

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: *Geflügel***

**2014**

**97 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Aroma-Hähnchen mit Salzkartoffeln und Feldsalat . . . . .	1
Balsamico-Hähnchen, Tomate, Mozzarella, Ofen-Kartoffeln . . . . .	1
Chicken Korma, Anisbrot, Aprikosen-Koriander-Chutney . . . . .	2
Chicken tikka masala, Reis, Mandeln, Zitronen-Dip . . . . .	3
Cordon bleu mit Spargel und Erbsen-Püree . . . . .	4
Cordon bleu vom Huhn mit Pommes frites und Gurken-Salat . . . . .	5
Enten-Brust auf Orangen-Risotto in Lauch-Hülle . . . . .	6
Enten-Brust mit Gorgonzola-Risotto und Feldsalat . . . . .	7
Enten-Brust mit Kürbis-Gemüse und Rotwein-Soße . . . . .	8
Enten-Brust mit Kohlrabi-Gemüse, Portwein-Feigen-Soße . . . . .	9
Enten-Brust mit Orangen-Soße und Spitzkohl-Ragout . . . . .	10
Enten-Brust mit Pflaumenwein-Chili-Soße, Kartoffel-Püree . . . . .	11
Enten-Brust mit Polenta-Stern und Orangen-Soße . . . . .	12
Enten-Brust mit Risotto und Baby-Karotten . . . . .	13
Enten-Brust mit Rosmarin-Kartoffeln und Rotwein-Soße . . . . .	13
Enten-Brust mit Rotkohl-Salat und Orangen-Filets . . . . .	14
Enten-Brust mit Süßkartoffel-Gratin, Mango-Paprika-Gemüse . . . . .	15
Enten-Brust mit Sellerie-Püree, Möhren, Schalotten . . . . .	16
Enten-Brust mit Sultaninen, Portwein-Soße, Tagliatelle . . . . .	17
Enten-Brust, Frühling-Gemüse, Kartoffel-Mandel-Bällchen . . . . .	18
Enten-Brust-Sauerbraten mit Linsen-Gemüse . . . . .	19
Feta-Hähnchen mit mediterranen Gemüse-Würfeln und Reis . . . . .	20
Flammierte Enten-Brust mit Zuckerschoten, Orangen-Soße . . . . .	21
Fruchtig-scharfes Hähnchen-Curry mit Kardamom-Reis . . . . .	22
Fruchtiges Hähnchen-Kokos-Curry mit Reis . . . . .	22

Gebackene Hähnchen-Keulen mit Krautsalat und Tsatsiki . . . . .	23
Gebackene Puten-Streifen mit Pellkartoffeln und Quark . . . . .	24
Gebratene Barbarie-Enten-Brust, Kartoffel-Rucola-Rösti . . . . .	24
Gebratene Hähnchenbrust mit Reismudeln und Salat . . . . .	25
Gefüllte Hähnchen-Schenkel mit Kohlrabi-Gemüse . . . . .	26
Gepfefferte Hähnchen-Spieße in Trüffel-Soße . . . . .	26
Geschmortes Zitronen-Huhn mit Spinat . . . . .	27
Grünes Hähnchen-Thai-Curry mit Zitronen-Reis . . . . .	28
Hähnchen Kiewer Art mit Fondant-Kartoffeln, Feldsalat . . . . .	29
Hähnchen-Brust Burgunder Art mit Sekt-Risotto . . . . .	30
Hähnchen-Brust im Parma-Mantel mit Feta-Couscous . . . . .	31
Hähnchen-Brust mit Kürbiskern-Kruste und grünem Risotto . . . . .	32
Hähnchen-Brust mit Polenta-Grammeln und Wildspargel . . . . .	33
Hähnchen-Brust mit Spätzle und Morchel-Rahm-Soße . . . . .	34
Hähnchen-Brust mit Speck-Gemüse-Pfanne . . . . .	35
Hähnchen-Brust mit Zitronen-Risotto . . . . .	36
Hähnchen-Brust, Kräuter-Kruste, Makkaroni mit Pesto . . . . .	37
Hähnchen-Brust, schwarze Bandnudeln, Orangen-Soße . . . . .	37
Hähnchen-Brust-Streifen mit Kürbis-Rosenkohl-Gemüse . . . . .	38
Hähnchen-Champignon-Geschnetzeltes, Servietten-Knödel . . . . .	39
Hähnchen-Chili-Pfanne mit Fladenbrot . . . . .	40
Hähnchen-Curry mit Basmati-Reis . . . . .	41
Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous . . . . .	42
Hähnchen-Curry mit Duftreis . . . . .	43
Hähnchen-Curry mit Erbsen-Reis und Wildkräuter-Salat . . . . .	44
Hähnchen-Curry mit Kräuter-Reis und Avocado-Mango-Salat . . . . .	45
Hähnchen-Fajita mit Guacamole . . . . .	46
Hähnchen-Involtini, Rote-Bete-Risotto, Parmesan-Schaum . . . . .	47
Hähnchen-Nuss-Schnitzel mit Prinzesskartoffeln . . . . .	48
Hähnchen-Praline, Paprika-Gemüse, Kartoffel-Stampf . . . . .	49
Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße und Frühlingszwiebeln . . . . .	50
Hähnchen-Schnitzel mit Spaghetti und Tomaten-Soße . . . . .	51

Hähnchen-Schnitzel mit Tomaten-Tapenade, Mozzarella . . . . .	52
Hähnchen-Spieße mit Kokos-Kartoffel-Püree, Asia-Soße . . . . .	53
Hähnchen-Streifen mit Palatschinken, Blattsalat . . . . .	54
Hühner-Brust im Parma-Mantel mit Zitronen-Soße und Reis . . . . .	55
Hühner-Brust mit grünem Spargel, Süßkartoffel-Streifen . . . . .	56
Hühner-Frikassee mit Reis und Gurken-Salat . . . . .	57
Hühner-Keule in Riesling-Kräuter-Soße, Rotkraut-Strudel . . . . .	58
Honig-Hähnchen mit Couscous-Salat und Tomaten-Chili-Dip . . . . .	59
Huhn mit Artischocken-Soße und Stangen-Baguette . . . . .	60
Huhn mit gedünsteten Grappa-Äpfeln und Kartoffel-Rösti . . . . .	61
Indische Tandoori-Hühner-Brust mit Raita, Fladenbrot . . . . .	62
Indisches Hähnchen-Korma mit Reis und Naan-Brot . . . . .	63
Israelisches Huhn mit Hummus . . . . .	64
Jambalaya mit Garnelen und Huhn . . . . .	65
Kokos-Mango-Huhn mit Reis . . . . .	66
Maishuhn-Brust, Spargel-Tomaten, Kartoffel-Spalten . . . . .	67
Maispouarden-Suprême mit Tagliatelle und Champignons . . . . .	68
Mediterrane Puten-Röllchen mit Reis . . . . .	68
Orientalischer Schmortopf mit Huhn, Sesam mit Möhren . . . . .	69
Orientalisches Aprikosen-Hähnchen, Kräuter-Nuss-Bulgur . . . . .	70
Orientalisches Hähnchen mit Berberitzen-Safran-Reis . . . . .	71
Orientalisches Huhn, Harissa-Gnocchi, Knoblauch-Butter . . . . .	72
Paniertes Hähnchen-Schnitzel, Zucchini-Auberginen-Gemüse . . . . .	73
Paprika-Hühner-Brust mit Spätzle und Feldsalat . . . . .	74
Pho mit Hähnchen-Keulen . . . . .	75
Puten-Geschnetzelttes auf asiatische Art mit Curry-Reis . . . . .	76
Puten-Geschnetzelttes mit Balsamico-Sahne-Soße . . . . .	77
Puten-Geschnetzelttes mit Kartoffel-Sellerie-Würfel . . . . .	77
Puten-Röllchen im Schinken-Mantel, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	78
Puten-Roulade mit Kartoffel-Püree und Champignons . . . . .	79
Puten-Schnitzel mit Honig-Sesam-Kruste, Kartoffel-Fladen . . . . .	80
Puten-Schnitzel, Parmesan-Kruste, Kartoffel-Stampf . . . . .	81

Quitten-Hähnchen mit Artischocken und Mandel-Soße . . . . .	82
Scharfes Hähnchen mit Wirsing . . . . .	83
Sherry-Hähnchen mit Risotto und grünen Spargelspitzen . . . . .	84
Sternanis-Zimt-Pute mit Couscous . . . . .	85
Tagliatelle mit Hähnchen-Brust, Champignon-Sahne-Soße . . . . .	86
Tandoori-Hühnchen mit Chapati . . . . .	87
Teriyaki-Hähnchen-Spieße auf tomatisiertem Couscous . . . . .	88
Winzer-Töpfchen mit Mais-Hähnchen-Keulen . . . . .	88

<b>Index</b>	<b>89</b>
--------------	-----------

## Aroma-Hähnchen mit Salzkartoffeln und Feldsalat

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	300 g festk. Kartoffeln	300 g Möhren
200 g Feldsalat	1 Bund Radieschen	1 gelbe Paprika
10 Kirschtomaten	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	1 Bund Koriander	100 g Schafskäse
30 g Walnusskerne	4 EL Olivenöl	30 ml Balsamicoessig
200 ml Geflügelfond	2 Zimtstangen	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Anschließend in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen. Die Möhren schälen, längs halbieren und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Den Ingwer schälen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein hacken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in vier Zentimeter breite Stücke schneiden. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln darin goldbraun anbraten und herausnehmen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Schmortopf hellbraun anbraten. Die Möhren, den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und zwei Minuten mitbraten. Anschließend die Zwiebeln wieder dazugeben, den Fond und die Zimtstangen dazugeben und zugedeckt aufkochen lassen. Bei milder Hitze 18 bis 20 Minuten schmoren. Den Koriander abzupfen und klein hacken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Koriander bestreuen. Die Zimtstangen wieder entfernen. Den Feldsalat waschen und trocken tupfen. Die Radieschen waschen und klein schneiden. Die Paprika waschen und ebenfalls klein schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Schafkäse würfeln. Alles zusammen mit den Walnusskernen, dem Olivenöl und dem Balsamicoessig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Aromahähnchen mit den Salzkartoffeln und dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Willi Kays am 19. März 2014

## Balsamico-Hähnchen, Tomate, Mozzarella, Ofen-Kartoffeln

### Für zwei Personen

2 Hühnerbrustfilets, à 200 g	3 festkochende Kartoffeln	1 Fleischtomate
1 Kugel Büffelmozzarella, à 125 g	125 ml Aceto Balsamico	1 EL Oreganoblätter
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Zweig Rosmarin	2 EL brauner Zucker
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosmarin vom Stiel befreien und zusammen mit etwas Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Die Kartoffeln in Achtel schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben und alles vermengen. Die Kartoffeln anschließend mit der Schale nach unten auf ein Backblech legen und für 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Den Balsamico zusammen mit den Oreganoblättern, dem Zucker und etwas Pfeffer in einer heißen Pfanne vier Minuten andünsten. Die Hühnerfilets waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Das Fleisch von beiden Seiten salzen und ebenfalls in die Pfanne legen. Die Tomate und den Büffelmozzarella in Scheiben schneiden und anschließend auf die Hühnerfilets schichten. Die Basilikumblätter vom Stiel abzupfen. Die Filets mit ein paar Basilikumblättern belegen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Balsamico-Hähnchen mit Tomate, Mozzarella und Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Kristina Heilgeist am 27. März 2014

# Chicken Korma, Anisbrot, Aprikosen-Koriander-Chutney

## Für zwei Personen

### Für das Chicken-Korma:

2 Hähnchenbrustfilets	2 Zitrone	1-2 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch	50 g Mandelblättchen	75 g gemahlene Mandeln
200 ml Schlagsahne	250 ml Hühnerfond	1 EL Tomatenmark
1 rote Chilischote	1 EL Ingwerpüree	4 Nelken
4 grüne Kardamom-Kapseln	1 TL gemahlener Koriander	1 Prise gemahlener Piment
2 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma	1 EL Erdnussöl
1 EL Ghee	Salz, Pfeffer	

### Für das Naanbrot:

250 g Mehl	1 TL Trockenhefe	1 TL Backpulver
1 Ei	75 ml Milch	75 ml Joghurt
1 EL Ghee	1 TL Zucker	1 Prise Salz

### Für das Chutney:

200 g getr. Aprikosen	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	50 ml Weißweinessig	1 Bund Koriandergrün
1 rote Chilischote	1 Stück Ingwer, à 1 cm	1 TL braune Senfkörner
1 TL Korianderpulver	50 g braunen Zucker	Salz

Den Ofen auf 30 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Chicken-Korma das Hühnerfleisch abbrausen, trockentupfen und kleinschneiden. Den Saft der Zitronen auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kardamomkapseln andrücken und mit den Nelken im Mörser klein mahlen. Einen Esslöffel Erdnussöl zusammen mit einem Esslöffel dem Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Nelken-Kardamom-Gemisch glasig andünsten. Anschließend das Hühnerfleisch, den Knoblauch und das Ingwerpüree dazugeben und kräftig anbraten. Mit dem Koriander, dem Piment, dem Kreuzkümmel und dem Kurkuma würzen. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien, kleinhacken und zu dem Fleisch geben. Das Tomatenmark untermengen. Den Hühnerfond und die Sahne nacheinander einrühren, aufkochen und bei geringer Hitze 20 Minuten kochen bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Die gemahlene Mandeln hinzufügen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Für das Naan das Mehl mit dem Ghee, dem Backpulver, der Trockenhefe, dem Salz, dem Zucker, dem Ei, dem Joghurt und der Milch mithilfe einer Küchenmaschine mit Knethaken vermengen bis ein homogener Teig entsteht. Für 20 Minuten im Ofen bei 30 Grad gehen lassen. Für das Chutney die Aprikosen kleinschneiden und in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Die Schale der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und kleinschneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Chili, 100 Milliliter Wasser und den Weißweinessig zu den Aprikosen geben und untermengen. Mit den Senfkörnern, dem Korianderpulver, braunen Zucker und Salz würzen und mit dem Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft und etwas Ingwer abschmecken. Anschließend 15 Minuten einkochen. Für das Naan eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Kleine Fladen aus dem Teig formen und kurz von beiden Seiten anbraten. Das Koriandergrün hacken und mit dem Chutney vermengen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Chicken-Korma mit dem selbstgemachten Naanbrot und dem Aprikosen-Koriander-Chutney auf Tellern anrichten, mit den Mandeln bestreuen und servieren.

Kathrin Weisenstein am 03. November 2014

# Chicken tikka masala, Reis, Mandeln, Zitronen-Dip

## Für zwei Personen

### Für das Chicken tikka masala:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	200 g Basmatireis	400 g Cherrytomaten
400 ml passierte Tomaten	1 rote Paprika	2 Zwiebeln
5 Zehen Knoblauch	1 Limette	100 g Butter
400 ml Kokosmilch	50 g Ingwer	2 Bund Koriander
Zucker, Erdnussöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Currypaste:

2 EL Tomatenmark	2 EL gemahlene Mandeln	1 EL getrocknete Kokosraspel
2 Schoten rote Chili	2 TL Garam Masala	1 TL Cayennepfeffer
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Koriandersamen
2 EL Erdnussöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für den Dip:

1 Zitrone	200 ml Naturjoghurt
-----------	---------------------

### Für die Garnitur:

20 g Mandelblättchen	2 Schoten rote Chili	2 Stängel Koriander
----------------------	----------------------	---------------------

Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen und den Reis darin bissfest kochen. Für das Chicken tikka masala die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen, die Korianderblätter abzupfen und beides ebenfalls klein hacken. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer und den Koriander in einer Pfanne mit der Butter anbraten. Anschließend die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, klein schneiden und ebenfalls in der Pfanne anbraten. Für die Currypaste den Kreuzkümmel und die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Chilischoten entkernen, den Strunk entfernen und kleinschneiden. Anschließend die gemahlene Mandeln, die Kokosraspeln, das Garam Masala, die Chilis, den Cayennepfeffer, das Paprikapulver, das Salz, das Tomatenmark und das Erdnussöl in einen Mörser geben und solange mörsern, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Paste in die Pfanne zu dem Hähnchen geben, bis das ganze Fleisch damit überzogen ist. Dann die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und in die Pfanne zum Hähnchen dazugeben. Parallel dazu die Cherrytomaten grob hacken, in einer zweiten Pfanne mit Erdnussöl erhitzen, andünsten lassen und ebenfalls zu dem Hähnchen geben. Anschließend die passierten Tomaten und die Kokosmilch hineingeben, gut umrühren und köcheln lassen. Den Saft einer halben Limette auspressen und das Hähnchen mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Dip die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Abrieb und den Saft mit dem Joghurt vermengen. Für die Garnitur die Chilischoten entkernen und fein schneiden. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und einige Blätter des Korianders abzupfen. Den Reis mit Hilfe eines Servierings auf die Teller geben und das Chicken tikka masala daneben anrichten. Das Gericht mit den Chilischoten, dem Koriander und den Mandelblättchen garnieren. Anschließend mit dem Zitronen-Joghurt-Dip servieren.

Christoph Ludwig am 01. Dezember 2014

## Cordon bleu mit Spargel und Erbsen-Püree

### Für zwei Personen

2 Putensteaks, à 150 g	2 Scheiben Katenschinken	2 Stangen weißer Spargel
200 g Erbsen, tiefgekühlt	50 g Mehl	100 g Paniermehl
1 mittelgroßes Ei	$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g Soja-Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Prise Muskat	1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Den Spargel von den unteren Enden befreien und schälen. In einem Topf mit etwas gesalzenem Wasser den Spargel bissfest garen und dann abtropfen lassen. Anschließend die Putensteaks waschen und trockentupfen, mit einem Fleischklopfer flachklopfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun jeweils eine Scheibe Katenschinken auf die beiden Putensteaks legen. Die Spargelstangen in jeweils drei Stücke zerteilen und dann auf die Schinkenscheiben geben. Die Steaks zuklappen und mit Holzspießen fixieren. Die Steaks in Mehl wenden und gut abklopfen. Das Ei verrühren und das Steak erst darin wenden, dann im Paniermehl. Anschließend das Paniermehl abklopfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze anbraten und danach warmstellen. Die Erbsen kurz in etwas gesalzenem Wasser kochen. Die Minze waschen, trocken schwenken und einige Blättchen abzupfen. Die Erbsen abgießen und die Soja-Crème-fraîche dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat und der Hälfte der Minze würzen und pürieren. Eine halbe Zitrone auspressen. Den Rest Minze mit zwei Esslöffeln Zitronensaft marinieren und mit Salz abschmecken. Das Cordon Bleu und das Erbsenpüree auf Tellern anrichten. Das Cordon Bleu mit dem Minz-Zitronensaft garnieren und mit Pfeffer abschmecken.

Marcel Anders am 12. Mai 2014

# Cordon bleu vom Huhn mit Pommes frites und Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Cordon bleus:

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	2 Scheiben gekochter Schinken	2 Scheiben Edamer
2 Eier	Mehl, Paniermehl	Öl, Salz, Pfeffer
weißer Pfeffer		

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone, als Garnitur	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
100 g Sauerrahm	1 TL Mayonnaise	1 EL Essig
1 Bund Dill	Petersilie, weißer Pfeffer	Salz, Pfeffer

### Für die Pommes Frites:

400 g Kartoffeln, festk.	Frittieröl, Salz	Pfeffer, weißer Pfeffer
--------------------------	------------------	-------------------------

Für den Gurkensalat die Gurke schälen und mit dem Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben anschließend in eine Abtropfschale geben, kräftig salzen und circa zehn Minuten ziehen lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Den Dill und den Knoblauch unter den Sauerrahm rühren. Die Mayonnaise und den Essig ebenfalls unterrühren. Die Gurkenscheiben mit der Hand auspressen und das Dressing darüber geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, einschneiden und plattieren. Die Filets salzen und mit je einer Scheibe Schinken und Käse belegen und zusammenklappen. Das Mehl sowie das Paniermehl in je einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen. Die gefüllten Filets erst in dem Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend im Paniermehl wenden. Das Pflanzenöl erhitzen und die panierten Filets darin goldbraun ausbacken. Für die Pommes frites die Kartoffeln schälen und in Streifen schneiden. Das Frittieröl in die Fritteuse geben und auf 140 Grad erhitzen. Die Kartoffelstreifen hineingeben, bis sie eine leichte Bräune bekommen. Die Pommes frites heraus nehmen und ruhen lassen. Das Fett auf 175 Grad erhitzen und die Pommes frites ein zweites Mal darin frittieren und goldbraun ausbacken. Die Cordon bleus aus dem heißen Fett holen und trocken tupfen. Die Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Die Pommes frites aus der Fritteuse holen. Zum Servieren die Cordon bleus zusammen mit den Pommes frites sowie dem Gurkensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Marlon Mau am 22. September 2014

# Enten-Brust auf Orangen-Risotto in Lauch-Hülle

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Entenbrüste am Knochen	1 EL Tomatenmark	50 g kalte Butter
100 ml Portwein	500 ml Entenfond	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Rapsöl	

### Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
1 Stange Lauch	1 Orange	2 Zehen Knoblauch
50 g Parmesan	100 g Butter	200 ml Orangensaft
100 ml Weißwein	100 ml Hühnerbrühe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Zucker, Salz, Pfeffer	

### Für den Lauchmantel:

2 Blätter Lauch	Butter, Salz, Pfeffer
-----------------	-----------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotte und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Vom Lauch die äußersten zwei Blätter lösen und beiseite legen, den Rest in feine Ringe schneiden. Die Entenbrust von den Knochen lösen, die Knochen anschließend in grobe Stücke hacken. Einen Topf mit etwas Rapsöl aufsetzen und die Knochen darin mit ein wenig Karotte, Sellerie und Lauch anrösten. Das Tomatenmark dazugeben, das Ganze mit Portwein ablöschen, mit dem Fond auffüllen und auf etwa 100 Milliliter einkochen lassen. Die Knochen und das Gemüse heraussieben und unter ständigem Rühren die kalten Butterflocken einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne ohne Fett die Entenbrust auf der Haut knusprig braten, dabei die Ente mit einer kleineren Pfanne oder einem Topf beschweren, damit sich die Haut nicht aufwellt. Jeweils einen Zweig Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben. Das Fleisch kurz wenden und danach mit der Hautseite nach unten für acht Minuten in den Backofen geben, bis die Kerntemperatur 58 Grad beträgt. Die Entenbrust herausnehmen, in Alufolie einschlagen und ruhen lassen. Vor dem Anrichten die Entenbrust noch einmal kurz in einer trockenen Pfanne auf der Hautseite anbraten und anschließend in breite Streifen schneiden. Salzen und pfeffern. Für das Risotto die restlichen Karotten- und Selleriewürfel sowie den Lauch mit jeweils einem Zweig Thymian und Rosmarin in ein wenig Butter andünsten. Den Reis dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Weißwein, der Hühnerbrühe und dem Orangensaft ablöschen. Das Ganze bei geringer Hitze gar kochen. Die Schale einer halben Orange abreiben. Anschließend die Orange filetieren und zusammen mit dem Orangenabrieb zum Risotto geben. Vor dem Anrichten den Parmesan reiben und das Risotto mit Parmesan, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiden äußeren Blätter vom Lauch in einem Topf mit heißem Wasser blanchieren, danach in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und einen Ring daraus formen. Den Lauchstreifenring auf Tellern anrichten, das Orangen- Risotto hineingeben und die Entenbrust darauf legen.

