

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: *Geflügel***

**2013**

**84 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackenes Hühner-Fleisch mit Zucchini und Polenta . . . . .	1
Asiatische Hühner-Spieße mit Basmatireis und Curry-Soße . . . . .	2
Backhendl mit steirischem Kartoffel-Salat . . . . .	2
Bami Goreng mit Hähnchen-Brust-Saté-Spießen . . . . .	3
Bami Goreng mit Hähnchen-Brust . . . . .	4
Bandnudeln mit Hähnchen-Streifen, Birnen und Gorgonzola . . . . .	5
Brot-Salat mit Bergkäse und Hähnchen-Brust . . . . .	5
Bulgur-Topf mit Hähnchen-Brust . . . . .	6
Coq au Vin vom Hähnchen mit Salat und Speck-Champignons . . . . .	7
Curry-Huhn mit Basmati-Reis . . . . .	8
Enten-Brust auf Chicorée mit selbstgemachten Gnocchi . . . . .	9
Enten-Brust mit Käse-Nocken und lauwarmem Karotten-Salat . . . . .	10
Enten-Brust mit Kartoffel-Püree, Creme de Cassis-Soße . . . . .	11
Enten-Brust mit Orangen-Soße und Erbsen-Püree . . . . .	12
Enten-Brust mit Pak-Choi . . . . .	13
Enten-Brust mit Pommes soufflées, Helene und Rotwein-Soße . . . . .	14
Enten-Brust, Portwein-Ingwer-Soße, Karotten, Reiskuchen . . . . .	15
Enten-Brust-Filet mit Orangen-Soße und Mungbohnen-Puffer . . . . .	16
Erdnuss-Hähnchen mit Reis und Frühlingsrollen . . . . .	17
Gefüllte Hähnchen-Brust mit Estragon-Kartoffel-Püree . . . . .	18
Gefüllte Hähnchen-Brust, Butter-Kartoffeln, Rotwein-Soße . . . . .	18
Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Rosmarin-Kartoffeln und Salat . . . . .	19
Gefüllte Puten-Brust mit Cranberrie-Soße . . . . .	20
Gefülltes Hähnchen-Brust-Filet, Senf-Soße, Baby-Karotten . . . . .	21
Gefülltes Perlhuhn-Brüstchen auf Kartoffel-Pilz-Gröstl . . . . .	22

Grünes Thai-Curry mit Huhn und Basmati-Reis . . . . .	23
Hähnchen-Brust auf Büffel-Mozzarella-Tomaten-Bett . . . . .	23
Hähnchen-Brust im Kartoffel-Mantel mit Ratatouille . . . . .	24
Hähnchen-Brust in Tomaten-Marmelade mit Wok-Gemüse . . . . .	25
Hähnchen-Brust in Zitronen-Senf-Marinade mit Ofen-Gemüse . . . . .	26
Hähnchen-Brust mit Aprikosen-Soße und Curry-Reis . . . . .	27
Hähnchen-Brust mit Couscous und Dattel-Soße . . . . .	28
Hähnchen-Brust mit Estragon-Sahne, griechische Nudeln . . . . .	29
Hähnchen-Brust mit Estragon-Soße und Möhren . . . . .	30
Hähnchen-Brust mit Gemüse und Minz-Rahm-Kartoffeln . . . . .	31
Hähnchen-Brust mit Pfeffer-Soße, Knöpfe, Spitzkohl-Salat . . . . .	32
Hähnchen-Brust mit Ratatouille und Basmati-Reis . . . . .	33
Hähnchen-Brust-Curry mit würzigem Basmati-Reis . . . . .	34
Hähnchen-Brust-Filet mit grüner Soße und Kartoffeln . . . . .	35
Hähnchen-Filet auf Orangen-Scheiben, Lauch, Pfeffer . . . . .	36
Hähnchen-Involtini mit Rucola-Tomaten-Risotto . . . . .	37
Hähnchen-Rolle mit Erbsen-Möhren-Reis . . . . .	38
Hähnchen-Rouladen mit dicken Bohnen, Herzoginkartoffeln . . . . .	39
Hähnchen-Rouladen mit Parma-Schinken und Reis . . . . .	40
Hähnchen-Schnitzel in Ei-Senf-Hülle mit Ofen-Kartoffeln . . . . .	40
Hähnchen-Spieß mit Kokos-Kartoffel-Püree . . . . .	41
Hähnchen-Spieße mit Jasmin-Reis . . . . .	41
Hähnchen-Zitronengras-Spieß mit Mango-Soße, Salbei-Pasta . . . . .	42
Hühner-Brust in Orangen-Soße mit Zucker-Schoten . . . . .	43
Hühner-Brust mit Wok-Gemüse und Basmati-Reis . . . . .	43
Hühner-Brust, Weißwein-Soße, Kartoffel-Möhren-Gemüse . . . . .	44
Honig-Enten-Brust mit Frühling-Zwiebel-Reis . . . . .	45
Huhn mit Kren-Soße, Bratkartoffeln und Babymöhren . . . . .	46
Indische Hähnchen-Curry-Knöpfler . . . . .	47
Karibisches Hähnchen mit gebackenen Zitronen-Kartoffeln . . . . .	48
Ketchup-Hähnchen-Brust . . . . .	49
Knusprige Enten-Brust auf Kraut-Beet mit Kartoffeln . . . . .	49

Kokos-Pute mit mexikanischem Salat . . . . .	50
Maispouarden-Brust, Aprikosen-Kruste, Pfifferling-Ragout . . . . .	51
Mango-Risotto mit Puten-Fleisch-Würfeln . . . . .	52
Nasi Goreng mit Hähnchen-Brust-Filet . . . . .	52
Orangen-Enten-Brust an Rotkohl-Apfel-Salat . . . . .	53
Panierte Hähnchen-Brust mit Graupen und Karotten . . . . .	53
Pariser Puten-Schnitzel mit Endivien-Kartoffel-Salat . . . . .	54
Pasteten mit cremigem Hähnchen-Gulasch . . . . .	54
Perlhuhn-Brust mit Tomaten-Couscous, Tomaten-Gemüse . . . . .	55
Pouarden-Brust im Honig-Cashew-Mantel mit Curry-Soße . . . . .	56
Puten-Brust mit Basilikum-Zitronen-Soße, Karotten-Rösti . . . . .	57
Puten-Brust mit Curry-Soße und Bandnudeln . . . . .	58
Puten-Curry 'Indische Art' . . . . .	59
Puten-Medaillons mit Kartoffel-Püree, Waldorf-Salat . . . . .	60
Puten-Schnitzel mit Kartoffel-Kruste und Speck-Bohnen . . . . .	61
Puten-Schnitzel, Salzkartoffeln, Pilz-Rahm-Soße, Spargel . . . . .	62
Rösti mit Hähnchen-Geschnetzelttem , Waldpilz-Sahne-Soße . . . . .	62
Reis auf Sharonfrucht, Zucchini, Nüsse, Puten-Streifen . . . . .	63
Ricotta-Hühnchen mit Möhren in Estragon-Sahne . . . . .	63
Serrano-Hähnchen-Brust, buntes Gemüse, Basmati-Reis . . . . .	64
Spargel à la chinoise mit Hähnchen-Brust und Duft-Reis . . . . .	65
Steirischer Vogerl-Salat mit Backhendl-Streifen . . . . .	66
Steirisches Hühner-Keulen und Endivien-Salat mit Tomaten . . . . .	66
Stubenküken mit Mais-Plätzchen und griechischem Gemüse . . . . .	67
Tagliatelle, Hähnchen-Brust-Streifen, Paprika-Sahne-Soße . . . . .	67
Thymian-Pouarden-Brust mit Röstkartoffeln . . . . .	68
Zitrus-Hähnchen aus dem Salz-Teigmantel mit Tagliatelle . . . . .	69

## **Index**

**70**



# Überbackenes Hühner-Fleisch mit Zucchini und Polenta

## Für zwei Personen

2 Hühnerbrüste	3 Zucchini	1 Zitrone
1 Bund Petersilie	200 g Edamer	200 g Polenta
100 g Semmelbrösel	150 g Butter	100 g Sauerrahm
200 ml Sahne	100 ml Wein	100 ml Fond
400 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond in einem Topf aufsetzen. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen, klein schneiden und salzen und pfeffern. Das Hühnerfleisch in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten scharf anbraten. Die Petersilie waschen und hacken. Den Käse reiben und mit der Petersilie und dem Sauerrahm vermischen. Falls die Masse zu nass ist, eventuell mit den Semmelbröseln verdicken. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hühnerfleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Nun mit der Käsemasse bestreichen und in den Backofen geben. Die Pfanne mit dem Bratenrückstand mit etwas Fond und Wein ablöschen und köcheln lassen. Die Polenta in den kochenden Gemüsefond geben, aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur quellen lassen. Die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne anbraten. Nun mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Polenta fast gar ist, die Konsistenz prüfen, mit Butter und Sahne verrühren und salzen und pfeffern. Die Polenta mit einem Ring auf den Tellern anrichten, das Hühnerfleisch dazu legen, mit den Zucchinis Scheiben garnieren und servieren.

Karin Pehböck am 20. November 2013

## Asiatische Hühner-Spieße mit Basmatireis und Curry-Soße

### Für zwei Personen

600 g Hühnerbrustfilet	100 g Basmatireis	2 Stangen Porree
1 Möhre	2 Lauchzwiebeln	3 Zwiebeln
1 Zitrone	1 Apfel	500 ml Hühnerfond
400 ml Kokosmilch	4 EL Sesamöl	1 Stück Ingwer
4 Zweige glatte Petersilie	1 Zitronengras	1 Muskatnuss
1 EL Currypulver	2 EL Mehlbutter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Einen Topf mit circa 200 Milliliter Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Möhre waschen, schälen und fein würfeln. Den Reis sowie die Möhren in den Topf geben und circa 20 Minuten darin garen. Den Apfel sowie die Zwiebel schälen und fein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und beides darin kurz anschwitzen. Anschließend das Curry dazu rühren und noch einmal etwas andünsten. Dann mit dem Hühnerfond ablöschen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und zusammen mit dem Zitronengras in die Pfanne geben. Alles mit Muskatnuss abschmecken und köcheln lassen. Die Petersilie und das Zitronengras aus der Sauce nehmen. Diese anschließend mit der Mehlbutter binden und einkochen lassen. Die Sauce mit einem Stabmixer pürieren und weiter köcheln lassen. Abschließend die Sauce noch einmal durch ein Haarsieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hühnerfilet waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Den Porree ebenfalls waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und vierteln. Auf mehrere Schaschlikspieße jeweils abwechselnd ein Stück Zwiebel, ein Stück Hühnerfilet und ein Stück Porree spießen. Eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen und die Spieße darin anbraten. Anschließend die fertigen Spieße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Reis abgießen, etwas auflockern und mit den Lauchzwiebeln garnieren. Die Spieße auf einem Teller anrichten. Die Sauce und den Reis jeweils in eine kleine Schüssel geben und neben die Spieße stellen. Alles servieren.

Norbert Glittenberg am 31. Januar 2013

## Backendl mit steirischem Kartoffel-Salat

### Für zwei Personen

2 Hähnchenschenkel	250 g festk. Kartoffeln	150 g grobes Mehl
4 Eier	100 g Semmelbrösel	100 g grüne Kürbiskerne
1 Zitrone	2 Schalotten	100 ml Rotweinessig
50 ml Kürbiskernöl	1 Muskatnuss	glatte Petersilie
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln gar kochen. Zwei Eier hart kochen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Knochen auslösen. Die Eier verquirlen. Die Semmelbrösel mit den Kürbiskernen vermischen. Die Hähnchenschenkel mehlieren, durch das Ei ziehen und anschließend mit den Semmelbröseln panieren. Fett erhitzen und die Hähnchenschenkel darin ausbacken. Die Kartoffeln abgießen und noch heiß pellen. Die restlichen Eier ebenfalls pellen und beides in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln und die Eier vermischen. Die Schalotten abziehen, klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kürbiskernöl und den Essig vermengen. Den Kartoffelsalat mit dem Dressing marinieren. Den Kartoffelsalat auf einem Teller anrichten. Das Backendl darauf anrichten. Die Zitrone vierteln und dazugeben.

Igor Fornezzi am 03. April 2013

# Bami Goreng mit Hähnchen-Brust-Saté-Spießen

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 180 g	100 g gekochter Schinken	250 g chinesische Mie-Nudeln
2 Eier, Gr. M	2 unbehandelte Limetten	1 Stange Porree
100 g Kaiserschoten	1 Karotte	50 g TK-Erbesen
1 rote Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote, mild
½ Bund Koriander	1 Knolle Ingwer, klein	20 g Sesam
100 g ungesalzene Cashewkerne	3 EL Erdnusscreme	4 EL Sonnenblumenöl
8 EL Honig	süße Sojasauce	Sesamöl, Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Den Backofen Grill auf 200 Grad einstellen. Die Chilischote entkernen, den Knoblauch abziehen. Beides mit dem Koriander, der Erdnusscreme und ein wenig Sojasauce in die Küchenmaschine geben. Ein kleines Stück Ingwer schälen und grob hacken. Die Schale der Limetten reiben, den Saft auspressen. Ingwer, Limettenschale und -saft sowie einen Esslöffel Wasser dazugeben und alles zu einer Sauce mixen. Anschließend die Hälfte der Sauce in einen kleinen Topf geben, die andere Hälfte in einer Auflaufform aufbewahren. Nun die Hälfte im Topf mit zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl vermengen und bei kleiner Flamme köcheln. Mit Sojasauce, Sesamöl und Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Das Fleisch danach in gleich große Würfel schneiden und auf vier Holzspieße stecken. Das Fleisch leicht einschneiden und in der Auflaufform mit der restlichen Sauce kurz marinieren. Die Spieße mit Olivenöl beträufeln und im oberen Teil des Ofens acht Minuten grillen. Danach einmal wenden, mit Honig beträufeln und weitere acht Minuten grillen. In der Zwischenzeit die Mie-Nudeln nach Packungsanleitung garen und abtropfen lassen, dabei ein wenig Nudelwasser auffangen. Den Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, die Karotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl und einen Esslöffel Sesamöl in einer Wokpfanne heiß werden lassen und das Gemüse darin anbraten. Mit etwas Zucker abschmecken. Die Kaiserschoten und die Erbsen zu dem Gemüse geben und das Ganze salzen und pfeffern. Die Nudeln mit ein wenig Nudelwasser und etwas Sesamöl unter das Gemüse mischen. Den gekochten Schinken fein würfeln und ebenfalls dazugeben. Zwei Eier in der Pfanne anbraten. In einer zweiten Pfanne die Cashewkerne und den Sesam ohne Fett rösten, anschließend mit zwei Esslöffeln Honig karamellisieren. Das Bami Goreng auf Tellern anrichten, die Spieße darüber legen und mit der Satésauce und den Kernen servieren.

Katja Reinhard am 12. September 2013

## Bami Goreng mit Hähnchen-Brust

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	80 g Riesen-Garnelen	200 g Mie-Nudeln
1 Weißkohl	70 g Zuckerschoten	100 g Mungobohnensprossen
1 Karotte	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Ingwer, klein	20 ml Sojasauce	20 ml süße Sojasauce
2 EL Sambal Oelek	1 Chilischote, rot	1 EL Knoblauchpfeffer
Nussöl, Salz, Pfeffer		

Die Nudeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Karotte sowie den Weißkohl waschen und trocken tupfen. Die Karotte in Stifte schneiden. Drei Weißkohlblätter abzupfen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und die Knoblauchzehen abziehen. Beides durch die Knoblauchpresse pressen. Die Chilischote in kleine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Nussöl im Wok erhitzen und das Hähnchen darin scharf anbraten. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm entfernen und ebenfalls in den Wok geben. Mit etwas Knoblauchpfeffer würzen. Die Zuckerschoten zugeben und einen Deckel auf den Wok geben. Alles bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten garen lassen und gelegentlich umrühren. Die Nudeln abgießen. Die Zucchiniwürfel, die Karottenstifte, den Weißkohl, den Knoblauch, den Ingwer, die Mungobohnensprossen, die Chiliringe sowie die Nudeln mit in den Wok geben. Alles gut miteinander vermischen und weitere fünf Minuten bei geschlossenem Deckel garen lassen. Das Bami Goreng abschließend mit den Sojasaucen, dem Sambal Oelek und dem restlichen Knoblauchpfeffer abschmecken. Auf einem Teller anrichten und servieren.

Mark Wamala am 28. Januar 2013

# Bandnudeln mit Hähnchen-Streifen, Birnen und Gorgonzola

## Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	200 g breite Bandnudeln	150 g cremiger Gorgonzola
2 reife Birnen	100 g Walnusskerne	3 EL Zucker
1 EL Butter	220 ml Balsamico-Essig	2 EL Traubenkernöl
Öl, Salz, Pfeffer		

In einem Topf den Zucker karamellisieren. Das Ganze mit 200 Millilitern Balsamico-Essig ablöschen und sechs bis acht Minuten einkochen lassen, bis es dick-cremig ist. Einen Topf mit ausreichend Salzwasser erhitzen und die Bandnudeln darin al dente kochen. Den Gorgonzola würfeln und die Nüsse grob hacken. Die Birnen waschen, vierteln, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und anschließend wieder heraus nehmen. Die Butter in der Pfanne erhitzen, die Birnenspalten hinzugeben und zwei Minuten darin braten. Das Ganze mit dem restlichen Balsamico-Essig ablöschen und kurz aufkochen lassen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten abraten. Die Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Die Birnen und die Nüsse zufügen und alles kurz mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Gorgonzola darauf verteilen. Anschließend mit dem Traubenkernöl und dem selbstgemachten Crema di Balsamico beträufeln. Die Bandnudeln mit den Hähnchenstreifen, den Birnen, dem Gorgonzola und selbstgemachtem Crema di Balsamico auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Wolf am 16. Dezember 2013

# Brot-Salat mit Bergkäse und Hähnchen-Brust

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste à 150 g	4 große Scheiben Graubrot	200 g gereifter Bergkäse
2 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	20 Cocktailtomaten
1 Bund Rucola	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Olivenöl, Essig
Mehl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Bergkäse in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Das Olivenöl, Essig, Pfeffer, Salz und Zucker zu einer Marinade verrühren. Zwiebeln und Bergkäse dazugeben und einziehen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Das Graubrot in Würfel schneiden und mit dem gehackten Knoblauch in eine vorgeheizte Pfanne geben. Wenn das Brot goldbraun ist, einen Schuss Olivenöl zum Nachrösten dazugeben. Das Brot abkühlen lassen und in der Zwischenzeit die Hähnchenbrust waschen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend leicht in Mehl wälzen. Die Tomaten halbieren und den Rucola in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Die Tomaten, den Rucola und den gezupften Basilikum unter den marinieren Bergkäse geben. Die Brotwürfel leicht unterheben. Den Brotsalat auf einem Teller anrichten, die Hähnchenbrust darauf anrichten und servieren.

