

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Geflügel**

**2015**

**99 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Backhendl mit Rahmgurken und gegrillter Zitrone . . . . .	1
Bio-Huhn mit Ingwer, Kartoffeln, Vadouvan-Schalotten . . . . .	2
Chicken 'Masala' mit Naan-Brot . . . . .	3
Chicken Madras, Basmati-Reis, Joghurt-Schnittlauch-Dip . . . . .	4
Chicken-Curry mit Basmati-Reis und Mangold-Gemüse . . . . .	5
Chicken-Curry mit Jasmin-Reis . . . . .	6
Chickenwings mit Maronen-Mayonnaise . . . . .	6
Dattel-Hühnchen mit Nuss-Reis und Spinat-Kürbis-Gemüse . . . . .	7
Ente à l'orange . . . . .	8
Enten-Brust mit Ananas, Gemüse und Polenta-Plätzchen . . . . .	9
Enten-Brust mit Bandnudeln und Karotten-Sahne-Soße . . . . .	10
Enten-Brust mit Herzogin-Kartoffeln und Chicorée-Gemüse . . . . .	11
Enten-Brust mit Kartoffel-Sellerie-Stampf, Karotten . . . . .	12
Enten-Brust mit Koriander-Karotten und Spinat . . . . .	13
Enten-Brust mit Ofenkartoffeln, Gemüse, Pflaumen-Chutney . . . . .	14
Enten-Brust mit Orangen-Soße, Spätzle, Rosinen-Karotten . . . . .	15
Enten-Brust mit Rotwein-Soße und Steinpilz-Lauch-Gemüse . . . . .	16
Enten-Brust mit Speck-Knödel und Apfel-Rotkohl . . . . .	17
Enten-Brust mit Zitrus-Glasur, Zuckerschoten und Reis . . . . .	18
Enten-Brust, Koriander-Nudeln, Paprika-Gemüse, Salsa . . . . .	19
Enten-Brust, Maronen-Püree, Butter-Möhrchen, Cassis-Soße . . . . .	20
Enten-Brust, Pflaumen-Soße, Steinpilze, Polenta-Taler . . . . .	21
Enten-Brust, Rotwein-Orangen-Jus, Vanille-Chili-Spitzkohl . . . . .	22
Enten-Spieße mit Frühlings-Gyozas, Teriyaki-Soße, Spargel . . . . .	23
Entenbrust, Sellerie-Püree, Johannisbeer-Soße, Feldsalat . . . . .	24

Entenbrust-Schnitzelchen mit Fenchel-Limetten-Salat . . . . .	25
Fruchtiges Hähnchen-Curry mit Jasminreis . . . . .	26
Gebratene Enten-Brust mit Kumquat-Chutney, Linsen-Salat . . . . .	27
Gedämpftes Hühnchen, Chili-Koriander-Butter, Gemüse, Reis . . . . .	28
Gefüllte Hähnchen-Brust im Speck-Mantel und Ratatouille . . . . .	29
Gefüllte Hähnchen-Brust mit Paprika-Curry-Reis . . . . .	30
Gefüllte Hähnchen-Keulen mit Kartoffel-Püree, Zwiebeln . . . . .	31
Gefüllte Puten-Brust mit Ratatouille und Ziegenkäse . . . . .	32
Gefüllte Puten-Brust mit Sellerie-Meerrettich-Stampf . . . . .	33
Gefüllte Puten-Röllchen, Karotten-Lauch-Gemüse, Wildreis . . . . .	34
Gegrilltes Hähnchen mit Wasakaka und Yucca-Püree . . . . .	35
Gelbes Hähnchen-Curry mit Jasmin-Reis . . . . .	36
Gemüse-Curry mit Hühnchen-Brust und Mie-Nudeln . . . . .	37
Gewürz-Hähnchen mit Paprika-Kraut und Kräuter-Dip . . . . .	38
Glasierter Enten-Spieß mit rotem Coleslaw . . . . .	39
Hähnchen Dim Sum mit Kokos-Brötchen und Gurken-Pickles . . . . .	40
Hähnchen im Parma-Mantel mit Süßkartoffel-Stampf . . . . .	41
Hähnchen, Tagliatelle, Artischocken-Gemüse, Weißwein-Soße . . . . .	42
Hähnchen-Birnen-Geschnetzeltes, Käse-Sahne-Soße und Reis . . . . .	43
Hähnchen-Brust als Panang Curry . . . . .	44
Hähnchen-Brust im Parmesan-Mantel mit Reis, Ratatouille . . . . .	45
Hähnchen-Brust im Speck-Mantel mit Kartoffel-Spalten . . . . .	46
Hähnchen-Brust mit Linguine und Avocado-Pesto . . . . .	47
Hähnchen-Brust mit Mandel-Kruste, Süßkartoffel-Stampf . . . . .	48
Hähnchen-Brust mit Nusskruste, Zucchini-Karotten-Rösti . . . . .	49
Hähnchen-Brust mit Spätzle und Curry-Sahne . . . . .	50
Hähnchen-Brust mit Zuckerschoten und persischem Reis . . . . .	51
Hähnchen-Brust, Salbei-Parma-Mantel, Salsa verde Zucchini . . . . .	52
Hähnchen-Brust-Filet mit Orangen-Soße und Bandnudeln . . . . .	53
Hähnchen-Frikadellen mit Karotten, Rucola-Cashew-Pesto . . . . .	54
Hähnchen-Geschnetzeltes mit Frischkäse-Brezenknödel . . . . .	55
Hähnchen-Pfanne mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	56