Markus Fütterer am 04. August 2014

# Enten-Brust mit Gorgonzola-Risotto und Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

300 g Entenbrust	1 Knoblauchknolle	1 EL Chillisauce
3 EL Sojasauce	2 EL alter Balsamico	1 TL Zucker
50 ml Hühnerfond	30 g kalte Butter	Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

175 g Risottoreis	75 g Gorgonzola	1 Schalotte
1 kleine Zwiebel	1 kleiner Apfel, süß-sauer	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
65g Butter	100 ml trockener Weißwein	750 ml Gemüsefond
75ml süße Sahne	1 EL Calvados	1 Muskatnuss

### Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	20 ml dunkler Balsamico	30 ml Quittensaft
30 ml Olivenöl	1 TL feiner Dijonsenf	3 TL Honig
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 105 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Risotto die Schalotte abziehen, fein hacken und in 35 Gramm Butter anschwitzen. Den Risottoreis hinzugeben und glasig werden lassen. Dann mit Weißwein ablöschen, auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren den Gemüsefond zugeben und köcheln lassen. Kurz vor dem Erreichen des gewünschten Garpunktes den Gorgonzola stückweise einrühren, schmelzen lassen und die Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Muskat abschmecken. Eine kleine Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in der restlichen Butter anrösten. Den Apfel schälen, entkernen und in feine Stifte schneiden. Anschließend den Apfel zu den Zwiebeln geben, kurz mitandünsten und mit Calvados und einer Prise Muskat abschmecken. Vor dem Servieren über das fertige Risotto geben. Die Entenbrust an der Fettseite rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chillisauce und Sojasauce marinieren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Entenbrust darin zunächst auf der Hautseite knusprig anbraten. Danach die Ente wenden und auf der Fleischseite anbraten. Im Anschluss daran die Ente aus der Pfanne nehmen und im Backofen fertig garen. Derweil den Bratensatz entfetten, den Zucker zugeben, leicht anrösten und mit Balsamico und Hühnerfond ablöschen. Zuletzt mit der kalten Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat gut waschen und trocken schleudern. Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zur Vinaigrette verrühren und über den Feldsalat geben. Die Entenbrust in Tranchen schneiden und zusammen mit dem Risotto und dem Salat anrichten.

Anna Stocsits am 19. November 2014

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

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrüste:**

1 männliche Barbarie-Entenbrust	25 g Butter	1 Thymianzweig
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

**Für das Kürbisgemüse:**

250 g Hokkaidokürbis	100 ml trockener Weißwein	1 EL Estragonessig
2 Stiele glatte Petersilie	1 Muskatnuss	3 EL Zucker
Honig, Salz		

**Für die Kürbismarinade:**

1 Knolle Ingwer, à 2 cm	10 Senfkörner	5 Korianderkörner
1 Zehen Knoblauch	1 Sternanis	1 Gewürznelke
1 EL getr. Estragonblättchen	3 Pfefferkörner	

**Für die Rotweinsauce:**

1 Orange	2 EL Preiselbeeren	2 EL eiskalte Butter
400 ml trockenen Rotwein	300 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark
1 Stange Zimt	Chilisalز	

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl, Butter und dem Thymianzweig scharf anbraten, pfeffern, salzen und im Ofen 15 Minuten garen. Für die Rotweinsauce die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Den Bratensud von der Ente mit Gemüsefond, etwas Rotwein und Orangensaft ablöschen, den Orangenabrieb, die Preiselbeeren und das Tomatenmark untermengen und fünf Minuten reduzieren. Etwas Chilisalز und die Zimtstange zugeben, mit dem restlichen Rotwein abschmecken und weitere fünf Minuten reduzieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, mit der kalten Butter abbinden und aufkochen lassen. Für die Kürbismarinade die Senfkörner mit den Korianderkörnern, den Pfefferkörnern, die Gewürznelke, ein Stück Sternanis mit dem Estragonblättchen im Mörser zerstoßen. Die Knoblauchzehe abziehen und feinhacken. Den Ingwer schälen, etwas abreiben und mit dem Knoblauch unter die Gewürzmischung mengen. Den Kürbis in etwa ein Zentimeter große Stücke schneiden. Den Zucker in einem flachen Topf schmelzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren das Karamell lösen. Mit Muskat und Salz würzen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und zehn Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Die Marinade auf die Kürbiswürfel durch ein Sieb passieren mit etwas Honig und Estragonessig abschmecken. Die Kürbiswürfel zehn Minuten in einem Topf in der Marinade bissfest garen. Anschließend alles in ein Sieb kippen und den Sud auffangen. Die Petersilie hacken und mit dem Gemüse vermengen. Die Entenbrust mit Kürbisgemüse und Rotweinsauce auf Tellern anrichten, mit der Marinade beträufeln und servieren.

Curt Regner am 12. November 2014

# Enten-Brust mit Kohlrabi-Gemüse, Portwein-Feigen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrüste, weiblich      Salz, Pfeffer

**Für das Kohlrabigemüse:**

300 g Kohlrabi                       $\frac{1}{2}$  Zwiebel                       $\frac{1}{2}$  Schote Vanille  
20 ml trockener Weißwein      20 ml Sahne                      20 ml Martini, Bianco  
60 ml Geflügelfond                      Butter, Zucker                      Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 Feige                                      1 TL Cassislikör                      1 TL Honig  
20 ml Rotwein                              60 ml Portwein                      200 ml Geflügelfond  
Speisestärke, Zucker                      Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig schwitzen. Mit dem Martini und dem Weißwein ablöschen. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauslösen und zusammen mit dem Geflügelfond in den Topf geben. Den Sud etwas reduzieren und anschließend den Kohlrabi und die Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Kohlrabi bei geschlossenem Deckel bissfest garen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf erst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite scharf anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben und darin garen lassen. Die Entenbrust gelegentlich wenden. Den Honig in einem Topf erhitzen und karamellisieren lassen, bis er eine hellbraune Farbe angenommen hat. Das Karamell mit dem Portwein ablöschen, den Cassislikör dazugeben und alles um etwa die Hälfte reduzieren lassen. Den Geflügelfond zugeben und nochmals um die Hälfte reduzieren lassen. Etwas Speisestärke mit dem Rotwein anrühren und in die Sauce geben, um sie abzubinden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker abschmecken. Die Feige achteln und die Haut entfernen, die Feigenachtel in die Sauce geben und diese abschließend aufkochen lassen. Die Rosa gebratene Entenbrust mit Kohlrabigemüse und Portwein-Feigenauce auf Tellern anrichten und servieren.

Hermann Frenser am 10. September 2014

# Enten-Brust mit Orangen-Soße und Spitzkohl-Ragout

**Für zwei Personen**

**Für die Ente:**

1 Barbarie-Entenbrust      Meersalz

**Für die Orangensauce:**

3 EL Butter                      200 ml Geflügelfond                      200 ml Orangensaft

2 EL Orangenlikör              1 TL Speisestärke                      1 EL Zucker

1 Lorbeerblatt                      1 Zimtstange                      Meersalz, Pfeffer

**Für das Spitzkohlragout:**

$\frac{1}{2}$  Kopf Spitzkohl                      30 g gewürfelter Bacon                      1 Zehe Knoblauch

2 Schalotten                      2 EL Butter                      200 ml Geflügelfond

150 ml Sahne                      20 ml Weißwein                      1 Bund Majoran

1 Bund glatte Petersilie              Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Laugenplätzchen:**

2 Laugenstangen, groß              2 Zehen Knoblauch                      2 EL Butter

1 Muskatnuss                      1 EL getrockneter Estragon              Meersalz, Pfeffer

Den Ofen auf 170 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Für das Spitzkohlragout den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in gesalzenem Wasser blanchieren. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und mit dem Bacon in Öl anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, fein würfeln und dazugeben, sobald die Zwiebeln glasig sind. Den Spitzkohl abtropfen lassen, dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Anschließend alles mit Fond auffüllen - 6 - und etwas einkochen lassen. Die Sahne dazugeben, aufkochen lassen und alles durch ein Sieb passieren. Die Sauce dabei auffangen und aufkochen. Die Petersilie und den Majoran klein hacken und dazugeben. Anschließend mit einem Pürierstab zu einem Schaum mixen. Die Butter untermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Schaum über den Spitzkohl geben. Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. Dabei nur in das Fett schneiden, nicht in das Fleisch. Die Ente von beiden Seiten gut salzen und mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. Die Ente langsam erhitzen, sodass das Fett gleichmäßig aus der Haut gelassen wird. Wenn die Hautseite eine braune Färbung hat, die Entenbrust umdrehen und auf der Fleischseite anbraten, bis dort Röststoffe entstanden sind. Anschließend die Ente aus der Pfanne nehmen und auf einem Gitter im Ofen fertig garen. Zwischendurch umdrehen und zum Schluss die Hautseite mit der Grillfunktion des Ofens noch einmal knusprig braten. Für die Sauce das überschüssige Entenfett aus der Pfanne gießen und beiseite stellen. Den Zucker in die Pfanne mit dem Bratensatz geben und karamellisieren lassen. Anschließend mit Orangenlikör ablöschen. Mit dem Orangensaft auffüllen und auf die Hälfte der Menge einkochen lassen. Das Lorbeerblatt und den Geflügelfond hinzugeben und nochmals einkochen lassen. Die Sauce mit der Speisestärke leicht binden und mit Salz, Pfeffer, Butter und geriebenem Zimt abschmecken. Für die Laugenplätzchen die Laugenstangen von Salz befreien und in schräge Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen und die Laugenstreifen darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und in die Butter geben. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und dem getrocknetem Estragon abschmecken. Die Laugenplätzchen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Entenbrust mit Spitzkohlragout und Orangensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Knoche am 09. Dezember 2014

## Enten-Brust mit Pflaumenwein-Chili-Soße, Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

2 Barbarie-Entenbrüste	4 große mehlig. Kartoffeln	4 Schalotten
120 g Butter	250 ml Milch	250 ml Sahne
300 ml Geflügelfond	100 ml trockener Weißwein	250 ml Pflaumenwein
150 ml Orangensaft	2 EL Blütenhonig	1 Bund Zitronenthymian
2 Zweige Thymian	1 EL Puderzucker	1 Muskatnuss
1 kleine Chilischote	150 ml dunkler Balsamicoessig	1 EL Olivenöl
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Edelstahlsieb zugedeckt über dem kochendem Wasser dämpfen. Für die Glasur die Blätter vom Zitronenthymian abzupfen, zusammen mit dem Honig, dem Weißwein und 50 g Butter in einer Pfanne aufkochen und anschließend etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Anschließend das Fleisch auf der Hautseite in Butterschmalz braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Anschließend die Entenbrüste auch von der anderen Seite kurz anbraten und dann die Haut mit der Glasur bestreichen. Das Fleisch für etwa zehn Minuten im Ofen rosa garen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Sauce den Puderzucker in einer Sauteuse anbräunen, anschließend mit dem Pflaumenwein aufgießen und auf die Hälfte einkochen. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und zur Sauce geben. Den Geflügelfond ebenfalls in die Sauteuse geben und nochmals reduzieren lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Die Chilischote heraus nehmen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schalotten abziehen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin scharf anbraten. Den Balsamicoessig und den Orangensaft dazu geben und im offenen Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Milch zusammen mit der Sahne, 70 Gramm Butter und dem Thymian erwärmen. Etwas Muskatnuss reiben und ebenfalls zur Milch geben. Anschließend die Milch durch ein Sieb gießen, die ausgedämpften Kartoffeln mit der Kartoffelpresse in die warme Milch drücken und mit einem Schneebesen zu einem feinen Püree schlagen. Die Entenbrüste mit den Balsamicoschalotten und dem Thymian-Kartoffel-Püree auf Tellern servieren und mit der Pflaumenwein-Chilisauce und einem Thymianzweig garnieren.

Silvia Erna Weber am 05. Mai 2014

# Enten-Brust mit Polenta-Stern und Orangen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrustfilets à 200 g    150 g Parmesan    Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Polentastern:**

150 g Weizengrieß    50 g Butter    300 ml Gemüsefond  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Orangensauce:**

2 Orangen    2 Feigen    1 Schalotte  
1 TL flüssiger Honig    Zucker, Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Saft der Orangen auspressen. Für die Ente eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Hautseite der Entenbrust rautenförmig einschneiden und anschließend kurz anbraten. Ein wenig von dem Orangensaft zugeben, weitere zehn Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Alufolie wickeln und im Ofen ruhen lassen. Für die Orangensauce die Feigen vierteln und anschließend in Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen, feinhacken und in den Fleischsud geben. Die Feigenstreifen zugeben, in der Sauce schwenken und anschließend auf einem Teller beiseite stellen. Den restlichen Orangensaft in die Pfanne geben, den Honig einrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Polenta den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und die Butter zugeben. Anschließend den Weizengrieß einrühren und eine Minute unter Rühren aufkochen lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Backblech mit Backpapier ausgelegen, die Masse gleichmäßig darauf verteilen und zehn Minuten auskühlen lassen. Anschließend eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Polenta-Masse mit einem Backförmchen zu Sternen ausstechen und knusprig ausbacken. Die Entenbrust aus der Alufolie nehmen und in Scheiben schneiden. Die Entenbrust mit Polentastern und Orangensauce auf Tellern anrichten, den Parmesan darüber reiben und servieren.

Sascha-Manuel Lehmann am 10. November 2014

## Enten-Brust mit Risotto und Baby-Karotten

### Für zwei Personen

#### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 250 g    2 EL Aprikosenmarmelade    Salz, Pfeffer

#### Für das Risotto:

150 g Risottoreis                    1 Zwiebel, klein                    50 g Butter  
2 g Safranfäden                    30 g Parmesan                    125 ml trockener Weißwein  
700 ml Gemüsesfond            100 g Crème-fraîche            Salz, Pfeffer

#### Für die Babykarotten:

4 Babykarotten                    1 EL Zucker                    Butterschmalz  
Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite rautenartig einschneiden, in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Wasser von beiden Seiten anbraten und anschließend im Ofen garen lassen. Nach zwanzig Minuten die Hautseite der Entenbrust mit der Aprikosenmarmelade bestreichen und weiter garen lassen. Für das Risotto die Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in einem Topf glasig dünsten. Den Risottoreis hinzugeben, einige Minuten mit braten lassen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Safran hinzufügen und nach und nach die Brühe aufgießen. Unter ständigem Rühren den Reis bissfest garen. Parmesan, Butter und Crème-fraîche hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Babykarotten putzen, das Grün zurecht schneiden und die Karotten in die Pfanne geben. Kurz andünsten und anschließend den Zucker darüber geben, um die Karotten leicht zu karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrust mit Risotto „Mailänder Art“ und Babykarotten auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Sebastian am 31. Juli 2014

## Enten-Brust mit Rosmarin-Kartoffeln und Rotwein-Soße

### Für zwei Personen

2 Entenbrust, à 180 g            8 Kartoffeln, mehlig            150 g grüne Bohnen, frisch  
50 g Speck, durchwachsen    4 Schalotten                    50 g Butter, kalt  
 $\frac{1}{2}$  l Rotwein, trocken            1 Bund Rosmarin, frisch    50 g Zucker  
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einschneiden. Anschließend mit Butter in eine Pfanne geben, auf der Hautseite scharf anbacken und kurz wenden. Die Schalotte abziehen, klein hacken und über die Ente geben. Anschließend die Ente in eine Alufolie legen und in den Backofen bei 90 Grad 20 Minuten garen. Den Rotwein in eine Pfanne geben, reduzieren lassen und mit kalter Butter binden. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Anschließend die Kartoffeln in Eiswasser abschrecken und bei geschlossenem Deckel mit dem Rosmarin und etwas Butter, Salz sowie Pfeffer braten. Den Deckel für die letzten zehn Minuten abnehmen und etwas Zucker zum Karamellisieren hinzugeben. Die Bohnen in einer ausreichenden Menge Salzwasser kochen, anschließend in dem Eiswasser abschrecken. Die Schalotten abziehen und mit durchwachsenem Speck anbacken, anschließend die Bohnen kurz darin schwenken. Die Entenbrust mit den Rosmarinkartoffeln und der Rotweinsauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Michael Kargus am 03. April 2014

# Enten-Brust mit Rotkohl-Salat und Orangen-Filets

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste, à 160 g	20 g Butter	4 EL Honig, flüssig, mittelsüß
1 Zweig Rosmarin	1 Stange Zimt	1 Schote rote Chili
Salz, Pfeffer		

### Für den Rotkohlsalat:

2 Scheiben Toast	300 g Rotkohl	1 Orange
1 EL Butter	100 ml Essig	Pflanzenöl, Salz

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Rotkohlsalat die Orange schälen und aus den einzelnen Segmenten kleine Filets ausschneiden. Diese anschließend auf einem Teller zur Seite stellen. Anschließend die Ränder vom Toast entfernen und die Scheiben in kleine Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl und Butter goldgelb rösten. Danach die Würfel aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen. Für die Entenbrüste den Honig in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und in den Honig geben. Wenn sie knusprig sind, den Topf von der heißen Herdplatte ziehen und zur Seite stellen. Die Haut der Entenbrüste mit einem Messer rautenförmig einschneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte beschichtete Pfanne ohne Öl legen und bei mittlerer Hitze langsam braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Ente schön knusprig wird. Im Anschluss wenden und kurz die Unterseite anbraten. Die Ente aus der Pfanne nehmen und im Ofen 20 Minuten garen. Für den Rotkohlsalat den Rotkohl mit dem Essig kneten bis er weich wird und auf dem Teller anrichten. Anschließend mit den Orangenfilets garnieren und die Croutons darüber streuen. Die Entenbrüste ein weiteres Mal auf der Hautseite in eine kalte Pfanne legen und anbraten bis die gegarte Haut knusprig ist. Anschließend die Entenbrüste wenden und die Butter hinzugeben. Wenn diese aufgeschäumt ist, die Zimtstange zugeben und das Fleisch kurz darin liegen lassen damit es das Aroma der Zimtbutter aufnehmen kann. Die Entenbrüste anschließend aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und aufschneiden. Die Entenbrüste mit Rotkohlsalat und Orangenfilets auf Tellern anrichten, mit Rosmarinhonig beträufeln und servieren.

Sebastian Schmidt am 15. Oktober 2014

# Enten-Brust mit Süßkartoffel-Gratin, Mango-Paprika-Gemüse

## Für zwei Personen

2 Entenbrüste	500 g Süßkartoffeln	400 g Snack-Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Mango
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	150 g Parmesan
20 g Butter	30 g Honig	100 g Crème-fraîche
200 ml Sahne	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Anschließend pfeffern und salzen und in der heißen Pfanne auf der Haut circa zehn Minuten knusprig anbraten. Danach das Fleisch wenden und kurz auf der anderen Seite anbraten. Den Knoblauch abziehen. Nun die Entenbrust zusammen mit dem Knoblauch und dem Rosmarin im Ofen bei 100 Grad circa fünf Minuten ruhen lassen. Die Haut mit dem Honig einpinseln. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Parmesan reiben. Etwa fünf Scheiben in Reihe in einer kleinen Auflaufform halb übereinander legen, pfeffern und salzen und mit dem Parmesan bestreuen. Anschließend die Crème-fraîche auf den Kartoffeln verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad circa zehn Minuten backen. Einen Topf mit der Butter erhitzen. Die Paprika putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Mango von Schale und Kern befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel in der heißen Pfanne glasig andünsten. Anschließend die Paprika dazugeben und mitbraten. Danach die Mango dazugeben und mit der Sahne ablöschen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Basilikum abzupfen, fein hacken und unterheben. Die Entenbrust mit dem Süßkartoffelgratin und dem Mango-Paprika-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Okon am 17. Februar 2014

# Enten-Brust mit Sellerie-Püree, Möhren, Schalotten

## **Für zwei Personen**

### **Für die Entenbrust:**

2 Barbarie-Entenbrüste      2 Zweige Rosmarin      2 Zweige Thymian  
Salz, Pfeffer

### **Für das Selleriepüree:**

450 g Sellerieknolle      1 Muskatnuss      400 ml Sahne  
250 g Butter      Salz, Pfeffer

### **Für die Möhren:**

200 g Minimöhren mit Grün      50 ml Weißwein      Zucker, Salz, Pfeffer

### **Für die Schalotten:**

10 Schalotten      1 Knoblauchzehe      2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin      1 EL Tomatenmark      250 ml Rotwein  
250 ml Portwein      100 g Zucker      1 EL Öl  
Salz, Pfeffer

### **Für die Dekoration:**

1 Granatapfel      Brunnenkresse      Puderzucker

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite rauhenförmig einschneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten. Danach wenden und für kurze Zeit weitergaren. Im Anschluss auf mittlerer Schiene auf einem Rost für 25 Minuten in den Backofen geben. Mit Rosmarin und Thymian belegen. Nach der Garzeit ein paar Minuten ruhen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und mit einem Esslöffel Öl in einer Pfanne anbraten. Tomatenmark und Zucker hinzu geben und braun rösten lassen. Mit Port- und Rotwein ablöschen, Thymian und Rosmarin hinzugeben und reduzieren lassen. Für das Püree die Sellerieknolle schälen, in feine Würfel schneiden und mit 300 Milliliter Sahne in einem großen Topf aufkochen. Die Selleriewürfel zehn Minuten butterweich kochen, dabei immer wieder umrühren. Den Sellerie pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen und zwei Esslöffel unterheben. Danach die geschälten Möhren werden bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Öl angebraten. Mit Salz und Zucker würzen, mit etwas Weißwein ablöschen und bissfest garen. Die Entenbrust mit dem Selleriepüree, Rotweinschalotten und Möhren auf Tellern anrichten. Mit Brunnenkresse, Granatapfelkernen und Puderzucker garnieren und servieren.

Sarah Bokop am 27. Oktober 2014

# Enten-Brust mit Sultaninen, Portwein-Soße, Tagliatelle

## Für zwei Personen

### Für die Ente:

2 Entenbrüste à ca. 150 g	1 EL Sultaninen	1 EL rosa eingel. Pfefferkörner
1 TL Salz	1 TL weißer Pfeffer	1 TL Curry
1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL getrockneter Thymian	10 g kalte Butter
100 ml Geflügelfond	50 ml trockener Rotwein	2 EL roter Porto
1 EL Traubenkernöl	Pflanzenöl	

### Für die Nudeln:

200 g Tagliatelle	1 Karotte	1 kl. Stange Lauch
1 kl. Staude Sellerie	1 Zitrone	10 g Butter
100 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	Cayennepfeffer
Salz, weißer Pfeffer		

Thymian mit Curry- und Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Entenbrüste auf der Hautseite mit der Gewürzmischung einreiben und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit mäßig heißem Öl zugedeckt auf der Hautseite circa sechs Minuten anbraten. Dann die Ente wenden und zugedeckt weitere zwei Minuten fertigbraten. Das Fleisch anschließend aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Für die Sauce die Pfefferkörner einweichen und dann kurz abspülen. Die Sultaninen ebenfalls in warmem Wasser einweichen lassen. Das überschüssige Bratöl aus der Pfanne abgießen, den Bratensatz mit dem Porto und dem Rotwein vermengen und bei großer Hitze um die Hälfte reduzieren. Anschließend den Geflügelfond dazugeben und weiter aufkochen lassen. Dann die Sultaninen hinzufügen, das Ganze kurz aufkochen und die kalte Butter in kleinen Flocken in die Sauce geben. Zum Schluss die Pfefferkörner dazugeben. Für die Nudeln die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden, den Lauch und die Sellerie putzen und ebenfalls in ganz feine Streifen schneiden. Anschließend die Butter in einer Sauteuse aufschäumen, die Gemüsestreifen dazugeben und unter gelegentlichem Wenden circa zwei Minuten lang dünsten. Dann das Ganze mit dem Geflügelfond aufgießen und das Gemüse gar werden lassen. Den Saft einer Zitrone auspressen, die Sahne zu den Gemüwestreifen geben und mit Cayennepfeffer, weißem Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Die Sauteuse vom Herd nehmen. In einem weiteren Topf die Tagliatelle in Salzwasser bissfest kochen, die fertigen Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit den Gemüwestreifen und der Sauce vermischen. Die Nudeln in tiefen Tellern anrichten. Dann die Entenbrüste dünn aufschneiden, auf die Nudeln legen und mit der Portosauce und den Basilikumblättern garnieren.