Matthias Carras am 19. August 2013

## Bulgur-Topf mit Hähnchen-Brust

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrust	250 ml grober Bulgur	3 Tomaten
1 rote Paprika	10 braune Champignons	1 Birne
2 Frühlingszwiebeln	1 grüne Chilischote	1 Zitrone
1 Stück Ingwer	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Minze
3 EL Rosinen	10 Cashewkerne	10 Pistazienkerne
1 EL Stärkemehl	550 ml Gemüsefond	1 TL Garam Masala
100 g Butter	100 ml Sahne	Butterschmalz, Rapsöl
helle Sojasauce	Salz, Pfeffer	

Butterschmalz in einem weiteren Wok erhitzen und den Bulgur darin anschwitzen. Anschließend mit 500 Millilitern Gemüsefond aufgießen und gar ziehen lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in dem Stärkemehl wenden. Rapsöl in einer Wokpfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten und etwas Sojasauce zugeben. Das Fleisch mit 50 Millilitern des Gemüsefonds ablöschen und leicht darin köcheln lassen. Die Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und ebenfalls würfeln. Beides zu dem Bulgur geben und mitgaren lassen. Die Champignons putzen und klein schneiden. Etwas Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Pilze darin bissfest anbraten. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Etwas Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten damit übergießen. Die Tomaten schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Birne schälen, entkernen und klein schneiden. Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Die Minze ebenfalls fein hacken. Die Frühlingszwiebeln, die Tomaten, den Chili, den Knoblauch, den Ingwer, die Rosinen und die Minze zum Bulgur geben. Alles gut vermengen und die Butter sowie die Sahne unterrühren. Die Zitrone waschen trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Den Bulgur abschließend mit dem Masala, etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Cashewkerne zusammen mit den Pistazienkernen darin rösten. Das Hähnchenfleisch zusammen mit dem Bulgur sowie den Champignons auf einem Teller anrichten. Die gerösteten Kerne darüber geben und servieren.

Helga Ebeyan am 14. Oktober 2013

## Coq au Vin vom Hähnchen mit Salat und Speck-Champignons

### Für zwei Personen

2 Hähnchenkeulen	50 g Speck	1 Kopfsalat
1 Lollo Rosso	2 Möhren	2 Stangen Staudensellerie
4 Champignons	4 kleine Zwiebeln	2 Schalotten
1 TL scharfer Senf	750 ml Gemüsesfond	500 ml trockener Weißwein
5 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl	Butter, zum Binden
Butterschmalz, Mehl	2 Lorbeerblätter	0,5 Bund Schnittlauch
1 Zweig Thymian	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz und einem Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Wenn die Hähnchen goldbraun sind für ca. 30 Minuten im Ofen fertig garen lassen. Die Möhren von den Enden befreien, schälen und in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie von den Enden und den Fäden befreien, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und halbieren. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und alle Zutaten darin anbraten. Anschließend mit dem Mehl bestäuben. Den Fond und den Weißwein aufgießen, aufkochen und einreduzieren lassen. Den Thymian zupfen und klein hacken, anschließend zusammen mit den Lorbeerblättern in die Sauce geben und für 20 Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Butter binden. Den Kopfsalat und den Lollo Rosso verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Speck klein schneiden und anbraten. Die Champignons putzen, klein schneiden und in der Pfanne zusammen mit dem Speck anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Essig, das restliche Öl und den Senf zu einem Dressing anrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und anschließend unter den Salat heben. Das Coq au vin mit dem grünen Salat und den Speck-Champignons auf Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Franziska Schmitt am 26. August 2013

## Curry-Huhn mit Basmati-Reis

### Für zwei Personen

1 Huhn à 1,5 kg, in Stücken	125 g Basmatireis	3 Tomaten
3 Zwiebeln	5 Knoblauchzehen	40 g frischer Ingwer
2 Zimtrinden	5 Kapseln schwarzer Kardamom	2 Stiele Koriander
8 Nelken	1 TL Chilipulver	1 TL Korianderpulver
1 TL Kreuzkümmelpulver	1 TL Kurkuma	1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Garam Masala	10 EL Olivenöl	Salz

Zwei Tassen Wasser mit zwei Esslöffeln Olivenöl und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Basmatireis hineingeben und bei niedriger Hitze gar kochen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls kleinschneiden. Vier Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch darin anbraten. Die Tomaten vom Strunk befreien und kleinschneiden. Zusammen mit den Nelken, dem Kardamom, dem Garam Masala und dem Chilipulver in die Pfanne geben. Mit Salz abschmecken. Das Huhn waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin bei niedriger Hitze kurz anbraten. Das Fleisch anschließend herausnehmen und in die Pfanne mit der Tomaten-Gewürz-Mischung geben. Das Korianderpulver und das Kreuzkümmelpulver hinzugeben und weiterkochen. Ein paar Korianderblätter abzupfen und zusammen mit dem schwarzen Pfeffer in die Pfanne geben und das Huhn gar werden lassen. Mit Salz abschmecken. Den Reis mit dem Huhn auf einem Teller anrichten und mit der Curry-Sauce garniert servieren.

Arun Veer am 02. Januar 2013

# Enten-Brust auf Chicorée mit selbstgemachten Gnocchi

## Für zwei Personen

2 Entenbrüste, mit Haut	500 g mehligk. Kartoffeln	1 Chicoréeknospe
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Zweig Thymian
75 g getr. Tomaten	40 g Pinienkerne	1 Ei
50 g Mehl, Typ 405	300 g Reismehl	100 ml Weißwein
Olivenöl, Meersalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser aufkochen und zehn Minuten kochen lassen. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Die Tomaten in einem Topf mit dem Weißwein drei bis vier Minuten köcheln lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Nun erst die Pinienkerne und dann die kleingeschnittenen Knoblauchzehen in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anbraten. Den Thymianzweig waschen und in die Pfanne hinzufügen. Die Tomaten mit der Flüssigkeit, die Pinienkern-Mischung und Olivenöl mit dem Pürierstab pürieren. Das Pesto noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen, schälen, klein schneiden und abkühlen lassen. Das Kochwasser für die Gnocchi wiederverwenden. Den Chicorée waschen, putzen und die Blätter vom Strunk lösen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und erst mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne leicht glasieren. Anschließend die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form legen. Die Entenbrüste nun 15 bis 20 Minuten im Backofen garen. Die erkalteten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Eine Prise Meersalz, ein Eigelb und das Mehl hinzufügen. Den Teig nicht zu lange kneten. Anschließend die Masse auf dem Reismehl ausrollen. Eine Scheibe abschneiden und wieder in dem Reismehl ausrollen. Nun von der Rolle Stücke abschneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser fünf Minuten kochen. Die Zitrone waschen und den Saft auspressen. Den Chicorée im Entenfett drei bis vier Minuten schmoren und dabei mit dem Zitronensaft beträufeln und salzen und pfeffern. Die Entenbrust vor dem Aufschnneiden fünf Minuten ruhen lassen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und mit dem Chicorée auf den Tellern anrichten, mit dem roten Pesto garnieren und servieren.

Karin Kühn am 04. Dezember 2013

# Enten-Brust mit Käse-Nocken und lauwarmem Karotten-Salat

## Für zwei Personen

2 Entenbrüste, mit Haut	300 g Knödelbrot	350 g Bergkäse
60 g Parmesan	6 Mini-Karotten	60 g Porree
2 Zwiebeln	1 Bund Schnittlauch	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Pimpernelle	1 Zweig Thymian	1 Stück Ingwer
1 EL Speisestärke	4 Eier	110 g Butter
1 TL Senf	1 EL Crème-fraîche	1 EL Johannisbeergelee
250 ml Orangensaft	250 ml Milch	50 ml Bitterorangenlikör
100 ml Gemüsegond	5 EL Öl	1 EL Preiselbeeren
Zucker, Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, von Sehnen befreien und auf der Hautseite einritzen. Eine Pfanne erhitzen und die Ente auf der Hautseite gut ausbraten. Anschließend herausnehmen und im Backofen fertig garen. Die Milch in einem Topf erwärmen. Für die Kasnocken die warme Milch über das Knödelbrot gießen. Eine Zwiebel abziehen, fein schneiden und in etwas Butter andünsten. Den Bergkäse in kleine Würfel schneiden und mit den gedünsteten Zwiebeln zum Knödelbrot geben. Den Porree von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, waschen und sehr fein schneiden. Anschließend die Masse mit den Eiern, dem Porree, zwei Esslöffeln Öl und etwas Salz gut vermischen und zu einem festen Teig kneten. Mit nassen Händen den Teig zu Nocken formen und in reichlich Salzwasser acht bis zehn Minuten leicht kochen lassen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Karotten schälen, in Stücke schneiden und in dem heißen Öl garen. Die restliche Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Pimpernelle und die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Etwas Schnittlauch, die Petersilie und die Pimpernelle unter die Möhren mengen. Aus dem restlichen Öl, dem Senf, etwas Zucker, Salz und Pfeffer das Dressing anrühren und die Möhren darin ziehen lassen. Eine Pfanne erhitzen. Für die Sauce Abschnitte von der Ente in der heißen Pfanne anbraten und mit dem Orangensaft, dem Bitterorangenlikör und dem Gemüsegond ablöschen. Anschließend die Sauce einkochen lassen, eine Scheibe Ingwer dazugeben und das Johannisbeergelee in der Sauce auflösen. Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen und mit in die Sauce rühren. Anschließend mit der Crème-fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken und eventuelle mit der Speisestärke abbinden. Einen Topf erhitzen. Den Parmesan reiben. Anschließend die Nocken herausnehmen und abtropfen lassen. Die restliche Butter in dem heißen Topf schmelzen, über die Nocken geben und mit dem Parmesan und den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen. Die Entenbrust mit den Kasnocken und dem lauwarmen Karottensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Christa Nößner am 18. Dezember 2013

## Enten-Brust mit Kartoffel-Püree, Creme de Cassis-Soße

### Für zwei Personen

2 weibliche Entenbrustfilets	2 mehligk. Kartoffeln	180 g Pak-Choi
100 g Schalotten	100 g Zucker	2 Zweige Thymian
150 g Butter	150 ml Crème de Cassis	100 ml Geflügelfond
100 ml trockener Rotwein	10 ml Rotweinessig	500 ml Vollmilch
Olivenöl	1 Muskatnuss	1 TL Anis
1 TL Koriandersamen	1 TL schwarze Pfefferkörner	Pfeffer, grobes Meersalz

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Kartoffeln waschen, schälen und im kochenden Wasser garen. Den Zucker, die Crème de Cassis, den Rotweinessig, den Rotwein und den Geflügelfond in einem Topf erhitzen und den Thymian hinzugeben. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Schalotten abziehen und klein schneiden, anschließend in der Pfanne anbraten. Die Schalotten mit dem Cassis-Essig-Gemisch vermengen und 20 Minuten ziehen lassen. Dann die Sauce durch ein Sieb geben, die Schalotten beiseite stellen. In der Pfanne die Sauce reduzieren lassen. Währenddessen eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Den Pak-Choi, waschen, trocken tupfen und entstielen. Das Weiß des Gemüses grob, das Grün fein schneiden. In der Pfanne den Pak-Choi anbraten, bis er gar ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne erhitzen. Die Pfefferkörner, die Koriandersamen, den Anis und das Meersalz in einem Mörser zerstoßen. Das Entenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend auf der Fettseite einschneiden und auf dieser Seite mit der Gewürzmischung einreiben. Die Ente auf der Haut in der Pfanne stark anbraten. Anschließend das Entenbrustfilet kurz auf der anderen Seite rosa braten. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Anschließend die Milch und die restliche Butter dazugeben. Das Kartoffelpüree mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust mit dem Kartoffelpüree, der Crème de Cassis-Sauce und den Schalotten auf Tellern anrichten und servieren.

Wim van Zon am 07. Oktober 2013

## Enten-Brust mit Orangen-Soße und Erbsen-Püree

### Für zwei Personen

2 weibliche Entenbrüste	300 g festk. Kartoffeln	300 g Erbsen
1 unbehandelte Orange	1 Bund Rosmarin	100 ml Sahne
200 g Crème-fraîche	3 TL Honig	4 EL Orangenlikör
Butter	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Erbsen in einem weiteren Topf mit Salzwasser weich kochen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Entenbrust zuerst mit der Hautseite nach unten fünf Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit die Brust mit zwei Esslöffeln Honig bestreichen und nochmals circa zwei Minuten braten lassen. Anschließend die Entenbrüste herausnehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Butter in die Pfanne mit dem Bratensud geben und den Orangenlikör eingießen. Nun den Alkohol anzünden. Die Kartoffeln abgießen, in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Butter und ein paar Rosmarinzweigen anschwanken. Die Erbsen abgießen, pürieren und mit Butter, Sahne und Salz abschmecken. Die Schale von der Orange abziehen und diese in feine Streifen schneiden. Die Orangenschale zum Bratensatz geben und das Ganze erhitzen. Anschließend die Crème-fraîche einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Honig unterrühren. Die Entenbrust mit der Orangensauce, dem Erbsenpüree und den Schwenkkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Schillinger am 26. März 2013

## Enten-Brust mit Pak-Choi

### Für zwei Personen

1 Entenbrust à 250 g	100 g Brokkoli	100 g Babymaiskolben
100 g Pak-Choi	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer	1 rote Thai-Chili	100 g Reismudeln
1 Stange Zitronengras	1 Zweig Koriander	1 EL geröstete Sesamsaat
1 EL Erdnussöl	1 EL helle Sojasauce	1 EL thailändische Fischsauce
Öl		

Den Wok vorwärmen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser drei Minuten lang blanchieren. Anschließend gut abtropfen lassen. Öl in dem vorgewärmten Wok stark erhitzen. Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Die Ingwerknolle schälen und klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Chili in den Wok geben und eine Minute umrühren. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und im Wok vier Minuten lang anbraten, so dass das Fleisch rundum gebräunt ist. Den Pak-Choi vom Strunk befreien, klein schneiden und zusammen mit dem Brokkoli, dem Babymais und der Stange Zitronengras ebenfalls in den Wok geben. Die Sojasauce, die Fischsauce und die Sesamsaat hinzugeben. Das Gemüse samt Fleisch noch vier Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart ist. Ein paar Blätter Koriander abzupfen, klein schneiden und in den Wok geben. Die Reismudeln mit dem Erdnussöl in eine Pfanne geben und so lange frittieren, bis die Nudeln auseinander gehen. Die Nudeln herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Die Entenbrust mit dem Pak-Choi in einer Schale anrichten, mit den frittierten Nudeln bestreuen und servieren.

Sebastian Stumpf am 03. Januar 2013

# Enten-Brust mit Pommes soufflées, Helene und Rotwein-Soße

## Für zwei Personen

2 Entenbrüste à 200 Gramm	4 vorw. festk. Kartoffeln	2 Birnen
2 Schalotten	2 TL Johannisbeermarmelade	50 ml trockener Rotwein
1 l Sonnenblumenöl	20 ml Birnenschnaps	50 g Zucker

Chilipulver, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite leicht einschneiden, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Schalotten in einer Pfanne andünsten und die Entenbrüste mit der Hautseite dazu geben und fünf Minuten anbraten. Anschließend die Entenbrüste im Backofen fertig garen. Die Pfanne zur Seite stellen. Das Sonnenblumenöl in gleichen Teilen auf zwei Töpfe aufteilen. Das Öl in dem einen Topf auf 150 Grad erhitzen, in dem anderen Topf auf 190 Grad. Die Kartoffeln in drei Millimeter dicke Scheiben schneiden, in den Topf mit der niedrigeren Temperatur geben und backen, bis die Scheiben goldgelb sind und oben schwimmen. Anschließend die Kartoffeln in den Topf mit der höheren Temperatur geben und warten, bis die Scheiben sich aufblähen und eine ansprechende Farbe annehmen. Den Zucker in die Pfanne geben und schmelzen und leicht bräunen lassen. Die Birnen würfeln und in den geschmolzenen Zucker geben. Mit dem Williams ablöschen und mit Chili abschmecken. Die Pfanne mit dem Bratenansatz erneut erhitzen und mit Rotwein ablöschen. Köcheln lassen, bis der Wein sich reduziert hat, die Marmelade hinzugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust tranchieren und mit den Pommes soufflée und den Birnen auf einem Teller anrichten. Mit der Rotweinsauce garnieren und servieren.

Julian Döring am 25. September 2013

# Enten-Brust, Portwein-Ingwer-Soße, Karotten, Reiskuchen

## Für zwei Personen

2 Entenbrüste	80 g Speckwürfel	300 g Reis
1 Stange Lauch	3 Karotten	1 Stück Ingwer
1 große Chilischote	50 ml Austernsauce	30 ml Portwein
10 ml helle Sojasauce	60 g Butter	1 Prise Zucker
80 g grüne Pistazien	Chili, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Den Reis in einen beschichteten Topf geben und mit Wasser auffüllen, sodass einen Finger breit über dem Reis das Wasser steht. Die Pistazien in den Reis geben. Anschließend den Reis im Backofen garen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut kreuzweise einschneiden. Die Entenbrüste auf der Hautseite anbraten und kurz wenden. Die Speckwürfel hinzugeben, ebenfalls anbraten und in einer separaten Schüssel aufbewahren. Die Entenbrüste im Backofen fertigbaren. Den Lauch putzen, von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Den Lauch mit drei Esslöffeln Butter in die Pfanne geben und dünsten. Anschließend mit dem Portwein und der Austernsauce ablöschen. Den Ingwer klein schneiden und in die Sauce geben. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien, klein schneiden und mit den Speckwürfeln ebenfalls in die Sauce geben. Mit der Sojasauce, und mit Pfeffer abschmecken. Die Karotten schälen und in Stifte schneiden. Salzwasser erhitzen und die Karotten darin kurz blanchieren. Die restliche Butter mit dem Zucker zerlassen und die Karotten darin schwenken. Mit Chili würzen. Die Entenbrust auf einem Teller anrichten. Etwas von dem Reiskuchen und den karamellisierten Karotten dazugeben. Mit der Saue garnieren und servieren.