Hähnchen-Roulade, Schwarzwurzel-Püree, Bratapfel . . . . .	57
Hähnchen-Saltimbocca, Grill-Gemüse, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	58
Hähnchen-Schenkel im Gewürz-Mantel mit Ofen-Gemüse . . . . .	59
Hähnchen-Schnitzel, Rosmarin-Kartoffeln, Pilz-Sahne-Soße . . . . .	60
Hähnchen-Streifen im Kokos-Mandel-Mantel . . . . .	61
Hühnchen-Kokos-Curry mit Basmati-Reis und Cashewnüssen . . . . .	62
Hühner-Frikassee, Champignons, Reis, grüner Spargel . . . . .	63
Huhn 'kreolische Art' mit rotem Bohnen-Reis . . . . .	64
Huhn indisch, Curry-Soße, Basmati-Reis, Zuckerschoten . . . . .	65
Indisches Hähnchen-Saag mit Zitronen-Reis . . . . .	66
Knusprige Enten-Brust mit Orangen und Feldsalat . . . . .	67
Knusprige Hähnchenbrust mit Curry-Gemüse und Reis . . . . .	68
Maispouarden-Brust, Gemüse-Streifen, Chorizo-Brösel . . . . .	69
Maispouarden-Involtini, Rahmspitzkohl, Weißwein-Soße . . . . .	70
Mediterrane Puten-Brust mit Mango-Risotto . . . . .	71
Perlhuhn-Brust, Gemüse, Langkornreis, holländische Soße . . . . .	72
Pfaffenschnitten von der Pute mit Gemüse und Reis . . . . .	73
Pouarden-Brust, Kartoffel-Püree, Karotten-Gemüse . . . . .	74
Puten-Curry mit Basmati-Reis . . . . .	75
Puten-Geschnetzeltes mit Pilzen, Rösti, Gemüse-Julienne . . . . .	76
Puten-Gulasch mit Kräuter-Knödeln . . . . .	77
Puten-Involtini, Marsala-Soße, Gemüse-Couscous, Tomaten . . . . .	78
Puten-Medaillons mit Krithariki und Feta-Minz-Dip . . . . .	79
Puten-Röllchen mit Blattspinat und Kartoffel-Ragout . . . . .	80
Puten-Schnitzel, Champignon-Soße, Kartoffel-Plätzchen . . . . .	81
Puten-Schnitzel, Kokos-Panade, Ananas-Gemüse, Reis . . . . .	82
Puten-Spieße mit Kartoffel-Spalten, Champignons, Spargel . . . . .	83
Puten-Steak mit Reis und Bananen-Curry-Creme . . . . .	84
Reis-Pfanne mit Honig-Hähnchen . . . . .	85
Rosmarin-Hähnchen mit Peperonata und Weißwein-Schaum . . . . .	86
Rotes Thai Curry mit Kokos-Reis . . . . .	87
Rotes Thai-Curry mit Hühnchen und Basmati-Reis . . . . .	88

Scharfe Bier-Pute mit Safran-Reis . . . . .	89
Scharfes Thai-Huhn mit Pak-Choi und Zitronengras-Reis . . . . .	90
Stubenküken mit Spätzle und Blaukraut . . . . .	91
Thai-Hähnchen-Curry mit Vollkorn-Reis . . . . .	92
Thailändischer Glasnudel-Salat mit Hähnchen-Brust . . . . .	93
Thailändisches Hähnchen-Curry mit Reis . . . . .	94
Weihnachtlicher Enten-Burger . . . . .	95
Wok-Gemüse mit Hähnchen-Brust-Streifen und Walnüssen . . . . .	96
Zitronen-Hähnchen mit Knoblauch-Kartoffeln, Rahmspinat . . . . .	97
Zitronen-Poularden-Brust, Couscous, Gemüse-Salat . . . . .	98

**Index** **99**

# Backendl mit Rahmgurken und gegrillter Zitrone

**Für zwei Personen**

**Für die Rahmgurken:**

1 Salatgurke	150 g Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
3 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	schwarzer Pfeffer
Salz		

**Für das Backendl:**

2 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut	2 Eier	4 EL Mehl
100 g Semmelbrösel	8 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
schwarzer Pfeffer	Salz	

**Für die Zitrone:**

1 Zitrone	4 EL Kandiszucker
-----------	-------------------

Die Gurke waschen, in dünne Scheiben hobeln und mit einem Teelöffel Salz in einer Schüssel mischen. Anschließend fünf Minuten ziehen lassen. Den Sauerrahm mit dem Olivenöl und dem Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Für das Backendl jedes Hähnchenbrustfilet mit kaltem Wasser abspülen, danach schräg in vier etwa gleich schwere Stücke schneiden. Die Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben. Die Hähnchenstücke zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.