Jutta Bartsch am 17. November 2014

# Enten-Brust, Frühling-Gemüse, Kartoffel-Mandel-Bällchen

## Für zwei Personen

2 Entenbrustfilets à 175 g	200 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Karotte
150 g Zuckerschoten	30 g Ingwer	1 Schalotte
2 Eier	10 g Butter	2 EL Quittengelee
2 EL Sojasauce	200 ml Entenfond	60ml Milch
60 ml Sahne	3 EL Zucker	3 EL Speisestärke
75 g Mehl	30 g Mandelblättchen	1 Muskatnuss
1 TL schwarze Pfefferkörner	Frittierfett, Pflanzenöl	Meersalz, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse mit dem Fett auf etwa 180 Grad vorheizen. Die Entenbrustfilets abspülen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Den Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Pfeffer, den Ingwer, das Gelee und die Sojasauce verrühren. Die Marinade in eine große flache Schale gießen, die Filets darin mit der Hautseite nach oben hineinlegen und zugedeckt bei Zimmertemperatur marinieren. Für die Mandelbällchen die Kartoffeln schälen, bis auf eine, klein schneiden und in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Anschließend abgießen und trockendämpfen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die nicht gekochte Kartoffel fein reiben und hinzufügen. Die Butter und die Milch hinzufügen und das Püree damit locker schlagen. Ein Ei trennen und das andere Ei verquirlen. Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen, ein Eigelb darunter rühren und so viel Mehl zufügen, dass die Kartoffelmasse formbar wird. Mit bemehlten Händen kleine Kugeln formen und nebeneinander auf ein Brett legen. Dann die Teigkugeln in dem verquirltem Ei wenden, in den Mandelblättern wälzen und in der Fritteuse etwa zwei Minuten goldbraun ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen. Eine Pfanne mit wenig Öl auswischen und die Entenfilets darin mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen und bei mittlerer bis starker Hitze so lange braten, bis das meiste Fett ausgebraten und die Haut kross ist. Das Fleisch wenden und auf der Fleischseite bei kleiner Hitze in etwa vier Minuten fertig braten. Anschließend für weitere vier Minuten im Backofen ruhen lassen. Die Hälfte vom ausgebratenen Entenfett aus der Pfanne gießen und nicht verwenden. Die Schalotte abziehen, klein schneiden und im Bratensatz andünsten. Die Entenmarinade und den Fond, bis auf zwei Esslöffel, in die Pfanne gießen und etwa fünf Minuten aufkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen, die Sauce erneut aufkochen lassen und mit der Stärke und dem restlichen Fond glatt rühren. Abschließend die Sahne hinzufügen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten putzen, die Karotten schälen und in kleine Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen darin die Karotten anbraten, mit 10 Esslöffeln Wasser ablöschen und das Wasser weg köcheln lassen. Danach die Zuckerschoten hinzufügen, eine Minute anbraten, mit zwei Esslöffeln Honig karamellisieren, Pfeffern und mit Salz abschmecken. Die Entenbrusttranchen mit den Kartoffel-Mandel-Bällchen und dem Frühlingsgemüse auf Tellern anrichten und mit der Ingwersauce garnieren.

Laura Kuhl am 24. Februar 2014

## Enten-Brust-Sauerbraten mit Linsen-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für den Sauerbraten:**

1 Barbarie-Entenbrust	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund italienische Kräuter	2 Lorbeerblätter	1 EL Honig
300 ml dunkler Balsamico	Rapsöl	getr. ital. Kräuter

Salz, Pfeffer

**Für das Linsengemüse:**

250 g Puy Linsen	200 g frische Himbeeren	1 Orange
1 Stange Lauch	1 Schalotte	50 g Ingwer
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 EL Zucker
1 TL Tomatenmark	500 ml Gemüsefond	100 ml Himbeeressig
100 ml Olivenöl	1 EL Sojasauce	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust waschen, trockentupfen, einschneiden und mit dem Honig einreiben. Mit den getrockneten Italienischen Kräutern sowie Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ente darin anbraten. Die frischen Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Entenbrust mit dem Essig sowie 100 Millilitern Wasser ablöschen, mit den Kräutern würzen und leicht köcheln lassen. Die Ente aus der Pfanne nehmen und für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Linsen mit kaltem Wasser abspülen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten und die Linsen zugeben. Mit dem Gemüsefond auffüllen, Rosmarin und Thymian zugeben und gar ziehen lassen. Den Ingwer schälen und zu den Linsen fein reiben. Die Orange halbieren und auspressen. Den Lauch putzen, waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Die Linsen mit dem Tomatenmark, dem Orangensaft sowie der Sojasauce würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Lauchringe unterheben und kurz ziehen lassen. Die Entenbrust zusammen mit dem Linsengemüse auf einem Teller anrichten und Servieren.

Rosy Volkmann am 24. September 2014

# Feta-Hähnchen mit mediterranen Gemüse-Würfeln und Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchenfilet:**

300 g Hähnchenfilet	200 g Feta	3 Eier
200 g Paniermehl	200 g Mehl	

**Für den Reis:**

100 g Reis	1 Zwiebel	2-3 Stängel glatte Petersilie
2 EL Geflügelfond	1 Prise Paprikapulver	2 EL Olivenöl

**Für das Gemüse:**

1 Fleischtomate	1 Zucchini	1 rote Paprika
1 Aubergine	400 g geschälte Tomaten	1 Schalotte
2 EL Rohrzucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer	Chilifäden

**Für die Gewürzmischung:**

1 TL Paprikapulver, rosenscharf	1 TL weißer Pfeffer	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Koriander	1 EL glatte Petersilie	Salz

Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und anschwitzen. Die Petersilie waschen. Den Reis und die Petersilie dazugeben und mit Wasser aufgießen, bis der Reis bedeckt ist. Anschließend den Fond und etwas Paprikapulver unterrühren. Unter Rühren etwa 20 Minuten gar kochen. Die Hähnchenfilets abspülen und trocken tupfen. Für das Panieren drei tiefe Teller bereitstellen. Den Feta in kleine Stücke schneiden und diese mit einer Gabel oder mit der Hand zerbröseln. Die Eier aufschlagen und mit einem Schneebesen oder einer Gabel verquirlen. Den ersten Teller mit Mehl füllen, den zweiten mit dem geschlagenem Ei und gebröseltem Feta und den dritten mit Paniermehl. Die Fleischtomate, die Paprika, sowie die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Danach die Scheiben noch salzen und fünf Minuten ruhen lassen. Inzwischen das Hähnchenfilet zunächst in dem Teller mit dem Mehl, dann in der Ei-Feta-Mischung und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Anschließend im heißen Olivenöl von beiden Seiten kross anbraten und zur Seite stellen. Für die Gewürzmischung jeweils einen Teelöffel Paprika, Salz, weißen Pfeffer, Cayennepfeffer, Koriander und glatte Petersilie zusammenmischen. Nun die gesalzene Aubergine mit etwas Küchenpapier abtupfen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit dem restlichen gewürfelten Gemüse in einer zweiten Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten. Salz, Pfeffer, die Gewürzmischung und etwas Rohrzucker dazugeben. Anschließend die geschälten Tomaten unterheben und alles circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Hähnchenfilets in die Mitte der Teller setzen und das Gemüse mit dem Reis neben dem Hähnchen anrichten.

Maria Laftsidis-Krüger am 17. September 2014

# Flambierte Enten-Brust mit Zuckerschoten, Orangen-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 200 g    1 EL Honig                    60 ml Bitterorangenlikör  
Butter, Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

200 g Zuckerschoten        2 Zehen Knoblauch    1 EL Sojasauce  
2 TL Zucker                    2 TL weißer Sesam    Sesamöl, Pfeffer

### Für die Orangensauce:

2 Saftorangen                1 EL Honig                    250 g Crème-fraîche  
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen, abtupfen und auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Das Fleisch zunächst auf der Hautseite für etwa vier Minuten, ohne die Zugabe von Fetten, scharf anbraten. Anschließend die Butter hinzugeben und weitere drei Minuten braten lassen. Die Entenbrüste wenden und nun die Fleischseite etwa sieben Minuten braten lassen. In der Zwischenzeit die Hautseite mit dem Honig bestreichen, im Anschluss mit dem Bitterorangenlikör begießen, anzünden und flambieren. Die Entenbrüste zum Warmhalten in den Backofen geben. Den Knoblauch für die Zuckerschoten abziehen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Sesamöl erhitzen. Die Zuckerschoten waschen, von den Enden befreien, den Knoblauch aus der Pfanne nehmen und stattdessen die Zuckerschoten hineingeben. Bei starker Hitze etwa eine Minute lang unter Schwenken anbraten, anschließend den Knoblauch wieder dazugeben. Mit der Sojasauce ablöschen, mit dem Zucker und dem Pfeffer würzen. Den Sesam darüber streuen und ein paar Minuten auf schwacher Hitze reduzieren lassen. Die Orangen waschen, halbieren und auspressen. Von einer Schale etwa einen Esslöffel Orangenabrieb raspeln. Den Orangensaft, den Abrieb, den Honig für die Sauce und die Crème-fraîche in die Pfanne zu dem Bratensaft geben und unterrühren. Alles kurz reduzieren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die flambierte Entenbrust mit Zuckerschoten und Orangensauce auf Tellern anrichten.

Herbert Karollus am 28. Juli 2014

## Fruchtig-scharfes Hähnchen-Curry mit Kardamom-Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchen-Curry:**

400 g Hähnchenbrustfilet	400 ml Kokosmilch	1 rote Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Chilischote	1 Flugmango
1-2 EL Gelbe Currypaste	1-2 EL Currypulver	Sonnenblumenöl
1 Prise Kardamom	1 Prise Koriander	Salz, weißer Pfeffer

**Für den Basmatireis:**

200 g Basmatireis	3 Kardamomkapseln
-------------------	-------------------

**Für die Garnitur:**

Kapuzinerblüten

Einen Topf mit 250 Millilitern Wasser füllen, den Reis mit einer Prise Salz und den angestoßenen Kardamomkapseln hineingeben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis 15 Minuten quellen lassen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Eine Hälfte klein würfeln, die andere Hälfte pürieren. Anschließend die Chilischote entkernen und mit der Mango pürieren. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und beides zusammen mit der Currypaste in einer Pfanne mit dem Öl anbraten. Die Paprika in dünne Streifen schneiden und kurz mit braten. Die pürierte Mango mit in die Pfanne geben, dann die Kokosmilch einrühren. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die Mangowürfel in das Curry geben und mit dem Currypulver, dem Kardamom, dem Koriander und Salz und Pfeffer abschmecken. Das fruchtig scharfe Hähnchen-Curry mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten, mit den Hibiskusblüten garnieren und servieren.

Gunnar Pormann am 11. August 2014

## Fruchtiges Hähnchen-Kokos-Curry mit Reis

**Für zwei Personen**

2 Hähnchenbrustfilets	200 g Duftreis	1 Ananas
1 Zitrone	200 ml Kokosmilch	125 ml Schlagsahne
2 EL Geflügelfond	3 TL Currypulver	1 TL Chilipulver
Öl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen warm halten. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Ananas vom holzigen Strunk und Schale befreien, in kleine Stücke schneiden, ins Bratfett geben und darin schwenken. Die Kokosmilch und Sahne dazugeben und alles etwas einkochen lassen. Das Currypulver und den Geflügelfond unterrühren und je nach Geschmack mehr oder weniger pikant mit dem Chilipulver und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Hähnchenfleisch in die Sauce geben und alles nochmals kurz aufkochen und ziehen lassen. Das fruchtige Hähnchencurry in der Kokossauce und den Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Livia Wilbat am 29. April 2014

# Gebackene Hähnchen-Keulen mit Krautsalat und Tsatsiki

## Für 2 Personen

### Für die Hähnchenkeulen:

4 Hähnchenunterkeulen, à 125g    3 TL Geflügelgewürzmischung    Paprikapulver, edelsüß  
Olivenöl

### Für den Krautsalat:

1 kleiner Weißkohl	1 grüne Mini-Paprika	1 gelbe Mini-Paprika
1 rote Mini-Paprika	1 Zitrone	1 EL Kümmel
50 ml Kräuteressig	50 ml Sonnenblumenöl	4 Stiele Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker		

### Für das Tsatsiki:

1 Salatgurke	150g griech. Sahnejoghurt	150g Speisequark (40%)
2 Zehen Knoblauch	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenkeulen mit Olivenöl einreiben und mit Paprikapulver und den getrockneten Kräutern würzen. Anschließend kurz scharf anbraten und in der Auflaufform für 20 bis 25 Minuten in den Backofen geben. Den Weißkohl grob hobeln und salzen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und dazugeben. Nun mit dem Fleischstampfer weich stampfen. Die Paprika waschen und ganz fein hobeln. Nun mit dem Weißkohl vermengen und mit Kräuteressig, Sonnenblumenöl, Petersilie, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Für den Tsatsiki die Salatgurke schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke kleinhacken. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Quark, den Joghurt und Olivenöl unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und mit dem Krautsalat und dem Tsatsiki auf einem Teller anrichten und servieren.

Matthias Jünger am 09. Oktober 2014

## Gebackene Puten-Streifen mit Pellkartoffeln und Quark

### Für zwei Personen

300 g Putenbrust, à 150g	8 Kartoffeln, Drillinge	3 Zwiebeln
2 Stangen Lauchzwiebel	1 Bund Schnittlauch	1 Kopfsalat
250 g Quark, 40 %	1 Bund Maggikraut	400g Sahne
1 Bund Petersilie, frisch	250 ml Geflügelfond	250 ml Rinderfond
50 ml Olivenöl	20 g Zucker	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Den Schnittlauch sowie die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abtrennen, die äußerste Schicht abziehen, anschließend zerkleinern. Ebenso das Maggikraut waschen und trocken tupfen. Den Quark in eine Schüssel geben, die Sahne darunter heben, anschließend die Zwiebeln und den Schnittlauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Maggikraut abschmecken und ziehen lassen. Die Kartoffeln in Eiswasser abschrecken und 15 Minuten bei 150 Grad in den Backofen legen, anschließend mit etwas Zucker bestreuen. Den Kopfsalat waschen, trocken tupfen und auf einem großen Teller anrichten. Die Lauchzwiebeln in einen Topf geben und mit etwas Butter anrösten, im Anschluss etwas Wasser hinzugeben und reduzieren lassen. Die Lauchzwiebeln mit der Sahne aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend etwas Petersilie und Olivenöl hinzufügen und zum Salatbett geben. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, anschließend in Butter goldbraun anbacken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pellkartoffeln mit dem Quark und den gebackenen Putenstreifen auf dem Salatbett anrichten und servieren.

Michael Kargus am 31. März 2014

## Gebratene Barbarie-Enten-Brust, Kartoffel-Rucola-Rösti

### Für zwei Personen

1 Barbarie-Entenbrust, groß	4 große Kartoffeln, fest	1 Bund Rucola
1 Schalotte	1 säuerlicher Apfel	1 Ei
200 ml Sahne	1 TL Butter	200 ml trockener Weißwein
20 ml Calvados	1 Muskatnuss	2 Sternanis
2-3 EL flüssiger Honig	1 EL Mehl	1 EL Zucker
Butterschmalz	Meersalz, Pfeffer	

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trocknen, parieren und die Haut rautenförmig einschneiden. Dann salzen und pfeffern und auf der Hautseite fünf Minuten scharf anbraten, wenden und nochmals fünf Minuten braten. Anschließend im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 100 bis 120 Grad Ober- und Unterhitze garen. Die Schalotten würfeln und in Butter glasig dünsten. Anschließend mit Sahne ablöschen, 150 Milliliter Weißwein hinzugeben und alles auf die Hälfte einreduzieren lassen. Die Kartoffeln schälen, raspeln und mit dem Ei und Mehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Apfel schälen und in Spalten schneiden. Den Zucker zusammen mit dem Honig in einer Pfanne leicht karamellisieren. Anis und Apfelspalten hinzugeben, durchschwenken und mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Anschließend ein paar Minuten ziehen lassen. Die Rösti in Butterschmalz ausbacken. Die Sauce durch ein Sieb passieren, mit Calvados, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab aufschäumen. Die Entenbrust zusammen mit den Rösti anrichten und servieren.

Monique Rasch am 04. März 2014

# Gebratene Hähnchenbrust mit Reismudeln und Salat

## Für zwei Personen

4 Hähnchenbrustfilets	400 g Reismudeln	4 Tomaten
$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	50 g Mais
1 Zwiebel	50 g Schafskäse	250 ml passierte Tomaten
Olivenöl, Zucker	edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Eine der Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunk herausschneiden und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Reismudeln dazugeben kurz anschwitzen und mit den passierten Tomaten ablöschen. Mit circa 800 Milliliter Wasser auffüllen, aufkochen lassen und kurz köcheln lassen. Die Tomatenstücke zugeben und nochmals zehn Minuten köcheln lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dem heißen Öl anbraten. Währenddessen mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Die Gurke schälen und würfeln. Die restlichen Tomaten ebenfalls waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Mais mit allen Zutaten vermengen. Den Essig mit Olivenöl sowie Salz, Zucker und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Den Schafskäse zerbröseln und unter den Salat heben. Die Reismudeln zusammen mit dem Hähnchen auf Tellern anrichten und mit dem Salat servieren.

Anastasia Grammenoudi am 12. März 2014

## Gefüllte Hähnchen-Schenkel mit Kohlrabi-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenschenkel:**

2 Hähnchenschenkel, ausgelöst	50 g Bauchspeck	3 Scheiben Toastbrot
1 Schalotte	1 Ei	½ Bund Petersilie
50 g Champignons	75 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Für das Kohlrabigemüse:**

1 Kohlrabi, mit Blättern	1 Schalotte	1 EL Kartoffelstärke
50 ml Gemüsefond	50 ml Sahne	1 Muskatnuss
Butter, Chiliflocken	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Für die Füllung der Hähnchenschenkel den Bauchspeck fein würfeln und in der Pfanne auslassen. Die Petersilie fein hacken. Die Champignons putzen und grob schneiden und die Schalotte abziehen, etwas feiner würfeln und beides in die Pfanne geben. Das Toastbrot würfeln, eine Hälfte in die Pfanne geben und kurz mit rösten. Den Inhalt der Pfanne im Anschluss mit den restlichen Toastbrotwürfeln und der gehackten Petersilie in eine Schüssel geben. Das Ei trennen und das Eigelb ebenfalls in die Schüssel geben. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Füllung in die Hähnchenschenkel geben. Diese in Alufolie einwickeln und dabei die Hautseite freilassen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Hähnchen auf der Hautseite anbraten. Anschließend die Schenkel im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen. Für das Kohlrabigemüse den Kohlrabi schälen und in kleine Stifte hobeln. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen, bis diese leicht farbig ist. Anschließend die Kohlrabistifte dazugeben. Mit Pfeffer, Salz, Abrieb der Muskatnuss und ein paar Chiliflocken würzen. Den Fond und die Sahne hinzugeben und alles aufkochen lassen. - 8 - Das Kohlrabigemüse zwölf Minuten leicht köcheln lassen. Falls die Sauce nicht die gewünschte Bindung erreicht, mit etwas Kartoffelstärke abbinden. Zwei Kohlrabiblätter hacken und kurz vor Ende dazugeben. Die gefüllten Hähnchenschenkel mit Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Kurt Nowak am 17. Dezember 2014

## Gepfefferte Hähnchen-Spieße in Trüffel-Soße

**Für zwei Personen**

2 Hähnchenbrustfilets, á 160 g	3 Schalotten	50 g Trüffelbutter
2 EL Waldhonig	1 Bund glatte Petersilie	3 g Trüffel
1 EL Trüffelkondiment	3 EL Olivenöl	1 TL Meersalz
1 TL bunte Pfefferkörner	Salz, Pfeffer	

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in eineinhalb Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und in fünf Millimeter große Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Die Fleisch- und Schalottenwürfel auf die Spieße stecken und bei mittlerer Hitze vier Minuten in der Pfanne garen. Den Honig, die Petersilie, das Meersalz und die Pfefferkörner dazugeben und mit dem Fleisch 30 Sekunden braten. Anschließend die Spieße herausnehmen und zum warmhalten in Alufolie wickeln. Die Trüffelbutter zum Bratensud in die Pfanne geben, schmelzen und mit Salz, Pfeffer und Trüffelkondiment abschmecken. Die Spieße auf Tellern anrichten und mit der Sauce und den Trüffeln garnieren.

Sebastian Noack am 17. Januar 2014

## Geschmortes Zitronen-Huhn mit Spinat

### Für zwei Personen

#### Für das Zitronenhuhn:

300 g Hühnerbrust, ausgelöst	300 g Hühnerkeule, ausgelöst	6 kleine Kartoffeln
5 Kirschtomaten	3 Schalotten	1 Amalfi Zitronen
250 ml Geflügelfond	3 EL Tomatenmark	1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Koriander	1 Zweig Minze

Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### Für den Spinat:

250 g Spinat	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 rote Chilischote	1 EL Ghee
1 EL Sesam	75 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Prise Curry	1 Prise Zucker

Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Huhn in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in Olivenöl anbraten. Die Zitronen in Scheiben schneiden und zum Huhn geben. Alles zusammen zwei Minuten in der Pfanne schwenken. Die Kartoffeln schälen und halbieren und die Schalotten abziehen und würfeln. Die Tomaten enthäuten. Alles zusammen mit der Zimtstange und dem Lorbeerblatt zum Huhn geben und mit anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und mitrösten. Den Geflügelfond dazugeben und das Ganze im Backofen 20 Minuten garen. Den Spinat gründlich waschen. Eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Chili entkernen und den Ingwer schälen. Alles fein hacken und mit dem Koriander und dem Kreuzkümmel vermischen. In einer hohen Pfanne das Ghee erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Chili, den Ingwer und den Koriander darin andünsten. Mit Curry, Salz und Zucker abschmecken. Den abgetropften Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Zum Schluss den Joghurt in den Spinat einrühren. Die Sesamsamen in einer Pfanne gold rösten und über den Spinat streuen. Die Minze und den Koriander klein schneiden. Das Huhn nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Minze und dem Koriander verfeinern. Das geschmorte Zitronenhuhn mit Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Curt Regner am 08. Dezember 2014

# Grünes Hähnchen-Thai-Curry mit Zitronen-Reis

## Für zwei Personen

### Für das Thai-Curry:

250 g Hähnchenbrustfilet	1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb
2 Karotten	1 Lauch	1 Mango
1 Chilischote, rot	2 TL Currypaste, grün	1 Knoblauchzehe
1 TL Mangochutney	250 ml Kokosmilch	1 Stange Zitronengras
Koriander, Kroepoek	Sesamöl, Salz	

### Für den Reis:

1 Tasse Reis	1 Zitrone	Salz
--------------	-----------	------

Den Basmatireis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz, sowie der Hälfte der Zitrone aufkochen. Sobald das Wasser kocht, den Reis vom Herd nehmen und quellen lassen, bis das Wasser vollständig weg ist. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Karotten schälen und klein schneiden. Die Paprika und den Lauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. In einem Wok zuerst das Hähnchenfleisch mit etwas Sesamöl anbraten, danach die Karotten, die Paprika und den Lauch hinzugeben und ab und zu wenden. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Mangochutney und der Currypaste dazugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Die Mango schälen und in Stücke schneiden, mit in den Wok geben und kurz erwärmen. Auf einem Teller den Zitronenreis mit dem Thai Curry anrichten und servieren.

Nadine Michels am 10. Juni 2014

# Hähnchen Kiewer Art mit Fondant-Kartoffeln, Feldsalat

## Für zwei Personen

### Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	100 g Parmesan
100 g Mehl	100 g Panko	2 EL kalte Butter
1 Ei	Rapsöl	

### Für die Kartoffeln:

2 große mehligk. Kartoffeln	2 EL Butter	3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	250 ml Hühnerbrühe	Cayennepfeffer, Öl

### Für den Salat:

80 g Feldsalat	8 Kirschtomaten	1 große Karotte
2 Frühlingszwiebeln	1 TL Honig	weißer Balsamico
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für die Fondant-Kartoffeln die Enden der Kartoffeln abschneiden. Die Kartoffeln danach aufstellen, von oben nach unten schälen und halbieren, so dass jeweils zwei kleine Zylinder entstehen. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser zwei bis drei Minuten ziehen lassen, anschließend abtropfen lassen und trocken tupfen. Eine ofenbeständige Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und etwas Olivenöl zugeben. Die Kartoffeln nun mit der flachen Seite nach unten in die Pfanne geben und zwei bis drei Minuten anbraten. Die Oberseite salzen und pfeffern. Sobald die Unterseite goldgelb ist, die Kartoffeln wenden, nochmals würzen und aus der Pfanne nehmen. Mit Küchenpapier das Öl aus der Pfanne wischen, den Herd auf mittlere Stufe stellen und Butter, Rosmarin und Thymian hineingeben. Sobald die Butter anbräunt, die Kartoffeln wieder dazugeben und die Hühnerbrühe angießen. Die Pfanne nun in den Ofen stellen und die Kartoffeln 20 bis 25 Minuten garen. Für das Hähnchen den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Petersilienblätter abzupfen, den Schnittlauch und Dill grob hacken. Die Kräuter danach mit dem Knoblauch und der Butter im Blitzhacker zerkleinern. Die so entstandene Kräuterbutter anschließend auf Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle formen und für fünf Minuten ins Gefrierfach legen. Die Hähnchenbrüste von etwaigen Sehnen entfernen, dünn ausklopfen und grob mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchbutter aus dem Gefrierfach nehmen und je eine Hälfte in die Mitte des Hähnchens legen. Die Brüste zu einem Ball zusammenklappen und mit Zahnstochern die Öffnung schließen. Das Ei verquirlen. Den Parmesan reiben und vier Esslöffel davon mit dem Panko vermischen. Die Hähnchenbrüste zuerst in Mehl, anschließend im Ei und zuletzt mit der Parmesan-Pankomischung panieren. Öl in einer Fritteuse oder in einem großen Topf erhitzen. Die Hähnchenbrüste vorsichtig reinlegen und ein bis zwei Minuten goldbraun frittieren. Danach das Hähnchen auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen circa 10 bis 15 Minuten backen. Den Feldsalat waschen, die Tomaten halbieren, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Alles in eine Schüssel geben. Aus Honig, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und mit dem Salat vermengen. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Kartoffeln aus dem Ofen holen, mit Cayennepfeffer würzen und zusammen mit dem Hähnchen anrichten. Den Salat separat dazu reichen.