Boris Grund am 09. Dezember 2013

# Enten-Brust-Filet mit Orangen-Soße und Mungbohnen-Puffer

## Für zwei Personen

2 Entenbrustfilet, à 300 g	1 Radicchio	1 Lollo Rosso
150 g grüne Mungbohnen	2 Möhren	$\frac{1}{4}$ Kopf Weißkohl
200 g Schwarzwurzeln	1 Schalotte	4 frische Feigen
2 unbehandelte Orangen	1 unbehandelte Zitrone	1 reife Passionsfrucht
4 schwarze Johannisbeeren	1 Stück Ingwer	1 TL Zucker
1 TL Honig	2 EL süßer Senf	1 EL Reissessig
$\frac{1}{2}$ TL Asafoetida (Gewürz)	1 EL Korianderkörner	1 EL Zimt
Olivenöl, Haferflocken	Salz, Pfeffer	

Den Lollo Rosso waschen und trocken tupfen. Die Passionsfrucht halbieren, auspressen und durch ein Sieb passieren. Salz, den bunten Pfeffer, den Zucker, etwas Öl, den Reissessig, den Passionsfruchtsaft und den süßen Senf vermischen und über den Salat geben. Eine Pfanne erhitzen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Hautseite der Brust rautenförmig einritzen. Anschließend die Entenbrust in der heißen Pfanne anbraten und im eigenen Saft 15 Minuten fertig braten. Danach das Fleisch salzen und pfeffern, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Die Orangen halbieren und auspressen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Korianderkörner grob mörsern. Die Feigen vierteln. Den Radicchio waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Schwarzwurzeln schälen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. In der Pfanne, in der die Entenbrust angebraten wurde, die Schwarzwurzeln andünsten und kurz mit etwas Wasser, Salz und dem Zitronensaft dämpfen. Anschließend die Schalotten, den Radicchio und die Feigen dazugeben, kurz durchschwenken und herausnehmen. Danach den Sud mit dem Orangensaft ablöschen, den Honig dazugeben, eine Messerspitze frischen Ingwer darüber reiben und mit Salz, Pfeffer, einem Teelöffel gemörserten Koriander und einer Messerspitze Zimt abschmecken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die eingeweichten grünen Mungbohnen mit einem Pürrierstab fein pürieren. Den Weißkohl und die Möhren fein raspeln, mit Salz, Pfeffer und dem Asafoetida würzen und unter die Mungbohnen heben. Mit den Haferflocken die richtige Konsistenz abstimmen. Anschließend aus dem Teig beliebig große Bratlinge formen und in der heißen Pfanne die Puffer von beiden Seiten kross anbraten. Die Ente mit der Orangensauce und die Mungbohnen-Weißkohl-Puffer auf Tellern anrichten, mit dem Salat und den schwarzen Johannisbeeren garnieren und servieren.

Mark Hoffer am 16. Dezember 2013

# Erdnuss-Hühnchen mit Reis und Frühlingsrollen

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, klein	300 g Basmatireis	200 g Reismudeln
4 Reisplatten	2 Blätter Romanasalat	1 Karotte
1 Chilischote, rot	1 Knoblauchzehe	1 Frühlingszwiebel
1 TL Ingwer	1 Limone	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	10 g Erdnüsse, ungesalzen	1 TL Chilipulver, medium
100 g Erdnussbutter	1 TL Honig	125 ml Kokosnussmilch
4 EL Sojasauce	2 EL Öl	100 ml Gemüsefond
getrock. Chilistreifen	Salz, Pfeffer	

Die Chilischote waschen, entkernen und je nach Schärfe entweder ganz oder nur ein Teil fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und auch fein würfeln. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Chiliwürfel und die Knoblauchwürfel mit drei Esslöffeln Sojasauce mischen. Das Fleisch in dem Knoblauch-Chili-Sojasaucegemisch zehn Minuten marinieren. Die Reismudeln in einem Topf mit Wasser kochen, abschöpfen und beiseite stellen. Den Reis ebenfalls in einem Topf mit Wasser kochen. Die Salatblätter waschen, die Karotte waschen und in Stifte schneiden und die Frühlingszwiebel abziehen und in kleine Scheiben schneiden. Die Reisblätter in warmen Wasser einweichen und auf ein Küchentuch legen. Den Koriander und die Minze waschen und fein hacken. Auf das Reisblatt das Salatblatt, die Nudeln, die Frühlingszwiebeln, die Karotten, Koriander und die Minze legen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Rolle einrollen. Die Limone waschen, halbieren und auspressen. Einen Teelöffel Sojasauce, mit einem Teelöffel Limonensaft, dem Honig, dem Ingwer, dem Chilipulver, der Kokosnussmilch und der Erdnussbutter mischen. Nun die Erdnusssauce in einer Pfanne erhitzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch aus der Marinade nehmen und rundum scharf anbraten. Nun mit dem Gemüsefond ablöschen und das Fleisch mit der Erdnusssauce vermischen. Die Erdnüsse fein hacken. Das Erdnusshühnchen mit einer Halbkugel Reis und der Frühlingsrolle auf den Tellern anrichten, mit den Chilifäden, dem Koriander und gehackten Erdnüssen garnieren und servieren.

Karin Kühn am 02. Dezember 2013

## Gefüllte Hähnchen-Brust mit Estragon-Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	4 Scheiben Frühstücksspeck	300 g mehligk. Kartoffeln
150 g Cherrytomaten	50 g Mozzarella	25 g Cheddar
1 Zweig Thymian	100 g Butter	100 ml Milch
100 ml Sahne	1 Bund Estragon	1 EL grober Senf
Olivener Öl	1 EL mittelscharfer Senf	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 190 Grad Ober-Unterhitze vorwärmen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser garen lassen. Den Cheddar reiben und den Mozzarella klein schneiden. Beides mit dem Esslöffel groben Senf mischen. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. In das Fleisch eine Tasche schneiden und mit der Käse-Senf-Mischung füllen. Anschließend die Hähnchenbrust mit dem Frühstücksspeck einwickeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen und für circa 20 bis 25 Minuten garen lassen. Die Ripse an den Cherrytomaten lassen, die Tomaten waschen, auf ein Blech legen und mit Olivenöl beträufeln. Einen Estragonzweig und Thymian auf die Tomaten legen und im Ofen garen lassen. In einer Pfanne die Sahne erhitzen, den Esslöffel Senf hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce köcheln lassen. Den restlichen Estragon zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln mit der Milch und der Butter stampfen und mit etwas Muskatnuss abschmecken. Den Estragon mit dem Kartoffelpüree vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllte Hähnchenbrust mit dem Estragon-Kartoffelpüree und den Ofentomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Wim van Zon am 09. Oktober 2013

## Gefüllte Hähnchen-Brust, Butter-Kartoffeln, Rotwein-Soße

### Für zwei Personen

2 Hühnerflügel	250 g Drilling	100 g Porree
100 g Staudensellerie	100 g Karotten	2 EL Butter
1 EL eiskalte Butter	150 ml Geflügelfond	300 ml trockener Rotwein
Salz, weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Den Lauch, die Möhren und den Staudensellerie putzen und in schmale Streifen schneiden. Diese mit einem Esslöffel Butter in einem Schmortopf für fünf Minuten glasig dünsten, salzen und pfeffern. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer seitlich der Länge nach einschneiden, salzen und pfeffern und die entstandene Tasche mit einem Esslöffel des Gemüses füllen. Anschließend mit Zahnstochern zustecken. Die Hühnerbrüste im Backofen garen. Die Hühnerbrust-Flügelstücke waschen, trocken tupfen, in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter von allen Seiten anbraten und mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend für 20 Minuten in den Backofen geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Die Rotwein-Sauce mit einem Esslöffel eiskalter Butter aufschlagen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin schwenken. Die gefüllten Hähnchenbrüste und die Flügel auf einem Teller anrichten und die Kartoffeln dazugeben. Mit der Rotweinsauce garnieren und servieren.

Gerold Geil am 04. November 2013

# Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Rosmarin-Kartoffeln und Salat

## Für zwei Personen

2 Perlhuhnbrüste à 140g	250 g Drillinge	100 g Frisée
100 g Rucola	100 g Feldsalat	1 Schalotte
4 Knoblauchzehen	1 Granatapfel	25 g Himbeeren
25 g getrocknete Aprikosen	15 g getrocknete Feigen	3 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 EL Butterschmalz	10 g Butter
1 EL Himbeeressig	1 EL roter Portwein	20 ml Rum
5 EL Olivenöl	1 EL Zucker	Chili, Kräutersalz
Pfeffer, Salz		

Einen Backofen auf 120 Grad und einen anderen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Schale mit Olivenöl beträufeln. Das Öl einige Minuten einziehen lassen, anschließend die Kartoffeln auf einem Backblech auslegen und gleichmäßig mit Kräutersalz, Pfeffer und den Nadeln von zwei Rosmarinzweigen bestreuen. Anschließend die Kartoffeln für etwa 25 Minuten in den Ofen geben. Die Schalotte abziehen und fein würfeln, die Aprikosen und Feigen ebenfalls fein würfeln. Alles zusammen in einer Pfanne mit heißer Butter anschwitzen, anschließend mit dem Rum ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen und jeweils eine tiefe Tasche schneiden, mit der Dörobstmischung füllen, gut andrücken und salzen und pfeffern. Eventuell mit Zahnstochern zustecken. Den Knoblauch abziehen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brüste darin von beiden Seiten anbraten, den restlichen Rosmarinzweig, den Thymian und den Knoblauch zugeben. Anschließend für etwa 20 Minuten in den Backofen geben. Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Himbeeressig und Portwein miteinander verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und drei Esslöffel Olivenöl einrühren. Einige Himbeeren hinzufügen, den Granatapfel halbieren und die Kerne mit der Gabel auslösen. Den Salat mit dem Dressing marinieren und gut vermischen. Die gefüllten Perlhuhnbrüste mit den Rosmarinkartoffeln und dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Gerold Geil am 06. November 2013

## Gefüllte Puten-Brust mit Cranberrie-Soße

### Für zwei Personen

300 g Putenbrust	1 altbackenes Brötchen	400 g Süßkartoffeln
1 Zwiebel	1 Stange Sellerie	100 g Champignons
1 Orange	200 g getr. Cranberries	30 g grüne Oliven
50 g Walnüsse	20 g Rosinen	100 g Butter
1 Prise Nelkenpulver	100 g Zucker	Butter, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und weich kochen. Das Brötchen klein schneiden. Die Walnüsse fein hacken. Die Pilze säubern und in feine Scheiben schneiden. Den Sellerie in Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Oliven ebenfalls klein schneiden. Das Brötchen mit den Zutaten vermengen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brötchen-Mischung hineingeben. Die warme Masse auf die zuvor plattierte Putenbrust geben und einwickeln. Die Butter zum Schmelzen bringen. Etwas Orangenschale reiben. Die Orange auspressen und den Saft zu der Butter geben. Die Putenröllchen damit bestreichen und anschließend für 20 Minuten in den Backofen geben. Für die Sauce die Cranberries mit dem Zucker und 125 Milliliter Wasser aufkochen. Mit Orangenschale und Nelkenpulver abschmecken und einkochen lassen. Die Putenröllchen mit der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Schröder am 10. Januar 2013

# Gefülltes Hähnchen-Brust-Filet, Senf-Soße, Baby-Karotten

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrust, à 200 g	100 g Putenbrust	300 g Süßkartoffeln
10 Babykarotten	1 Zwiebel	50 g Ziegenkäse
40 g Butter	30 g Crème double	200 ml Geflügelfond
2 EL Aceto di Balsamico	50 g Bärlauch, TK	1 TL mittelscharfer Senf
1 Muskatnuss	5 g Kurkuma	1 TL Zucker
50 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser aufstellen. Die Kartoffeln waschen, mit Schale in den Topf geben und gar kochen. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Putenbrust in einen Zerkleinerer geben und pürieren. Die Masse mit Kurkuma und der Crème double vermischen und zu einer Fleischfarce aufschlagen. Die Farce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und eine Tasche in das Fleisch schneiden. Die Fleischfarce in den Spritzbeutel füllen und in die Fleischtasche einfüllen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erwärmen und etwas Zucker hineinstreuen. Die gefüllte Hähnchenbrust von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pfanne mit Geflügelfond ablöschen, einen Deckel auf die Pfanne geben und die Hähnchenbrust bei geschlossenem Deckel garen lassen. Den restlichen Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, würfeln und in der Pfanne dünsten. Anschließend den Bärlauch für 30 Sekunden mit in die Pfanne geben. Die Kartoffeln abgießen und schälen. Den Bärlauch aus der Pfanne zu den Kartoffeln geben und beides stampfen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Ziegenkäse mit dem Senf verrühren. Die Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und das Ziegenkäse-Senf Gemisch mit der Flüssigkeit aus der Fleischpfanne vermischen und daraus eine Sauce machen. Die Babykarotten in einer Pfanne, mit Butter und etwas Zucker dünsten und anschließend mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf einen Teller geben. Das Hähnchenbrustfilet auf die Sauce legen, die Babykarotten, den Bärlauch- Kartoffelstampf daneben anrichten und alles servieren.

Thomas Semnet am 11. Februar 2013

# Gefülltes Perlhuhn-Brüstchen auf Kartoffel-Pilz-Gröstl

## Für zwei Personen

2 ausgelöste Perlhuhnbrüste	6 Bauchspeckscheiben, dünn	2 festk. Kartoffeln, klein
$\frac{1}{2}$ Tomate	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
100 g Pilze, gemischt	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
15 g Körner, geröstet	300 ml Fleischfond	200 ml Weißwein
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser kochen. Die Pilze putzen, vierteln und blanchieren. Die Körner in einer Pfanne rösten. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen und in der Mitte von der Fleischseite zur Haut hin einschneiden. Die Perlhuhnbrüste anschließend mit den gerösteten Körnern füllen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Speckstreifen fest umwickeln. Die gefüllten Perlhuhnbrüste in einer Pfanne kurz anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa zehn bis zwölf Minuten garen. Anschließend in Alufolie wickeln und warmstellen. Den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Fleischfond aufgießen und einkochen lassen. Nun die Kartoffeln in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl braten. Den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken. Anschließend die Pilze, die Knoblauchwürfel und die Zwiebelwürfel mit in die Pfanne geben und drei Minuten mit rösten. Die Tomate waschen und in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Tomatenwürfel und die gehackte Petersilie nun auch in die Pfanne geben. Alles durch schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarinzweig waschen und trocken tupfen. Die Perlhuhnbrüste aufschneiden, mit dem Kartoffel-Pilz-Gröstl und der Sauce auf den Tellern anrichten und mit dem Rosmarinzweig garnieren und servieren.

Wiebke Regner am 18. November 2013

## Grünes Thai-Curry mit Huhn und Basmati-Reis

### Für zwei Personen

300 g Hühnerbrust	200 g Basmatireis	2 kleine Thiaauberginen
1 kleine Thaizucchini	1 rote Paprika	100 g Erbsen, tiefgekühlt
½ Bund Basilikum	1 Zitronenblatt	2 Chilischoten
250 ml Kokosmilch	200 ml Sahne	100 ml Geflügelfond
2 EL grüne Currypaste	1 TL scharfes Currypulver	1 TL Mehl
Salz, Pfeffer		

Den Basmatireis in 600 Millilitern Wasser gar kochen. Die Kokosmilch in einen Wok erhitzen. Die Currypaste unter Rühren darin auflösen und kurz aufkochen lassen. Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit dem scharfen Curry, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Mehl bestäuben. Das Fleisch in die Kokosmilch geben und darin zwei Minuten köcheln lassen. Die Chilischoten waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Auberginen ebenfalls waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Paprika, die Chili sowie die Auberginen zum Fleisch geben und zehn Minuten köcheln lassen. Die Blätter vom Basilikum zupfen und fein hacken. Die Erbsen zusammen mit der Sahne zum Fleisch geben. Das Basilikum und das Zitronenblatt ebenfalls zugeben, unterrühren und ziehen lassen. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Zitronenblatt entfernen. Das Curry zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Martha Bühler-Tschikof am 19. September 2013

## Hähnchen-Brust auf Büffel-Mozzarella-Tomaten-Bett

### Für zwei Personen

400 g Hähnchenbrustfilet	4 Scheiben Bacon	125 g Büffelmozzarella
150 g Feldsalat	5 Romatomen	5 Eier
Butter	500 g Weizenmehl	1 Prise Backpulver
tasmanischer Bergpfeffer	Balsamico-Essig	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zunächst den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Weizenmehl, einen Teelöffel Salz, das Backpulver, die Eier und 220 Milliliter Wasser in eine Rührschüssel geben und so lange schlagen, bis Luftblasen entstehen. Den Teig zehn Minuten ruhen lassen. Dann nochmals den Teig schlagen, bis er sich ziehen lässt ohne zu reißen. Anschließend den Spätzlehobel auf den Topf mit dem kochenden Salzwasser legen. Den Teig mit dem Spatel portionieren und langsam durch die Löcher streichen. Die Spätzle kurz aufkochen lassen. Anschließend abschöpfen und mit Butter, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Tomaten vom Strunk befreien und mit dem Mozzarella in feine Stücke schneiden. Bis auf ein paar Tomaten beides miteinander vermengen. Das Ganze mit dem tasmanischen Bergpfeffer und Salz abschmecken. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch würzen und in eine Auflaufform geben. Die Tomaten-Mozzarella-Masse darauf verteilen und dann für circa zehn Minuten in den Ofen geben. Den Bacon in einer Pfanne knusprig braten. Anschließend den Salat waschen, trocken schleudern und die restlichen Tomatenstücke hinzugeben. Das Ganze mit dem Balsamico-Essig beträufeln. Die Hähnchenbrust auf dem Büffelmozzarella-Tomaten-Bett mit Spätzle und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Nadine Perschau am 22. April 2013

# Hähnchen-Brust im Kartoffel-Mantel mit Ratatouille

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	300 g mehligk. Kartoffeln	150 g Auberginen
1 rote Paprikaschote	150 g Zucchini	1 Tomate
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Mehl
2 Eier	2 EL Butterschmalz	0,5 Bund Basilikum
1 EL Kräuter der Provence	1 Chilischote	1 Muskatnuss
Öl, Pfeffer, Salz		

Zunächst die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Dann die Auberginen, die Zucchini, die Paprikaschote und die Tomate waschen, putzen, gegebenenfalls vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und klein hacken. Anschließend in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Dann die Auberginen, die Paprika und die Chilischote hinzugeben. Abschließend dann noch die Zucchini und die Tomate dazu geben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Kräutern der Provence abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und einmal längs durchschneiden, so dass dünne Schnitzel entstehen. Das Basilikum klein hacken. Dann das Mehl in eine Schüssel geben und die Eier in einer anderen Schüssel verquirlen. Nun noch das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kartoffeln schälen, in dünne Streifen raspeln und diese dann trocken tupfen. Die Kartoffelstreifen mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zunächst im Mehl wenden und dann durch das Ei ziehen. Anschließend die Hälfte der Kartoffelstreifen auf einem großen Stück Alufolie in der Größe der Schnitzel verteilen. Dann die Schnitzel darauf legen und die restlichen Kartoffelstreifen auf den Schnitzeln verteilen. Das Ganze mit der Folie zusammenrollen und festdrücken. Die Schnitzel in einer Pfanne mit etwas Öl und dem Butterschmalz anbraten. Die Hähnchenbrust im Kartoffelmantel mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten, mit dem Basilikum garnieren und servieren.