Eine weitere Pfanne erhitzen, den Zucker darin auf schwacher Flamme karamellisieren, die Zitronen mit der Schnittseite reintunken und zehn Minuten köcheln lassen.

Die Gurken in ein Sieb geben und leicht ausdrücken. Mit der Rahmsauce vermischen, den Dill unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die panierten Hähnchenstücke darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Rahmgurken auf Tellern verteilen, die Backendl dazulegen, mit den Zitronen garnieren und servieren.

Julia Oganowski am 20. Juli 2015

# Bio-Huhn mit Ingwer, Kartoffeln, Vadouvan-Schalotten

Für zwei Personen

## Bio-Huhn mit Ingwer, Kartoffeln:

$\frac{1}{2}$ Hähnchen (Brust, Keule, Flügel)	Hähnchenhaut	6 Kartoffeln (klein)
4 Schalotten	6 bis 8 kleine Tomaten	100 ml Tomatensaft
250 ml Geflügelbrühe	3 EL Olivenöl	1 Zitronenschale
2 Scheiben Ingwer	2 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ EL gehackte Petersilie
$\frac{1}{2}$ EL gehackter Dill	$\frac{1}{2}$ EL gehackte Minze	Salz, Pfeffer

## Vadouvan-Schalotten:

8 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ TL Vadouvan
25 g Butter	4 EL Olivenöl	1 EL Zucker
Chili, Salz, Pfeffer		

Die ungewürzte Haut des Hähnchens zwischen zwei Stücken Backpapier in einer Pfanne mit einem Topf mit Wasser beschweren, sodass die Haut bei niedriger Hitze langsam anbrät.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden (Keulen, Flügel, Brust), mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend die Keulen und die Flügel auf der Hautseite zusammen mit den Tomaten in Olivenöl bei nicht zu hoher Hitze goldgelb anbraten. Anschließend die Brust hinzugeben und auch goldgelb anbraten. Währenddessen die Tomaten aus der Pfanne herausholen und enthäuten.

Sobald das Hähnchen fertig ist, alles aus der Pfanne auf einen extra Teller geben. Dann die Schalotten schälen und halbieren, den Knoblauch schälen und klein schneiden und alles zusammen in der Pfanne anschwitzen. Etwas Ingwer und Zitronenschale dazugeben. Danach das Ganze mit Tomatensaft und Geflügelbrühe ablöschen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Dann die goldgelb gebratenen Hähnchenteile dazugeben und das Pfanneninnere aufkochen lassen. Die Pfanne samt Inhalt für circa zehn Minuten in den Ofen schieben. Anschließend das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und erneut auf dem Herd erhitzen und reduzieren. Dann das Hähnchen mit Salz und Pfeffer, kleingehackter Petersilie und Dill abschmecken.

Die Schalotten schälen und vierteln. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Dann beides in Olivenöl anschwitzen und mit Vadouvan bestreuen. Anschließend mit ganz wenig Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Ein bisschen Butter und Zucker hinzugeben, damit die Zwiebeln leicht karamelisiert werden.

Das Hähnchen auf zwei Tellern anrichten und die Zwiebeln dazugeben. Zum Schluss das Gericht mit feingehackter Minze bestreuen und die krosse Hähnchenhaut mit etwas Salz würzen und in Scheibchen über dem Hühnchen verteilen.

Ali Güngürmüs am 13. März 2015

# Chicken 'Masala' mit Naan-Brot

## Für zwei Personen

### Für das Chicken:

500 g Hähnchenbrustfilets	3 EL süße Sojasauce	2 zerdrückte Knoblauchzehen
2 große Zwiebeln	300 g Joghurt	250 ml Sahne
250 ml ungesüßte Kokosmilch	2-3TL gemahlener Koriander	2-3 TL gemahlener Kreuzkümmel
20 g Ingwer	1 getrocknete Chilischote	Butter

### Für das Naan Brot:

250 g Mehl	1 TL Trockenhefe	1 TL Backpulver
1 TL Zucker	75 g Joghurt	2 EL Pflanzenöl
2 EL Butterschmalz	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Naan Brot das Mehl mit der Trockenhefe, dem Backpulver, Salz und dem Zucker in einer Schüssel mischen. Den Joghurt mit dem Pflanzenöl vermengen und anschließend zur Mehlmischung dazugeben. Danach 100 Milliliter lauwarmes Wasser hinzufügen, das Ganze mit einem Handrührgerät verrühren und etwas gehen lassen.