Benedikt Strehle am 03. September 2014

## Hähnchen-Brust Burgunder Art mit Sekt-Risotto

### Für zwei Personen

#### Für das Hähnchen:

200 g Hähnchenbrust	50 g Frühstücksspeck	2 EL Paprikapulver
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

#### Für die Burgundersauce:

10 weiße Champignons	2 EL Tomatenmark	100 g Silberzwiebeln
300 ml Rotwein, trocken	300 ml Rinderfond	½ Bund Thymian
½ Bund Rosmarin	½ Bund Majoran	Salz, Pfeffer

#### Für das Sektrisotto:

1 Schalotte	1 Stange Lauch	1 Muskatnuss
250 g Risottoreis	1 Parmesan, à 60 g	100 ml Sahne
600 ml Gemüsefond	300 ml Sekt, trocken	Olivenöl, Salz

#### Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Den Frühstücksspeck in einer Pfanne auf mittlerer Hitze langsam knusprig anbraten. Anschließend den Speck aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitelegen. Die Hähnchenbrust waschen, in schmale Streifen schneiden und in derselben Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten. Die Hähnchenbruststreifen herausnehmen und in einer Schüssel mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Die Champignons putzen, vierteln und in derselben Pfanne kurz anbraten. Anschließend beiseite stellen. Die Schalotte abziehen und mit etwas Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Den Lauch waschen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Wenn der Lauch weich ist, den Risottoreis dazugeben und mit 200 Milliliter Sekt ablöschen. Die Hälfte des Gemüsefonds dazugeben und köcheln lassen. Unter ständigem Rühren portionsweise den restlichen Fond dazugeben. Wenn der Reis bissfest gegart ist, den Topf von der Platte nehmen, den restlichen Sekt aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Abschmecken etwas Muskat darüber reiben. Die Sahne unterrühren und den Parmesan hinein reiben. Auf niedriger Hitze weiter unter Rühren köcheln lassen. Das Tomatenmark und die Silberzwiebeln in einem Topf langsam garen lassen, mit dem Rotwein ablöschen, dann den Rinderfonds dazugeben und aufkochen lassen. Den Thymian, den Rosmarin und den Majoran fein hacken und ebenfalls dazugeben. Den Speck, die Hähnchenbruststreifen und die Champignons unterheben. Das Hähnchen „Burgunder Art“ mit Sektrisotto auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Brenneisen am 11. September 2014

# Hähnchen-Brust im Parma-Mantel mit Feta-Couscous

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchen:**

2 Hähnchenbrustfilets, à 250 g	3 Scheiben Parma-Schinken	50 g getr. Tomaten
150 g Fetakäse	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Olivenöl		

**Für die Sauce:**

6 Cherrytomaten	100 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
Zucker, Salz, Pfeffer		

**Für den Couscous:**

100 g Couscous	2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten
150 g Fetakäse	200 ml Gemüsefond	20 g Pinienkerne
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Für die Hähnchenbrustfüllung den Rosmarin und den Thymian fein hacken. Die getrockneten Tomaten und den Fetakäse zerkleinern und mit den Kräutern vermengen. Eine Scheibe Parma-Schinken fein schneiden und untermengen. Je eine Tasche in die Filets schneiden, etwas Fetamasse einfüllen und mit Zahnstochern verschließen. Die Hähnchenbrüste mit dem restlichen Parma-Schinken umwickeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Das Fleisch anschließend in den Backofen geben und 20 Minuten garen. Für die Sauce die Cherrytomaten in einem Topf erhitzen und mit einer Prise Zucker karamellisieren. Die restliche Füllmasse dazugeben. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne zugeben. Die Sauce mit einem Stabmixer pürieren und einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Gemüsefond aufkochen und den Couscous darin garen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Knoblauch, die Schalotten und die Pinienkerne unter den Couscous mengen. Anschließend den Fetakäse zerbröseln und ebenfalls zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Hähnchenbrüste im Parmamantel mit Feta-Couscous und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Lentvogt am 03. Dezember 2014

# Hähnchen-Brust mit Kürbiskern-Kruste und grünem Risotto

## Für zwei Personen

2 Hühnerfilet à 100 g	200 g Risottoreis	100 g Mehl
2 Stangen Lauch	2 Schalotten	1 Ei
50 g Butter	100 g Parmesan	800 ml Geflügelfond
250 ml trockener Weißwein	150 g Kürbiskerne	300 g Semmelbrösel
3 EL Olivenöl	2 EL Kürbiskernöl	300 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Den Lauch waschen, den grünen Teil in feine Streifen schneiden und blanchieren. Danach den Lauch in Eiswasser geben. Die Schalotten abziehen, kleinschneiden und glasig dünsten. Den Reis dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Geflügelfond nach und nach hinzugeben und weiter rühren. Das Hühnerfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl und dem Ei, den gehackten Kürbiskernen und Semmelbrösel eine Masse mischen, das Hühnerfilet darin panieren und in heißem Sonnenblumenöl ausbacken. Den blanchierten Lauch mit etwas Fond pürieren und unter das Risotto mischen. Anschließend den Parmesan reiben, mit der Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto mit dem Hähnchenfilet anrichten, mit dem Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Kathrin Taupe am 03. Februar 2014

# Hähnchen-Brust mit Polenta-Grammeln und Wildspargel

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste à 150 g	150 g Schinkenspeck	50 g Instantpolenta
3 EL Pilzpulver	150 g Wildspargel	1 kleine Zwiebel
1 Zitrone	250 ml Gemüsefond	125 ml Milch
125 ml Sahne	175 ml Riesling	1 Zweig Thymian
½ Bund glatte Petersilie	1 Zweig Salbei	getrocknete Kornblumen
Butter, Olivenöl	Kerbel, Kräutersalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Polenta-Grammeln die Zwiebel abziehen, kleinhacken und in Butter anschwitzen. Das Pilzpulver dazugeben und schwenken. Den Gemüsefond mit der Milch mischen und mit ein wenig Fond die Zwiebeln und die Pilze ablöschen. Anschließend die Polenta einrühren, mit dem restlichen Fond aufgießen und unter ständigem Rühren einkochen, bis eine zähe Masse entsteht. Die Hitze reduzieren und die Masse etwas quellen lassen. Anschließend die Masse auf ein Blatt Backpapier streichen, auskühlen lassen, in kleine Würfel schneiden und in einer Bratpfanne abrösten. Die Hähnchenbrüste waschen und trockentupfen. Zesten von der Zitrone abreiben, den Schinkenspeck kleinschneiden und zusammen mit vier Salbeiblättern und einigen Zitronenzesten unter die Haut der Hähnchenbrüste stopfen. Kleine Taschen in die Brüste schneiden und nochmals füllen. Die Hähnchenbrüste anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Nach einiger Zeit den Bratensaft abgießen und auffangen. Das Fleisch im Ofen für maximal zehn Minuten fertig garen und anschließend kurz flambieren. Den Bratensaft in einem Topf erhitzen, drei bis vier Zitronenzesten dazugeben, mit dem Wein ablöschen, reduzieren lassen und mit der Sahne aufgießen. Abschließend die Sauce durch ein Sieb gießen und pürieren. Den Spargel kurz blanchieren und anschließend in einer Pfanne kurz mit Butter schwenken. Die Hähnchenbrüste mit dem Wildspargel und den Polenta-Grammeln auf zwei Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und mit den getrockneten Kornblumen verzieren.

Dagmar Franz am 23. April 2014

# Hähnchen-Brust mit Spätzle und Morchel-Rahm-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchen:**

1 Hähnchenbrust, circa 300 g    500 ml Geflügelfond    Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

20 g getr. Morcheln                      30 g Butter                      200 ml Sahne

500 ml Rinderfond                      Salz, Pfeffer

**Für die Spätzle:**

2 Eier                                      100 g Mehl                      1 Muskatnuss

20 g Butter                              Salz

Die Stiele von den Morcheln entfernen und für zehn Minuten in heißem Wasser einweichen. Die Morcheln anschließend ausdrücken und das Einweichwasser filtern. Die Butter erhitzen, die Morcheln darin anbraten und mit dem Einweichwasser ablöschen. Alles reduzieren. Anschließend die Hälfte der Sahne zugeben, erneut einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Geflügelfond zum Kochen bringen. Währenddessen die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen, längs in zwei Teile schneiden und parieren. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Das Fleisch nun in den Geflügelfond geben und für etwa zehn Minuten darin garen lassen. Das Mehl zusammen mit den Eiern, dem Salz, und ein wenig Abrieb der Muskatnuss zu einem Teig verrühren. Eine ausreichende Menge Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig vom Brett in das siedende Wasser schaben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen abschöpfen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin schwenken. Die Hähnchenbrust zusammen mit den Spätzle sowie der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Marion Leopoldi am 22. Oktober 2014

# Hähnchen-Brust mit Speck-Gemüse-Pfanne

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenfilets:**

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	1 Sternanis	10 schwarze Pfefferkörner
Butter	Olivenöl	Salz

**Für die Speck-Gemüse-Pfanne:**

4 Scheiben Frühstücksspeck	40 g Old Amsterdam	100 g Blattspinat
100 g weiße Bohnen	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 TL Kapern	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

**Für die Kartoffelwürfel:**

300 g festk. Kartoffeln	3 EL Butterschmalz	4 EL getr. Fenchelsaat
Salz, Pfeffer		

Für die Hähnchenfilets den Sternanis, die Pfefferkörner und etwas Salz im Mörser fein zerreiben. Anschließend das Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Filets bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Währenddessen einen Esslöffel Butter zugeben. Die Kartoffeln schälen, würfeln und fünf Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser einlegen. Anschließend eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Würfel darin anbraten. Die Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen und die Würfel damit bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Gemüsepfanne den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und die Schalotte glasig andünsten. Den Bacon kleinschneiden und mit den weißen Bohnen und den Kapern in die Pfanne geben. Den Spinat waschen und trockenschleudern. Anschließend in die Pfanne geben und zwei Minuten garen. Den Old Amsterdam reiben und untermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Hähnchenfilet mit Speck-Gemüse-Pfanne und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Emilie Mähl am 12. November 2014

# Hähnchen-Brust mit Zitronen-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

200 g Risottoreis	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 große Bio-Zitrone	2 EL Pinienkerne	2 EL Parmesan
1 EL Butter	125 ml Weißwein, trocken	500 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer		

**Für die Gremolata:**

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
-----------------	-------------------------------

**Für die Hähnchenbrust:**

1 Hähnchenbrustfilet 200 g	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
----------------------------	-------------	---------------

Für das Risotto den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und kleinhacken. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale ohne die weiße, bittere Haut dünn abschneiden. Anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln und den Knoblauch mit der Hälfte der Zitronenschale darin andünsten. Den Reis hinzugeben und dünsten, bis er vom Fett überzogen ist. Den Weißwein und drei Esslöffel Zitronensaft hinzugeben und unter Rühren verdampfen lassen. Die Hitze des Herds auf die mittlere Stufe reduzieren und etwas Brühe dazu gießen und verdampfen lassen. Den Risotto bei häufigen Rühren 20 Minuten offen garen lassen, bis die Körner bissfest sind. Bei Bedarf mehr Brühe oder Wasser hinzugeben. Für die Gremolata den Knoblauch abziehen. Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und mit dem Knoblauch und der restlichen Zitronenschale fein hacken. Die Gremolata in ein kleines Schälchen füllen. Anschließend für das Risotto die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Die Pinienkerne, die Butter und den Käse unter den nun fertigen Reis geben und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Anschließend das Fleisch in der Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten, danach die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 4 Minuten auf jeder Seite weiter braten. Anschließend das Fleisch heraus nehmen und in Tranchen schneiden. Das Fleisch wird auf dem Risotto auf Tellern angerichtet und mit der Gremolata garniert.

Lisa Kauer am 24. September 2014

## Hähnchen-Brust, Kräuter-Kruste, Makkaroni mit Pesto

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	500 g Makkaroni	3 getr. Öl-Tomaten
50 g Pecorino-Käse	2 Bund Basilikum	½ Bund Salbei
½ Bund Thymian	½ Bund Rosmarin	½ Bund wilder Majoran
½ Bund Petersilie	50 g Pinienkerne	50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Das Basilikum mit dem Käse und den Pinienkernen sehr fein hacken. Das Olivenöl hinzugeben, sodass eine zähflüssige Masse entsteht. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in heißem Olivenöl scharf anbraten. Den Salbei, den Thymian, den Rosmarin, den wilden Majoran, die Petersilie und die Tomaten sehr fein hacken und vermischen. Nach dem Wenden der Hähnchenbrüste die Masse als dicke Schicht auf die Hähnchenbrüste legen und etwas Olivenöl darüber geben. Mit Pfannendeckel bei 150 Grad Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen etwa acht bis zehn Minuten garen. Die Nudeln in Wasser mit etwas Salz gar kochen. Die Hähnchenbrust mit Kräuterkruste auf einem Teller anrichten und mit den Makkaroni mit Basilikumpesto servieren.

Edmund Backer am 05. Februar 2014

## Hähnchen-Brust, schwarze Bandnudeln, Orangen-Soße

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, à 200 g	1 Orange	20 g Butter
400 g Hartweizengrieß	3 EL Orangenlikör	20 g flüssiger Honig
1 TL Tintenfischfarbe	Crème-fraîche	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrüste in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch mit einem Backpinsel mit zwei Teelöffeln Honig bestreichen und die Butter mit in die Pfanne geben. Alles für weitere drei Minuten ziehen lassen. Die Hähnchenbrüste mit dem Orangenlikör ablöschen und für weitere fünf Minuten kochen. Die Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen warm halten. Den Fond aufbewahren. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Hartweizengrieß auf der Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken und 180 Milliliter warmes Wasser hineingießen. Den Grieß von außen in das Wasser schieben und alles zu einer Masse verkneten. Anschließend die Tintenfischfarbe dazugeben und erneut kneten bis ein Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas Grieß und Wasser dazugeben. Den Teig anschließend mit dem Nudelholz ausrollen und Nudeln formen. Die fertigen Nudeln in das kochende Salzwasser geben und für vier Minuten kochen lassen. Die Nudeln mit dem Schaumlöffel abschöpfen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Währenddessen für die Orangensauce etwas von der Orangenschale reiben und zu dem Fond von den Hähnchenbrüsten geben. Die Orange anschließend halbieren, auspressen und zusammen mit der Crème-fraîche ebenfalls zu dem Fond geben. Die Sauce mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust mit den schwarzen Bandnudeln und der Orangensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Anika Waak am 04. Juni 2014

# Hähnchen-Brust-Streifen mit Kürbis-Rosenkohl-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchen:**

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	1 Zitrone	50 g Mehl
1 Ei	50 g Cornflakes, ungesüßt	100 g Panko
1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 EL Preiselbeer-Gelee	Butterschmalz

Meersalz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

300 g Muskatkürbis	150 g Rosenkohl	1 Apfel, leicht säuerlich
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone
1 Wurzel Ingwer, à 1,5 cm	1 Prise Zucker	1 EL Butter
200 ml Geflügelfond	20 ml Weißwein, trocken	1 Muskatnuss
1 Lorbeerblatt	1 Stange Zimt	1 Schote Vanille
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 EL Kürbiskernöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für das Kürbiskerne:**

50 g Kürbiskerne	1 EL Zucker	1 EL Butter
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Hähnchenstreifen eine Panierstraße vorbereiten. Dafür eine Schale mit Mehl bereitstellen. Das Ei in einer zweiten Schale aufschlagen und verquirlen. Das Panko-Mehl mit zerbröselten Cornflakes in einer dritten Schale bereitstellen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Nugget-große Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und die Schale einer Zitronenhälfte abreiben. Den Zitronenabrieb mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver zu dem Fleisch geben. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden. Die Hähnchenstreifen in Mehl wälzen und das überschüssige Mehl gut abklopfen. Die Streifen in das Ei geben und in dem Panko-CornflakesGemisch panieren. Eine Pfanne mit reichlich Butterschmalz erhitzen und die panierten Hähnchenstreifen darin bei mittlerer Hitze schwimmend ausbacken, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Anschließend die Hähnchenstreifen auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und im Ofen langsam nachziehen lassen. Für das Gemüse den Kürbis schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Mark der Vanilleschote auskratzen. Den Ingwer schälen und drei dünne Scheiben abschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, die Kürbiswürfel dazugeben und anbraten. Wenn erste Röstspuren zu sehen sind, die Schalotten in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Den Knoblauch, den Ingwer und die ausgekrazte Vanilleschote untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit etwas Paprikapulver abschmecken. Anschließend eine Prise Zucker über den Kürbis streuen und ihn karamellisieren lassen. Mit etwas Weißwein ablöschen. Wenn der Alkohol reduziert ist, eine Flocke Butter dazugeben. Mit etwas Geflügelfond angießen und bei kleiner Hitze den Kürbis bissfest im Sud garen. Die Rosenkohlröschen von den Enden befreien und die Blätter abzupfen. Diese in gut gesalzenem Wasser, das mit einer Zimtstange und einem Lorbeerblatt zum Kochen bringen und zwei Minuten blanchieren. Anschließend abgießen und in Eiswasser geben, damit der Garprozess unterbrochen und die Farbe beibehalten wird. Die blanchieren Rosenkohlblätter zu dem Kürbis geben und untermengen. Den Apfel vierteln und einen Teil roh in das Gemüse reiben. Die Butter und den Geflügelfond mit dem Gemüse verrühren, bis der Sud eine cremige Konsistenz hat. Anschließend mit dem übrigen Paprikapulver und etwas Muskat würzen. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern Kürbiskernöl abschmecken. Die Schale der Zitrone abreiben und den Sud mit dem Abrieb verfeinern. Für den Kürbiskrokant eine Handvoll Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend die Kerne herausnehmen und in der Pfanne den Zucker karamellisieren lassen. Die Butter dazugeben, verrühren und die Kerne in dem Butterkaramell

schwenken. Anschließend mit einer Prise Salz abschmecken. Den Pfanneninhalte dann auf einem Backpapier geben und auskühlen lassen. Mit etwas Paprikapulver bestreuen. Die knusprigen Hähnchenbruststreifen mit dem Kürbis-Rosenkohl-Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem abgekühlten Kürbiskernen, den Zitronenscheiben und dem Preiselbeer-Gelee garnieren und servieren.

Stephan Knoche am 04. Dezember 2014

## Hähnchen-Champignon-Geschnetzeltes, Servietten-Knödel

### Für zwei Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	150 g Champignons	150 g Toastbrot
1 Zwiebel	1 Zitrone	2 Eier
80 g Butter	25 ml trockener Weißwein	310 ml Milch
250 ml Geflügelfond	100g Crème-fraîche	4 Stängel glatte Petersilie
2 EL Weizendunst	2 EL Mehl	3 EL Sonnenblumenöl
Balsamicoessig, hell	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Das Toastbrot würfeln, 1/3 der Würfel in etwas Butter bräunen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und die Hälfte in Butter anschwitzen. Die Eier mit der Milch verrühren und mit dem Toastbrot und den angeschwitzten Zwiebeln vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Alufolie einschlagen, spannen und zubinden. In Salzwasser oder im Dampfeinsatz je nach Größe circa 20 Minuten garen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, klein schneiden, leicht mit Weizendunst mehlieren und bei hoher Hitze in etwas Sonnenblumenöl kurz anbraten, entnehmen und würzen. Die restlichen Zwiebelwürfel im Bratensatz anschwitzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Champignonscheiben zugeben, mit Salz und Zitronensaft würzen und mit anschwitzen. Anschließend diese entnehmen und zum Fleisch geben. Zwei Esslöffel Butter zerlassen, zwei Esslöffel Mehl dazu geben, mit der Flüssigkeit aufgießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Circa zehn Minuten zu einer Sauce einkochen lassen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Bratensatz in der Pfanne bräunen lassen, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die eingekochte Sauce zugeben, durchkochen, eventuell passieren und aufmixen. Die Fleisch und Champignonscheiben in die Sauce geben und mit fein gehacktem Schnittlauch, sowie Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Serviettenknödel in Scheiben schneiden. Anschließend das Geschnetzelte mit den gerösteten Serviettenknödelscheiben auf dem Teller anrichten und servieren.

Tanja Hirsch am 13. März 2014

# Hähnchen-Chili-Pfanne mit Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Hähnchen-Chili:

1 Hähnchenbrustfilet, à 300 g	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel
1 Limette	50 g Fetakäse	1 grüne Chili
200 g gestückelte Tomaten	1 TL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	100 ml lieblicher Rotwein
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

### Für das Fladenbrot:

1 Fladenbrot, à 200 g

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, abtupfen und in etwa 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Die Pfanne stehen lassen. Das Fladenbrot in den Ofen geben und aufbacken lassen. Die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Alles in die Pfanne geben und mit dem Tomatenmark anbraten. Die Chili waschen, entkernen, in Ringe schneiden und dazugeben. Alles gut durchrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, dem scharfen Paprikapulver und dem gemahlenen Kreuzkümmel würzen. Mit dem Rotwein ablöschen und die Tomaten hinzugeben. Alles zehn Minuten offen garen. Bereits nach fünf Minuten das Fleisch hinzugeben, damit es in der Masse ziehen kann. Den Koriander waschen und fein hacken. Das Hähnchen-Chili in eine Schüssel geben und den Feta zusammen mit dem gehackten Koriander darüber zerbröseln. Die Hähnchen-Chili-Pfanne in einer Schüssel auf Tellern anrichten und mit dem Fladenbrot und einigen Limettenscheiben garnieren.

Uwe Borchers am 14. Juli 2014

## Hähnchen-Curry mit Basmati-Reis

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 160 g	100 g Basmatireis	1 Knoblauchzehe
1 Ingwer, walnussgroßes Stück	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	200 ml Kokosmilch	2 TL Honig
1 EL Mehl	1 EL Currypulver	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer	

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin zwei Minuten hellbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den Knoblauch, den Ingwer und den Chili mit einem Schuss Sesamöl in die Pfanne geben und andünsten. Das Currypulver einrühren und kurz anschwitzen, anschließend mit Kokosmilch ablöschen. Die Paprikaschoten zugeben und bei schwacher Hitze acht Minuten kochen lassen. Anschließend die Filets zugeben und weitere zwei Minuten schmoren lassen. Zum Schluss mit Honig, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren. Das Curry zusammen mit dem Basmatireis auf einem Teller anrichten und servieren.

Marie-Luise Hauf am 31. März 2014

## Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous

### Für zwei Personen

#### Für das Curry:

300 g Maispouardenbrust	3 Zwiebeln	80 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma	300 ml Kokosmilch	200 ml Geflügelfond
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Kokosflocken	Zucker, Salz, Pfeffer

#### Für den Couscous:

125 g Couscous	200 ml Geflügelfond	4 EL Cashewkerne
2 Zweige Koriandergrün	2 Limetten	2 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Für das Curry die Maispouarde in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Die Chili halbieren, längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Ingwer, den Chili und den Knoblauch darin andünsten. Das Fleisch dazugeben und kurz mitdünsten. Currypulver und Kurkuma dazugeben. Mit der Kokosmilch und 200 Milliliter Geflügelfond auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Für den Couscous den restlichen Fond mit dem Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen. Den Couscous langsam unter Rühren zufügen. Den Deckel auflegen, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen. Den Koriander mit den zarten Stielen fein hacken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Die Cashewkerne in einer Pfanne rösten, die Schale einer Limette abreiben und den Saft beider Limetten auspressen. Die Cashewkerne mit Limettenschale, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker untermengen. Das Curry mit drei Esslöffeln Limettensaft abschmecken und den Koriander untermischen. Der Couscous mit dem Hähnchencurry auf Tellern anrichten. Mit Kokosflocken bestreut servieren.