Marita Lautenschläger am 24. April 2013

## Hähnchen-Brust in Tomaten-Marmelade mit Wok-Gemüse

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrust, à 200 g	150 g Basmatireis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	2 Rispentomaten
½ rote Paprikaschote	50 g Zuckerschoten	30 g Mungobohnenkeimlinge
1 TL Butter	4 EL Sojasauce	2 TL Sambal Oelek
1 EL Tomatenmark	150 ml Tomatensaft	100 ml Orangensaft
4 EL Sonnenblumenöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Einen Topf mit einem Esslöffel Öl erhitzen. Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Alle drei Zutaten in das heiße Öl geben und andünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Die Rispentomaten abziehen, entkernen, klein schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Alles mit dem Orangensaft sowie dem Tomatensaft ablöschen und aufkochen lassen. Die Tomaten-Mischung mit Salz, Sambal Oelek und Zucker würzen. Weitere fünf bis zehn Minuten dicklich einkochen lassen. Die Mungobohnenkeimlinge putzen, waschen und trocken tupfen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Die Paprika putzen, waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und klein schneiden. Im Wok einen Esslöffel Sonnenblumenöl erhitzen, das Hähnchen hineingeben und fünf Minuten darin anbraten. Das Fleisch anschließend herausnehmen. Nochmals etwas Öl in den Wok geben und die Paprika zusammen mit den Zuckerschoten unter Rühren darin anbraten. Das Gemüse mit der Sojasauce und zwei bis drei Esslöffeln Wasser ablöschen. Die Keimlinge unterheben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenstreifen unter die Tomatenmarmelade heben und zwei bis drei Minuten erhitzen. Das Hähnchen zusammen mit der Tomatenmarmelade und dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Stefanie Görs am 16. September 2013

# Hähnchen-Brust in Zitronen-Senf-Marinade mit Ofen-Gemüse

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste à 250 g	4 festk. Kartoffeln	2 rote und gelbe Paprika
1 Zucchini	2 Zwiebeln	1 Zitrone
2 Zweige Thymian	1 TL Paprikapulver	1 EL Senf
1 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und Zitronensaft auspressen. Aus einem Esslöffel Öl, einem Esslöffel Senf, etwas Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und einem halben Teelöffel Paprikapulver die Marinade erstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln waschen und dritteln. Anschließend in der Marinade kurz wenden, auf ein Backblech geben und im Ofen bei etwa 180 Grad garen. Das Fleisch in die Marinade legen. Die Paprika und die Zucchini waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen, ebenfalls in grobe Stücke schneiden und nach fünf Minuten zu den Kartoffeln in den Ofen geben. Öl in eine Pfanne geben und das Fleisch von allen Seiten stark anbraten. Die Paprika und die Zucchini auf das Backblech geben und alles kurz vermengen. Das gebratene Fleisch oben auflegen. Die restliche Marinade über das Fleisch träufeln, den gezupften Thymian mit darüber geben und alles bei 100 Grad fertigbaren. Das Gemüse hin und wieder wenden. Die Hähnchenbrust mit dem Ofengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Rebecca Graf am 10. Dezember 2013

# Hähnchen-Brust mit Aprikosen-Soße und Curry-Reis

## Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Basmatireis	10 g Cranberries
2 Aprikosen	1 EL Cashewkerne	4 Tomaten
1 Zucchini	1 Aubergine	2 Zwiebel
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	4 Stiele Petersilie
1 Zitrone	½ TL Currypulver	1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Zucker	5 g Speisestärke	1 TL Gemüsebrühpulver
1 EL Butter	125 ml Aprikosensaft	65 ml Weißwein
3 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Basmatireis in einem Topf mit 200 Milliliter Wasser garen. Derweil in einem zweiten Topf den Aprikosensaft zusammen mit dem Weißwein und den Cranberries aufkochen und beiseite stellen. Die Aprikosen halbieren, entkernen und vierteln. Drei Tomaten würfeln. Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Saftmischung mit den Cranberries dazugießen und auf circa 100 Milliliter einkochen lassen. Eine halbe Zitrone auspressen. Nun die Aprikosen unter den Sud rühren und das Ganze mit Salz, einem Teelöffel Zitronensaft, einem halben Teelöffel Gemüsebrühpulver, Kurkuma, Zucker, und Cayennepfeffer würzen. Die Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, dazugießen und aufkochen lassen. Zuletzt die gewürfelten Tomaten untermischen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein leicht geöltes Backblech legen. Den Rosmarin und Thymian zugeben und im Backofen circa zehn Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit eine halbe Zwiebel abziehen und fein würfeln. Danach jeweils eine Viertel Zucchini und Aubergine sowie eine halbe Tomate in Würfel schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Zwiebeln, das Gemüse und die Cashewkerne darin anbraten. Das Currypulver dazugeben. Zuletzt den gegarten Reis hinzufügen, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchenbrustfilet im Anschluss aufschneiden und auf Tellern mit der Sauce und dem Reis anrichten.

Michael Booch am 11. September 2013

## Hähnchen-Brust mit Couscous und Dattel-Soße

### Für zwei Personen

400 g Hähnchenbrust	100 g Couscous	2 Tomaten
100 g getrocknete Datteln	1 Speisezwiebel	1 Knolle frischer Ingwer
3 EL Sesam	2 Stangen Zimt	200 ml Hühnerfond
1 EL Akazienhonig	Olivenöl, Safran	Kurkuma, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden und an der Seite aufbewahren. Das Hähnchen waschen und trockentupfen. Danach etwas von dem Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend den Hühnerfond, die gewürfelten Tomaten und die Zimtstangen zum Hähnchen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Deckel auf die Pfanne geben und alles 20 Minuten kochen lassen. Den Ingwer schälen, fein reiben und zusammen mit den Datteln, etwas Safran und 100 Millilitern Wasser in einen kleinen Topf geben. Anschließend den Sesam in einer Pfanne rösten. Nach dem Rösten die Sesamkörner zur Seite legen. Für den Couscous die Speisezwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend etwas Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebel darin anbraten. Danach den Couscous dazugeben und kurz gemeinsam mit den Zwiebeln anbraten. Nun den Couscous mit Wasser ablöschen und quellen lassen. Die Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und im vorgeheizten Backofen warm stellen. Den Bratensud reduzieren und daraus eine Sauce ziehen. Im Anschluss die Dattel-Mischung zugeben. Das Filet aus dem Backofen nehmen. Die Hähnchenbrust zusammen mit dem Couscous auf einem Teller anrichten. Die Sauce sowie die Sesamkörner darüber geben und servieren.

Carlo Schmidt am 15. Mai 2013

# Hähnchen-Brust mit Estragon-Sahne, griechische Nudeln

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, à 200 g	150 g griechische Nudeln	1 Bund Möhren
2 Schalotten	2 Zweige Estragon, frisch	200 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein, trocken	100 ml Sahne	2 EL Estragonessig
4 EL Butterschmalz	2 EL Estragon, getrockneter	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

Die Nudeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. In dem Topf einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Die Schalotten mit dem Essig sowie etwas Wasser ablöschen, die Flüssigkeit fast ganz verkochen lassen, mit der Hälfte des Weins aufgießen und zu einem Mus einkochen lassen. Anschließend etwas getrockneten Estragon dazugeben. Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne einen weiteren Esslöffel Butterschmalz erhitzen, die Filets darin rundum goldgelb anbraten, herausnehmen, in den Schmortopf legen und mit dem getrockneten Estragon bestreuen. Die Pfanne mit dem restlichen Wein ablöschen, eventuelle Ansätze loskochen und mit in den Schmortopf geben. Mit dem Fond soweit auffüllen, dass das Fleisch gut zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Die Möhren schälen, klein schneiden und in einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen. Die Möhren darin andünsten, mit einer Prise Zucker bestreuen, mit dem Fond angießen und garen. Die Schmorflüssigkeit zur Hälfte einkochen, durch ein Sieb geben und wieder erhitzen, die Sahne zugeben, kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und dem frischen Estragon abschmecken. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in die Sauce geben. Die Nudeln abgießen. Das Fleisch mit den Nudeln, den Möhren und der Sauce auf einem Teller anrichten. Mit dem Estragon bestreuen und servieren.

Rainer Söcknick-Scholz am 13. Mai 2013

## Hähnchen-Brust mit Estragon-Soße und Möhren

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrust à 150 g	250 g Baby-Blattspinat	250 g Babymöhren
6 Stiele Estragon	50 g Zucker	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Mehl	100 g Schlagsahne
200 ml Geflügelfond	75 ml weißer Balsamico-Essig	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Möhren putzen und schälen. Das Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin auf jeder Seite sechs Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Möhren darin unter Wenden zwei Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen und unter Wenden goldbraun karamellisieren. Mit 75 Milliliter Wasser und Essig ablöschen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Zwiebel in dem heißen Bratfett anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren hell anschwitzen. Mit der Sahne und dem restlichen Geflügelfond ablöschen und zehn Minuten einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch darin anbraten. Den Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen und dünsten, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Estragon waschen und trocken schütteln. Grob hacken und zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchenfilet auf einem Teller anrichten, die Karamellmöhren und den Spinat dazugeben. Mit der Estragonsauce garnieren und servieren.

Wiebke Peters am 13. März 2013

# Hähnchen-Brust mit Gemüse und Minz-Rahm-Kartoffeln

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	500 g festk. Kartoffeln	160 g Zucchini
2 Tomaten	80 g Mozzarella	1 Bund frische Minze
0,5 Bund Basilikum	2 Zweige Oregano	2 TL Olivenöl
100 ml Sahne	125 ml Buttermilch	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Danach einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrustfilets mit einem Messer einschneiden. Danach den Mozzarella in kleine Stücke schneiden und in die Hähnchenbrustfilets stecken. Im Anschluss die Zucchini und die Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Alufolie ausbreiten, mit den Tomaten- und Zucchinischeiben belegen und mit Olivenöl bestreichen. Danach den Basilikum und den Oregano waschen, trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und zu den Tomaten- und Zucchinischeiben geben. Nun das Hähnchenbrustfilet auf das Gemüse betten und die Microplane fest zu einem Päckchen verschließen. Das Päckchen in den Ofen geben und garen. Danach die Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln in das Salzwasser geben und leicht vorgaren. Im Anschluss die Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Danach die Minze gemeinsam mit der Sahne in eine Pfanne geben und aufkochen. Dann die Buttermilch und die Kartoffeln hinzufügen und weiter garen. Das Ganze mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die gespaltene Hähnchenbrust mit dem Zucchini-Tomaten-Gemüse und den Minz-Rahm-Kartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Carina Siebert am 18. Februar 2013

# Hähnchen-Brust mit Pfeffer-Soße, Knöpfle, Spitzkohl-Salat

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g	1 Spitzkohl	½ EL gemahlene Haselnüsse
1 EL Pinienkerne	1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	3 eingelegte Pfefferkörner	2 EL Butter
130 g Mehl	2 Eier	40 g Crème-fraîche
50 ml Gemüsefond	125 ml Wasser	4 EL Sonnenblumenöl
2 EL Kräuteresig	1 TL Zucker	frische Muskatnuss
Salz, Pfeffer	Paprikapulver	

Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter zupfen und klein hacken. Die gemahlene Nüsse mit zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl vermengen. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und dazugeben. Die Marinade mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mittig aufschneiden. Das Fleisch mit der Basilikum-Mischung bestreichen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und die Filets von allen Seiten etwa sechs Minuten anbraten. Die Pfefferkörner und die Pinienkerne mit in die Pfanne geben und etwa zwei Minuten mitbraten. Das Mehl, die Eier, eine Prise Salz und etwas Muskatnuss zu einem Teig verarbeiten. Etwa 125 Milliliter Wasser zu dem Teig dazugeben und alles gut verrühren, bis der Teig Blasen wirft. Zum Schluss einen Esslöffel Sonnenblumenöl unterrühren. Den Teig einen Moment ruhen lassen. Einen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen und den Teig durch die Spätzlepresse in das Wasser geben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, aus dem Wasser heben und auf einen Teller geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Den Bratensatz in der Pfanne mit Gemüsefond ablöschen und kurz aufkochen. Die Crème-fraîche dazugeben und unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Spätzle mit dem Fleisch und der Sauce auf einem Teller anrichten.

Reinhard Tiemann am 12. August 2013

## Hähnchen-Brust mit Ratatouille und Basmati-Reis

### Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrust	200 g Basmatireis	1 Auberginen
2 Zucchini	2 rote Paprika	3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	4 Tomaten	50 g Tomatenmark
250 ml Gemüsefond	50 ml Olivenöl	50 ml Pflanzenöl
50 g Ajvar	20 g Kräuter der Provence	20 g Paprika edelsüß
50 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Gemüsesorten waschen. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen. Die Zucchini und die Aubergine halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprika in Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und mitschwenken. Das Ratatouille mit etwas Gemüsefond ablöschen und etwa 15 bis 20 Minuten schmoren lassen. Die Tomaten von ihren Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomatenstücke kurz vor Garende zu dem Gemüse geben. Das Gemüse warm halten. Alles mit den Kräutern der Provence würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis in einem Topf mit etwas Pflanzenöl kurz anschwitzen. Wasser zum Reis geben, bis dieser bedeckt ist, und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz braten, bis es gar ist. Das Ratatouille mit Ajvar und Tomatenmark abschmecken. Die Hähnchenbrust und den fertigen Reis mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten.

Bernd Müller am 31. Juli 2013

## Hähnchen-Brust-Curry mit würzigem Basmati-Reis

### Für zwei Personen

400 g Hähnchenbrustfilet	200 g Basmatireis	1 rote Paprikaschote, klein
1 kleine Möhre	1 kleine Aubergine	100 g Zuckerschoten
1 Limette	1 kleine Zwiebel	1 Schalotte
4 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum	30 g Pinienkerne
50 g Parmesan	100 ml Sahne	400 ml Kokosmilch
400 ml Geflügelfond	3 EL Sojasauce	1 TL rote Currypaste
1 EL Butter	100 ml natives Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Schalotte sowie eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Butter erhitzen und beides darin anschwitzen. Den Reis zugeben, andünsten, mit dem Geflügelfond ablöschen und darin gar ziehen lassen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und zum Fleisch geben. Das Ganze mit der Sojasauce marinieren und einige Minuten ziehen lassen. Derweil die Paprika waschen, von den Scheidewänden sowie Kernen befreien und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Möhre schälen und in Stifte schneiden. Die Zuckerschoten putzen. Die Aubergine waschen, trocken tupfen, in dicke Scheiben schneiden und vierteln. Von der Kokosmilch 200 Milliliter mit der Currypaste vermengen und so lange erhitzen, bis sich ein Fettfilm bildet. Anschließend das Fleisch dazugeben und circa fünf Minuten anbraten. Die restliche Kokosmilch mit der Sahne in das Curry geben und alles gut vermengen. Zuletzt das Gemüse untermischen. Die Limetten halbieren, den Saft auspressen, das Curry damit abschmecken und zugedeckt weitere fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Das Curry abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Die Blätter vom Basilikum zupfen, waschen und trocken tupfen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit dem Parmesan, dem Basilikum und den Pinienkernen pürieren. Das Pesto anschließend unter den Reis mischen. Das Curry zusammen mit dem Reis auf einem Tellern anrichten und servieren.