Den Teig teilen und sechs kleine ovale Fladen auf ein Backblech legen und bei 200 Grad etwa acht Minuten goldbraun backen. Butterschmalz zerlassen, auf das Brot geben und nochmals fünf Minuten in den Ofen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und in Butter und Sojasauce scharf anbraten. Anschließend beiseite stellen. Den Ingwer schälen und klein hacken. Die Chilischote klein hacken. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und im Bratensatz anbraten. Anschließend mit den Gewürzen verfeinern und mit der Kokosmilch ablöschen. Unter ständigem Rühren den Joghurt und die Sahne hinzufügen und das Ganze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend das Hähnchenfleisch wieder hinzufügen und alles noch einmal erwärmen.

Das Chicken „Masala“ auf Tellern anrichten und mit dem Naan Brot servieren.

Svenia Schröter am 06. August 2015

# Chicken Madras, Basmati-Reis, Joghurt-Schnittlauch-Dip

## Für zwei Personen

### Für das Chicken Madras:

200 g Hähnchenfilet	2 Zwiebeln	100 g Karotten
100 g Porree	2 Zehen Knoblauch	1 Schote rote Chili
$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g Ananas (Dose)	1 Banane
100 g Crème-fraîche	250 ml Kokosmilch	125 ml Gemüsefond
1 EL Waldhonig	50 g Cashewkerne	Madrascurry
edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Basmatireis:

200 g Basmatireis	1 EL Butter	1 Prise Zimtpulver
1 Prise Nelkenpulver	2 EL Mandelblättchen	Salz

### Für den Joghurt-Dip:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zehe Knoblauch	200 g Naturjoghurt
100 g Schmand	1 EL Zucker	1 TL Senf
1 EL Ketchup	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, schwarzer Pfeffer

Für den Reis einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis kochen.

Das Hähnchenfleisch waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit dem Madrascurry bestäuben.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Karotten und den Porree waschen, trocknen, die Enden entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alles mit dem Gemüsefond in die Pfanne des Hähnchens geben, für fünf Minuten kochen lassen und mit dem Madrascurry abschmecken.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Die Ananas abgießen und in kleine Stücke schneiden. Den Ananassaft auffangen. Die Banane in Scheiben schneiden. Die Chiliringe, das Hähnchenfleisch, die Crème fraîche, die Ananasstücke, die Bananenscheiben, die Cashewnüsse und die Kokosmilch zu dem Gemüse geben. Alles zusammen schmoren lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die andere Hälfte kann für den Dip verwendet werden. Das „Chicken Madras“ mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer, dem Madrascurry, Paprikapulver, dem Ananassaft und dem Zitronensaft abschmecken. Abschließend den Honig unterrühren.

Den fertigen Basmatireis mit der Butter, dem Zimt, dem Nelkenpulver und den Mandelblättchen verfeinern.

Für den Joghurt-Schnittlauch-Dip den Joghurt und den Schmand mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Zitrone auspressen. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Den Saft der Zitrone, den Knoblauch, den Zucker, den Senf, den Ketchup und den Schnittlauch zugeben. Den Dip mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen.

Das „Chicken Madras“ mit dem Basmatireis und dem Joghurt-Schnittlauch-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Christa Winkler am 27. April 2015

# Chicken-Curry mit Basmati-Reis und Mangold-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

400 g Hähnchenbrustfilet	2 mehlig. Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 g Zucker	125 ml trockener Weißwein
400 ml ungesüßte Kokosnussmilch	2 EL mittelscharfes Currypulver	1 Chilischote
1 Stück Ingwer	1 TL Kurkuma	Olivenöl

### Für das Mangoldgemüse:

200 g Mangoldgemüse	1 Chilischote	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Zucker	50 g Butter
75 ml. trockener Weißwein	125 ml Gemüsefond	4 EL Sojasauce

### Für den Reis:

200 g Basmatireis	3 Safranfäden	Salz
-------------------	---------------	------

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides in kleine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Ganze anbraten und mit Currypulver und Kurkuma würzen, den Knoblauch dazu geben und Alles gut verrühren.

Abschließend mit Kokosnussmilch und Weißwein aufgießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen und mit Zucker gegen die Schärfe steuern.

Den Basmatireis mit der doppelten Menge an Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Safran würzen.

Die Mangoldblätter waschen, trocken tupfen, vom Stiel befreien und in etwa zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Chilischote ebenfalls längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, den Mangold und den Chili dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Anschließend alles mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Danach eventuell mit dem Zucker gegen die Schärfe steuern und mit der Sojasauce abschmecken.

Das Curry mit dem Basmatireis und dem Mangoldgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Günter Kurz am 25. Juni 2015

## Chicken-Curry mit Jasmin-Reis

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrust	1 Karotte	1 Kartoffel
30 g Ingwer	5 Knoblauchzehen	2 Zitronen
1 Frühlingszwiebel	100 ml Gemüsefond	5 EL Olivenöl
1 TL mildes Currypulver	250 ml Kokosmilch	1 EL Kurkuma
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Reis:

150 g Jasmin-Duftreis	Salz	Olivenöl
Wasser		

Den Reis mit Wasser waschen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Etwas Salz, einen Löffel Olivenöl und so viel Wasser hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist. Den Reis darin gar kochen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft und die Schale behalten. Die Hähnchenbrust waschen und mit Zitronenschale einreiben. Anschließend die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und salzen.