Alexander Pollmann am 24. Juli 2014

## Hähnchen-Curry mit Duftreis

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	250 g Duftreis	1 Zwiebel
1 Apfel, Boskoop	1 Banane, klein	100 ml Sahne
150 ml Gemüsebrühe	50 g Mandelblätter	50 g Kokosraspeln
50 g Currypulver	50 g Mango-Chutney	50 g Stärke
Margarine, Salz, Pfeffer		

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Margarine in einem Topf erhitzen und die Hähnchenstücke darin anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden, ebenso die Banane und den Apfel zerkleinern und nacheinander in den Bratensud geben. Die Kokosraspeln und das Currypulver zugeben und kurz rösten, anschließend das Mango-Chutney hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und zehn Minuten kochen lassen. Die Sahne und die Stärke verrühren, dazu geben und aufkochen lassen. Mit dem Curry, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken, im Anschluss das Hühnchen wieder zugeben. Währenddessen den Reis in reichlich kochendem Salzwasser 15 Minuten garen und abgießen. Das Hühnchen-Curry auf einem Teller zusammen mit dem Reis anrichten, anschließend mit Mandelblättern garnieren und servieren.

Ramona Nixdorf am 02. April 2014

# Hähnchen-Curry mit Erbsen-Reis und Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilet, à 250 g	200 g Basmatireis	100 g Tiefkühlerbsen
1 Zwiebel	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
20 g Rucola	20 g Pimpernelle	20 g Borretsch
1 Bund Sauerampfer	20 g Spinatblätter	40 g Feldsalat
20g Radieschen	20 g Kresse	400 ml Kokosmilch
200 g Sahne	20 g Schmand	300 g Mandarinen
1 Apfel, Boskoop	50 g Ingwer	1 Bund frische Petersilie
1 Bund Dill	1 TL Curry, gelb	1 TL Meersalz
1 TL Zucker	1 TL Süßstoff, flüssig	50 ml Zitronenessig
50 ml Sonnenblumenöl	5 Blüten Gänseblümchen	5 Blüten Kresse
Muskatnuss, Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenbruststreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Topf mit etwas Rapsöl kurz anbraten, anschließend warmstellen. Die Zwiebel abziehen und würfeln, den Apfel waschen und zerkleinern, den Ingwer ebenso fein würfeln. Die Zwiebeln, die Apfelstücke und den Ingwer in einem Topf anschwitzen, die Kokosmilch dazu geben, anschließend die eingelegten Mandarinen und die Hähnchenbruststreifen hinzufügen und leicht köcheln lassen. Mit dem Curry und dem Zucker fein abschmecken, anschließend mit der Sahne abbinden. In einem Topf voll Wasser den Basmatireis in zwei Esslöffeln Meersalz zum Kochen bringen und 20 Minuten garen. Anschließend die Erbsen auf den Reis geben und mit einem Deckel warm halten. Mit Salz und Pfeffer gut würzen. Die Petersilie fein hacken und unter den Reis rühren. Für den Wildkräutersalat den Rucola, die Spinatblätter und den Feldsalat, waschen, trocken tupfen und zerkleinern. Die Radieschen gut waschen, das Wurzelende und die Blätter abtrennen, anschließend zerkleinern. Die Kresse pflücken, von den Erdresten säubern und die Wurzel entfernen. Den Borretsch, den Sauerampfer und die Pimpernelle von den Stielen abzupfen und klein hacken, anschließend die Kresse dazu geben. Die Frühlingszwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Haut abziehen, im Anschluss die Frühlingszwiebeln zerkleinern. Alles gut miteinander zu einem Salat vermengen. Für die Zubereitung der Salatsoße den Knoblauch abziehen und klein hacken, den Dill abzupfen und zerkleinern. Die übrigen Borretschblätter mit dem übrigen Rucola und dem Schmand vermengen. Das Sonnenblumenöl, den Zitronenessig, das Salz, den Pfeffer, etwas Muskatnuss und den flüssigen Süßstoff hinzufügen. Alles zusammen in den Mixer geben und über den Salat gießen. Das Hähnchencurry mit dem Erbsen-Reis und dem Wildkräutersalat auf einem Teller anrichten, mit Gänseblümchen und Kresse garnieren und anschließend servieren.

Ude Biedinger am 28. Mai 2014

# Hähnchen-Curry mit Kräuter-Reis und Avocado-Mango-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchen-Curry:**

375 g Hähnchenbrustfilet	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	2 EL Olivenöl
3 EL Kokosmilch	200 ml Hühnerfond	100 g Sahne
100 g Schmand	1 kl. Stück Ingwer	Salz, Pfeffer

**Für den Kräuter-Reis:**

125 g Langkornreis	15 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Salz

**Für den Salat:**

200 g Rucola	1 Flugmango	1 Avocado
1 Zitrone	1 Orange	1 Büffelmozzarella (à 250 g)
2 EL süßer Senf	4 EL Olivenöl	2 Crema di Balsamico
Salz		

Zwei Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Einen Esslöffel Ingwer und den Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten. Die roten Zwiebeln abziehen, fein würfeln, dazugeben und glasig anschwitzen. Anschließend Lorbeer, Currypulver, Kurkuma und Cayennepfeffer zugeben und kurz mitanbraten. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und ebenfalls dazugeben und kurz braten. Nun Sahne, Schmand, Kokosmilch und Hühnerfond dazugeben und aufkochen. Das Curry salzen, den Deckel schließen und 15 bis 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Den Langkornreis gründlich waschen und ins kochende Salzwasser geben. Die Zwiebel abziehen und mit in den Topf geben. Den Reis acht bis zwölf Minuten köcheln, danach in ein Sieb geben und mit lauwarmem Wasser überspülen. Danach den Reis abtropfen lassen. Einige Blätter des Basilikums sowie die Petersilie fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Reis hineingeben und mit gehackter Petersilie und Basilikum durchschwenken. Für das Dressing die Orange auspressen und den Saft mit Senf, Crema di Balsamico und Olivenöl vermengen. Mit Salz abschmecken. Die Avocado und die Mango schälen, entkernen und würfeln. Den Büffelmozzarella ebenfalls würfeln. Den Rucola in Kreisform auf einem Teller anrichten. Die Avocado- und Mangowürfel gemeinsam mit dem Mozzarella in der Mitte des Salatbettes mit einem Servierring anrichten. Das Dressing über den Salat geben und das Curry auf einem extra Teller mit dem Salat servieren. Mit gehacktem Koriander garnieren.

Isabell Ahmed am 17. November 2014

# Hähnchen-Fajita mit Guacamole

## Für zwei Personen

### Für die Fajita:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	4 Weizentortillas	1 rote Paprika
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	100 g Cheddar
150 g Naturjoghurt	1 TL geräuchertes Paprikapulver	Olivenöl, Meersalz
Salz, Pfeffer		

### Für die Salsa:

15 reife Cocktailtomaten	1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Olivenöl	

### Für die Guacamole:

1 reife Avocado	1 Chilischote	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Für die Füllung der Fajitas die Zwiebeln abziehen und in Halbringe schneiden. Die Paprika vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Anschließend das Fleisch, die Zwiebeln und die Paprika in einer Schüssel mit einem Schuss Olivenöl vermengen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Limette halbieren und auspressen. Den Saft der halben Limette darüber geben und vermengen. Für die Salsa die rote Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und zusammen mit den Tomaten klein schneiden. Beides in einer Schüssel vermengen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen, grob hacken und in die Schüssel hinzufügen. Anschließend den Saft der anderen halben Limette und einen Schuss Olivenöl darüber geben und vermengen. Für die Guacamole die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Die Avocado zerdrücken und zusammen mit dem Chili in einer Schüssel vermengen. Die Limette halbieren und auspressen. Den Saft in die Schüssel hinzugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Korianderblätter abzupfen, grob hacken und untermischen. Einen Schuss Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, den Paprika-Hähnchen-Mix hineingeben und ca. sechs bis acht Minuten scharf anbraten, bis das Fleisch kross ist. Die Tortillas in einer Pfanne erwärmen und anschließend mit dem Cheddar bestreuen. Den Paprika-Hähnchen-Mix auf den Fajitas auf Tellern anrichten und mit der Salsa und dem Joghurt garnieren, die Guacamole in einem separaten Schlüsselchen servieren.

Lisa Kauer am 22. September 2014

# Hähnchen-Involtini, Rote-Bete-Risotto, Parmesan-Schaum

## Für zwei Personen

### Für die Involtini:

2 Hähnchenbrustfilets                      2 Sch. Schwarzwälder Schinken    200 g Handkäse  
Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

250 g Risottoreis                              250 g vorgekochte Rote Bete        1 Zwiebel  
50 g Parmesan                                50g Butter                                500 ml Gemüsefond  
50 ml Rote-Bete-Saft                        1 Bund glatte Petersilie                2 EL Pinienkerne  
Salz, Pfeffer

### Für den Parmesanschaum:

1 Schalotte                                    100 g Parmesan                            80 g Butter  
175 ml Sahne                                 125 ml halbtr. Weißwein                1 Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Für die Involtini den Handkäse in dünne Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets platt klopfen und mit dem Käse und dem Schinken belegen. Anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und einrollen. Die Involtini in Alufolie einpacken und für 20 Minuten im Ofen garen. Für das Risotto die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und kleinhacken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Anschließend den Reis zugeben und so lange rühren, bis er gleichmäßig mit der Butter überzogen ist. Mit dem Rote-Bete-Saft ablöschen. Eine Kelle von dem Gemüsefond zugeben und unter ständigem Rühren so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend noch Fond zugeben. Den Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis bissfest gekocht ist. Für den Schaum den Parmesan reiben. Die Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte kleinwürfeln. Den Weißwein in einem Topf erhitzen und mit dem Lorbeerblatt, etwas Pfeffer und die Schalotte acht Minuten kochen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend die Sahne zugeben und weitere fünf Minuten kochen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Den Parmesan untermengen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend kalte Butter zugeben und mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Für das Risotto die Petersilie waschen, feinhacken und unter den Reis mengen. Die Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett rösten. Den Parmesan reiben und zusammen mit den Pinienkernen unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Involtini mit Rote Bete Risotto und Parmesanschaum auf Tellern anrichten und servieren..

Jürgen Eißmann am 10. November 2014

# Hähnchen-Nuss-Schnitzel mit Prinzesskartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Nuss-Schnitzel:

2 Hähnchenbrustfilets, à 130 g	3 EL Butterschmalz	4 EL Mehl
1 Ei	50 g Mandelblättchen	50 g gehackte Erdnusskerne

Salz, Pfeffer

### Für die Kokossauce:

1 Stange Lauch	100 g Möhren	1 gelbe Paprika
1 Zwiebel	1 TL Butter	100 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer

### Für die Prinzesskartoffeln:

250 g kleine mehlig. Kartoffeln	2 Eier	50 ml Milch
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Kokossauce eine Pfanne mit der Butter warm erhitzen. Für die Prinzesskartoffeln die Kartoffeln waschen und gar kochen. Anschließend schälen, kleinschneiden, die Milch zugeben und pürieren. Die Eier aufschlagen und die Eigelb mit der Kartoffelmasse in einer Schüssel vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Rosetten spritzen. Die Kartoffelrosetten anschließend im Ofen zehn Minuten backen bis die Spitzen braun werden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Möhren schälen, den Lauch und den Paprika waschen und das Gemüse kleinschneiden. Anschließend die Zwiebelwürfel in die warme Butter geben und glasig dünsten. Das Gemüse hinzufügen und zwei Minuten in der Butter schwenken. Die Kokosmilch hinzufügen und zehn Minuten köcheln lassen. Für die Nuss-Schnitzel die Mandeln und Erdnüsse vermischen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und anschließend erst längs und die entstandenen Hälften waagrecht halbieren. Die Hähnchenbrustfilets mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen. Für die Panade das Ei aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen. Die Filets anschließend hintereinander durch das Mehl, das Ei und den Nussmix ziehen. Anschließend die Filets in das Butterschmalz geben und bei geringer Hitze das Fleisch von beiden Seiten je drei Minuten goldgelb braten. Die Nuss-Schnitzel mit Prinzesskartoffeln und Kokossauce auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Pöllath am 15. Oktober 2014

# Hähnchen-Praline, Paprika-Gemüse, Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenpralinen:**

2 Hähnchenfilets, à 200 g      2 l Kokosfett

**Für die Marinade:**

1 TL Paprikapulver                       $\frac{1}{4}$  TL Ingwerpulver                       $\frac{1}{4}$  TL Chilipulver

$\frac{1}{4}$  TL Bockshornklee                      6 EL Sonnenblumenöl                      Salz, Pfeffer

**Für die Panade:**

120 g Pumpernickel                      140 g Bergkäse                      2 Eier

100 ml Sahne                      2 EL Paniermehl                      6 EL Weizenmehl

**Für das Paprikagemüse:**

1 rote Paprika                      1 gelbe Paprika                      1 grüne Paprika

1 große rote Zwiebel                      1 EL Olivenöl                      Zucker, Salz, Pfeffer

**Fürs Petersilien-Pesto:**                      80 g Bergkäse                      80 g gehackte Mandelstücke

80 g Petersilie                      80 ml Olivenöl fruchtig                      Meersalz

**Für den Stampf:**

4 mehlig. Kartoffeln                      1 Zitrone                      4 EL Butter

3 EL Tafelmeerrettich                      100 ml Sahne                      5 Stängel Petersilie

Salz, Pfeffer

Das Kokosfett in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Die Filets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Öl mit dem Paprikapulver, dem Ingwerpulver, dem Chilipulver und dem Bockshornklee vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenwürfel mit der Marinade in einen Beutel geben und gut miteinander vermengen, 20 min. einwirken lassen. Für den Stampf die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen und die Würfel darin gar kochen. In einem weiteren Topf die Sahne und die Butter erhitzen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelwürfel in einem Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben und die Sahne-Butter-Mischung dazu schütten. Anschließend Die Kartoffeln stampfen bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Die Schale der Zitrone abreiben und das Püree mit dem Abrieb und dem Tafelmeerrettich abschmecken. Für das Gemüse die Paprika entkernen und in Rauten schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Halbmonde schneiden. Das Olivenöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Paprika und Zwiebelstücke anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Wenn das Gemüse gar ist, die Pfanne zur Seite stellen und das Gemüse warm halten. Für das Pesto den Bergkäse reiben. Die Mandeln, die Petersilie und den Bergkäse mit dem Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Anschließend mit Salz abschmecken. Für die Panade die Sahne steif schlagen. Die Eier aufschlagen und mit der Sahne verrühren. Die Pumpernickel und den Bergkäse in kleine Würfel schneiden und im Mixer zerkleinern. Die Brot- Käse-Masse auf einen Teller geben und mit dem Paniermehl vermengen. Zwei weitere Teller mit der Eisahnmassage und dem Mehl vorbereiten. Die Hähnchenwürfel aus der Marinade nehmen und mit einem Küchentuch abtupfen. Die Hähnchenwürfel leicht im Mehl wälzen, durch die Eisahne ziehen und mit der Pumpernickel-Bergkäse-Masse panieren, 5 min. frittieren und danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Hähnchenpralinen mit dem Gemüse auf Tellern geben. Den Stampf mit Hilfe eines Spritzbeutels daneben anrichten, mit Pesto und Petersilie garnieren.

Monika Thomaier am 24. November 2014

# Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße und Frühlingszwiebeln

## Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	2 ½ Bund Frühlingszwiebeln	1 Stange Zitronengras
50 g Ingwer, klein	1 Limette	1 EL gesalzene Erdnüsse
125 g Erdnussbutter	1 TL Honig	1 TL Sesamöl
1 TL dunkles Sesamöl	3 EL Sonnenblumenöl	150 ml Sojasauce
250 ml Kokosmilch	1 Chilischote	1 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderpulver
1 TL gemahlener Anis	1 TL gemahlener Fenchel	1 TL Zimtpulver
1 TL gemahlene Nelken	Currypulver, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Marinade den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und beides fein hacken. Zusammen mit dem dunklen Sesamöl, sechs Esslöffeln Sojasauce, einem Teelöffel Honig und einer Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in zehn Zentimeter lange und zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden und zart klopfen. Anschließend in die Marinade legen und 15 Minuten ziehen lassen. Für die Erdnussauce eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Zwei Frühlingszwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Diese in der Pfanne im heißen Öl weich dünsten und zur Seite stellen. Die gesalzene Erdnüsse grob hacken und das Zitronengras waschen und ebenfalls hacken. Beides anschließend zusammen mit der Kokosmilch, zwei Esslöffeln Sojasauce und der Erdnussbutter in einem Topf auf kleiner Flamme erhitzen und glatt rühren. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien, fein hacken und zusammen mit den Frühlingszwiebeln zu der Sauce geben. Die Limette halbieren und auspressen. Die Hälfte des Limettensaftes zu der Erdnussauce geben und mit Salz abschmecken. Eine Pfanne erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, wellenförmig auf die Holzspieße stecken und in der Pfanne scharf anbraten. Das Nelkenpulver, das Fenchelpulver, das Anispulver und das Zimtpulver mit etwas schwarzem Pfeffer vermischen und alles zusammen mit zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Frühlingszwiebeln in fünf Zentimeter lange Streifen schneiden und vier bis fünf Minuten andünsten. Anschließend noch das Sesamöl und den restlichen Limettensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchen-Saté-Spieße mit der Erdnussauce und den Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Hoffmann am 02. Januar 2014

# Hähnchen-Schnitzel mit Spaghetti und Tomaten-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Schnitzel:

2 Hähnchenbrustschnitzel	100 g Parmesan	2 EL Mehl
5 Eier	3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti	5 reife Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel	3 Zweige Thymian	1/2 Bund Basilikum
3 Zweige Oregano	1 TL Kräutersalz	1 EL Butter
100 ml Sahne	100 g Mozzarella	Rucola, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Salzwasser für die Spaghetti in einem Topf zum Kochen bringen. Wasser für die Tomaten in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Die Tomaten mit einem Messer einritzen und kurz in das kochende Wasser geben, anschließend häuten und beiseite legen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und durch die Presse drücken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin andünsten, die geschälten Tomaten dazu geben, mit den abgezupften Thymiannadeln, den abgezupften und gehackten Basilikumblättern, dem abgezupften Oregano, dem Kräutersalz und Pfeffer würzen und für etwa zehn Minuten einkochen lassen. Die Sahne und die Butter unterziehen. Den Mozzarella würfeln und unter die Sauce rühren. Die Spaghetti in dem kochenden Salzwasser garen, bis sie al dente sind. Die Hähnchenbrustschnitzel waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und in dem Mehl wenden. Die Eier in eine Schüssel geben und mit dem geriebenen Parmesan verrühren, anschließend die Hähnchenbrustschnitzel darin wenden. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin braten. Den Rucola waschen und trocken tupfen. Die Spaghetti zusammen mit der Tomatensauce und den Hähnchenbrustschnitzeln auf einem Teller anrichten. und servieren.

Petra Krönung am 18. August 2014

## Hähnchen-Schnitzel mit Tomaten-Tapenade, Mozzarella

### Für zwei Personen

#### Für das Schnitzel:

1 Hähnchenbrustfilet à 150 g	150 g Mozzarella	2 Zehen Knoblauch
100 g Butter	Mehl, Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für die Tapenade:

100 g getr. Öl-Tomaten	100 g grüne Oliven	100 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum		

#### Für den Fenchel:

3 Knollen Fenchel	200 ml Hühnerbrühe
-------------------	--------------------

#### Für die Sauce:

1 Zitrone	1 Bund Petersilie
-----------	-------------------

#### Für die Garnitur:

200 g Parmesan	50 g Kapern
----------------	-------------

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Mit dem Fleischklopfer die Hähnchenbrüste auf etwa einen halben Zentimeter Dicke klopfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mehl bestäuben. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Die Tomaten, die Oliven und die Pinienkerne mit dem Basilikum und dem Olivenöl in der Küchenmaschine zu einer groben Masse verarbeiten. Den Fenchel in Scheiben schneiden, das Fenchelgrün dabei behalten. Die Fenchelscheiben fünf Minuten lang bei mittlerer Hitze braten, die Brühe dazugeben und in einem geschlossenen Topf bei niedriger Hitze schmoren. Das Hähnchenschnitzel drei bis vier Minuten lang von beiden Seiten anbraten. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit der Tapenade bestreichen und anschließend die Mozzarella darauf verteilen. Das Ganze auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen und im Ofen sechs bis acht Minuten gratinieren lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Die Petersilie kleinhacken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und den Zitronensaft und die Petersilie zufügen. Die Schnitzel und den Fenchel auf Tellern anrichten. Mit der Buttersauce garnieren und den Fenchel mit Kapern und geriebenem Parmesan bestreuen.

Han Lohman am 07. August 2014

# Hähnchen-Spieße mit Kokos-Kartoffel-Püree, Asia-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenspieße:**

180 g Hähnchenbrustfilet	1 Limette	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	75 ml Geflügelfond	40 ml Sojasauce
1 EL Wildblütenhonig	10 g Ingwer	1 TL Speisestärke
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

**Für das Kartoffel-Püree:**

375 g vorw. festk. Kartoffeln	30 g Butter	40 ml Kokosmilch
1 rote Chili	Salz, Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

5 Zweige Koriander

Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und darin bissfest garen. Die Holzspieße 20 Minuten in lauwarmes Wasser legen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Beides anschließend fein hacken. Den Limettensaft mit der Limettenschale, dem Knoblauch, dem Ingwer, dem Honig und der Sojasauce in einer Schüssel zu einer Marinade anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenwürfel mit der Marinade vermengen und fünfzehn Minuten durchziehen lassen. Anschließend mit einem Sieb abtropfen lassen und die Marinade in einem Topf auffangen, um daraus die Sauce herzustellen. Die Zwiebel abziehen und der Länge nach in zwei Zentimeter breite Spalten schneiden. Anschließend die Hähnchenwürfel und Zwiebelspalten abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Den Geflügelfond zu der Marinade geben und aufkochen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und zu der Sauce geben, um sie abzubinden. Anschließend durch ein Sieb streichen und bei mittlerer Hitze warmstellen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Für das Püree die Butter mit der Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und 50 Milliliter von dem Kochwasser auffangen. Anschließend die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Buttermischung, das Kochwasser und die Chili mit einem Schneebesen untermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenspieße mit dem Kokos-Kartoffelpüree und asiatischer Sauce auf Tellern anrichten, mit dem Koriander garnieren und servieren.

Emilie Mähl am 10. November 2014

## Hähnchen-Streifen mit Palatschinken, Blattsalat

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilets	100 g Kochschinken	200 g festk. Kartoffeln
100 g Eisbergsalat	100 g Rucola	100 g Feldsalat
1 Zucchini	3 Karotten	100 g Mais
3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
100 g Emmentaler	10 EL Mehl	100 g Butter
2 Eier	200 g Sauerrahm	250 ml Milch
100 ml Apfelessig	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffel schälen und in dem heißen Wasser garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Milch, die Eier, das Mehl und eine Prise Salz zu einem Teig verarbeiten. Anschließend die Palatschinken in der heißen Pfanne ausbacken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Zucchini und die Karotten waschen und beides mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Den Emmentaler reiben. Die Palatschinken mit dem Schinken, dem Käse, der Zucchini, den Kartoffeln und den Karotten füllen, einrollen und Schnecken abschneiden. Anschließend die Schnecken in der heißen Pfanne ausbacken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend in der heißen Pfanne braten. Aus dem Essig, etwas Olivenöl, einer Prise Zucker, Salz und etwas Wasser eine Vinaigrette herstellen. Den Salat waschen, trocken tupfen und damit marinieren. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Für den Dip den Sauerrahm mit dem Knoblauch, dem Schnittlauch, der Petersilie und einer Prise Salz mischen. Die Hähnchenstreifen mit dem pikant gefüllten Palatschinken, dem Blattsalat und dem Knoblauchdip auf Tellern anrichten und servieren.