Jan Kaeten am 25. November 2013

# Hähnchen-Brust-Filet mit grüner Soße und Kartoffeln

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 160 g	500 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehen	1 Schalotte	4 Eier
400 g Quark, 40/100 g Schmand	150 g Crème-fraîche	
200 ml fettarme Milch	2 TL Dijon Senf	5 EL Balsamico, weiß
1 Zweig Thymian	5 Zweige Kerbel	5 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige Pimpinelle	5 Zweige Sauerampfer	5 Zweige Schnittlauch
5 Zweige Kresse	5 Zweige Borretsch	5 Zweige Bärlauch
Himalayasalz	Knoblauchpfeffer	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen. Die Kartoffeln schälen und zusammen mit der Zwiebel in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Filets waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Filets hineingeben und circa vier bis fünf Minuten von beiden Seiten darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, zusammen mit dem Thymian in Alufolie einwickeln und zum Weitergaren in den vorgeheizten Backofen geben. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die vier Eier mit einem Eierpiekser anstechen und in den Topf geben. Die Eier circa acht Minuten hart kochen lassen. Anschließend die Eier aus dem Topf nehmen, kalt abschrecken, schälen und halbieren. Anschließend das Eigelb mit einem Löffel von dem Eiweiß lösen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Das Eiweiß und das Eigelb zur Seite geben. Das Eigelb mit etwas Salz, Pfeffer, dem Balsamico und dem Senf würzen und alles glatt verrühren. Anschließend Olivenöl, den Quark und den Schmand nach und nach unter das Eigelb rühren. Zum Schluss die Crème fraîche einrühren. Den Kerbel, die Petersilie, die Pimpinelle, den Sauerampfer, den Schnittlauch, die Kresse, den Borretsch und den Bärlauch waschen und trocken tupfen. Anschließend die Kräuter von ihren Stielen befreien und in einem Zerkleinerer sehr fein hacken. Die Schalotte und die Knoblauchzehen abziehen und zu den Kräutern in den Zerkleinerer geben. Das beiseite gestellte Eiweiß teils in Streifen und teils in kleine Würfel schneiden. Den Großteil der gehackten Kräuter zusammen mit der gehackten Schalotte, dem gehackten Knoblauch und dem klein gewürfelten Eiweiß unter die Eigelb-Quark-Masse geben, zu einer grünen Soße verrühren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei zu fester Konsistenz der Soße etwas Milch begeben. Anschließend die Kartoffeln abgießen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, aus der Alufolie wickeln und zusammen mit den Kartoffeln und der Grünen Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Michael Modis am 14. Januar 2013

## Hähnchen-Filet auf Orangen-Scheiben, Lauch, Pfeffer

### Für zwei Personen

2 Hähnchenfilets, à 175 g	1 Stange Lauch	1 Orange
0,5 Bund Petersilie	2 EL grüner Pfeffer	175 ml Geflügelfond
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Die Orangen abspülen, trocken tupfen, die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und anschließend filetieren. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Die Pfefferkörner abtropfen lassen, die Lake dabei auffangen und die Körner mit einem breiten Messer zerdrücken. Die Filets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite circa drei Minuten anbraten. Das Fleisch anschließend herausnehmen. Den Lauch in die Pfanne geben, kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orangenscheiben zusammen mit der Orangenschale und den Pfefferkörnern sowie der Lake dazugeben. Alles anbraten und mit dem Geflügelfond ablöschen. Das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten kochen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Petersilie abschließend in die Sauce geben. Das Hähnchen zusammen mit der Sauce und dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 07. März 2013

## Hähnchen-Involtini mit Rucola-Tomaten-Risotto

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	4 Scheiben Parma-Schinken	200 g Risottoreis
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	70 g Rucola
3 Strauchtomaten	2 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie
10 g Pinienkerne	80 g Parmesan	75 g Butter
200 ml trockener Weißwein	600 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Für das Risotto etwas Olivenöl sowie zehn Gramm der Butter in einem Topf erhitzen. Danach die Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in dem Olivenöl andünsten. Nun den Risottoreis dazugeben und unter Rühren glasig dünsten. Anschließend das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. In der Zwischenzeit den Gemüsefond in einem separaten Topf erhitzen. Gelegentlich etwas Gemüsefond zum Risottoreis hinzufügen und dabei rühren, bis der Reis gar ist. Den Parmesan reiben. Danach die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und plattieren. Die zweite Knoblauchzehe abziehen. Nun 50 Gramm der Butter, den Knoblauch, die Pinienkerne und 20 Gramm des Parmesans mixen. Anschließend ein halbes Bund Petersilie sowie ein halbes Bund Basilikum zupfen, fein hacken, zu der Butter geben und ebenfalls mixen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Tomaten kreuzförmig einritzen und kurz in das kochende Wasser geben. Sobald sich die Schale ablöst, die Tomaten aus dem Wasser nehmen und von der Schale und den Kernen befreien. Danach die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Hähnchenbrustfilets mit dem Parma-Schinken belegen und mit der Buttermischung bestreichen. Das Ganze zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fest stecken. Nun etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchen-Involtini von allen Seiten anbraten. Danach die Hähnchen-Involtini für 15 Minuten im Backofen garen. Im Anschluss den Rucola waschen, trocken tupfen und gemeinsam mit den Tomaten zu dem Risotto geben. Danach die restliche Butter und den restlichen Parmesan einrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun eine Handvoll des Basilikums waschen, trocken tupfen und ebenfalls unter das Risotto heben. Das Rucola-Tomaten-Risotto mit den Hähnchen-Involtini auf einem Teller anrichten und servieren.

Sandra Thiede am 23. Januar 2013

## Hähnchen-Rolle mit Erbsen-Möhren-Reis

### Für zwei Personen

1 Hähnchen	1 Schweinenetz	150 g Reis
75 g Erbsen	2 Möhren	0,5 Stange Sellerie
0,5 Stange Lauch	1 Ei	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen. Den Reis darin gar ziehen lassen. Eine Möhre von den Enden befreien, schälen und klein schneiden. Eine Möhre zusammen mit den Erbsen zu dem Reis geben und mit garen lassen. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Die Hähnchenbrust- und keule von den Knochen lösen. Das Ei aufschlagen und mit der Hälfte der Sahne vermengen. Das Fleisch einer Hähnchenbrust klein schneiden. Den Kerbel und die Petersilie zupfen und fein hacken. Nun das Fleisch, die Kräuter, das Ei-Sahne-Gemisch sowie Salz und Pfeffer zu einer Farce verarbeiten. Ein paar Blätter vom Basilikum zupfen. Das restliche Hähnchenfleisch plattieren, mit dem Basilikum belegen und mit der Farce bestreichen. Anschließend – die Brust nach innen, die Keule nach außen – das Hähnchen ins Schweinenetz einrollen und in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Das Ganze für 15-18 Minuten im Backofen garen. Die verbleibende Möhre, den Lauch und den Sellerie von den Enden befreien, schälen und klein schneiden. In der Pfanne mit dem Bratensud das Gemüse anbraten, mit der restlichen Sahne aufgießen und zu einer Sauce ziehen lassen. Die Hähnchenrolle mit dem Erbsen-Möhren-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Brunhilde Mertin am 29. August 2013

# Hähnchen-Rouladen mit dicken Bohnen, Herzoginkartoffeln

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	4 Scheiben Bacon	150 g mehliges Kartoffeln
150 g Prinzessbohnen	150 g dicke Bohnen	100 g Schinkenwürfel
100 g Schafskäse	50 g Edamer	50 g schwarze Oliven
4 gefüllte Mini-Paprika	100 g Crème-fraîche	2 Eier
2 EL Butter	250 ml Gemüsefond	1 EL Bohnenkraut
1 Muskatnuss	Hähnchengewürzmischung	Paprikapulver
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Die Prinzessbohnen kurz in heißem Wasser blanchieren und anschließend kalt abschrecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und platt klopfen. Auf das eine Fleisch den Bacon und die Prinzessbohnen geben und einwickeln. Mit Zahnstochern fixieren. Den Schafskäse zerbröseln und die Oliven grob hacken. Die mit Frischkäse gefüllten Mini-Paprika dazugeben und pürieren. Beides auf das zweite Filet geben, einwickeln und ebenfalls mit Zahnstochern fixieren. Das Hähnchen mit Paprikapulver und der Hähnchengewürzmischung einreiben. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten. Anschließend für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln abgießen. Die Eier aufschlagen, trennen und das Eigelb mit der Butter zu den Kartoffeln geben und stampfen. Den Käse reiben und dazugeben. Mit Salz und Muskat abschmecken. Anschließend in den Spritzbeutel geben, auf ein Backblech kleine Rosetten formen und für 20 Minuten bei 200 Grad in den Backofen geben. Den Bratensud mit dem Gemüsefond aufgießen und einköcheln lassen. Die Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butterschmalz erhitzen und den gewürfelten Speck darin anbraten. Die dicken Bohnen zugeben und mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, die Spieße entfernen und mit den dicken Bohnen, Herzoginkartoffeln und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Bodo Kammann am 07. Januar 2013

## Hähnchen-Rouladen mit Parma-Schinken und Reis

### Für zwei Personen

2 Hähnchenfilets, à 180 g	4 Scheiben Parma-Schinken	150 g Langkornreis
250 g Möhren	1 Zucchini	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Speisestärke	4 EL Kräuterfrischkäse
50 ml Gemüsefond	Butter, Zucker	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Langkornreis darin bissfest garen. Die Filets waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht halbieren. Die Scheiben zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Stieltopf etwas flacher klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filetscheiben mit je einem Esslöffel Frischkäse bestreichen. Je zwei Scheiben Schinken quer in die Filets legen, sodass sie zu einer Seite überlappen. Die Filets in dem Schinken einwickeln und mit Zahnstochern feststecken. Eine Pfanne erhitzen mit etwas Butter erhitzen und die Rouladen etwa acht Minuten darin anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und währenddessen die Möhren und die Zucchini waschen, von den Enden befreien und in Stifte schneiden. Inzwischen etwas Butter in einem Topf erhitzen. Eine Zwiebel abziehen und grob hacken. Die Zwiebelwürfel etwa drei Minuten andünsten, das Gemüse dazugeben und weitere zwei Minuten dünsten. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und mit 100 Milliliter Wasser weitere fünf Minuten mit Topfdeckel köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trocknen, kleinhacken und zum Gemüse geben. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen. Die Speisestärke anrühren, in die Rouladen-Sauce geben und eine Minute köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Hähnchenrouladen mit dem Parma-Schinken und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Schallmaier am 30. Dezember 2013

## Hähnchen-Schnitzel in Ei-Senf-Hülle mit Ofen-Kartoffeln

### Für zwei Personen

4 kl. Hähnchenschnitzel à 80 g	300 g neue Kartoffeln	2 Eier
50g durchw. Speck	1 frische Feige	$\frac{1}{2}$ kleine Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	75 g Mehl	4 EL Öl
6 EL Olivenöl	3 EL Butter	2 TL brauner Zucker
3 TL scharfer Senf	Paprika scharf und edelsüß	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, auf einem Backblech verteilen und im Backofen garen. Das Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen und etwas flach klopfen. Die Eier mit Senf und Salz verquirlen. Den Speck würfeln, den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Schnitzel erst in der Eimischung, dann in Mehl und dann nochmal in der Eimischung wenden. Öl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Das Schnitzel acht Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Die Chilischote vom Strunk befreien und klein schneiden. Den Speck in dem Bratfett kross braten, herausnehmen und ebenfalls warm stellen. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und den Chili darin unter Rühren anbraten. Die Feige waschen, halbieren und zu dem Chili geben. Mit dem braunen Zucker bestreuen und wenden. Die Hähnchenschnitzel in Ei-Senf-Hülle mit den Kartoffeln und der Chilifeige auf einem Teller anrichten und servieren.

Andrea Reichel am 04. Juli 2013

## Hähnchen-Spieß mit Kokos-Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

180 g Hähnchenbrust	375 g Kartoffeln, mehlig	1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote, rot	5 g Ingwer
1 Limette, Bio	1 Zweig Koriander	3 TL Kokosraspel
30 g Butter	$\frac{1}{2}$ EL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke
40 ml Sojasauce	40 ml Kokosmilch	75 ml Geflügelfond
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit Wasser 20 Minuten garen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Limette mit heißem Wasser abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft von der Hälfte der Limette auspressen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Anschließend den Limettensaft, die Limettenschale, den Knoblauch, den Ingwer, den Honig und die Sojasauce miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Hähnchenwürfel in die Marinade legen und für 15 Minuten kaltstellen. Anschließend die Hähnchenwürfel in ein Sieb geben und Marinade in einem Topf unter dem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in zwei Zentimeter breite Spalten schneiden. Die marinierten Hähnchenwürfel und die Zwiebelspalten nun abwechselnd auf die Spieße aufspießen. Den Geflügelfond zu der Marinade in den Topf schütten und aufkochen lassen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und damit die Sauce binden. Anschließend die Sauce vom Herd nehmen, durch das Sieb streichen und warmstellen. Das Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und die Hähnchenspieße rundherum sechs Minuten goldbraun anbraten. Die Butter und die Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und 100 Milliliter Kochwasser abfangen. Die Kartoffeln nun durch die Kartoffelpresse geben. Die Chilischote waschen und fein hacken. Die heiße Buttermischung, das Kochwasser und die gehackten Chili mit dem Schneebesen unter die Kartoffelmasse mischen. Den Koriander waschen und fein hacken. Die Hähnchenspieße mit dem Püree auf Tellern anrichten, das Püree mit den Kokosraspeln garnieren und mit der Sauce beträufeln. Nun die Hähnchenspieße mit dem Koriander bestreuen und servieren.

Wiebke Regner am 20. November 2013

## Hähnchen-Spieße mit Jasmin-Reis

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrust	250 g Jasminreis	2 große rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	8 Okraschoten	6 TL Crunchy Erdnussbutter
80 ml Kokosmilch	4 TL Sojasauce	4 TL rote Currypaste
2 EL gehackte Erdnüsse	Sonnenblumenöl, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Reis aufsetzen und garen. Den Knoblauch abziehen. Die Okraschoten und den Knoblauch fein hacken. Etwas Olivenöl erhitzen und die Okraschoten und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend die Erdnussbutter, die Sojasauce und die Currypaste dazugeben. Mit der Kokosmilch und etwas Wasser auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Stücke schneiden. Das Fleisch, und die Zwiebeln abwechselnd auf Spieße aufspießen und in etwas Sonnenblumenöl anbraten. Die Hähnchenspieße mit dem Reis auf einem Teller anrichten. Mit der Okra-Kokos-Erdnussbutter-Sauce und den Erdnüssen garnieren und servieren.

Sahada Ibrahim am 22. August 2013

# Hähnchen-Zitronengras-Spieß mit Mango-Soße, Salbei-Pasta

## Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	200 g Bandnudeln	2 reife Mangos
4 Knoblauchzehen	3 Stängel Zitronengras	1 Karotte
1 kleine frische Chilischote	1 getrocknete Chilischote	0,5 Bund Schnittlauch
1 Zweig Koriandergrün	2 Kaffirlimettenblätter	8 Salbeiblätter
50 g Parmesan	1 Ei	50 g Butter
1 EL Mangomarmelade	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Nudeln in Salzwasser gar kochen. Zunächst die Mango schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Danach zwei Knoblauchzehen abziehen, ebenfalls zerdrücken und die Kaffirlimettenblätter in feine Streifen schneiden. Die frische Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und fein hacken. Die Mango, die Kaffirlimettenblätter und die gehackte Chili in einer Pfanne erhitzen. Danach den Knoblauch pressen und gemeinsam mit der Mangomarmelade ebenfalls in die Pfanne geben. Im Anschluss das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Die Fleischwürfel gemeinsam mit dem Eiweiß in einen Zerkleinerer geben und zu einer groben Paste verarbeiten. Danach die Karotte mit einer Reibe fein reiben und die getrocknete Chilischote fein hacken. Anschließend die Karotte, die Chilischote, den Schnittlauch und den Koriander zu dem Hähnchenfleisch geben und kurz mixen. Die Hackfleischmischung circa zehn Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach das Hackfleisch in gleiche Portionen unterteilen und um die Zitronengrasstängel drücken. Die Spieße mit dem Öl bestreichen, in den vorgeheizten Ofen geben und unter dem Grill goldbraun braten lassen. Die Nudeln abgießen. Die verbliebenen Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Salbeiblätter fein schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen und Knoblauch und Salbei anbraten. Die Nudeln dazugeben und in der Butter schwenken. Den Parmesan reiben und auf die Nudeln geben. Den Hähnchen-Zitronengras-Spieß mit der Mangosauce und den Salbei-Nudeln auf einem Teller anrichten, mit Koriandergrün garnieren und servieren.

Carina Siebert am 20. Februar 2013

## Hühner-Brust in Orangen-Soße mit Zucker-Schoten

### Für zwei Personen

2 Hühnerbrust, á 150 g	4 mehligk. Kartoffeln	200 g Zuckerschoten
1 Schalotte	1 TL Majoran	1 Bund glatte Petersilie
5 EL Butter	1 EL Mehl	1 TL Orangenmarmelade
1 TL Honig	150 ml Orangensaft	100 ml saure Sahne
125 g süße Sahne	1 Prise Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gar kochen. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen und in einem Esslöffel Butter von allen Seiten braun anbraten. Das Fleisch in den Backofen schieben und für 20 Minuten bei 180 Grad weiterschmoren. Die Zwiebel anziehen, klein hacken und in einem Esslöffel Butter anbraten, bis sie weich sind. Einen Esslöffel Mehl hinzufügen und für eine Minute kochen lassen. Mit dem Orangensaft löschen und einkochen lassen. Die Orangenmarmelade und die saure Sahne einrühren. Mit Majoran, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Zuckerschoten waschen und drei Minuten in kochendem Wasser blanchieren. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter schmelzen und die Zuckerschoten hinzugeben. Für weitere fünf Minuten leicht anrösten. Kurz vor Ende der Zeit einen Teelöffel Honig hinzufügen und leicht karamellisieren. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln kochen und mit der Sahne, einem Esslöffel Butter, Pfeffer und Muskatnuss anmischen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Servierteller mit den Zuckerschoten und dem Kartoffelbrei anrichten. Zum Schluss die Orange in Scheiben schneiden und mit der Petersilie zum Garnieren verwenden.

Katja Marsell am 18. April 2013

## Hühner-Brust mit Wok-Gemüse und Basmati-Reis

### Für zwei Personen

250 g Hühnerbrust	150 g Basmatireis	150 g Zuckerschoten
1 Karotte	1 rote Paprika	1 Chinakohl
50 g Sojasprossen	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer
30 g Cashewkerne	1 TL Sambal Oelek	300 ml Gemüsefond
3 EL Sojasauce	Erdnussöl, Speisestärke	Chili, Salz, Pfeffer

Den Reis in Salzwasser garkochen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden. Zwei Esslöffel Erdnussöl mit dem Sambal Oelek, der Sojasauce, dem Knoblauch und Ingwer vermengen. Mit Salz würzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und in die Marinade legen. Die Zuckerschoten vom Faden befreien und halbieren. Die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in kleine Rauten schneiden. Den Chinakohl ebenfalls klein schneiden. Die Speisestärke mit dem Gemüsefond verrühren. Den Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend das Gemüse mit den Sprossen hineingeben und mit dem Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Den Reis mit dem Wokinhalt auf Tellern anrichten und servieren.