Drei Knoblauchzehen mit der Hälfte des Ingwers im Mörser zerreiben. Die Hähnchenbrust, drei Löffel Olivenöl und die im Mörser zerriebenen Zutaten mit einem halben Löffel Curry und dem Zitronensaft hinzufügen, kräftig vermischen und zur Seite stellen.

Die Kartoffel und die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüswürfel darin anbraten. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Rest des Ingwers in die Pfanne reiben, und die marinierte Hähnchenbrust darin goldbraun braten. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Abschließend die Kartoffel-Karotten-Würfel hinzufügen, die Kokosmilch, den Rest des Curry sowie den Kurkuma hinzufügen, alles noch einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Das Curry mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Elizaneda Gerner am 20. Juli 2015

## Chickenwings mit Maronen-Mayonnaise

### Für die Chickenwings:

500 g Hähnchenflügel	1 l Buttermilch	300 g Speisestärke
Salz		

### Für die Maronen-Mayonnaise:

100 ml neutrales Pflanzenöl	20 ml Walnussöl	3 Eigelb
50 ml Schlagsahne	100 g Maronencreme	50 g mittelscharfer Senf
Salz		

Die Chickenwings zehn Minuten in der Buttermilch kochen, und für fünf Minuten ins Gefrierfach geben. Chickenwings in Speisestärke wenden, salzen und in der Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Maronen-Mayonnaise die Eigelb mit dem Senf und einem kleinen Schuss Pflanzenöl aufschlagen. Nach und nach den Rest des Pflanzenöls sowie das Walnussöl zugeben.

Maronencreme mit Sahne vermischen und unter die Mayonnaise heben. Mit Salz würzen.

Die Chickenwings mit der Maronen-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Kahl am 22. Dezember 2015

# Dattel-Hähnchen mit Nuss-Reis und Spinat-Kürbis-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Dattelhähnchen:

2 Hühnerbrüste, à 250 g	150 g frische Datteln	50 g getrocknete Aprikosen
3 Orangen	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 rote Chili	1 Prise Ras-el-Hanout
1/2 Bund Koriander	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für den Nussreis:

250 g Basmatireis	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
2 EL Pinienkerne	2 EL gehäutete Mandeln	2 EL Pistazienkerne
2 EL Butter	1 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Zimt	1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Petersilie
1/2 EL Zitronensaft	Salz	Pfeffer

### Für das Spinat-Kürbis-Gemüse:

1 Kürbis, 300 g	200 g Spinat	2 Tomaten
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Safranfäden (0,1 g)
4 EL Olivenöl	1/2 TL Harissa-Pulver	1/4 TL Zimtpulver
Salz	Pfeffer	

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Für das Hähnchen die Orangen halbieren und auspressen. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangensaft vermengen. Die Datteln aufschneiden, die Kerne herauslösen und grob schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und im Mixer mit den Datteln pürieren. Mit dem Ras-el-Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trockentupfen und bei jedem Filet eine Tasche einschneiden. Die Hälfte der Dattelmasse hineingeben und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen. Von außen salzen und pfeffern. Für den Nussreis den Reis waschen und die Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Die Pinienkerne, die Mandeln und die Pistazienkerne grob hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln, den Knoblauch, die Pinienkerne, die Mandeln und die Pistazienkerne darin anrösten. Den Reis dazugeben alles gut verrühren. Einen halben Liter Wasser mit dem Kurkuma vermengen und den Reis damit aufgießen. Anschließend mit Kreuzkümmel, Zimt und Salz würzen und bei schwacher Hitze 15 Minuten sanft ausquellen lassen. Den Spinat etwa eine Minute in das kochende Wasser geben und im Eiswasser abschrecken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einem Topf mit dem Olivenöl, dem Safran, dem Harissa-Pulver und dem Zimt anrösten. Den Kürbis entkernen, würfeln und dazugeben. Alles etwa zehn Minuten ziehen lassen. Regelmäßig kleine Mengen Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten pro Seite anbraten. Die Frühlingszwiebeln und die Chili in Ringe schneiden und den Koriander fein hacken. Die Hähnchenbrustfilets kurz aus der Pfanne nehmen. Im Bratensaft alles zwei bis drei Minuten anbraten. Die restliche Dattelmasse dazugeben und kräftig aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Den Spinat und die Tomaten zum Kürbis in den Topf geben und weitere zehn Minuten unter leichter Wassergabe köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Reis den Koriander und die Petersilie fein hacken. Den Reis mit den Kräutern und ein wenig Zitronensaft abschmecken. Das Dattelhähnchen mit Nussreis und Spinat-Kürbis-Gemüse auf Teller anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 06. Mai 2015

# Ente à l'orange

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 300 g      2 EL Sonnenblumenöl    Salz  
Pfeffer

### Für das Orangen-Dreierlei:

2 Orangen                      150 ml Entenfond          40 ml Grand Marnier  
30 g Zucker                    10g Agar Agar              1 Bund Thymian  
Salz                              Pfeffer

### Für die Herzogin-Kartoffel:

150 g festk. Kartoffeln      20 g Crème-fraîche      100 g Butter  
2 Eier                            1 Muskatnuss              Salz

### Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl              50 g Lardo                   $\frac{1}{4}$  l Weißwein  
 $\frac{1}{4}$  l weißer Portwein

Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste am Flügel belassen, waschen und trocken tupfen. Haut der Brüste einschneiden und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl auf der Hautseite anbraten. Wenn die Haut Farbe angenommen hat, Brüste wenden und im Ofen bei 140 Grad fertig garen.