Bianca Purrer am 17. Februar 2014

# Hühner-Brust im Parma-Mantel mit Zitronen-Soße und Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Hühnerfilet und den Reis:**

2 Hühnerbrustfilets à 200 g	200 g Parma-Schinken	125 g Basmatireis
3 schwarze Oliven	3 grüne Oliven	14 frische Salbeiblätter
2 EL Curry-Gewürzmischung	250 g Butterschmalz	Salz, weißer Pfeffer

**Für die Zitronensauce:**

3 Zitronen	4 Blätter Zitronenmelisse	150 ml Weißwein
300 ml Gemüsefond	125 g schnittfester Rahm	100 g Parmesan
1 EL Weizenmehl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Reis in Salzwasser nach Packungsbeilage unter Zugabe von einem Esslöffel Butterschmalz gar kochen. In der Zwischenzeit den Parma-Schinken einzeln auslegen und die Hühnerfilets in circa fünf Zentimeter breite Streifen schneiden. Diese danach auf den Parma-Schinken legen, salzen und mit Currypulver bestreuen. Auf jedes Filet vier Salbeiblätter legen, die Filets im Parma-Schinken einrollen und jeweils mit einem Zahnstocher oder Spieß fixieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den gefüllten Parma-Schinken darin knusprig anbraten. Danach das Fleisch in Alufolie einrollen und für zehn Minuten im Backofen fertig garen. Für die Zitronensauce den Weißwein mit Zitronenmelisse aufkochen. Die Zitronen auspressen. Den Zitronensaft mit Weizenmehl vermengen, in den Weißwein einrühren und verkochen lassen. Die Sauce mit Fond aufgießen und aufkochen. Den Parmesan reiben und unterrühren. Den QimiQ einrühren, die Sauce pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Oliven klein schneiden und mit dem gekochten Reis vermengen. Die Hühnerrouladen zusammen mit dem Olivenreis und etwas Sauce auf Tellern anrichten.

Leopold Labschütz am 29. September 2014

# Hühner-Brust mit grünem Spargel, Süßkartoffel-Streifen

## Für zwei Personen

### Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrüste mit Haut	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	25 g Butter	1 Chilischote
50 g Ingwer	3 Kaffirlimonenblätter	1 Stange Zitronengras
1 Bund Thai-Basilikum	200 ml Kokosmilch	helles, neutrales Erdnussöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

### Für den Spargel:

8 Stangen grüner Spargel	Zucker, Salz
--------------------------	--------------

### Für die Süßkartoffeln:

1 Süßkartoffel	Olivenöl, Salz	Paprikagewürz, rosenscharf
----------------	----------------	----------------------------

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Süßkartoffel schälen, in feine Streifen schneiden und auf ein geöltes Backblech legen. Mit Salz und Paprikapulver würzen und im Ofen circa 15 Minuten backen. Die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Erdnussöl scharf anbraten. Danach die Butter unter die Haut geben und das Fleisch zu den Kartoffeln in den Ofen legen. Einen Topf mit Wasser erhitzen, das Wasser dabei leicht salzen und zuckern. Das untere Drittel vom Spargel abschneiden und die Stücke mit Kopf in das kochende Wasser geben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der zuvor verwendeten Pfanne anbraten. Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Das Zitronengras einschneiden, den Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Chili, Zitronengras, Ingwer und Kaffirlimonenblätter mit in die Pfanne geben. Die Zutaten mit Kokosmilch ablöschen, etwas einreduzieren lassen und nach paar Minuten durch ein feines Sieb passieren. Die Sauce danach leicht weiterköcheln lassen. Die Thai-Basilikumblätter abzupfen, hacken und zum Schluss unterrühren. Bei Bedarf die Zitrone auspressen und die Sauce mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Den Spargel aus dem Wasser nehmen und auf Teller legen. Die Kartoffeln und das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ebenfalls auf den Tellern anrichten. Das Ganze mit der Basilikumsauce garniert servieren.

Franca Breyer am 06. August 2014

## Hühner-Frikassee mit Reis und Gurken-Salat

### Für 2 Personen

#### Für das Hühnerfrikassee:

1 Hühnerbrust, à 400 g	200g Reis	200 g Mehl
150 g kleine Champignons	1 Zitrone	200 g Butter
3L Hühnerfond	1 Muskatnuss	Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer		

#### Für den Gurkensalat:

2 Gurken	1 Zitrone	1 Zwiebel
50 ml Buttermilch	10 EL Keimöl	100 g Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz, Pfeffer	1 Möhre
4 Stiele Petersilie		

Für den Reis einen Topf mit Wasser aufsetzen. Für das Hühnerfrikassee einen Topf mit dem Hühnerfond zum Kochen bringen. Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Paprika würzen. Für das Fleisch eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und anschließend das gewürzte Hühnerfleisch in der Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Das Hühnerfleisch in den kochenden Hühnerfond geben und für zehn Minuten kochen. Anschließend das Hühnerfleisch aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für den Gurkensalat die Gurken waschen, schälen und reiben. Den Saft einer Zitrone auspressen. Anschließend die geriebene Gurke mit der Buttermilch und dem Keimöl vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Den Dill klein hacken und untermischen. Für das Frikassee eine Pfanne mit Butter erhitzen. Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und fünf Minuten in der Butter braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in einer Schale zur Seite stellen. Den Reis in das kochende Wasser geben und zwei Teelöffel Salz hinzufügen. Den Reis 15 Minuten kochen, anschließend abgießen und fünf Minuten ziehen lassen. Für das Frikassee den Saft der Zitrone auspressen. Einen Topf mit der restlichen Butter erhitzen und mit dem Mehl zusammen eine Mehlschwitze ansetzen. Diese mit dem Hühnerfond aufgießen bis die Mehlschwitze cremig ist. Anschließend Muskatnuss in die Mehlschwitze reiben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Pilze und das Hühnerfleisch in die Mehlschwitze geben und aufkochen lassen. Für die Garnitur die Möhre waschen, schälen und mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Auf Tellern das Hühnerfrikassee mit Reis und Gurkensalat anrichten, mit den Möhrenstreifen und der Petersilie garnieren und servieren.

Dominique Matthes am 09. Oktober 2014

# Hühner-Keule in Riesling-Kräuter-Soße, Rotkraut-Strudel

## Für zwei Personen

2 ganze Hühnerkeulen, à 200 g	250 g Rotkohl	100 g durchzogener Speck
80 g Weißbrot	1 Schweinenetz	1 Blätterteig
1 Apfel	1 EL Butter	1 Ei
250 ml Riesling	125 ml Rotwein	250 ml Sahne
1 EL geschlagene Sahne	125 ml Apfelsaft	250 ml Geflügelfond
5 Stängel Petersilie	2 Stängel Majoran	2 Stängel Thymian
2 Stängel Basilikum	Kernöl, Olivenöl	Muskat, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hüftknochen der Keule heraus-schneiden, die Keule leicht klopfen. Die Kräuter fein hacken und einige für die Sauce zur Seite legen. Das Weißbrot in Würfel schneiden und mit der Butter, dem Ei, den gehackten Kräutern und den Gewürzen gut verrühren. Die Fülle auf das Fleisch setzen, die Keule dann einrollen und mit dem Schweinenetz umwickeln. Die Keule waschen, trocken tupfen, salzen und von beiden Sei-ten in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Rotkohl fein schneiden, den Speck ebenfalls fein schneiden und in einem Topf anbraten. Anschließend den Rotkohl zugeben und leicht anbraten. Den Rotwein zugeben und circa fünf Minuten stark kochen lassen, danach Apfelsaft zugeben, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blätterteig ausrollen, die Rotkohl-mischung darauf verteilen, die Apfelscheiben darauf legen und einrollen. Die Rolle für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Geflü-gelfond ablöschen, die Sahne zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit dem Riesling verfeinern, die übrigen Kräuter untermischen und leicht köcheln lassen. Die Keule in Scheiben schneiden, mit der Sauce und dem Rotkrautstrudel auf einem Teller anrichten und servieren.

Gerhard Sebinger am 10. März 2014

# Honig-Hähnchen mit Couscous-Salat und Tomaten-Chili-Dip

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	100 g Couscous	100 g Feta
1 Tomate	200 g Cocktailtomaten	4 getr. Öl-Tomaten
½ Gurke	4 Frühlingszwiebeln	2 Schalotten
½ kleiner Apfel	1 Limette	½ Granatapfel
2 Stiele Minze	4 Stiele Koriander	150 g brauner Rohrzucker
½ TL Harissa-Paste	1 EL Honig	100 g Naturjoghurt
6 EL Olivenöl	150 ml Gemüsefond	60 ml Weißweinessig
1 EL schwarzer Sesam	1 rote Chilischote	1 TL getrocknete Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Nelkenpulver
1 TL Couscousgewürz	1 TL gemahlener Piment	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit dem Gemüsefond erhitzen. Den Couscous mit dem heißen Gemüsefond übergießen und circa zehn bis 15 Minuten quellen und abkühlen lassen. Anschließend die Harissa-Paste, die Hälfte des Kreuzkümmels und das Couscousgewürz einrühren. Die Limette halbieren und auspressen. Den Joghurt mit zwei Esslöffeln Limettensaft und drei Esslöffeln Olivenöl verrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomate würfeln. Die Frühlingszwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. Die Minze und den Koriander abzupfen und hacken. Die Granatapfelkerne auslösen. Den Feta in Würfel schneiden. Anschließend den Couscous mit den Granatapfelkernen, der Gurke, der Tomate, dem Feta, den gehackten Kräutern und der Sauce verrühren. Die Cocktailtomaten und die getrockneten Tomaten für den Dip kleinschneiden. Den Apfel entkernen und würfeln. Die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Einen Topf mit etwas Öl erhitzen. Die Schalotten in der heißen Pfanne glasig anbraten, die Tomaten und den Apfel hinzugeben und köcheln lassen. Die Hälfte des Zuckers hinzugeben und eindicken lassen. In einem weiteren Topf den restlichen Zucker mit dem Essig kurz aufkochen und ebenfalls zu den Tomaten geben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und aufschneiden. Anschließend das Nelkenpulver, den Piment und den Chili hinzugeben und alles nochmal kurz kochen lassen. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Anschließend das Hähnchen auf ein Backpapier legen und mit dem Paprikapulver, dem restlichen Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, den Chiliflocken und dem restlichen Öl mischen. Danach in das Backpapier einwickeln und mit einer Pfanne flach klopfen. Nun das Hähnchen in einer Grillpfanne scharf anbraten. Den Honig und den Sesam darüber geben und mit einem Esslöffel Limettensaft ablöschen, bis der Honig karamellisiert. Das Honighähnchen mit dem Couscoussalat und dem Tomaten-Chili-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Reichert am 17. März 2014

# Huhn mit Artischocken-Soße und Stangen-Baguette

## Für zwei Personen

### Für das Huhn:

1 Huhn, klein	500 ml Weißwein, trocken	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer	

### Für die Artischocken:

6 Artischocken	1 Zitrone, unbehandelt	4 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	2 Eier
Salz, Pfeffer		

### Für das Stangenbaguette:

250 g Mehl	100 g Frischkäse	20 g Hefe
1 Prise Zucker	100 ml lauwarmes Wasser	Salz

Den Ofen auf 50 Grad vorheizen. Für das Stangenweißbrot alle Zutaten mit einem Rührgerät zu einem glatten Teig kneten, zehn Minuten bei 50 Grad im Backofen gehen lassen, anschließend circa 20 Minuten bei 200 Grad backen. Das Huhn zerteilen, die einzelnen Teile waschen und trocken tupfen. Für die Marinade die Thymiannadeln abzupfen und mit dem trockenen Weißwein und dem Saft der Zitrone in einer Schüssel verrühren und die Hühnerteile darin wenden. Für die Artischockenmarinade in einer weiteren Schüssel etwas kaltes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone mischen. Die andere Hälfte der Zitrone aufheben. Die Artischocken putzen, trocken tupfen und die Spitzen abschneiden, die äußeren harten Blätter großzügig entfernen und anschließend in die Zitronenmarinade legen. Die eingelegten Hühnerteile in einer Kasserolle in Olivenöl bei schwacher Hitze leicht anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Falls nötig mit dem Gemüsefond aufgießen. Die Artischocken abgießen, trocken tupfen, zum Hühnerfleisch geben und zehn Minuten mit garen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Saft der übrig gebliebenen halben Zitrone verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Ei-Zitronenmasse zu dem Huhn und den Artischocken in die Kasserolle geben und nochmals kurz erwärmen. Auf einem Teller das Huhn mit den Artischocken anrichten und servieren.

Ingrid Burdynski am 10. Juni 2014

# Huhn mit gedünsteten Grappa-Äpfeln und Kartoffel-Rösti

## Für zwei Personen

### Für das Huhn:

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	250 g Äpfel (Braeburn)	100 g Schalotten, klein
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian	1 Blatt Lorbeer
10 g Butter	40 g Crème-fraîche	6 EL Grappa
125 ml Cidre	125 ml Gemüsesfond	Rapsöl, Butter

Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelrösti:

2 festk. Kartoffeln	250 ml Milch	1 Muskatnuss
Kräuterjodsalz	Salz	20 g Butterschmalz
Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe auf ein Geschirrtuch raspeln. Das Geschirrtuch ausdrücken, so dass die Kartoffeln möglichst viel Wasser verlieren. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Kräuterjodsalz und Muskat würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffel-Raspel in die Pfanne geben und knusprig anbraten. Anschließend die Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Hilfe eines Dessertrings ausstechen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne auslassen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Die Schalotten abziehen, vierteln und zu dem Hähnchen geben. Circa fünf Minuten dünsten lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch abziehen und fein schneiden, die Thymianblätter vom Stil befreien und beides zusammen mit dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Einen Esslöffel Grappa, den Cidre, den Fond und die Crème-fraîche dazugeben, alles durchrühren und dann zehn bis zwölf Minuten köcheln lassen. Die Soße anschließend pürieren. Eine Pfanne mit Butter erhitzen, die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden und in die Pfanne geben. Die Äpfel mit dem restlichen Grappa ablöschen und goldbraun braten. Das Huhn mit gedünsteten Grappa-Äpfeln und Kartoffelrösti auf Tellern anrichten und servieren.

Sophia Kloos am 16. Juni 2014

# Indische Tandoori-Hühner-Brust mit Raita, Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Tandoori-Chicken:

1 Hühnerbrust, à 400 g	3 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 gelbe oder rote Paprika	1 Zitrone	200 ml Joghurt (3,5%)
3 EL Tomatenmark	Kümmel, gemahlen	Paprika, edelsüß
1 TL Garam Masalapulver	1 TL Currypulver	1 TL Tandoori-Gewürzmischung
Keimöl (Mazola)	Salz, Pfeffer	

### Für die Raita:

400 g Naturjoghurt (3,5-3,8%)	1 Gurke	1 Tomate
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	1 kleines Stück Ingwer
10 Minzblätter	1 kleine grüne Chili	gemahlener Kümmel
3 TL Garam Masalapulver	1 TL braune Senfkörner	5 Curryblätter
mildes Currypulver	Keimöl (Mazola)	Salz, Pfeffer

### Für das Fladenbrot:

100 g Mehl	1 Packung Backpulver	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	5 EL Joghurt	2 Eier
2 TL Harissapaste	5 EL Rosmarin	helle Sesamsamen
gemahlener Kreuzkümmel	mildes Currypulver	gemahlener Zimt
Fladenbrotgewürz	Salz, Pfeffer	1 Möhre
4 Stiele glatte Petersilie	4 Stiele Zitronenmelisse	

Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für das Tandoori-Chicken die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen, klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Paprika in etwas größere Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen, schneiden und mit einem Messer leicht anpressen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Anschließend die Zwiebelwürfel, die Paprikastücke und den Knoblauch zusammen mit etwas Keimöl und dem Zitronensaft in die Schüssel zu dem Hähnchenklein geben. Das Currypulver, die Tandoori-Gewürzmischung, das Garam Masala, das Tomatenmark, den Joghurt und je eine Prise Salz, Pfeffer und Kümmel zugeben. Das Fleisch gut mit den Zutaten vermengen und anschließend ruhen lassen. Für das Fladenbrot das Backblech mit Backpapier auslegen und etwas Mehl darauf streuen. Anschließend die Zwiebel abziehen und in kleine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen, pressen und mit der Zwiebel vermengen. Das restliche Mehl zusammen mit dem Backpulver und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Den Joghurt hinzufügen und zu einem cremigen Teig verrühren. Anschließend die Zwiebel-Knoblauch-Mischung hinzufügen und mit Kreuzkümmel, Currypulver, Zimt und der Harissapaste abschmecken. Die Eier trennen. Die Teigmasse auf dem Backblech daumendick verteilen und mit Eigelb bestreichen. Anschließend mit dem Rosmarin und den Sesamsamen bestreuen. Für 15 Minuten im Ofen backen. Für die Raita den Joghurt in eine Schüssel geben, die Senfkörner zur Hälfte kleinmörsern, die andere Hälfte in den Joghurt verrühren. Die Gurke schälen und reiben und in den Joghurt geben. Die Tomate waschen, vom Grün befreien, in kleine Würfel schneiden und ebenso dazugeben. Eine Knoblauchzehe abziehen, pressen und zusammen mit je etwas Salz, Pfeffer und Kümmel untermengen. Die Minzblätter waschen und mit den Curryblättern klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Samen befreien und zerkleinern. Die Schale einer Zitrone mit einer Reibe abreiben. Alles mit dem Joghurt vermengen. Den Dip mit Garam Masala, Currypulver, Ingwer, Pfeffer und Salz abschmecken und ruhen lassen. Das eingelegte Fleisch in einer Pfanne kurz anbraten und nachwürzen. Das Brot aus dem Ofen nehmen und den Dip in eine kleine Servierschüssel füllen. Für die Garnitur die Möhre waschen, schälen und mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Das indi-

sche Tandoori-Chicken mit Raita und Fladenbrot auf Tellern anrichten, mit den Möhrenstreifen, der Petersilie und der Zitronenmelisse garnieren und servieren.

Dominique Matthes am 08. Oktober 2014

## Indisches Hähnchen-Korma mit Reis und Naan-Brot

### Für zwei Personen

#### Für das Hähnchen-Korma:

1 Hähnchenbrustfilets, à 500 g	2 Karotten	2 mehlig. Kartoffeln
1 Zwiebel	1 Tomate	1 Schalotte
4 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer, à 4 cm	1 Zimtstange
1 Zitrone	2 TL weiße Mohnsamen	1 EL Koriandersamen
2 TL Kreuzkümmelsamen	½ TL Fenchelsamen	1 TL weiße Pfefferkörner
1 Sternanis	4 Kardamonkapseln	80 g Naturjoghurt
250 ml Kokosmilch	Erdnussöl	Cayennepfeffer
Salz		

#### Für das Naan-Brot:

125 g Naturjoghurt	250 g Mehl	7 g Trockenhefe
1 EL Zucker	1 Prise Salz	1 EL Fenchelsamen
1 EL Olivenöl	1 EL Milch	

#### Für den Reis:

200 g Parboiled Reis	500 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer
----------------------	-------------------	---------------

#### Für die Garnitur:

3 Zweige Koriandergrün

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mohnsamen in zwei Esslöffeln Wasser einweichen. Das Mehl, die Trockenhefe, den Zucker, die Milch, den Naturjoghurt und Salz miteinander vermengen, zu einem Teig kneten und circa 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend zu Fladen formen, mit dem Olivenöl beträufeln, mit den Fenchelsamen bestreuen und für weitere 15 Minuten in den Ofen geben. Den Reis zusammen mit dem Gemüsefond und 200 Milliliter Wasser in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und anschließend bei schwacher Hitze und geschlossenem Topf köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Die Koriandersamen, die Kreuzkümmelsamen, die Fenchelsamen und die weißen Pfefferkörner mahlen. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf das Erdnussöl erhitzen, die Zimtstange, den Sternanis, die Kardamonkapseln und die Zwiebelringe dazugeben und goldbraun dünsten. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken, den Ingwer fein würfeln und alles zusammen mit den Mohnsamen zu einer Paste pürieren. Die Paste in den Topf geben, nach zwei Minuten auch die Gewürzmischung aus den Samen dazugeben. Die Karotten und die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Schale der Tomate abziehen und ebenfalls würfeln. Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und alles zusammen in den Topf geben. Mit Salz und dem Cayennepfeffer würzen, mit etwa 50 Milliliter Wasser aufgießen und köcheln lassen. Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Den Joghurt mit der Kokosmilch und dem Zitronensaft vermengen, aufschlagen und mit in den Topf geben. Alles etwas reduzieren lassen. Das Indische Hähnchen-Korma mit Reis und Naan-Brot auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Willemsen am 10. September 2014

# Israelisches Huhn mit Hummus

## Für zwei Personen

### Für das Huhn:

2 Hühnerbrüste, ohne Haut	2 große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ TL Piment	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

### Für den Hummus:

125 g gegarte Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ TL Backnatron	50 g helle Tahinipaste
1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	1 TL Salz
50 ml kaltes Wasser		

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Für den Hummus die Zitrone auspressen und die Knoblauchzehen abziehen. Kichererbsen, Backnatron, 35 Gramm Tahini, zwei Esslöffel Zitronensaft, Knoblauch und das kalte Wasser in eine hohe Schüssel geben und fein pürieren. Den Hummus mit Salz abschmecken und kalt stellen. Das Hühnchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit ein wenig Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch danach in den Ofen legen und langsam durchgaren lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Paprika, Kreuzkümmel, Koriander, Piment, Kurkuma und Muskatnuss abschmecken. Kurz vor Schluss das Huhn aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und in die Gemüsepfanne legen. Die Petersilie grob hacken und ebenfalls unterrühren, dabei ein wenig Petersilie für die Garnitur übrig lassen. Den Hummus großzügig auf Teller streichen, die Hühnchen-Paprika-Pfanne vorsichtig darauf platzieren und mit etwas gehackter Petersilie und einem Löffel Tahina garniert servieren.

Franca Breyer am 07. August 2014

# Jambalaya mit Garnelen und Huhn

## Für zwei Personen

200 g Hühnerbrustfilet	250 g Riesen-Garnelen	150 g Basmatireis
1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Staudensellerie	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
1 TL Tabasco	300 ml Geflügelfond	1 Muskatnuss
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, vom Strunk und Kerngehäuse befreien und würfeln. Den Sellerie von den Enden und holzigen Fäden befreien und ebenfalls würfeln. Die Thymianblätter abzupfen und etwa einen Teelöffel fein hacken. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und darin die Hühnerbrust mit den Zwiebeln und dem Knoblauch hellbraun anbraten. Anschließend die Paprika und den Sellerie dazugeben und etwa drei Minuten mitbraten. Danach mit dem Geflügelfond ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Tabasco und einer Prise Muskat würzen. Den Reis dazugeben und zugedeckt etwa 25 Minuten garen, bis die Flüssigkeit komplett vom Reis aufgenommen wurde. Die Garnelen putzen, waschen und anschließend für etwa vier Minuten hinzufügen. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Das Jambalaya mit den Garnelen und dem Huhn auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Julian Lorenz am 30. April 2014

## Kokos-Mango-Huhn mit Reis

### Für 2 Personen

#### Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrust                      Traubenkernöl    Salz, Pfeffer

#### Für den Reis:

50 g Reis                                1 EL Curry        Traubenkernöl

Salz

#### Für das Chutney:

1 Mango, möglichst unreif        10 g Ingwer        1 rote Chilischote

1 EL Rosinen                        1 Zwiebel         1 kleine Knoblauchzehe

1 EL brauner Zucker                1 EL Honig        100 ml Kokosmilch

200 ml heller Branntweinessig    Salz, Pfeffer

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Den Essig in einem Topf zum kochen bringen. Dann den Zucker hinzugeben und kochen lassen, bis dieser aufgelöst ist. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mango teilen. Eine Hälfte schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und reiben. Nun die Zutaten in den kochenden Essig geben. Die Chilischote waschen und in den Topf reiben. Die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls mit in den Topf reiben. Das ganze nun solange kochen, bis die Mango weich ist. Honig und Rosinen dazu und mit etwas Salz abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden. Etwas Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Kokosmilch zusammen mit dem Mango-Chutney in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Sobald die Konsistenz etwas sämig wird das Fleisch wieder zugeben und ziehen lassen. In einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen, den Curry zugeben und anschwitzen. Den Reis ebenfalls zugeben, darin schwenken und anschließend unter dem Mango-Chutney rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kokos-Mango-Huhn zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Marion Leopoldi am 20. Oktober 2014

# Maishuhn-Brust, Spargel-Tomaten, Kartoffel-Spalten

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Maishuhnbrüste à 200 g	100 g Ricotta	3 EL Semmelbrösel
1 EL Estragon	Muskatnuss	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für das Gemüse:

400 g grüner Spargel	200 g Kirschtomaten	50 g weiche, getr. Softtomaten
100 ml trockener Weißwein	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Für die Kartoffeln:

500 g Drillinge	Olivenöl, Salz, Pfeffer
-----------------	-------------------------

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für das Fleisch die Maishuhnbrüste mit Haut belassen. Eine Tasche in jede Brust schneiden. Den Estragon abzupfen und feinhacken und etwas Muskatnuss abreiben. Den Ricotta in eine Schüssel geben und mit dem Estragon, dem Salz, Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken und zusammen mit den Semmelbröseln glatt rühren. Die Taschen mit der Ricotta-Mischung füllen, mit den Zahnstochern fixieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Brüste auf der Hautseite circa vier bis fünf Minuten scharf anbraten. Anschließend das Bratfett abgießen und die Brüste auf der Fleischseite im Ofen zehn Minuten garen. Herausnehmen, kurz liegen lassen und in Scheiben aufschneiden. Für das Gemüse die Strauchtomaten waschen, mit Olivenöl beträufeln und für zehn Minuten mit in den Ofen geben. Den Spargel von dem unteren Ende befreien, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken. Den Spargel in Olivenöl in der Pfanne für drei bis vier Minuten kräftig anbraten, mit Zucker bestreuen und mit dem Weißwein ablöschen. Die getrockneten Tomaten zufügen, für fünf Minuten dünsten und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kartoffeln waschen und für circa zehn Minuten vorkochen. Die Kartoffeln halbieren, mit Öl beträufeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend im Ofen 10 bis 15 Minuten fertig garen. Das Fleisch, die Kartoffelspalten und das Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Katja Reuschlein am 23. Juli 2014

## Maispoularden-Suprême mit Tagliatelle und Champignons

### Für zwei Personen

2 Maispoularden-Suprêmes	300 g Tagliatelle mit Ei	150 g Champignons
150 g Schalotten	1 Ei	3 Zweige Estragon
100 g Butter	200 ml Sahne	100 ml Weißwein
1 Prise Zucker	getr. Estragon	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nudeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Maispoularden waschen, trocken tupfen und parieren. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten braten. Das Fleisch anschließend zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Estragon abzupfen. Etwas Butter in die Fleischpfanne geben und die Schalotten darin andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Die Champignons zugeben und einige Minuten zugedeckt garen lassen. Anschließend etwas getrockneten Estragon zugeben, mit der Sahne angießen und etwas einkochen. Das Ei trennen und die Sauce abschließend mit dem Eigelb binden. Abschließend den frischen Estragon zugeben und mit dem Zucker, sowie je etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Das Fleisch zusammen mit den Nudeln sowie der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Georg Krüger am 28. Mai 2014

## Mediterrane Puten-Röllchen mit Reis

### Für zwei Personen

2 Putenschnitzel, dünn	2 Scheiben gek. Schinken	125 g Basmatireis
1 Zwiebel, klein	1 Karotte	1 Tomate
½ Bund Basilikum	100 g Kräuterfrischkäse	1 TL Senf
50 ml Weißwein	100 ml Sahne	100 ml Gemüsebrühe
Olivenöl	Paprikapulver, edelsüß	Pfeffer, Salz

Den Reis waschen und nach Packungsanweisung garen. Die Putenschnitzel mit Salz, Pfeffer und Paprika leicht würzen. Eine halbe Zwiebel abziehen und fein hacken. Eine halbe Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Karottenwürfel in etwas Olivenöl glasig dünsten und anschließend abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Blätter des Basilikums abzupfen, abbrausen, trocknen und fein hacken. Eine halbe Tomate in Würfel schneiden und mit den Zwiebeln, Karotten und dem Basilikum unter den Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Putenschnitzel eine Scheibe gekochten Schinken legen und mit der Frischkäsemasse bestreichen. Danach zusammenrollen und mit einer Rouladennadel schließen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl rundherum scharf anbraten, mit Weißwein ablöschen und diesen einreduzieren lassen. Nun die Sahne mit Senf und Gemüsebrühe vermengen und unter den Weißwein rühren. Die Röllchen bei geschlossenem Deckel zehn Minuten fertig garen. Die Röllchen zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten.