Nadja Knaus am 18. März 2013

# Hühner-Brust, Weißwein-Soße, Kartoffel-Möhren-Gemüse

## Für zwei Personen

2 Hühnerbrüste, à 150 g	500 g festk. Kartoffeln	500 g Karotten
1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 g Pecorino	1 EL Walnüsse	250 ml Sahne
250 ml Weißwein	200 ml Hühnerfond	1 Bund Petersilie
1 EL Pinienkerne	1 Prise Zucker	Parmesan, Butter
Olivenöl, Chili	Majoran, Salz	Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen lassen. Die Karotten ebenfalls, schälen, klein schneiden und in einem weiteren Topf mit etwas Wasser gar kochen lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und den Pecorino ebenfalls grob hacken. Die Petersilie, den Pecorino, die Knoblauchzehen, die Pinienkerne und das Olivenöl in einen Zerkleinerer geben und mixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut fein pürieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen, eine Tasche hineinschneiden und das Pesto hineingeben. Das Filet in der heißen Pfanne von allen Seiten anbraten. Die Pfanne in den Backofen geben und bei 150 Grad fertig garen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In derselben Pfanne, in der die Hühnerbrust angebraten wurde, die Zwiebel anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Die Sauce reduzieren lassen, mit Hühnerfond und Sahne auffüllen, nochmals reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln sowie die Karotten abgießen. Etwas Butter und den Zucker in einer Pfanne erhitzen. Die Karotten und die Kartoffeln in die Pfanne geben und darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den Parmesan reiben und mit den Kartoffeln sowie den Karotten in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffel-Karotten- Masse Rösti formen und in dem heißen Öl goldbraun anbraten. Die Hühnerbrust zusammen mit dem Gemüse sowie der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Mario Hinterholzer am 10. Juli 2013

# Honig-Enten-Brust mit Frühling-Zwiebel-Reis

## Für zwei Personen

1 Entenbrust, à 350 g	100 g Basmatireis	1 Bund Frühlingzwiebeln
1 EL schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe	1 kleine Speisezwiebel
2 Zweige Zitronenthymian	1 Zweig Bohnenkraut	2 Zweige Lavendel
1 EL Honig	500 ml Gemüsesfond	20 ml Sesamöl
Speiseöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst einen Topf mit dem Gemüsesfond erhitzen und den Basmatireis darin gar kochen. Nun die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden, ohne dabei das Fleisch zu verletzen. Danach die Speisezwiebel und den Knoblauch abziehen und beides in Scheiben schneiden. Nun den Zitronenthymian, das Bohnenkraut und den Lavendel waschen und trocken tupfen. Im Anschluss eine Pfanne erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite scharf anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die Entenbrust auf die Fleischseite drehen. Anschließend den Knoblauch, die Zwiebel, den Zitronenthymian, das Bohnenkraut und den Lavendel mit in die Pfanne geben und für circa zwei weitere Minuten braten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend ein großes Stück Alufolie ausbreiten und die gebratene Zwiebel, den Knoblauch und die Kräuter darauf verteilen. Danach die Entenbrust mit der Fleischseite nach unten darauf legen und die Oliven darum verteilen. Nun mit dem Bratensud übergießen und die Alufolie zusammendrücken, so dass das Fleisch bedeckt ist, die Haut aber sichtbar bleibt. Nun die Entenbrust in den Backofen geben und nach circa zehn Minuten mit dem Honig bestreichen. Die Entenbrust für weitere fünf Minuten im Ofen lassen. Danach die Frühlingzwiebel säubern, von dem unteren Ende befreien und in feine Ringe schneiden. Nun das Sesamöl in eine Pfanne geben und die Frühlingzwiebelringe darin andünsten. Im Anschluss den fertigen Reis abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit den Frühlingzwiebeln vermengen. Danach die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Die Honig-Entenbrust mit dem Frühlingzwiebel-Reis auf einem Teller anrichten, mit etwas Grün der Frühlingzwiebel garnieren und servieren.

Karsten Grossmann am 24. Januar 2013

## Huhn mit Kren-Soße, Bratkartoffeln und Babymöhren

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	6 feste Kartoffeln	1 Meerrettichwurzel
100 g Babykarotten, mit Grün	1 Zwiebel	1 Knolle Ingwer
30 g geschälte, geriebene Mandeln	0,5 Bund krause Petersilie	50 g Butter
10 g Mehl	80 ml Sahne	500 ml Geflügelfond
Kümmel, Majoran	schwarze Meersalzflocken	Butter, Pfeffer, Salz

Zunächst die Kartoffeln schälen und in zwei Hälften schneiden. Dann in einem Topf mit Salzwasser circa 15 Minuten kochen. Den Meerrettich schälen und dann reiben. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Anschließend die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Filets von beiden Seiten kurz anbraten. Nun den Geflügelfond hinzugeben, so dass die Hähnchenbrustfilets gerade so bedeckt sind. Anschließend den Meerrettich, die Mandeln und die gehackte Zwiebel darauf verteilen. Das Ganze zugedeckt weich dünsten lassen. Die Kartoffeln heraus nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter braten. Dann mit etwas Kümmel, Salz und dem Majoran würzen. Die Babymöhren putzen, jedoch nicht vom Grün befreien. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Nun die Möhrchen abgießen und in einer Pfanne mit etwas Butter anschwanken. Die Butter mit dem Mehl zu einer kleinen Kugel vermengen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Die Sauce mit der Butterkugel und der Sahne vermischen. Den Ingwer schälen und dann in die Sauce pressen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Krensauce, den Bratkartoffeln und den Babymöhren auf Tellern anrichten, mit den schwarzen Meersalzflocken garnieren und servieren.

Johannes Hintersteiner am 10. April 2013

## Indische Hähnchen-Curry-Knöpfli

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Ananas
1 rote Paprika	1 rote Chilischote	3 Eier
100 ml Gemüsefond	100 ml Geflügelfond	1 TL Speisestärke
1 TL Natron	250 g Weizenmehl	1 TL Curry
1 TL Kurkuma	1 TL gemahlener Ingwer	1 TL gemahlenes Zitronengras
80 ml Kokosmilch	2 EL Sojasauce	Salz, schwarzer Pfeffer
weißer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst einen Topf mit Wasser aufstellen und zum Kochen bringen. Für die Spätzle das Mehl, einen halben Teelöffel Salz, die Eier und 110 Milliliter warmes Wasser in eine Schüssel geben. Danach mit einem halben Teelöffel Curry, einem halben Teelöffel Kurkuma und etwas weißem Pfeffer würzen und schlagen, bis Luftbläschen entstehen. Nun den Teig für zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Hähnchenfleisch gemeinsam mit einem halben Teelöffel gemahlenem Ingwer, einem halben Teelöffel gemahlenem Zitronengras, der Speisestärke und der Sojasauce in eine Schüssel geben und gut durchmengen. Nun die Spätzle mit Hilfe des Spätzlehobels zubereiten und in das kochende Wasser geben. Sobald sie gar sind, die Spätzle aus dem Wasser nehmen und im Backofen warm halten. Im Anschluss die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Danach die Ananas in Stücke schneiden. Nun die Paprika waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Stücke schneiden. Anschließend die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und fein hacken. Danach die eingelegte Hähnchenbrust in einer Pfanne anbraten, das Gemüse dazugeben und ebenfalls anbraten. Nun das Brühpulver mit der Kokosmilch mischen und mit in die Pfanne geben. Falls die Sauce zu dickflüssig sein sollte, gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen. Anschließend die Spätzle untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die indischen Curryspätzle auf einem Teller anrichten und servieren.

Susanne Bostelmann am 23. Januar 2013

## Karibisches Hähnchen mit gebackenen Zitronen-Kartoffeln

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrust	400 g festk. Kartoffeln	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	20 g Zuckerschoten
1 Tomate	2 Zitronen	1 Limette
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Stiele Thymian
2 Stiele Oregano	1 EL Aprikosenkonfitüre	1 EL Tomatenmark
1 EL Sambal Oelek	30 ml Gemüsefond	30 ml Weißwein
100 ml Curaçao, alkoholfrei	2 EL Rapsöl	Olivenöl, Muskat
Rosenpaprika	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln, schälen, vierteln und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft zusammen mit einem Esslöffel Rapsöl, dem Tomatenmark, einer Prise Salz sowie dem Sambal Oelek in eine Schüssel geben und zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch darin marinieren. Die Kartoffeln abgießen und in eine Schüssel geben. Den Thymian sowie den Oregano fein hacken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und zusammen mit etwas Salz, Pfeffer, dem Thymian und dem Oregano über die Kartoffeln geben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln kurz darin anbraten. Die Pfanne anschließend für etwa zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Einen Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten für einen kurzen Moment hineingeben. Die Tomaten anschließend häuten und grob würfeln. Die Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. In einem Schmortopf das restliche Rapsöl erhitzen und das marinierte Fleisch darin anbraten. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Paprika sowie die Zuckerschoten zugeben und mitbraten. Alles mit dem Weißwein ablöschen und einreduzieren. Den Gemüsefond, die Konfitüre sowie die Marinade von dem Fleisch ebenfalls mit in den Topf geben und unterrühren. Abschließend die Tomatenwürfel zugeben, unterrühren und mit Muskat und Rosenpaprika abschmecken. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Hähnchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Herbert Bernhardt am 10. Juli 2013

## Ketchup-Hähnchen-Brust

### Für zwei Personen

225 g Hähnchenbrüste	200 g Basmatireis	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauch
1 Karotte	5 EL Maisstärke	2 EL Tomatenketchup
4 EL Wasser	1 EL Weißwein	1 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ EL Zucker	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Den Reis in reichlich Salzwasser garen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Weißwein, einen halben Esslöffel Sojasauce, einen halben Teelöffel Salz, Pfeffer und eine Messerspitze Maisstärke vermischen. Die Mischung unter das Hähnchen mischen. Öl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Wok nehmen. Die Frühlingszwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebel in dem Wok anbraten. Den Sellerie, die Karotte und die Zwiebel klein schneiden und zu dem Knoblauch und den Frühlingszwiebeln geben. Den Tomatenketchup, einen halben Esslöffel Sojasauce, Den Zucker, vier Esslöffel Wasser, eine Messerspitze Maisstärke, Salz und Pfeffer vermengen. Die Mischung zu dem Gemüse geben. Den Wok mit einem Deckel abdecken und garen, bis sich Dampf bildet. Das Ketchup-Huhn mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Jennifer Hildebrandt am 21. Oktober 2013

## Knusprige Enten-Brust auf Kraut-Beet mit Kartoffeln

### Für zwei Personen

2 Entenbrüste	8 Kartoffeln, klein	$\frac{1}{2}$ Weißkohl
100 g Butter	Sojasauce	süße Chilisauce
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salz kochen lassen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und einschneiden. Anschließend die Entenbrust, auf der Hautseite zuerst, in einer heißen Pfanne mit Butter scharf anbraten. Nun die Entenbrust in den Backofen legen. Den Weißkohl waschen und mit dem Gemüsehobel feinhobeln. Nun das Kraut in einem Topf mit etwas Öl anbraten, salzen und dünsten lassen. Die garen Kartoffeln durch ein Sieb geben und halbieren. Anschließend eine Pfanne mit Öl erhitzen und die in Hälften geschnittenen Kartoffeln darin braten. Das Kraut mit der Sojasauce und der Chilisauce abschmecken. Die Entenbrust in Tranchen schneiden und mit dem Krautsalat auf einem Teller anrichten, die Kartoffeln dazulegen und servieren.

Karin Pehböck am 21. November 2013

## Kokos-Pute mit mexikanischem Salat

### Für zwei Personen

300 g Putenbrust	100 g rote Bohnen	100 g weiße Bohnen
1 gelbe Paprika	10 Cherrytomaten	1 Limette
1 Zwiebel	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
3 Minzblätter	4 Eier	20 g Tomatenmark
2 EL Olivenöl	100 g Kokosflocken	3 EL Semmelbrösel
Rapsöl	edelsüßes Paprikapulver	gemahlener Kreuzkümmel
Meersalz, Salz, Pfeffer		

Das Putenfleisch waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit der Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Die Eier und die Kokosmilch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Putenfleisch in Stücke schneiden und in die Schüssel mit der Marinade geben. Das Fleisch einige Zeit in der Marinade ziehen lassen. Die Zwiebel abziehen und in Viertelringe schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und grob würfeln. Die Cherrytomaten waschen und vierteln. Die Chilischote entkernen und grob würfeln. Die Minzblätter zerkleinern und zusammen mit dem geschnittenen Gemüse in eine Schüssel geben. Die roten und weißen Bohnen ebenfalls in die Schüssel geben. Für die Marinade die Limette auspressen, den Limettensaft auffangen und zusammen mit dem Tomatenmark und dem Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Die Kokosflocken mit den Semmelbrösel mischen. Das Fleisch aus der Einlage nehmen und in die Panademischung geben. Das panierte Fleisch einer Pfanne mit heißem Rapsöl frittieren. Anschließend das Fleisch auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Kokos-Pute zusammen mit dem Mexicosalat auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Arntz am 21. Oktober 2013

## Maispoularden-Brust, Aprikosen-Kruste, Pfifferling-Ragout

### Für zwei Personen

2 Maispoulardenbrüste	200 g Pfifferlinge	1 Stange Lauch
2 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 TL Orangenblütensalz	1 TL weißer Malabar-Pfeffer	100 g Semmelbrösel
50 g Butter, kalt	50 g Butter, weich	2 EL Aprikosen-Fruchtaufstrich
2 EL Balsamicoessig	200 ml Geflügelfond	4 EL Olivenöl
200 ml Sahne	Kalahari-Salz, fein	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch ungeschält mit einem Messer andrücken. Die Poulardenbrüste mit Orangenblütensalz und weißem Malabar-Pfeffer würzen und in zwei Esslöffeln Olivenöl zusammen mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch auf jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen, die Kräuter darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen weitere zehn Minuten garen. Danach auf Backofengrillfunktion umschalten. Die Pfifferlinge gründlich putzen, den Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in zwei Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Mit dem Balsamico ablöschen. Den Geflügelfond und 150 Milliliter Sahne angießen und die Sauce etwas einkochen lassen. Die restliche Sahne leicht steif schlagen. Nun die kalte Butter stückchenweise unter die Sauce rühren und mit der geschlagenen Sahne verfeinern. Mit Kalahari-Salz und weißem Malabar-Pfeffer abschmecken und das Ragout warm halten. Die weiche Butter mit dem Aprikosen-Fruchtaufstrich glatt rühren. Ein Drittel der Semmelbrösel untermischen und die Masse dick auf die Poulardenbrüste streichen. Die restlichen Semmelbrösel daraufstreuen und das Fleisch unter dem heißen Backofengrill ein bis zwei Minuten goldbraun gratinieren. Die Poulardenbrüste halbieren und zusammen mit dem Pfifferling-Lauch-Ragout auf Tellern anrichten.

Anne-Lena Willicks am 12. September 2013

## Mango-Risotto mit Puten-Fleisch-Würfeln

### Für zwei Personen

200 g Putenschnitzel	125 g Risotto	200 g Porree
1 Mango	1 unbehandelte Limette	20 g Butter
Mehl	150 ml trockener Weißwein	300 ml Hühnerfond
1 EL Honig	50 ml Sahne	1 EL Olivenöl
1 rote Chilischote	Salz, Pfeffer	

Den Hühnerfond in einem Topf erwärmen. Den Reis in einem Topf mit etwas Butter glasig dünsten. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien, in Ringe schneiden und kurz mit dünsten. Anschließend das Ganze mit etwas Weißwein ablöschen. Nach und nach immer wieder den warmen Fond und den restlichen Weißwein hinzugeben, so dass der Reis immer bedeckt ist. Den Risotto offen bei milder Hitze circa 10 bis 25 Minuten garen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Den Porree von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, gut putzen und in dünne Ringe schneiden. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Nun den Porree dazugeben, kurz mit braten und das Ganze salzen und pfeffern. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die eine Hälfte in Würfel und die andere Hälfte in Spalten schneiden. Butter erhitzen, Mehl hinzugeben und kurz anrühren. Das Ganze mit etwas Wasser und der Sahne angießen, mit dem Honig, Pfeffer und Salz abschmecken und kurz einkochen lassen. Die Mangowürfel, das Fleisch und den Porree zum Reis geben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Risotto mit etwas Limettensaft abschmecken. Den Mango-Risotto mit den Putenfleischwürfeln auf Tellern anrichten, mit den Mangospalten und der Sauce garnieren und servieren.

Jörg Max Fritz am 22. April 2013

## Nasi Goreng mit Hähnchen-Brust-Filet

### Für zwei Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	125 g Reis	1 Möhre
100 g Champignons	$\frac{1}{2}$ Paprikaschote	100 g Erbsen
1 Lauchzwiebel	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL dunkle Sojasauce	1 TL Sambal Oelek	1 EL Currypulver
1 TL Kurkuma	1 EL Ingwerpulver	Sesamöl, Salz, Pfeffer

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Curry würzen. Das Fleisch scharf anbraten und anschließend zur Seite stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Lauchzwiebel putzen und kleinschneiden. Die Möhre waschen, von den Enden befreien, schälen und kleinschneiden. Die Champignons ebenfalls waschen und kleinschneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen von den Scheidewänden sowie den Kernen befreien und klein schneiden. Das gebratene Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Sesamöl anschwitzen. Das Gemüse anschließend dazugeben und mitbraten. Zuletzt das Fleisch und den Reis dazugeben. Anschließend die Sojasoße, das Sambal Oelek und die restlichen Gewürze zur Mischung geben und kurz durchziehen lassen. Das Nasi Goreng auf einem Tellern anrichten und servieren.