Für die Orangensauce von Orangen Zesten abreiben, Filets herausschneiden und aus dem Rest Saft auspressen. Braunen Zucker im Topf karamellisieren, mit Orangensaft und Fond ablöschen, einkochen lassen. Anschließend Zesten und Grand Marnier zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Thymianzweige dazulegen und durchziehen lassen. Etwas von der Sauce abnehmen, mit Agar Agar vermischen und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren Thymianzweige aus der Sauce herausnehmen und Orangenfilets dazugeben.

Kartoffeln schälen, reiben und auspressen. Eier trennen und Eigelb mit Crème fraîche zu Kartoffeln geben, gut vermengen. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Häufchen formen und in Butter knusprig ausbacken.

Rosenkohlblätter abziehen und blanchieren, mit gewürfelm Lardo in Pfanne anschwitzen und mit Portwein und Weißwein ablöschen.

Ente, Orangendreierlei, Kartoffelkuchen und Rosenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Tom Mackenroth am 16. November 2015

# Enten-Brust mit Ananas, Gemüse und Polenta-Plätzchen

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust mit Ananas:

2 Entenbrüste à 200 g (männlich) 1 Ananas

### Für das Gemüse:

2 Karotten	1 rote Paprika	1 Stange Lauch
1 rote Chilischote	2 EL Sojasauce	2 EL Sherry
1 EL Ingwerpulver schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	Salz

### Für die Polentaplätzchen:

150 g Polenta	75 g Parmesan	1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüsefond	200 g Sahne	5 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorbereiten.

Für die Entenbrüste eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mehrere Male einritzen. Danach das Fleisch in der Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten, dann wenden und weiterbraten. Anschließend die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und die Pfanne mit dem Bratfett beiseite stellen. Die Entenbrüste in eine feuerfeste Form legen und mit der Hautseite nach oben für zehn Minuten im Backofen rosa garen.

Währenddessen die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen und abtrocknen. Die Paprika anschließend halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Den Lauch waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, Kerne und Scheidewände entfernen und in Streifen schneiden. Die Ananas schälen und zuerst in Ringe und anschließend in Würfel schneiden. Den Koriander kleinhacken. Die Pfanne mit dem Bratfett wieder erhitzen und das Gemüse mit der Ananas darin andünsten. Die Chili und das Ingwerpulver dazugeben und Sojasauce und Sherry untermischen. Am Ende den Koriander untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polentaplätzchen den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Den Thymian in einen Mörser geben und klein mahlen. Anschließend Knoblauch und Thymian mit dem Fond und der Sahne in einem Topf aufkochen. Die Polenta vorsichtig einrühren und etwa eine Minute bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Blech mit Öl bepinseln und die Polentamasse auf das Blech geben und glatt streichen. Für 15 Minuten abkühlen lassen und anschließend die Polenta rund ausstechen und in etwas heißem Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten. Den Parmesan darüber reiben.

Die Entenbrüste aus dem Backofen entnehmen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Die Polentaplätzchen dazulegen und servieren.

Sascha Weidig am 16. März 2015

# Enten-Brust mit Bandnudeln und Karotten-Sahne-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Ente:**

2 Entenbrüste à 300 g                      Salz                                      Pfeffer

**Für die Nudeln:**

120 g Mehl                                      2 Eier                                      80 g Hartweizengrieß  
3 EL Mehl                                      1 TL feines Salz                      2 EL Olivenöl

**Für die Karotten-Sahne-Sauce:**

3 Karotten                                      2 EL Johannisbeergelee              100 ml Sahne  
250 ml Gemüsefond                      100 g Crème fraîche                  1 EL alter Balsamico-Essig  
1 TL Lebkuchengewürz                      Zucker                                      Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Entenbrust das Fleisch waschen, trockentupfen und sauber parieren. Die Hautseite raufenförmig einritzen, in die kalte Pfanne legen und circa 15 Minuten braten, bis die Hautseite schön knusprig ist. Wenden und weitere fünf Minuten auf der Fleischseite braten, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Für die Nudeln vier Liter Salzwasser mit einem Esslöffel Olivenöl in einem Topf zum Kochen bringen.