Michael Heering am 12. Mai 2014

# Orientalischer Schmortopf mit Huhn, Sesam mit Möhren

## Für zwei Personen

### Für den Schmortopf:

2 kleine Hähnchenschenkel	1 kleine Hähnchenbrustfilets	400 g gewürfelte Tomaten
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	1 EL Honig
500 ml Hühnerfond	5 Blätter Salbei	5 Zweige Thymian
1 TL Pinienkerne	1 TL Sesam	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Piment d'Espelette	1 TL Zimt gemahlen	1 TL Paprikapulver
0,5 g Safranpulver	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Möhren:

200 g kleine Möhren	1 Zitrone	1 TL Honig
10 Stiele Koriander	Salz, Pfeffer	

### Für den Couscous:

120 g Couscous	1 Zitrone	1 EL Butter
1 TL Honig	10 Stiele glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die Möhren und den Couscous je einen Topf mit Wasser erhitzen. Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Für das Huhn 25 Milliliter Olivenöl in einer Stielkasserolle erhitzen. Die Tomaten anbraten. Anschließend den Honig und den Zimt untermengen und unter ständigem Rühren sieben Minuten einkochen, bis eine dicke, karamellartige Masse entsteht. Die Tomatenmasse erkalten lassen. Die restlichen 25 Milliliter Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden. Die Zwiebel glasig anbraten. Anschließend den Knoblauch, den Safran, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel und das Piment d'Espelette hinzufügen. Die Hähnchenteile zusammen mit dem Thymian und dem Salbei zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen. Die Tomatenmasse untermengen. Den Schmortopf mit dem Deckel schließen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Für die Möhren die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und zusammen mit den Zitronenscheiben fünf Minuten kochen. Das Wasser abschütten. Die Möhren und Zitronenscheiben in eine Pfanne ohne Fett erhitzen, den Koriander kleinhacken und zugeben und mit dem Honig karamellisieren. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Couscous mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Die Schale der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Die Petersilie feinhacken und mit der Butter, dem Olivenöl und dem Honig untermengen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit dem Zitronenarab, dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Den Sesam und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den orientalischen Schmortopf mit Huhn, gebratenen Möhren und Petersilien-Couscous auf Tellern anrichten, mit dem Sesam und den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Kathrin Weisenstein am 05. November 2014

# Orientalisches Aprikosen-Hähnchen, Kräuter-Nuss-Bulgur

**Für zwei Personen**

**Für das Aprikosenhähnchen:**

2 Hähnchenschenkel à 120 g	1 Hühnerbrust à 400 g	1 Dose Tomaten
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	100 g getr. Soft-Aprikosen
1 Knolle Ingwer, 3 cm	1 grüne Chili	2 EL Ghee
500 ml Hühnerfond	3 EL Ingwerpüree	1 EL Waldhonig
2 EL Pinienkerne	1 Zimtstange	4 Nelken
3 Stiele frischer Koriander	2 TL Kurkuma	3 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Ras el-Hanout	Salz, Pfeffer	

**Für die Kräuter-Nuss-Bulgur:**

120 g feiner Instant-Bulgur	1 Zitrone	1 EL Butter
1 EL Waldhonig	1 EL ganze Pistazien	1 EL Mandelblättchen
5 Macadamianüsse	2 Zweige glatte Petersilie	1 Zweig Zitronenmelisse
1 El Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hühnerbrust parieren und die Hähnchenschenkel im Ganzen lassen. Das Ghee in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Den Ingwer schälen und in Würfel schneiden. Die Chilischote klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit dem Ingwerpüree, dem Ingwer, der Zimtstange, den Nelken, der Chilischote, dem Kurkuma, dem Kreuzkümmel, dem Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer zu dem - 11 - Fleisch geben und anbraten. Anschließend mit dem Fond und Tomaten ablöschen, den Honig zugeben und aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Aprikosen kleinschneiden, in den Topf geben und mit kochen. Alles für 20 Minuten in den Backofen geben. Das Koriandergrün hacken, die Pinienkerne anrösten und beides am Ende der Garzeit hinzugeben. Den Bulgur mit der Butter, dem Olivenöl, dem Saft und Abrieb der Zitrone, dem Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Die Petersilie und die Zitronenmelisse hacken und dazugeben. Mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und unter den Bulgur mengen. Das Aprikosen-Hähnchen mit der Kräuter-Nuss-Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Weisenstein am 10. Dezember 2014

## Orientalisches Hühnchen mit Berberitzen-Safran-Reis

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	200 g Basmatireis	2 Zwiebeln
100 g Berberitzen	30 g Pistazienkerne	2 EL Butterschmalz
75 g griechischer Joghurt	100 ml Geflügelbrühe	1 Lorbeerblatt
20 Fäden Safran	1 Stange Zimt	1 TL Kurkuma
4 EL Zatar Gewürzmischung	2 EL Muscovado Zucker	2 EL Sesamöl
2 EL Pflanzenöl	Salz	

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, würfeln und in etwas Sesamöl anbraten. Das Sesamöl mit der Zatar Gewürzmischung zu einer Paste vermengen, die Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und sie mit der Paste bestreichen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in der Pfanne glasig anschwitzen lassen und die Hähnchenbrustfilets darauf legen. Das Lorbeerblatt und das Kurkuma dazugeben und mit der Geflügelbrühe ablöschen. Die Pfanne abdecken und das Fleisch darin schmoren lassen. Zum Schluss das Lorbeerblatt entfernen. Den Basmatireis unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen und anschließend mit etwas Salz in einen Topf geben, kurz in Butterschmalz anrösten und 400 Milliliter Wasser hinzugeben. Den Safran kurz in einem Esslöffel Wasser einweichen. Den Reis kurz aufkochen lassen und den Safran dazugeben, verrühren und mit einem Deckel verschließen, circa 15 Minuten auf kleinster Stufe ziehen lassen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Berberitzen darin wenden. Den Muscovado Zucker hinzufügen und bei mittlerer Hitze die Berberitzen karamellisieren lassen. Anschließend diese mit etwas Schmorfond aus der Hähnchen-Pfanne ablöschen, den Zimt hinzugeben und das Ganze ein bis zwei Minuten köcheln lassen, im Anschluss die Zimtstange herausnehmen. Anschließend die Berberitzen mit dem Basmatireis vermengen. Den Joghurt mit etwas Salz verrühren und mit den gehackten Pistazien bestreuen. Das Orientalische Hühnchen aus der Pfanne nehmen, zusammen mit dem Berberitzen-Safran Reis und dem Joghurt auf einem Teller anrichten und servieren.

Sabine Heise am 26. Mai 2014

## Orientalisches Huhn, Harissa-Gnocchi, Knoblauch-Butter

### Für zwei Personen

2 Hühnerschenkel	250 g Ricotta	1 Knoblauchzehe
2 Orangen	50 g frischen Ingwer	1 große Chilischote, rot
20 g blaue Mohnsamen	2 Eier	250 g Butter
250 g doppelgriffiges Mehl	80 g Parmesan	100 ml Hühnerfond
2 EL Honig	1 Prise Zimt	10 g Harissapulver
5 Kardamonkapseln	10 ml Arganöl	100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Huhn waschen und trocken tupfen. Die Orangeschale mit einer Reibe abreiben. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Ingwer waschen und in Scheiben schneiden. Die Samen aus den Kardamon-Kapseln herauslösen und in einem Mörser fein mahlen. Anschließend das Huhn mit dem Orangenabrieb, dem Chili, etwas Olivenöl, dem Kardamon, dem Ingwer sowie dem Zimt und dem Honig einreiben. Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Das Arganöl, den Orangensaft sowie den Fond über das Huhn geben, anschließend im Ofen knusprig braten. Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen. Im Anschluss den Ricotta mit dem Mehl, den Eiern, etwas Olivenöl und dem Harissa zu einem Teig verarbeiten. Daraus die Gnocchi formen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser garen, hinterher mit etwas Olivenöl beträufeln. Anschließend den Knoblauch abziehen, klein hacken und in eine Pfanne geben. Die Butter mit dem Knoblauch und dem Mohn zum Schmelzen bringen, danach die Gnocchi darin anbraten. Zuletzt die Gnocchi in Mohnknoblauchbutter mit dem Huhn auf einem Teller anrichten und servieren.

Marcella Selis am 20. August 2014

## Paniertes Hähnchen-Schnitzel, Zucchini-Auberginen-Gemüse

### Für zwei Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	60 g Semmelbrösel	200 g Zucchini
300 g Aubergine	5 Kirschtomaten	80 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Limette	2 Eier
5 EL Mehl	200 ml Kokosmilch	2 EL Currypulver
100 ml Geflügelfond	5 Minzblätter	6 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Zucchini waschen, längs halbieren und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und die Minzblätter grob hacken. Die Aubergine waschen und ein Viertel davon abschneiden. Dieses in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Drei Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Aubergine circa zwei Minuten darin anbraten. Knoblauch und Zwiebeln dazu geben und mit braten. Die Kokosmilch mit den Kirschtomaten und dem Fond dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt zehn Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Hähnchenbrustfilets schräg in ein Zentimeter dicke Streifen schneiden und zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie mit einer Pfanne platt klopfen. In einer Schüssel die Eier mit dem Currypulver verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller füllen. Das Fleisch salzen, pfeffern, in Mehl wenden, abklopfen, in der Eiermasse wenden und mit den Semmelbröseln panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin zwei bis drei Minuten von jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Limette halbieren, eine Hälfte über dem Gemüse auspressen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Minzblätter untermischen. Die Hähnchenschnitzel und das Zucchini-Auberginen-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Roza Rasche am 15. Januar 2014

# Paprika-Hühner-Brust mit Spätzle und Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für das Paprikahendl:**

2 Hühnerbrüste, à 200g	100 g Speckwürfel	200 g Zwiebeln
125 g Butter	$\frac{1}{4}$ L Sahne	100ml Gemüsefond
1 TL Paprikapulver	1 EL Essig	Salz, Pfeffer

**Für die Spätzle:**

2 Eier	125ml Milch	300g Mehl
Muskatnuss, Salz		

**Für den Salat:**

150 g Feldsalat	Essig, Olivenöl	Salz, Pfeffer,
-----------------	-----------------	----------------

Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Speck mit den Zwiebeln darin anbraten. Die Hühnerbrüste mit dem Paprikapulver und dem Salz marinieren. Zum Speck in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit Essig abschrecken. Die Pfanne mit dem Gemüsefond aufgießen, abdecken und das Fleisch einige Zeit kochen lassen. Das Fleisch, wenn es weich und saftig gegart ist, aus der Pfanne nehmen. Den Saft mit Mehl stauben und gut einkochen lassen. Den Rahm in die Sauce einrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die Eier aufschlagen und mit der Milch vermengen. Anschließend mit dem Mehl und einem Schuss Wasser zu einem Teig verarbeiten. Eventuell einen Schuss Olivenöl hinzugeben. Den Teig einige Minuten ruhen lassen. Den Teig auf ein Brett geben und mit dem Nockerlschaber feine Streifen in das kochende Salzwasser geben und einige Minuten ziehen lassen. Anschließend abschrecken. Den Feldsalat waschen und klein zupfen. Mit etwas Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Die Speckwürfel darüber geben. Die fertigen Spätzle nun auf einen Teller legen und mit einem Stück des Paprikahähnchens garnieren. Noch etwas von der Rahmsauce überträufeln und servieren. Den Salat auf einem separaten Teller anrichten und servieren.

Gertrud Scheuch am 08. Oktober 2014

## Pho mit Hähnchen-Keulen

### Für zwei Personen

4 Hähnchenkeulen, mittelgroß	150 g Reisbandnudeln	1 große Steckrübe, à 500 g
100 g Sojasprossen	1 Bund Frühlingszwiebeln	3 Zwiebeln
1 Limette	2 TL Hoisin Sauce	1 Bund Thai Basilikum
1 Bund Thai Petersilie	1 rote Chilischote, klein	7 Sternanis
2 Zimtstangen	2 getrocknete Nelken	2 schwarze Kardamomkörner
Salz, Pfeffer		

Die Reisnudeln in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Die Steckrübe schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Hähnchenkeulen halbieren und zusammen mit den Steckrübenwürfeln in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Schaum, der sich an der Oberfläche bildet, immer wieder abschöpfen. Die Zwiebeln abziehen und zwei davon halbieren. Die andere beiseite legen. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Beides zusammen mit dem Sternanis, den Zimtstangen, den Nelken und dem Kardamon in einer Pfanne anrösten und anschließend zu den Hähnchenkeulen mit in den Topf geben. Die übrige Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden. Das Basilikum waschen, trocknen und grob hacken. Die Sojasprossen mit heißem Wasser übergießen, eine Minute wässern und anschließend abtropfen lassen. Die Hähnchenkeulen aus dem Fond nehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Die Chili halbieren, von den Kernen befreien und fein hacken. Die Limette waschen und vierteln. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das kalte Wasser von den Nudeln abgießen und diese noch einmal für zwei Minuten mit dem kochenden Wasser übergießen. Anschließend erneut abgießen und mit der Brühe aufgießen. Zuerst das Hähnchenfleisch, dann die Sojasprossen und zuletzt das Basilikum zu den Nudeln geben. Alles vermischen und mit der Chili und der Limette abschmecken. Die Pho mit dem Hähnchen auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Urban am 09. April 2014

# Puten-Geschnetzeltes auf asiatische Art mit Curry-Reis

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

300 g Putengeschnetzeltes	100 g braune Champions	50 g Lauch
50 g Stangensellerie	2 Schalotten	10 g Ingwer
10 g Zitronengras	1 kleine getr. Chilischote	100 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf	2 EL weißer Wermut	100 ml Sahne
1 TL Speisestärke	Sojasauce	Sonnenblumenöl
Petersilie	Salz, Pfeffer	

### Für den Reis:

240 g Basmatireis	400 ml Wasser	1 TL Curry
1 TL Salz		

Den Reis in einen großen Topf mit 400 Millilitern Wasser geben. Das Salz und das Curry zugeben, kurz unterrühren und den Reis aufkochen, anschließend auf kleiner Hitze circa 10 bis 15 Minuten fertig kochen. Für das Geschnetzelte die Pilze kurz abbrausen und mit Küchenkrepp abreiben. Von den Stielen befreien und blättrig schneiden. Den Lauch in feine Streifen, den Sellerie in kleine Würfel schneiden. Das Zitronengras, die Chilischote und den Ingwer feinhacken. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Speisestärke mit der Sahne verrühren und die Brühe erhitzen. Das Putengeschnetzelte mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, das Putenfleisch kräftig, aber nicht zu lange anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne mit zwei Esslöffeln Öl die Champignons anbraten und beiseite stellen. Zwei Esslöffel Öl im Topf erhitzen und zuerst die Zwiebelwürfel glasig anbraten, dann den Sellerie und den Lauch mit dem Zitronengras, dem Chili und dem Ingwer zugeben und circa fünf Minuten mitbraten. Anschließend mit dem Wermut ablöschen und warten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Brühe angießen, das Putenfleisch und die Sahne hinzugeben, kurz aufkochen und danach die Hitze reduzieren. Den Senf und einen kräftigen Spritzer Sojasauce hinzugeben und unterrühren. Am Schluss die Champignons hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie bestreuen. Den Reis mit einem Servierring auf dem Teller platzieren und das Geschnetzelte um den Reis anrichten. Für die Klopse das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Eiern, dem Senf, den Kapern und etwas Salz und Pfeffer sowie Paniermehl zu einem Fleischteig kneten. Anschließend kleine Klopse formen, in den vorbereiteten Sud geben und ziehen lassen. Nach etwa fünf Minuten die Klopse herausnehmen, im Backofen warmstellen und den Sud durch ein Sieb streichen. Die Flüssigkeit zurück in den Topf geben, mit der Butter, dem Saucenbinder, der Crème-fraîche, dem Senf für die Sauce und den Kapern für die Sauce abschmecken und köcheln lassen. Vor dem Servieren die Klopse nochmals für zwei Minuten in die Sauce geben. Währenddessen die Salzkartoffeln abgießen. Die Butter für die Kartoffeln zerlassen, die Petersilie klein hacken und beides zusammen über die Salzkartoffeln geben. Die Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln, Senf-Kapernsauce und buntem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Braitmaier am 21. Juli 2014

## Puten-Geschnetzeltes mit Balsamico-Sahne-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Geschnetzelte:**

400 g Putenbrust	200 g Shiitake-Pilze	2 Knoblauchzehen
200 ml Sahne	3 EL Balsamico	Paprikapulver, edelsüß
Basilikum, getrocknet	Oregano, getrocknet	Chili, Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffelrösti:**

300 g Kartoffeln	2 Schalotten	1 Eigelb
Rapsöl		

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In einer Pfanne kurz scharf anbraten und herausnehmen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Dann in der Bratpfanne kurz andünsten und mit dem Balsamico ablöschen. Die Pilze putzen und kleinschneiden. Die Pilze zugeben, mit Sahne auffüllen und köcheln lassen. Die Sauce mit etwas Basilikum, Oregano, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Die Schalotten abziehen und zu den Kartoffeln reiben. Das Ei aufschlagen, Eigelb und Eiweiß trennen. Das Eigelb unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rapsöl portionsweise bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse goldbraune Rösti ausbacken. Das Fleisch auf einem Teller anrichten, die Sauce darauf geben und einige Kartoffelrösti daneben legen. Abschließend servieren.

Kevin Kuhn am 15. September 2014

## Puten-Geschnetzeltes mit Kartoffel-Sellerie-Würfel

**Für zwei Personen**

**Für das Geschnetzelte:**

2 Putenschnitzel, à ca. 180 g	Butter, Salz, Pfeffer
-------------------------------	-----------------------

**Für die Kartoffel-Sellerie-Würfeln:**

$\frac{1}{2}$ kleinen Knollensellerie	3 große, festk. Kartoffeln	Butter, Salz, Pfeffer
---------------------------------------	----------------------------	-----------------------

**Für die Olivensauce:**

100 g schwarze Oliven	1 Zitrone	100 ml Sahne
10 Senfkörner	1 EL Erdnussöl	1 EL Apfelessig
1 EL Olivenöl		

**Für die Garnitur:**

1 Salatgurke

Für das Gemüse etwas Butter in einem Topf zergehen lassen. Den Sellerie schälen und kleinschneiden. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Sellerie kräftig anbraten. Anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Das Putenfleisch abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Anschließend mit etwas Butter in den Topf geben und mit dem Gemüse anbraten. Mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Für die Sauce den Saft der Zitrone auspressen. Die Oliven mit der Sahne in einer Schüssel pürieren und je einen Esslöffel Olivenöl, Erdnussöl und Apfelessig und ein paar Senfkörner dazugeben. Die Sahne untermengen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Von der Gurke ein Viertel in dünne Scheiben schneiden. Das Puten-geschnetzelte mit den Kartoffel-Sellerie-Würfeln und der Olivensauce auf Tellern anrichten, mit ein paar Gurkenscheiben garnieren und servieren.

Guy Kohnen am 05. November 2014

# Puten-Röllchen im Schinken-Mantel, Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Putenröllchen:

2 Putenschnitzel à 150 g	8 Sch. Schwarzwälder Schinken	2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	

### Für die Rosmarinkartoffeln:

8 große, festk. Kartoffeln	250 g Cherrytomaten	8 Zweige Rosmarin
3 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl	Salz

### Für die Bohnen:

400 g Bohnen	40 g Butter	1 Zweig Bohnenkraut
Salz, Pfeffer		

### Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	50 ml Sahne	50 ml Schmand
100 ml trockener Weißwein	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zwei Töpfe mit Salzwasser erhitzen. Zunächst die Kartoffeln vierteln und für fünf bis zehn Minuten in das kochende Salzwasser legen. Eine Knoblauchzehe halbieren. Die Schnitzel flachklopfen, dann mit Knoblauch einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Schinken auslegen, das Fleisch darauf platzieren und aufrollen. Einen Rosmarinweig seitlich einstecken und alles mit Zahnstochern befestigen. Die Kartoffeln aus dem Salzwasser nehmen und in eine Schüssel geben. Die Nadeln der Rosmarinweige abzupfen und zu den Kartoffeln geben. Drei Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, halbierte Tomaten und Salz ebenfalls in die Schüssel geben. Nun das Olivenöl darüber gießen und gut durchschwenken. Das Ganze kurz in eine heiße Pfanne mit Öl geben, danach auf ein Backblech legen und in den Backofen geben. Die Enden von den Bohnen entfernen und diese in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl braten. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Die rote Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen. Sahne und Schmand hinzugeben und würzen. Die Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Butter nappieren. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Putenröllchen mit Kartoffeln und Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Yannick Layer am 27. Oktober 2014

# Puten-Roulade mit Kartoffel-Püree und Champignons

## Für zwei Personen

### Für die Rouladen:

2 dünne Putenschnitzel, a 200g	40 g Frühstücksspeck	150 g Käse (Gruyère)
100 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ l Geflügelfond
100 ml Olivenöl		

### Für die Champignons:

3 große weiße Champignons	15 Cherrytomaten	2 Oliven schwarz
2 Oliven grün	100 g Mozzarella	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

### Für das Kartoffelpüree:

500 g Kartoffeln, mehligk.	60 g Butter	150 ml Milch
1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss	Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Putenschnitzel mit einem Plattierisen flach klopfen. Die dünnen Putenscheiben mit dem Frühstücksspeck belegen. Für die Füllung den Gruyère Käse fein hacken und mit der Crème-fraîche verrühren. Dazu noch etwas glatte Petersilie geben und auf dem Frühstücksspeck verteilen. Das belegte Putenschnitzel nun zusammenrollen und mit ein paar Zahnstochern fixieren. Eine Pfanne mit Olivenöl vorheizen und die Rouladen darin scharf anbraten. Die Champignons putzen und vom Stiel befreien, sodass ein Loch im Pilz entsteht. Den Saft einer Zitrone auspressen. Für die Füllung die Cherrytomaten vierteln, die grünen und schwarzen Oliven klein hacken, mit dem fein gehackten Knoblauch, Schalotten und Basilikum in einer Schüssel verrühren und etwas Olivenöl hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in die Champignons geben. Eine dünne Scheibe des Mozzarellas als eine Art Deckel über den Champignon legen und in den vorgeheizten Ofen geben. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden, nochmals abspülen. Dann in das kochende Salzwasser geben und circa 20 Minuten garen. Wenn die Kartoffeln gar sind, über ein Sieb abgießen. Nun die Milch aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln durch eine Presse geben und mit der kochenden Milch und einem Stück Butter sofort aufschlagen. Mit Salz und etwas Muskat abschmecken. Den Schnittlauch in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Die angebratenen Rouladen aus der Pfanne nehmen und zu den Champignons in den Ofen geben und etwa zehn Minuten weiter garen lassen. In die Pfanne den Geflügelfond geben und mit dem Bratensatz zu einer Sauce einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebackenen Champignons aus dem Ofen holen, wenn der Mozzarella leicht zerlaufen ist. Mit dem Bunsenbrenner die Mozzarella-Kruste gratinieren und mit der Roulade und einer Portion des Kartoffelpürees servieren.

