauchzehen	50 g schwarze Oliven, entsteint
2 unbehandelte Orangen	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
2 Zweige Rosmarin	Erbsenkresse, Mehl	1 Ei
100 g kalte Butter	200 ml Sahne	50 ml Olivenöl
1 TL Sojalecithin	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen. Den Rosmarin und den Thymian zupfen. Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Eine der Entenbrüste auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Anschließend zusammen mit dem Knoblauch, dem Rosmarin und dem Thymian in einer Pfanne anbraten. Anschließend für etwa 20 Minuten im Backofen garen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die restliche Entenbrust mit der Sahne und den Oliven zu einer Farce pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend davon Nocken abstechen und im Wasser pochieren. Die Erdnüsse klein hacken. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Die Entennocken zuerst in Mehl, dann in dem Ei und zuletzt in den Erdnüssen wälzen. Anschließend in etwas Butterschmalz in einer Pfanne ausbacken. Muskatnuss reiben. Die Erbsen in Salzwasser blanchieren und mit etwas Butter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer pürieren. Die Zuckerschoten waschen und ebenfalls in einer Pfanne mit der restlichen Butter anbraten. Die Orangen auspressen. Das Sojalecithin und 50 Milliliter Orangensaft pürieren. Anschließend nach und nach das Olivenöl zugeben und mixen. Die Erbsenkresse und die Petersilie zupfen. Das Zweierlei von der Ente mit der Erbsencreme und der Orangensauce auf Tellern anrichten, mit den Zuckerschoten, der Erbsenkresse und der Petersilie garnieren und servieren.

Patrick Wüstenberg am 04. Dezember 2012

Index

- Aubergine, 11, 95
Auflauf, 17, 43
Avocado, 89, 97
- Blumenkohl, 43, 83, 97
Bohnen, 19, 24
Brathähnchen, 5, 89, 92
Bratkartoffeln, 79
Brokkoli, 29, 34, 35, 47
- Chicoree, 44
Coq-au-Vin, 10
Cordon-bleu, 37
Couscous, 46, 59
- Ente, 22
Enten-Brust, 6, 7, 11–23, 26, 94, 98
Erbsen, 8, 33, 98
- Filet, 11, 82, 88, 95
Frikassee, 64
- Geschnetzeltes, 11, 22, 35, 36, 49, 80–82
Gratin, 37, 80
Gurke, 2, 86, 89
- Hähnchen-Brust, 2–5, 8, 9, 24, 25, 28, 29, 34, 35, 37–49, 51–54, 58, 59, 63, 64, 66, 67, 69–71, 76, 77, 89, 90, 92, 96, 97
Hähnchen-Curry, 25, 45–48, 63, 64, 96
Hähnchen-Schenkel, 2, 10, 36, 50, 93
Hähnchen-Schnitzel, 55, 56
Hähnchen-Spieß, 57, 58
Hühnchen, 8, 9, 35, 59
Hühner-Brust, 6, 7, 12, 16, 17, 19, 20, 24, 26, 29, 30, 32, 35, 44, 51, 56, 57, 60–62, 72, 74, 75, 77, 96, 98
Huhn, 73, 81, 97
- Kürbis, 16, 26, 53, 92
Kohlrabi, 20, 28, 87, 91
- Lauch, 77
Linsen, 12
- Möhren, 3, 6, 10–12, 14, 22, 23, 28, 33, 37, 44, 50, 55, 62, 71, 77–80, 87, 91, 96, 97
Mangold, 5, 56
- Nudeln, 1, 11, 25, 43, 71, 74, 78, 81–83, 90, 91
- Paella, 73
Pak-Choi, 4, 96
Paprika, 7, 11, 30, 62, 73, 77, 94, 96
Pastinaken, 44
Perlhuhn-Brust, 31, 76
Pilze, 10, 11, 22, 27, 35, 41, 45, 53, 78, 81, 82, 86, 91, 94, 96
Polenta, 17, 23, 44
Porree, 90
Poularde, 73, 77
Poularden-Brust, 27, 72, 78
Pute, 88
Puten-Brust, 1, 32, 33, 36, 65, 68, 73, 79, 80, 87
Puten-Röllchen, 68, 82
Puten-Schnitzel, 82–87
- Rösti, 11, 21, 22, 35, 52, 66, 69, 84
Rüben, 6, 82
Radicchio, 44
Reis, 3, 8, 9, 18, 22, 24, 25, 27, 29, 30, 33–36, 38, 40, 45, 47–49, 53, 60, 63–65, 67, 68, 73, 77, 79, 87, 94–96
Rettich, 54
Rosenkohl, 6, 16, 44
Rote-Bete, 39
Rotkraut, 51
Rucola, 31, 41, 74, 83
- Saltimbocca, 54, 88
Sauerkraut, 80
Schoten, 3, 7, 9, 15, 20, 34, 36, 49, 57, 61, 63, 73, 80, 85, 94, 98
Sellerie, 12, 23, 24, 44, 73, 87
Spargel, 7, 97

Spinat, 13, 21, 29, 54, 66, 91
Steckrübe, 73

Weißkohl, 87
Wirsing, 38, 76

Zucchini, 11, 28, 37, 48, 52, 58, 65, 71, 82,
88, 94, 95