Mehl, Hartweizengrieß, Eier, Salz und ein Esslöffel Olivenöl mit der Küchenmaschine zu einem kompakten Teig verkneten. Arbeitsfläche bemehlen und etwa ein Viertel des Teiges mit dem Nudelholz ausrollen. Mit der Nudelmaschine auf die feinste Dicke bringen und mit einem Bandnudelaufsatz die Nudeln schneiden. Bandnudeln auf einem bemehlten Küchentuch ausbreiten, damit sie leicht antrocknen.

Für die Sauce die Karotten waschen, schälen, stifteln und in der Pfanne mit dem ausgelassenen Entenfett und Gemüsefond bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Lebkuchengewürz würzen. Sahne und Crème fraîche hinzufügen und die Sauce mit Johannisbeergelee, Balsamico und Zucker abschmecken.

Bandnudeln für circa zwei Minuten im Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann in einem Sieb abgießen. Nudeln mit der Karotten-Sahne-Sauce in der Pfanne vermengen. Die Entenbrust in dünne Scheiben aufschneiden. Die Bandnudeln in Karotten-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Heidi Becher am 09. Dezember 2015

# Enten-Brust mit Herzogin-Kartoffeln und Chicorée-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrüste à 300 g      1 rote Chili    Salz  
Pfeffer

**Für das Chicorée-Gemüse:**

2 Chicorée                    1 Orange      1 Granatapfel  
1 rote Zwiebel              1 rote Chili    2 EL Orangenmarmelade  
Salz                            Pfeffer

**Für die Herzoginkartoffeln:**

250 g mehlig. Kartoffeln    30 g Butter    2 Eier  
1 Prise Muskat              Zucker          Salz

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust von beiden Seiten salzen und die Hautseite leicht rautenförmig einschneiden. In eine kalte, beschichtete Pfanne legen und bei mittlerer Hitze ca. 9 Minuten auslassen. Die Chilischote im Ganzen lassen und in der Pfanne mitbraten. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Fett der Entenbrust knusprig ist, das Fleisch wenden und die Fleischseite ebenfalls scharf anbraten.

Für die Herzoginkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen. Dann abgießen, etwas ausdampfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken und kurz abkühlen lassen. Das Ei trennen und die Butter sowie das Eigelb unter die lauwarmer Kartoffelmasse mengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles in den Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech Rosetten drücken. Ei trennen, das Eigelb mit etwas Wasser mischen und jede Kartoffelrosette damit einpinseln. Im Ofen etwa 10 Minuten backen, bis die Herzoginkartoffeln goldgelb geworden sind.

Entenbrust aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen. Für das Gemüse die Chicorées putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Dann quer in 3 cm breite Streifen schneiden. Orangen schälen und die Fruchtfilets aus den Zwischenhäuten lösen. Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Pfefferschoten entkernen, fein hacken und dazugeben.

Das Fett aus der Pfanne gießen, dann Zwiebeln und Chicorée hineingeben und bei starker Hitze etwa eine halbe Minute anbraten. Chilischoten, Orangenfilets und Orangenmarmelade dazugeben und eine Minute köcheln. Granatapfelkerne untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden und mit den Herzoginkartoffeln und dem Chicorée-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Enrico Rohde am 23. November 2015

# Enten-Brust mit Kartoffel-Sellerie-Stampf, Karotten

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrustfilets, à 350 g    Salz, Pfeffer

**Für den Kartoffel-Stampf:**

3 mehligk. Kartoffeln    1 Knolle Sellerie    1 Zitrone  
100 g Butter

**Für die Karotten:**

125 g Babykarotten    30 ml Gemüsefond    2 EL Zucker  
20 g Butter    Salz

**Für die Sauce:**

100 ml Rotwein    100 ml Crème-de-Cassis    2 EL Johannisbeeren  
1 Schalotte    60 g Butter

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Für den Stampf Sellerie und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. Topf mit Salzwasser und Zitronensaft zum Kochen bringen und beides darin bissfest garen.

Für die Sauce Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne erhitzen und Schalotten darin anbraten. Mit Rotwein aufgießen und einkochen lassen. Anschließend Crème de Cassis und Johannisbeeren dazugeben. Nochmals einkochen lassen.

Möhren schälen, putzen und dabei noch ein wenig Grün beibehalten. Butter, Zucker und eine Prise Salz im Topf erhitzen und Möhren darin anschwitzen. Mit Fond aufgießen und bei geringer Hitze im Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut kreuzweise einschneiden. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne bei hoher Temperatur sechs Minuten auf der Hautseite anbraten, anschließend noch drei Minuten auf der Fleischseite. Mit der Hautseite in eine Auflaufform legen und für sechs Minuten in den Ofen geben.

Sellerie und Kartoffeln abgießen und mit Butter pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce kurz vor dem Servieren mit kalter Butter montieren.