Lisa Hofmann am 27. November 2013

## Orangen-Enten-Brust an Rotkohl-Apfel-Salat

### Für zwei Personen

1 Barbarie-Entenbrust	1 Rotkohl	1 rote Zwiebel
1 Orange	1 Apfel	1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin	1 TL Rohlakritz-Pulver	30 g Butter
1 EL Senf	2 EL Balsamico Essig	1 EL Zucker
Olivenöl, grobes Salz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Orange waschen, die Schale abreiben und in Scheiben schneiden. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und mit der Orange, Zucker und Salz einreiben. Den Thymian und den Rosmarin waschen, fein hacken und zu der Entenbrust dazugeben. Nun die Entenbrust in einer Pfanne mit der Butter anbraten und im Backofen bei 180 Grad 15 Minuten zu Ende braten lassen. Den Rotkohl und den Apfel waschen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen, schälen, fein hacken und zu dem Rotkohl-Apfelgemisch geben. Nun aus dem Balsamico Essig, dem Olivenöl, dem Senf und dem Lakritz-Pulver ein Dressing mischen. Den Salat nun mit dem groben Salz würzen. Die Orangen-Entenbrust mit dem Rotkohl-Apfel-Salat auf den Tellern anrichten, mit dem Lakritzdressing beträufeln und servieren.

Sascha Eichendorff am 18. November 2013

## Panierte Hähnchen-Brust mit Graupen und Karotten

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	150 g Graupen	100 g Karotten
3 Orangen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	50 g Parmesan	500 ml Mineralwasser
300 ml Gemüsefond	2 EL Crème double	2 EL Korianderblätter
1 EL Honig	Rapsöl, Butter	Butterschmalz, Mehl
Pankomehl, Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen, fein hacken und in etwas Rapsöl anschwitzen. Die Graupen zugeben und darin andünsten. Die Schale einer Orange abziehen, die übrigen Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Abrieb zusammen mit dem Saft zu den Graupen geben und mit 300 Millilitern Wasser aufgießen und gar ziehen lassen. Die Karotten schälen und klein schneiden. Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen, den Zucker darin schmelzen und die Karottenstücke darin wenden. Mit dem Mineralwasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und gar ziehen lassen. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und plattieren. Den Koriander fein hacken. Das Ei, den Honig, je eine Prise Salz und Pfeffer sowie den Koriander verquirlen. Das Fleisch zunächst durch das Mehl, durch die Ei-Masse ziehen und anschließend im Pankomehl wenden. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das panierte Fleisch darin von beiden Seiten braten. Die Graupen mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Crème double darunter rühren. Das Hähnchen zusammen mit den Graupen und den Karotten auf einem Teller anrichten und servieren.

Helga Ebeyan am 16. Oktober 2013

## Pariser Puten-Schnitzel mit Endivien-Kartoffel-Salat

### Für zwei Personen

2 Putenschnitzel, à 200 g	200 g festk. Kartoffeln	100 g durchw. Speck
$\frac{1}{2}$ Kopf Endiviensalat	1 Knoblauchzehe	1 Biozitrone
2 Eier	150 g Butter	1 TL Senf
2 EL Kürbiskerne	150 g Mehl	125 ml Gemüsefond
125 ml Kräuter-Essig	100 ml Kürbiskernöl	Schnittlauch, Rapsöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Den Endiviensalat waschen, schneiden und in lauwarmem Wasser kurz stehen lassen. In einer Pfanne die Kürbiskerne ohne Öl anrösten und beiseite stellen. Den Speck in Streifen und in einer Pfanne knusprig anrösten. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Kürbiskernöl, den Essig, 50 Milliliter Wasser, den Gemüsefond, den Zitronensaft sowie den Knoblauch anrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Salat trocken schleudern und zusammen mit den Kürbiskernen und dem Speck vermengen. Anschließend die Marinade darüber geben. Die Kartoffeln abgießen und unter den Salat mengen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und mit Senf bestreichen. Danach die Putenschnitzel im Mehl und anschließend im Ei wenden. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und die Schnitzel darin goldbraun anbraten. Die Butter zugeben und nachbraten lassen. Die fertigen Schnitzel kurz vor dem servieren auf ein Küchentrepp abtropfen lassen. Die Schnitzel zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Martina Friedl am 16. September 2013

## Pasteten mit cremigem Hähnchen-Gulasch

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrust	4 Scheiben Blätterteig	250 g Champignons
1 rote Paprika	100 g Erbsen, TK-Ware	200 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL Speisestärke	1 Ei
30 g Butter	250 ml Sahne	4 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit dem Pflanzenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Paprika waschen und klein schneiden. Die Champignons putzen. Anschließend die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika in der heißen Pfanne anschwitzen. Anschließend die Champignons dazugeben. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Hähnchenwürfel in der heißen Pfanne anbraten. Die Sahne und die Speisestärke dazugeben und zwei Minuten kochen lassen. Zuletzt das Paprika-Champignon-Gemisch mit dem Hähnchen-Gulasch vermengen. Zwei Scheiben Blätterteig aufeinanderlegen. Danach aus den anderen zwei Scheiben circa zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden und auf die quadratischen Scheiben an den Rand legen. Diesen Vorgang nochmals wiederholen. Die Pasteten mit Eigelb bestreichen und im Backofen fünf bis acht Minuten backen. Anschließend das Hähnchengulasch in die Mitte der Blätterteig-Pasteten füllen. Die Pasteten mit dem cremigen Hähnchengulasch und auf Tellern anrichten und servieren.

Nora Esmaeillian am 04. November 2013

## Perlhuhn-Brust mit Tomaten-Couscous, Tomaten-Gemüse

### Für zwei Personen

2 Perlhuhnbrüste, à 140 g	300 g Couscous	3 Scheiben Baguette
350 g Tomaten	3 Schalotten	2 Zwiebeln, klein
1 Frühlingszwiebel	2 Knoblauchzehen	20 g gehackte Mandeln
1 EL milder Rotweinessig	9 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
200 ml gewürzter Tomatensaft	300 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	1 Msp. Piment d'Espelette	Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot würfeln und zusammen mit den gehackten Mandeln in einer Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl vermengen. Bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig anbraten. Anschließend wenden und auf der Fleischseite anbraten. Nun auf der Hautseite für 15 Minuten auf der mittleren Schiene garen. Die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und fein hacken. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl etwa eine Minute anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen, kurz mitbraten, gut salzen und pfeffern. Das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Couscous einrühren, einen Deckel auflegen und zehn Minuten aufquellen lassen. Die Schalotten und die restliche Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob schneiden. Drei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch und die Tomaten darin anbraten. Das Ganze mit dem Essig ablöschen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Anschließend den Tomatensaft auffüllen, das Lorbeerblatt hinzugeben und alles drei bis fünf Minuten einkochen lassen. Die Perlhuhnbrüste aus dem Ofen nehmen, zwei Minuten ruhen lassen und anschließend in Scheiben schneiden. Den Couscous nochmals mit dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und schräg in Stücke schneiden. Die Perlhuhnbrust mit dem Tomaten-Couscous und dem Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Mandeln, den Croûtons und den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Alexandra Sachse am 07. Oktober 2013

## Poularden-Brust im Honig-Cashew-Mantel mit Curry-Soße

### Für zwei Personen

1 Poulardenbrust à 200 g	150 g Reis	5 Stangen grüner Spargel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 Ei
60 g ungesalzene Cashewkerne	1 Limette	1 Glas Chardonnay
150 ml Geflügelfond	Madrascurry, Mehl	4 EL Honig
Butterschmalz, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Reis in reichlich Salzwasser kochen. Die Poulardenbrüste kalt abspülen, trocken tupfen und quer halbieren. Die Fleischstücke mit Curry einreiben und mit Salz würzen. Anschließend erst in Mehl, dann in dem verquirlten Ei und zuletzt in den gehackten Cashewkernen wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischteile darin portionsweise in sieben bis acht Minuten goldbraun ausbacken, mit einem kleinen Pinsel den Honig darüberstreichen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eine kleine Pfanne heiß werden lassen, den Chardonnay darin reduzieren lassen. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und klein schneiden. Den Geflügelfond und den Chili hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwei Esslöffel aus dem Bratensatz der Poulardenbrust hinzugeben. Vom Spargel die trockenen, holzigen Enden abschneiden und den Spargel in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. In einer Pfanne wenig Olivenöl heiß werden lassen und zunächst nur den Spargel vier Minuten braten. Dann den Knoblauch zufügen und das Ganze bei geringerer Hitze noch gute fünf Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Poulardenbrust auf einem Teller anrichten und den Reis und den Spargel dazugeben. Mit der Curry- Chardonnay-Sauce garnieren und servieren.

Nikolaus Höller am 13. März 2013

## Puten-Brust mit Basilikum-Zitronen-Soße, Karotten-Rösti

### Für zwei Personen

2 Putenbrüste	500 g Möhren	1 Zitrone
1 Zwiebel	2 Eier	100 ml Sahne
50 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond	1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie	1 TL Selleriesalz	100 g Halbweißmehl, 1050
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und mit dem Zestenreißer etwas von der Schale abziehen. Die Zitrone halbieren und die eine Hälfte auspressen. Den Saft mit dem Weißwein vermischen und die Schalenstreifen hinzugeben. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und jeweils eine waagerechte Tasche einschneiden. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und acht Blätter von den Stielen abzupfen. Je vier Blätter in eine Tasche geben. Die Putenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butterschmalz erhitzen und die Brüste darin fünf bis acht Minuten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Bratensatz aus der Fleischpfanne mit der Zitronensaft-Weißwein-Mischung ablöschen und etwas Fond dazugeben. Alles bis zur Hälfte einkochen lassen. Dann die Sahne mit in die Pfanne geben und weiter einkochen lassen. Etwas Basilikum fein hacken, mit in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eier verquirlen und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Die Möhren schälen und in den Teig reiben. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls waschen, trocken tupfen und fein hacken. Beides mit in den Teig geben und diesen mit dem Selleriesalz würzen. Eine Pfanne mit reichlich Butterschmalz erhitzen und den Teig in Form von kleinen Küchlein hineingeben und bei mittlerer Hitze beidseitig gold-braun anbraten. Die Rösti zusammen mit dem Fleisch auf einem Teller anrichten. Etwas Sauce darüber träufeln und servieren.

Felizitas Meyer am 30. Januar 2013

## Puten-Brust mit Curry-Soße und Bandnudeln

### Für zwei Personen

175 g Putenbrust	100 g Riesen-Garnelen	200 g Bandnudeln
50 g Zucchini	1 rote Paprika	50 g Ananas
1 EL Currypulver	125 g Crème-fraîche	50 ml Geflügelfond
2 EL Rapsöl	Koriandergrün	Salz, Pfeffer

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Danach die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Die Zucchini und die rote Paprika ebenfalls waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Ananas mit dem Ananasschneider erst in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Die Garnelen von Kopf, Schwanz und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Im Anschluss das Rapsöl in eine Pfanne geben und die Putenbruststreifen, die Garnelen, die Zucchini- und Paprikawürfel sowie die Ananas darin anbraten. Danach die Bandnudeln in dem Salzwasser garen. Anschließend den Geflügelfond, die Crème-fraîche und das Currypulver in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, aber nicht aufkochen. Danach das Fleisch, die Garnelen und das Gemüse in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Putenbrust mit der Currysauce und den Bandnudeln auf einem Teller anrichten, mit dem Koriandergrün garnieren und servieren.

Rudi Koukol am 21. Februar 2013

## Puten-Curry 'Indische Art'

### Für zwei Personen

250 g Putenschnitzel	200 g Basmatireis	125 g Pak-Choi
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ grüne Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Stange Zitronengras	3 Limettenblätter
5 Korianderblätter	50 g Cashewkerne	1 TL Currypulver
1 Msp. gemahlener Kardamom	1 Msp. gemahlener Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Tamarindenpaste	200 ml ungesüßte Kokosmilch
1 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer	

Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in ein bis zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und beides fein würfeln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis mit Deckel bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Den Pak-Choi waschen, putzen und den Strunk entfernen. Anschließend den Pak-Choi in grobe Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, die weißen Innenwände entfernen und würfeln. Die Chilischote waschen, entstielen, entkernen und in Ringe schneiden. Das Öl in dem Wok erhitzen. Die Putenstreifen darin kräftig anbraten. Die Zwiebel-, Knoblauch-, Paprikawürfel und Chiliringe zufügen und kurz mitbraten. Nun mit Currypulver, Salz, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Ingwer und Tamarindenpaste würzen und anschließend die Kokosmilch dazugeben. Die Limettenblätter und das Zitronengras abspülen, trocken tupfen und dazugeben. Das Putencurry zum Kochen bringen und weitere fünf Minuten garen. Kurz vor dem Servieren die Cashewkerne, den Pak-Choi und den Koriander dazugeben. Alles etwa zwei Minuten unter Rühren erhitzen und nochmals abschmecken. Das Zitronengras und die Limettenblätter vor dem Servieren entfernen. Das Putencurry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Jaco van Dipten am 20. November 2013

## Puten-Medaillons mit Kartoffel-Püree, Waldorf-Salat

### Für zwei Personen

400 g Putenmedaillons	250 g mehligk. Kartoffeln	1 roter Apfel
1 grüner Apfel	1 Zitrone	1 Stange Porree
1 Möhre	2 Knoblauchzehen	1 Stange Sellerie
1 Scheibe Ananas	1 frische junge Kokosnuss	1 Rosmarinzweig
½ Bund glatte Petersilie	10 g Sonnenblumenkerne	2 TL Leinsamen
100 ml Milch	50 g Butter	Pflanzenöl, Olivenöl
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Putenmedaillons waschen, trocken tupfen und salzen. Olivenöl erhitzen und die Putenmedaillons darin anbraten. Anschließend mit dem Knoblauch und dem Rosmarinzweig in den Backofen geben. Die Medaillons 15 Minuten backen und den Backofen anschließend auf 160 Grad runter drehen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Für den Waldorfsalat zuerst die junge Kokosnuss öffnen. Den Saft und Kokosnussfleisch rausnehmen und pürieren. Das Kokosnussfleisch und das Kokoswasser in einem Topf aufkochen lassen, bis ein cremiger Substanz entsteht. Die Äpfeln, den Sellerie, die Ananas, die Möhren und den Lauch in kleine Streifen schneiden und mit Sonnenblumenkerne, Leinsamen und der Kokoscreme vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abtropfen lassen und stampfen. Die Milch und Butter unterrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Putenmedaillons mit dem Waldorfsalat und dem Kartoffelpüree anrichten und servieren.

Sawitree Liss am 22. August 2013

# Puten-Schnitzel mit Kartoffel-Kruste und Speck-Bohnen

## Für zwei Personen

2 große Putenschnitzel	1 große mehlig. Kartoffel	100 g Keniabohnen
50 g mittelalter Gouda	50 g Parmesan	4 Scheiben dünner Bauchspeck
1 Karotte	0,5 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin
1 Zwei Thymian	1 Knoblauchzehe	1 Ei
100 ml Geflügelfond	100 ml trockener Weißwein	100 ml Sahne
Kurkuma, Butterschmalz	Butter, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Das Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern und in Butterschmalz beidseitig anbraten. Rosmarin, Thymian und Knoblauch dazugeben. Die Kartoffel schälen und in kochendem Wasser garen. Die gekochten Kartoffeln in einer Schüssel zerdrücken. Die Karotte schälen und reiben. Den Gouda von der Rinde befreien und ebenfalls reiben. Die Karotte und den Käse zu den Kartoffeln geben. Das Ei von dem Eiweiß trennen. Die Blattpetersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Das Eigelb und die gehackte Petersilie untermischen. Alle Zutaten gut vermengen. Das Putenschnitzel auf ein Backblech legen und gleichmäßig mit der Kartoffel-Masse bestreichen. Das Fleisch in dem vorgeheizten Ofen circa zehn Minuten überbacken. Die Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser etwa drei Minuten kochen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Jeweils vier bis fünf Bohnen mit einer dünnen Scheibe Bauchspeck umwickeln. Die Päckchen in einer Pfanne und etwas Butterschmalz von allen Seiten kurz anbraten. Den Geflügelfond und dein Weißwein in einem Topf erhitzen, die Sahne dazugeben und einreduzieren. Etwas Kurkuma dazugeben und mit kalter Butter verfeinern. Das überbackene Schnitzel mit den Bohnen und der Sauce auf einem Teller anrichten.

Eva Rieglhofer am 02. April 2013

## Puten-Schnitzel, Salzkartoffeln, Pilz-Rahm-Soße, Spargel

### Für zwei Personen

2 Putenschnitzel à 120 g	4 festk. Kartoffeln	500 g grüner Spargel
1 Ei	2 Scheiben gekochter Schinken	4 Scheiben Bergkäse
150 g Champignons	250 g Austernsaitlinge	2 Stängel Petersilie
1 Zwiebel	200 ml Sahne	200 g Crème-fraîche
200 g Semmelbrösel	200 g Butter	2 TL Senf
Paprika, edelsüß	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser gar kochen. Die Putenschnitzel waschen und abtupfen. Auf einer Seite mit Salz und Paprika würzen, die andere Seite mit Senf bestreichen. Das Ei verquirlen. Auf einen weiteren Teller Semmelbrösel geben. Nun die Schnitzel in Ei und danach in Semmelbröseln wälzen, bis eine gute Panade entsteht. In einer Pfanne Butter zergehen lassen und die Schnitzel auf beiden Seiten goldbraun backen. Anschließend die Schnitzel Backblech und legen jeweils eine Scheibe Schinken und zwei Scheiben Käse darauf. Ein kleines Butterflöckchen darüber geben und überbacken. Die Pilze putzen und in wenig Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Crème-fraîche dazugeben. Mit etwas Sahne verdünnen. Den Spargel von den holzigen Enden befreien und in Salzwasser blanchieren. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spargel dazu geben und garen. Die überbackenen Putenschnitzel auf einem Teller anrichten. Die Salzkartoffeln und den Spargel dazugeben. Mit der Pilzrahmsauce garnieren und servieren.