Benjamin Wildung am 15. September 2014

# Puten-Schnitzel mit Honig-Sesam-Kruste, Kartoffel-Fladen

## Für zwei Personen

### Für das Schnitzel:

200 g Putenschnitzel	4 EL Honig	3 TL Senf
2 EL Sesam	20 ml Balsamico	½ Limette

Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelfladen:

4 mittelgroße Kartoffeln	100 g Mehl	1 Ei
30 ml Milch	3 Knoblauchzehen	2 Stiele krause Petersilie
50 g Frischkäse	20 g weiche Butter	50 g Magerquark
20 g 201 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Öl	

### Für die Garnitur:

100 g Kirschtomaten	1 Prise Zucker	Balsamico
---------------------	----------------	-----------

Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser garkochen. Danach die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, pellen, zerdrücken und mit Salz würzen. Die Kartoffelmasse anschließend mit dem Mehl (und eventuell mit dem Ei und etwas Milch – je nach Wunsch der Konsistenz) zu einem mittelfesten Teig verarbeiten. Nun aus dem Teig vier runde Fladen formen und in einer Pfanne mit Öl zwei bis drei Minuten pro Seite ausbacken. Anschließend die Fladen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Knoblauchcreme den Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Petersilie ebenfalls fein hacken. Den Knoblauch mit Frischkäse, weicher Butter, dem Großteil der Petersilie und Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf die Fladen geben. Diese nun aufrollen und gegebenenfalls mit Zahnstochern fixieren. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Putenschnitzel pfeffern und auf beiden Seiten scharf anbraten. Nach Belieben kann es auch kurz in dem Öl der Kartoffelfladen frittiert werden. Danach die Schnitzel salzen. Nun die Honig-Senf-Kruste vorbereiten. Dafür die Schale der halben Limette abreiben und den Saft auspressen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Honig, Senf, Limettensaft, Limettenabrieb, Balsamico und Sesam miteinander vermengen. Sobald das Fleisch fertig angebraten ist, wird es mit dem Honig bestrichen und in den Ofen gestellt. Für den Tomatensalat zunächst die Tomaten waschen und vierteln. Anschließend mit etwas Honig-Senf-Sauce von der Pute vermengen und mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Schließlich den Salat mit der restlichen Petersilie, Olivenöl und Balsamico abschmecken. Die Putenschnitzel zusammen mit den Kartoffelfladen und dem Tomatensalat auf Tellern anrichten.

Nina Kreska am 03. September 2014

# Puten-Schnitzel, Parmesan-Kruste, Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für die Putenschnitzel:**

2 Putenschnitzel, à 150 g	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	60 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Bund Mixkräuter	30 g weiche Butter	30 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

**Für den Kartoffelstampf:**

4 Kartoffeln, mittelgroß	3 Karotten, mittelgroß	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
20 g Butter	80 ml Schlagsahne	1 EL Thymianhonig
$\frac{1}{2}$ TL Muskat	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Butter in einer Pfanne andünsten, erst die Zwiebeln und dann die Gemüswürfel hinzugeben. Mit der Sahne aufgießen und köcheln lassen. Den Parmesan fein reiben, den Knoblauch abziehen, Rosmarin und Thymian von den Stielen befreien und zusammen mit der Petersilie und dem Kerbel fein hacken. Den Parmesan mit der weichen Butter, den Semmelbröseln, dem Knoblauch, den gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer gleichmäßig zu einer cremigen Masse verkneten. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, mit der zuvor hergestellten Masse für die Kruste bestreichen und für fünf Minuten in den Kühlschrank legen. Anschließend die Putenschnitzel aus dem Kühlschrank nehmen und im vorgeheizten Backofen backen, bis die Kruste goldbraun ist. In der Zwischenzeit die Karotten und Kartoffeln vom Herd nehmen und in eine Schüssel zum Pürieren geben. Mit Salz Pfeffer und dem Muskatpulver würzen. Die Butter für den Stampf und circa ein Esslöffel Thymianhonig dazugeben und unterrühren. Die Putenschnitzel mit Kräuterparmesankruste aus dem Ofen nehmen und mit dem Möhren-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten.

Sophia Kloos am 18. Juni 2014

# Quitten-Hähnchen mit Artischocken und Mandel-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Quittenhähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 250 g	200 g Reis	3 Zitronen
1 Orange	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	50 g Rosinen
1 TL scharfer Senf	2 EL Quittengelee	100 ml trockener Rotwein
2 EL Pflanzenöl	Pfeffer, Salz	

### Für die Artischocken:

4 Artischocken	1 Zitrone	1 TL gemahlene Koriandersamen
3 EL trockener Rotwein	3 EL Commandaria	2 EL Pflanzenöl
Pfeffer, Salz		

### Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	50 g geschälte Mandeln	1 TL Speisestärke
1 Schuss Orangenlikör	100 ml Sahne	

Den Reis nach Packungsbeilage bissfest kochen. Zwei Zitronen auspressen und die Rosinen darin einweichen. Die Hähnchenbrüste in einem Topf mit Öl anbraten, bis sie eine leichte Braunfärbung bekommen. Danach den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Gemeinsam in dem genutzten Öl anschwitzen und mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend die Schale einer Zitrone und Orange abreiben. Den Abrieb sowie die Hähnchenbrüste, das Lorbeerblatt, die in Zitrone eingelegten Rosinen und den Senf wieder in den Topf geben. Den Thymian zupfen und ebenfalls hinzugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Quittengelee unterrühren und bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Für die Artischocken die Zitrone auspressen und den Saft mit 250 Milliliter Wasser verdünnen. Die ausgepressten Schalen beiseitelegen. Bei den Artischocken den Stiel unmittelbar am Blütenboden entfernen. Die Blätter abzupfen und mit einem Löffel den dornigen Flaum vom Blütenboden abkratzen. Um eine Verfärbung der Artischocke zu vermeiden, diese mit Zitronensaft benetzen und dann in das Zitronenwasser legen. Anschließend das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Artischockenböden anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Die Koriandersamen und den Commandaria hinzufügen und das Ganze bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Danach den Deckel abnehmen und die restliche Flüssigkeit reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Sauce die Mandeln sowie die Petersilie hacken. Gemeinsam mit dem Orangenlikör in den Topf geben. Das Stärkemehl in der Sahne auflösen und einrühren. Die Hähnchenbrüste mit der Sauce auf Tellern anrichten. Jeweils zwei Artischocken danebenlegen und mit Mandelsauce beträufelt servieren.

Christoph Fluri-Heckenbücker am 27. Oktober 2014

## Scharfes Hähnchen mit Wirsing

### Für zwei Personen

400 g Hähnchenbrustfilet	500 g Wirsingkohl	200 g Champignons
100 g Shiitakepilze	1 Knolle Ingwer	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	50 g Cashewkerne	2 EL Kokosfett
4 EL Sojasauce	4 EL Chilisaucе	1 Chilischote
Salz, Pfeffer		

Den Ingwer schälen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Wirsing waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Ingwer, den Knoblauch und das Chili in einem Topf mit einem Esslöffel Kokosfett andünsten. Die Hähnchenstücke hinzufügen und circa fünf Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Die Champignons und die Shiitakepilze im restlichen Kokosfett scharf anbraten, den Wirsing und die Cashewkerne dazugeben und circa vier Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch würzen. Die Hähnchenmischung wieder hinzufügen und mit der Soja- und der Chilisaucе abschmecken. Das scharfe Hähnchen mit dem Wirsing auf Tellern anrichten und servieren.

Willi Kays am 20. März 2014

# Sherry-Hähnchen mit Risotto und grünen Spargelspitzen

## Für zwei Personen

### Für das Sherry-Hähnchen:

2 Maispouardenbrüste à 140 g	5 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian
Zucker, Salz	Cayennepfeffer	

### Für die Sauce:

5 gehäutete Mandeln	$\frac{1}{4}$ Scheibe Weißbrot	2 Zehen Knoblauch
50 ml Sherry	200 ml Hühnerbrühe	

### Für das Risotto:

150 g Risottoreis	1 Zwiebel	80 g Parmesan
2 EL Butter	500 ml Hühnerbrühe	40 ml Chardonnay
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote		

### Für das Gemüse:

500 g grüner Spargel	200 g Cocktailtomaten	1 Bund Basilikum
1 EL weißer Balsamico	50 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Den Backofen mit ofenfester Form bei Umluft auf 120 Grad vorheizen. Die Maispouardenbrüste mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mit dem Thymian in eine Pfanne geben und in Olivenöl vier bis fünf Minuten anbraten. In eine ofenfeste Form legen und im Backofen 25 Minuten garen. Für das Risotto die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Den Spargel putzen, vom unteren Ende befreien und das obere Drittel mit den Spargelspitzen abschneiden und beiseite stellen. Die Brühe aufkochen und heiß halten. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen. Anschließend die halbe Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Dann den Ingwer und das Vanillemark zum Reis geben. Ein Viertel der Brühe hinzugießen, aufkochen und den Reis bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren sanft garen lassen. Dabei nach und nach die restliche Brühe hinzugeben. Den Parmesan reiben und nach circa 25 Minuten gemeinsam mit der Butter unter den Reis rühren. Circa fünf Minuten vor Ende der Garzeit des Risottos die unteren Zweidrittel Spargel in Scheiben schneiden und unter das Risotto mischen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende den Ingwer herausnehmen. Für die Sherrysauce den restlichen Knoblauch abziehen und mit den Mandeln und dem Brot im Bratfett goldbraun rösten. Anschließend im Mörser zerstoßen. Den Bratensatz mit Sherry und Brühe ablöschen, einkochen. Die Mandelmischung einrühren, alles zwei Minuten köcheln lassen und warmstellen. Die Spargelspitzen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das Ganze mit weißem Balsamico ablöschen. Die Petersilie fein hacken. Die Cocktailtomaten am Strauch mit etwas Olivenöl, Salz, und einer Prise Zucker für 10 bis 15 Minuten in den Backofen geben. Das Risotto auf Tellern anrichten. Die Maispouardenbrüste in Tranchen schneiden und auf das Risotto legen. Die Spargelspitzen und die Cocktailtomaten dazulegen. Die Sauce über das Fleisch geben und mit Petersilie garnieren.

Alexander Pollmann am 21. Juli 2014

## Sternanis-Zimt-Pute mit Couscous

### Für zwei Personen

#### Für die Sternanis-Zimt-Pute:

300 g Putenoberschenkel	1 Knolle Ingwer, 5 cm	2 Sternanis
1 Stange Zimt, klein	1 getr. rote Chili, klein	4 EL Rohrzucker
3 EL Austernsauce	100 ml Hühnerfond	100 ml Reiswein
100 ml helle Sojasauce	2 EL Erdnussöl	Salz, Pfeffer

#### Für den Couscous:

100 g Couscous	1 Karotte, klein	1 Zucchini, klein
1 Zehe Knoblauch	2 Zweige asiat. Koriander	150 ml Hühnerfond
4 EL Erdnussöl	2 Frühlingszwiebeln	1 EL weißer Sesam
Salz, Pfeffer		

Eine Bratpfanne mit dem Erdnussöl erhitzen und die Putenoberschenkel darin anbraten. Den Reiswein, die Sojasauce, die Austernsauce, den Hühnerfond und den Rohrzucker zusammen mit dem Sternanis, der Zimtstange und der Chili in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Ingwer schälen, längs in vier lange Scheiben schneiden und dazugeben. Anschließend die Putenoberschenkel dazu geben und alles bei geschlossenem Deckel zwölf Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und weitere zwölf Minuten einkochen, bis die Sauce andickt. In einer kleinen Pfanne den Hühnerfond aufkochen. Den Couscous dazugeben, den Deckel aufsetzen, die Pfanne vom Herd nehmen und zehn Minuten quellen lassen. Währenddessen die Karotte schälen, die Zucchini waschen, den Knoblauch abziehen und alles in Würfel schneiden. Einen der Korianderzweige ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen, Gemüse dazugeben und eine Minute andünsten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und zum Gemüse geben. Alles eine Minute anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und den Koriander untermischen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Den Sesam kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und vom Herd nehmen. Die Putenoberschenkel aus der Sauce nehmen und die Knochen entfernen. Die Sternanis-Zimt-Pute mit Couscous auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.

Reinhold Blatz am 14. Juli 2014

# Tagliatelle mit Hähnchen-Brust, Champignon-Sahne-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Nudeln:**

400 g Tagliatelle

**Für die Hähnchenbrust:**

300 g Hähnchenbrustfilet    2 rote Zwiebeln    Olivenöl

**Für die Sauce:**

200 g Champignons            1 Zitrone            200 ml Crème-fraîche

200 ml Sahne                100 g Parmesan    50 ml trockener Weißwein

$\frac{1}{2}$  Bund Basilikum             $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie     $\frac{1}{2}$  Bund Oregano

Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad Umluft erhitzen. Für die Nudeln Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Nudeln hineingeben und bissfest kochen. Für die Sauce die Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Die Petersilie und die Hälfte des Oregano fein hacken. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln glasig anbraten und die Hähnchenstreifen für einige Minuten dazugeben. Anschließend beides auf einem Teller im Ofen warmhalten. Den Sud in der Pfanne mit Weißwein ablöschen, die Champignonscheiben dazugeben und kurz anbraten. Anschließend die Crème-fraîche, die Sahne, die Petersilie und den Oregano untermengen. Die Sauce zehn Minuten köcheln lassen. Die Schale einer Zitrone abreiben und die Sauce mit dem Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Zitronensaft auspressen und in die Sauce geben. Die Hähnchenstreifen und die Zwiebel zurück in die Sauce geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Für die Garnitur das Basilikum und den restlichen Oregano zupfen. Einen Topf mit reichlich Olivenöl erhitzen und die Basilikumblätter darin frittieren. Den Parmesan reiben. Die Tagliatelle mit der Hähnchenbrust und der Champignon-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten, mit geriebenem Parmesan, dem Oregano und den frittierten Basilikumblättern garnieren und servieren.

Fred Hilke am 26. November 2014

# Tandoori-Hühnchen mit Chapati

## Für zwei Personen

200 g Chapatimehl                      1 Bund Koriander

## Für das Hühnchen:

240 g Hähnchenbrustfilet    6 EL Joghurt                      1 Zitrone  
1 TL Tandoori-Gewürz        1 TL Kurkuma                      1 EL Mehl

## Für die Sauce:

3 rote Zwiebeln, klein        4 Strauchtomaten                3 Knoblauchzehen  
1 kleine Ingwerknolle        1 Chilischote, scharf            3 EL Tomatenmark  
300ml heißes Wasser        ½ Orange                          1 Lorbeerblatt  
1 EL Zucker                      30 ml Sahne                      1TL Koriandersamen  
1TL Kreuzkümmelsamen       1TL Masala-Gewürz              1 TL Bockshornklee  
1g Safranfäden                ½ Bund Koriandergrün        20 g Butter  
Kurkuma, Olivenöl

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen und eine große Auflaufform mit Öl einpinseln. Das Koriandergrün hacken. Das Chapatimehl mit dem Koriander und so viel Wasser verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Diesen danach zu einer Kugel formen und beiseite legen. Das Hähnchen würfeln. Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit Joghurt, Kurkuma, Tandoori-Gewürz und Mehl verrühren. Das Hähnchen damit vermengen, in eine gefettete Backform geben und im Ofen backen. Für die Sauce die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Tomaten ebenfalls würfeln und dazugeben. Zwei Knoblauchzehen abziehen, den Ingwer schälen, die Chilischote entkernen. Danach alles fein hacken, mit in die Pfanne geben und solange weiterbraten, bis der Boden angeröstet ist. Nun den Kurkuma dazugeben und mit anbraten. Danach das Tomatenmark unterrühren, das heiße Wasser angießen und einkochen lassen. Erneut Wasser zugeben und einkochen lassen. Nun die Orange auspressen. 30 Milliliter Orangensaft sowie das Lorbeerblatt dazugeben und weiterköcheln lassen. Das Lorbeerblatt entnehmen und die Sauce schließlich pürieren. Das Hähnchen aus dem Backofen nehmen und in die Sauce geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer, gegebenenfalls auch mit Sahne und Zucker abschmecken. Den Safran in warmem Wasser einlegen. Den Teig zu kleinen Fladen verarbeiten und im Ofen auf höchster Stufe knusprig backen. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Koriandersamen in einem Mörser zermahlen und mit dem Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Danach etwas Olivenöl, das Masala-Gewürz und den Knoblauch dazugeben und weiter anrösten. Danach die Sauce, das Hühnchen, den Bockshornklee und die Safranfäden dazugeben und das Ganze aufkochen. Das Tandoori-Hühnchen auf Tellern anrichten und mit Joghurt und frischem Koriander garnieren. Das Chapati mit Butter bestreichen und dazu servieren.

Stephan Scheying am 03. September 2014

## Teriyaki-Hähnchen-Spieße auf tomatisiertem Couscous

### Für zwei Personen

300 g Hähnchenfilet	100 g Couscous	2 Zucchini
250 g Cherrytomaten	4 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	400 ml Teriyaki-Sauce	200 ml Tomatensaft
4 EL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie	200 g brauner Zucker
Kreuzkümmel, Chili-Flocken	Pflanzenöl, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Tomatensaft zum Kochen bringen, den Couscous damit angießen, quellen lassen und etwas Butter hinzugeben. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und zusammen mit den Zucchini fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen. Die Tomaten und die Petersilie waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und gemeinsam mit der Tomate klein schneiden. Das Tomatenmark, die Tomaten sowie etwas Petersilie zu den Zucchini geben. Das Ganze etwas köcheln lassen und mit Kreuzkümmel und Chili-Flocken abschmecken. Anschließend das Ganze mit dem Couscous vermischen. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch würzen, aufspießen und anschließend im Pflanzenöl anbraten. Die Teriyaki-Sauce in einem Topf erwärmen und mit Zucker eindicken und abschmecken. Die Teriyaki-Hähnchen-Spieße mit dem tomatisiertem Couscous auf einem Teller anrichten und mit Petersilienblättern garnieren.

Philipp Haas am 22. Januar 2014

## Winzer-Töpfchen mit Mais-Hähnchen-Keulen

### Für zwei Personen

#### Für das Winzertöpfchen:

2 Keulen vom Maishähnchen	300 g runde Drillinge	500 g rote, kernlose Weintrauben
100g Blue Stilton-Käse	1 Bund Frühlingszwiebeln	130 g Butter
1 EL Mehl	1 TL Zimt	1 EL feiner Zucker
1 Zweig Thymian	2 EL natives Olivenöl	weißer Balsamico
weißer Pfeffer, Salz		

Beim Maishähnchen die Keulen am Gelenk teilen und die Haut abziehen. Das Mehl und den Zimt mit etwas Salz vermengen und die Hähnchenkeulen mit der Mischung einreiben. Das Öl und die Butter in einer beschichteten Schmorpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Hähnchenteile darin von beiden Seiten sanft anbraten. Den Deckel auflegen und bei kleiner Hitze weiter dünsten lassen. Die äußere Schicht der Frühlingszwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und zum Fleisch geben. Anschließend die Kartoffeln waschen, bürsten und ebenfalls in die Pfanne geben. Wenn die Drillinge gar sind, die gewaschenen Weintrauben dazugeben. Einige Weintrauben für die Dekoration aufbewahren. Zwischendurch immer wieder vorsichtig wenden. Alles mit Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und noch etwas einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren den Blue Stilton-Käse in kleinen Bröckchen hinzugeben und mit dem Balsamico abschmecken. Das Winzertöpfchen sollte jetzt eine cremige Konsistenz haben. Den Thymian klein zupfen. Das Winzertöpfchen auf Tellern anrichten, mit frischen Trauben und Thymian garnieren und servieren.

Gabriele Lönne am 15. Dezember 2014

# Index

- Artischocke, 60, 82  
Aubergine, 20, 73  
Avocado, 45, 46
- Bohnen, 13, 35
- Cordon-bleu, 4, 5  
Couscous, 31, 42, 59, 69, 85, 88
- Eisberg, 25, 54  
Enten-Brust, 6–19, 21, 24  
Erbsen, 4, 44
- Filet, 20, 49, 88  
Fladenbrot, 40, 62, 63  
Frikassee, 57
- Gans, 44  
Geschnetzeltes, 39, 76, 77  
Gratin, 15  
Gurke, 5, 23, 25, 57, 59, 62, 77
- Hähnchen-Brust, 1–3, 5, 22, 25, 26, 28–41,  
43–48, 50–54, 59, 61, 63, 66, 69, 71,  
73, 82, 83, 86, 87  
Hähnchen-Curry, 22, 41–45  
Hähnchen-Rouladen, 47  
Hähnchen-Schenkel, 23, 26, 69, 70, 75, 88  
Hähnchen-Schnitzel, 51, 52, 73  
Hähnchen-Spieß, 26, 53, 88  
Hühnchen, 1–3, 20, 70, 71, 87  
Hühner-Brust, 1, 6, 9, 11, 13–17, 21, 27, 29,  
33, 37, 55–57, 62, 64, 65, 67, 70, 74,  
82, 84  
Huhn, 58, 60, 64, 72, 85
- Kürbis, 8, 32, 38  
Knödel, 39  
Kohlrabi, 9, 26  
Kraut, 23, 24
- Lauch, 17, 32, 48, 76  
Linsen, 19
- Möhren, 1, 6, 13, 16–18, 28, 29, 48, 54, 57,  
62, 63, 68, 69, 81, 85
- Nudeln, 17, 34, 37, 51, 68, 74, 86
- Paprika, 1, 15, 28, 48, 56, 65  
Pilze, 26, 30, 33, 34, 39, 57, 68, 77, 79, 83,  
86  
Polenta, 12, 33  
Poularde, 68  
Poularden-Brust, 42, 84  
Pute, 4, 85  
Puten-Brust, 24, 77  
Puten-Röllchen, 68, 78, 79  
Puten-Schnitzel, 68, 77–81
- Rösti, 24, 61  
Radieschen, 1, 44  
Reis, 3, 6, 7, 13, 20, 22, 28, 30, 32, 36, 41,  
43–45, 47, 55, 57, 65, 66, 68, 71, 76,  
82, 84  
Rettich, 49  
Rosenkohl, 38  
Rote-Bete, 47  
Rotkraut, 14, 58  
Rucola, 24, 44, 45, 51, 54
- Sauerampfer, 44  
Schoten, 3, 18, 21  
Sellerie, 6, 16, 17, 65, 76, 77  
Spargel, 4, 33, 56, 67, 84  
Spinat, 27, 35, 44  
Spitzkohl, 10  
Steckrübe, 75
- Weißkohl, 23  
Wirsing, 83
- Zucchini, 20, 54, 73, 85, 88