Beatrix Sayer am 06. November 2013

## Rösti mit Hähnchen-Geschnetzeltem , Waldpilz-Sahne-Soße

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	5 fest kochende Kartoffeln	4 EL Semmelbrösel
50 g Emmentaler	1 Zwiebel	400 g Waldpilze
1 Bund Schnittlauch	2 Eier	200 ml Sahne
3 EL Distelöl	Butter, Butterschmalz	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und sehr klein schneiden. Das Fleisch mit zwei Esslöffeln Distelöl, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend in einer Pfanne das restliche Distelöl erhitzen und das geschnetzelte Fleisch darin anbraten. Den Käse reiben. Die Kartoffeln schälen und sehr klein reiben. Anschließend die geraspelten Kartoffeln mit den Eiern, den Semmelbröseln, Pfeffer, Salz, dem Käse und frisch geriebener Muskatnuss vermischen. Eine weitere Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und darin die Rösti goldbraun braten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Nun die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Dann das Fleisch herausnehmen und in der vorgeheizten Pfanne die Zwiebeln in Butter andünsten. Die Waldpilze putzen, hinzugeben, bei leichter Hitze garen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend die Sahne und das angebratene Geschnetzelte unterheben und mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreuen. Die Rösti mit dem Hähnchengeschnetzeltem und der Waldpilz-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Raithel am 10. April 2013

## Reis auf Sharonfrucht, Zucchini, Nüsse, Puten-Streifen

### Für zwei Personen

250 g Putenbrustfilet	200 g Reis	3 Sharonfrüchte
1 Zucchini	50 g gehackte Walnüsse	10 g Weizenmehl
2 Msp. Safranpulver	200 ml Vollmilch	200 ml Sahne
2 EL Walnussöl	1 EL Sonnenblumenöl	400 ml Geflügelfond
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Sonnenblumenöl in einen Topf geben und erhitzen. Den Reis darin glasig dünsten und mit dem Geflügelfond aufgießen. Mit Salz würzen und den Reis darin garen. Im Anschluss die Stiele der Sharonfrüchte entfernen und eine Frucht in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die restlichen Sharonfrüchte und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Danach einen Esslöffel des Walnussöls in eine Pfanne geben und die Sharonfrucht-Scheiben darin andünsten. Die Sharonfrucht-Scheiben aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Das Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Zucchini- und Sharonfrucht-Würfel in dem restlichen Walnussöl zusammen mit den Putenstreifen anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Weizenmehl und das Safranpulver darüber stäuben und mit Milch und Sahne aufgießen. Die Sauce für fünf Minuten köcheln lassen. Den Reis abschütten und auf den Sharonfrucht-Scheiben auf einem Teller anrichten, mit der Sauce und den Walnüssen garnieren und servieren.

Dominic Fänders am 28. Februar 2013

## Ricotta-Hähnchen mit Möhren in Estragon-Sahne

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	400 g Möhren	4 getr. Öl-Tomaten
75 g Crème-fraîche	100 g Ricotta	2 EL Butter
4 Zweige Estragon	15 g Pinienkerne	2 TL Zitronensaft
60 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise Paprikapulver
2 EL Olivenöl	Meersalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Basilikum und die getrockneten Tomaten fein hacken. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und anschließend seitlich eine Tasche in das Fleisch schneiden. Aus dem Ricotta, den Pinienkernen und den gehackten Tomaten die Füllung für das Hähnchen zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crème in die Taschen füllen und diese mit dem Küchengarn fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Anschließend im Backofen garen. Die Möhren schälen und mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Das Estragon waschen, trocknen und fein schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Möhren bei mittlerer Hitze darin andünsten. Mit Wein ablöschen und bissfest garen. Anschließend die Crème-fraîche und Estragon unterrühren und mit dem restlichen Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft abschmecken. Die Hähnchenbrust mit den Möhren auf einem Teller anrichten und sparsam mit Meersalz bestreuen.

Sarah Wiesner am 12. August 2013

# Serrano-Hähnchen-Brust, buntes Gemüse, Basmati-Reis

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200g	6 Scheiben Serrano-Schinken	300 g Basmatireis
200 g Champignons, weiß	2 Zucchini	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Knoblauchzehe	100 g Schmand
100 ml Sahne	100 ml Weißwein, Riesling	10g Butter
1 Bund krause Petersilie	1 Bund Schnittlauch	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	10 g Mehl	Paprikapulver
Chilipulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Reis darin circa zehn Minuten gar kochen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und längsseits, eine Tasche in jede Brust schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten fünf Minuten anbraten. Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und ebenfalls sehr fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Schmand vermischen. Das Gemisch mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken und zur Seite stellen. Die Champignons, die beiden Paprikas und die Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Den Reis abgießen und wieder in den Topf geben zum Warmhalten. Die Hähnchenbrüste mit dem Kräuterschmand füllen und mit dem Serrano-Schinken umwickeln. Anschließend das Fleisch für circa vier Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Rosmarin und den Thymian waschen, trocken tupfen und die Nadeln von den Stielen abzupfen und fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Rosmarin und den Thymian kurz darin anbraten und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend die Sahne hinzufügen. Das Mehl mit der Butter vermischen und zu einer Kugel formen. Die Mehlbutter mit in die Pfanne geben und zerlaufen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprikapulver abschmecken. Das Hähnchenbrustfilet mit dem Reis und dem Gemüse auf einem Teller anrichten und sie Sauce separat in einem kleinen Schälchen anrichten. Anschließend alles servieren.

Alexander Macrini am 18. Februar 2013

## Spargel à la chinoise mit Hähnchen-Brust und Duft-Reis

### Für zwei Personen

125 g Hähnchenbrust	100 g Duftreis	100 g grüner Spargel
100 g weißer Spargel	1 Frühlingszwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Ingwerwurzel	0,5 Bund frischer Koriander	1 TL Zucker
1 TL Speisestärke	2 EL Geflügelfond	2 EL Reiswein
1 EL Sojasauce	1 TL Sesamöl	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in circa ein Zentimeter kleine Würfel schneiden. Die Würfel anschließend mit der Speisestärke, der Sojasauce und dem Sesamöl mischen. Den weißen Spargel dünn schälen und schräg in circa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Von dem grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden und ebenfalls schräg in circa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden. Den Ingwer dünn schälen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Rapsöl im Wok erhitzen und zuerst das Fleisch darin scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Spargelstücke sowie den Ingwer, den Knoblauch und die Frühlingszwiebel zufügen und mit braten. Anschließend mit dem Zucker würzen und circa zwei Minuten braten lassen. Die Sojasauce, den Geflügelfond und den Reiswein zufügen und nochmals abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Hähnchenbrust zusammen mit dem Spargel und dem Duftreis auf einem Teller anrichten. Das Koriandergrün darüber streuen und servieren.

Susanne Bern am 15. Mai 2013

## Steirischer Vogerl-Salat mit Backendl-Streifen

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	4 Scheiben Bacon	4 feste Kartoffeln, klein
2 Scheiben Schwarzbrot	200 g Feldsalat	100 g Kürbiskerne
100 g Semmelbrösel	1 Knoblauchzehe	3 Eier
Mehl, Kürbiskernöl	milder Apfelessig	Schweineschmalz
Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen. Zunächst die Kartoffeln putzen und gar kochen. In einem weiteren Topf ein Ei hart kochen. Die Knoblauchzehe abziehen und pressen. Für die Marinade den Knoblauch, etwas Salz, den Apfelessig und das Kürbiskernöl vermengen. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Ei abschrecken, pellen und fein hacken. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und anschließend, bis auf ein paar für den Salat, klein hacken. Anschließend die Kürbiskerne mit den Semmelbröseln vermengen und in eine Schüssel geben. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die restlichen Eier aufschlagen und in einer weiteren Schüssel verquirlen. Anschließend das Fleisch zuerst salzen, dann im Mehl, danach in den Eiern und zuletzt in den Bröseln wenden. Eine Pfanne mit Schweineschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin goldbraun ausbacken. Anschließend die Fleischstücke auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen, schälen, in Scheiben schneiden und abkühlen lassen. Den Speck kurz zum Rösten in den Ofen geben. Nun den Salat mit den Kartoffeln und der Marinade vermengen. Das Schwarzbrot entrinden und in einer leicht gefetteten Pfanne anrösten. Den steirischen Vogerlsalat mit den Backendlstreifen anrichten, mit dem Speck, den Kürbiskernen, dem Schwarzbrot und dem Ei garnieren und servieren.

Jennifer Ferk am 25. März 2013

## Steirisches Hühner-Keulen und Endivien-Salat mit Tomaten

### Für zwei Personen

2 Hühnerkeulen	1 Zitrone	1 Endiviensalat
3 Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
2 Eier	0,5 Bund glatte Petersilie	Mehl, Semmelbrösel
Butterschmalz	3 El Essig	6 El Wasser
5 El steir. Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer	

Die Hühnerkeulen waschen, trocken tupfen und in zwei Teile teilen. Die Keulen salzen. Eine Panierstraße mit Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln aufbauen. Die Hähnchenteile darin panieren. Den Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen darin ausbacken. Anschließend die fertigen Hähnchenkeulen auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den Endiviensalat zerschneiden, waschen und trocken schleudern. Zwei Tomaten klein schneiden. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Knoblauch- und Zwiebelstücke auf die Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Essig mit ein wenig Wasser verdünnen und über den Endiviensalat geben. Die Tomaten ebenfalls dazugeben. Das Kürbiskernöl über den Salat geben. Die restliche Tomate zur Dekoration klein vierteln. Die Petersilie hacken. Das Backhuhn auf einem Teller anrichten und den Salat dazugeben. Mit der Tomate und Petersilie garnieren und servieren.

Sylvia Mesenich am 11. März 2013

## Stubenküken mit Mais-Plätzchen und griechischem Gemüse

### Für zwei Personen

2 Stubenküken, à 150 g	300 g Dosen-Mais	150 g schwarze Oliven
100 g grüne Weintrauben	2 Tomaten	1 rote Paprikaschote
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
50 g Mehl	1 Ei	200 ml trockener Weißwein
Olivenöl, Oregano	1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss
Meersalz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Weintrauben waschen und ebenfalls abziehen. Die Paprika vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien, waschen und klein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Stubenküken waschen, trocken tupfen und vom Knochen befreien. Danach salzen und pfeffern. Das Hähnchen in der Pfanne anbraten, anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und fertig garen. Die Oliven, die Paprika, die Schalotten und die Knoblauchzehe in dem verbliebenen Bratensud der Hähnchen dünsten. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Anschließend die Weintrauben, die Tomaten und das Lorbeerblatt mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Den Mais mit dem Mehl und dem Ei pürieren. Die Petersilie zupfen, dazugeben und mit der Muskatnuss abschmecken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Aus der Masse Plätzchen formen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Stubenküken mit den Maisplätzchen und dem griechischen Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Riedel am 10. Oktober 2013

## Tagliatelle, Hähnchen-Brust-Streifen, Paprika-Sahne-Soße

### Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet à 200 g	150 g Tagliatelle	3 rote Spitzpaprika
1 Chilischote	1 Zwiebel	4 Basilikumblätter
2 TL grüner Pfeffer	100 ml Sahne	2 EL Frischkäse
Sonnenblumenöl	Paprikapulver	Chilipulver
Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Tagliatelle darin gar kochen. Die Paprika halbieren, vom Strunk und von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Öl in den Topf geben, die Zwiebel glasig braten. Anschließend die Paprika und die Chilischote dazugeben und dünsten. Etwas Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Etwas von der Paprika aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Den Rest pürieren. Anschließend die Sahne, den Frischkäse, den grünen Pfeffer und den beiseite gestellten Paprika dazugeben und langsam aufkochen lassen. Alles noch einmal mit den Gewürzen abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenbruststreifen in Sonnenblumen anbraten und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Die Nudeln abgießen und in die Paprika-Sahne-Sauce geben. Die Tagliatelle auf einem Teller anrichten und die Hähnchenbruststreifen auf die Nudeln geben. Mit dem Basilikum garnieren und servieren.

Heike Makowka am 26. September 2013

# Thymian-Pouarden-Brust mit Röstkartoffeln

## Für zwei Personen

2 Pouardenbrustfilets à 180 g	6-8 kleine Drillings-Kartoffeln	50 g Himbeeren
1 Limette	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
1 TL körniger Dijon-Senf	1 TL feiner Dijon-Senf	60 g Himbeergelee
1 EL Olivenöl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Je einen Zweig Thymian und Rosmarin abspülen, die Blätter zupfen und hacken. Die Kartoffeln gründlich abbürsten, in einen kleinen Topf mit Wasser geben, einen Teelöffel Salz hinzufügen, mit dem Deckel abdecken und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln etwa fünf Minuten kochen. Die Pouardenbrust waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form geben. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und das Fleisch damit beträufeln. Die übrigen Kräuter abspülen und auf das Fleisch legen. Die Pouardenbrust im Ofen auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten braten. Sobald die Kartoffeln fertig gegart sind, diese in einer Schüssel mit einem Esslöffel Olivenöl, je einem halben Zweig Thymian und Rosmarin und einem halben Teelöffel Salz vermengen. Die gewürzten Kartoffeln in eine Auflaufform geben und im Backofen etwa 15 Minuten backen. Kurz vor Ende der Garzeit den Grill anschalten und das Fleisch goldbraun braten. Für die Himbeer-Dijon-Sauce die Himbeeren verlesen. Beide Senfsorten und das Himbeergelee verrühren und mit Salz würzen. Die Limette heiß abspülen, ein Viertel der Schale abreiben und zu der Sauce geben. Die Himbeeren unterrühren und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Die gebratene Thymian-Pouardenbrust mit den Kartoffeln und der Himbeer-Dijon-Sauce auf einem Teller anrichten.

Sarah Wiesner am 15. August 2013

## Zitrus-Hähnchen aus dem Salz-Teigmantel mit Tagliatelle

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste à 175 g	250 g Tagliatelle	250 g Mehl
1 unbehandelte Orange	3 Knoblauchzehen	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Knolle Ingwer	6 Cherry-Tomaten	1 rote Pfefferschote
3 Eier	125 ml Sahne	250 ml Hühnerfond
75 ml trockener Weißwein	3 EL Cognac	2 EL Tomatenmark
250 g Salz	1 Stange Zitronengras	Olivenöl, Butter
Mehl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Mehl mit 250 Gramm Salz, den Eiern und drei Esslöffeln Wasser zu einem Teig kneten, anschließend etwas ruhen lassen. Die Orange waschen und etwas von der Schale abreiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Pfefferschote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Zitronengras halbieren. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend herausnehmen und etwas Butter in die Pfanne geben. Den Ingwer, den Knoblauch und die Pfefferschote in der Butter andünsten. Den Orangenabrieb, den Orangensaft und die Zitronengrasstangen hinzugeben und alles einköcheln lassen. Den Salzteig zu zwei Platten ausrollen und die Hähnchenbrüste darauf legen, anschließend mit der Orangenbutter beträufeln, zu festen Päckchen formen und im Backofen 20 Minuten lang garen lassen. Einen Topf mit ausreichend Salzwasser aufsetzen und die Tagliatelle darin garen lassen. Die Cherry-Tomaten waschen und halbieren, die Schalotte abziehen und fein hacken. Den verbleibenden Knoblauch ebenfalls abziehen und pressen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Knoblauch mit der Schalotte darin andünsten. Etwas Mehl dazugeben und mit dem Fond sowie dem Weißwein ablöschen. Das Tomatenmark, den Cognac und die Sahne hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Cherry-Tomaten unterheben. Die Hähnchenbrüste aus dem Salzteig nehmen. Das Zitrus-Hähnchen mit den Tagliatelle und der Cognac-Tomaten-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Santella am 01. Oktober 2013

# Index

- Aubergine, 23, 24, 27, 33, 34
- Bohnen, 4, 16, 25, 50, 61
- Brathähnchen, 2, 66
- Bratkartoffeln, 46
- Brokkoli, 13
- Chicoree, 9
- Chinakohl, 43
- Coq-au-Vin, 7
- Couscous, 28, 55
- Enten-Brust, 9–16, 45, 49, 53
- Erbsen, 3, 12, 23, 38, 52, 54
- Filet, 36, 40
- Geschnetzeltes, 62
- Hähnchen, 38
- Hähnchen-Brust, 3–6, 17, 18, 21, 23–35, 37, 39, 41, 42, 46–49, 52–54, 62–67, 69
- Hähnchen-Curry, 47
- Hähnchen-Rouladen, 37–40
- Hähnchen-Schenkel, 2, 7
- Hähnchen-Schnitzel, 40
- Hähnchen-Spieß, 41
- Hühnchen, 17, 63
- Hühner-Brust, 1, 2, 5, 9, 10, 12, 14, 15, 23, 26, 29, 43, 44, 49, 51, 57, 66, 69
- Huhn, 1, 8, 52, 66
- Kürbis, 2, 54, 66
- Knödel, 10
- Kraut, 49
- Lauch, 15, 36, 38
- Möhren, 2–4, 7, 10, 15–18, 21, 29, 30, 34, 38, 40, 42–44, 46, 49, 52, 53, 57, 60, 61, 63
- Nudeln, 32, 42, 67, 69
- Pak-Choi, 11, 13, 59
- Paprika, 6, 24, 25, 33, 34, 40, 43, 47, 48, 54, 62, 67
- Perlhuhn-Brust, 19, 22, 55
- Pilze, 6, 7, 20, 22, 51, 52, 54, 62, 64
- Polenta, 1
- Porree, 2, 3, 10, 18, 52, 60
- Poularden-Brust, 51, 56, 68
- Pute, 52, 59, 60
- Puten-Brust, 20, 21, 50, 57, 58, 63
- Puten-Schnitzel, 52, 54, 59, 61, 62
- Rösti, 57, 62
- Radicchio, 16
- Ratatouille, 24, 33
- Reis, 2, 8, 23, 25, 27, 33, 34, 37, 38, 40, 41, 43, 45, 49, 52, 56, 59, 63, 64
- Rettich, 46
- Rotkraut, 53
- Rucola, 5, 19, 37
- Sauerampfer, 35
- Schoten, 3, 4, 23, 25, 34, 41, 43, 48
- Schwarzwurzeln, 16
- Sellerie, 7, 18, 20, 38, 49, 57, 60
- Spargel, 56, 62, 65
- Spinat, 30
- Spitzkohl, 32
- Stubenküken, 67
- Weißkohl, 4, 16, 49
- Zucchini, 1, 23, 24, 26, 27, 31, 33, 40, 58, 63, 64