Entenbrust mit Kartoffel-Sellerie-Püree, glasierten Kartoffeln und Crème-de-Cassis-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Noack am 02. Dezember 2015



# Enten-Brust mit Ofenkartoffeln, Gemüse, Pflaumen-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrüste, mit Haut, à 300 g    Salz                            Pfeffer

**Für die Ofenkartoffeln:**

300 g Drillinge                            1 Zweig Thymian    Olivenöl  
Salz    Pfeffer

**Für das gegrillte Gemüse:**

1 roter Paprika                            1 Zucchini            100 g Kirschtomaten  
1 Zweig Rosmarin                        Öl                        Salz  
Pfeffer

**Für das Pflaumen-Chutney:**

100 g Pflaumen                            2 rote Zwiebeln    50 g Vollrohrzucker  
50 ml Gewürztraminer                    50 ml Apfelessig    1 TL Piment  
Öl    Salz                        Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Ofenkartoffeln, Drillinge waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Thymian zupfen und mit Öl, Salz und Pfeffer über Kartoffeln geben. Das Ganze ordentlich durchschwenken, auf ein Backblech geben und für 25 Minuten im Ofen garen, bis sie leicht gebräunt sind.

Entenfleisch waschen, trockentupfen und auf Hautseite einritzen. Eine Pfanne erhitzen und Entenbrust auf der Hautseite scharf anbraten. Anschließend nochmal wenden und von allen Seiten anbraten. Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und für zehn Minuten im Ofen weiter garen. Zucchini waschen, von Enden befreien und klein schneiden. Paprikaschote waschen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden. Tomaten putzen und halbieren. Eine Pfanne mit etwas Öl und dem Rosmarin erhitzen und Gemüse darin anbraten. Das Ganze salzen und pfeffern.

Für das Pflaumenchutney Zwiebeln abziehen, feinhacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Piment zerstoßen. Pflaumen waschen, vom Kern befreien, kleinschneiden, hinzugeben und mit Piment und Gewürztraminer einköcheln lassen. Das Ganze mit Apfelessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Pflaumenmasse pürieren.

Entenbrust mit Ofenkartoffeln, gegrilltem Gemüse und Pflaumenchutney auf Tellern anrichten und servieren.

Gerrit Hendricks am 19. Oktober 2015

# Enten-Brust mit Orangen-Soße, Spätzle, Rosinen-Karotten

**Für zwei Personen**

**Für die Ente:**

2 Entenbrustfilets à 180 g	1 Zwiebel	250 ml Sahne
5 Orangen	350 ml Weißwein, Riesling	100 ml Balsamico Essig, dunkel
1 Bund Petersilie, glatt	2 Lorbeerblätter	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Spätzle:**

300 g Mehl	3 Eier	100 ml Wasser
Salz		

**Für die Karotten:**

5 Karotten	150 g Rosinen	125 g Mandelsplitter
1 TL Zucker	1 EL Butter	Salz

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite leicht einschneiden, in einer Pfanne Öl erhitzen und die Entenbrustfilets auf der Hautseite scharf anbraten. Anschließend wenden und die andere Seite ebenso anbraten. Die Filets herausnehmen und auf das Gitter in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Aus der Pfanne der Entenbrust das Fett abgießen, darin die Zwiebel anschwitzen und mit dem Balsamico ablöschen. Die Sahne, den Wein und die Lorbeerblätter zugeben. Die Hälfte der Orangen teilen, auspressen, die restlichen Orangen filetieren. Sowohl den Saft der Orangen als auch die Filets zu der Sauce dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles einreduzieren lassen. Die Petersilie fein hacken und zum Schluss die Sauce damit verfeinern.

In der Zwischenzeit das Mehl, mit Wasser und einer Prise Salz vermengen. Anschließend die Eier aufschlagen und hinein geben. Mit dem Handrührgerät mixen bis der Teig Blasen wirft. In einem Topf Wasser mit Salz aufkochen und die Spätzle mit dem Schaber über das Brett reinschaben. Die Spätzle kurz aufkochen lassen, mit der Schaumkelle abseihen und in eine Schüssel geben.

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Karotten darin bissfest kochen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Karotten mit den Rosinen, den Mandelsplittern und dem Zucker karamellisieren. Am Ende mit einer Prise Salz abschmecken.

Die Entenbrustfilets mit den Spätzle, der Sauce und den Karotten auf Tellern anrichten, mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Georg Notter am 31. August 2015

# Enten-Brust mit Rotwein-Soße und Steinpilz-Lauch-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrustfilets à 200 g                      Salz                      Pfeffer

**Für die Rotweinsauce:**

1 Rote Zwiebel                      250 ml Rotwein      2 EL Butter

neutrales Speiseöl                      Salz                      Pfeffer

**Für das Steinpilz-Lauch-Gemüse:**

200 g Steinpilze                      1 Stange Lauch      1 Gemüsezwiebel

neutrales Speiseöl                      Salz                      Pfeffer

Für die Entenbrust die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, dabei nicht ins Fleisch schneiden. Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets ohne Fett auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Entenbrustfilets bei niedriger Hitze langsam fertig garen.

Für das Steinpilz-Lauch-Gemüse Steinpilze putzen und würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen. Zwiebeln glasig anschwitzen. Steinpilze und Lauch hinzugeben und goldbraun anbraten. Für die Rotweinsauce Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Sauce mit kalter Butter binden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Entenbrustfilets mit Steinpilz-Lauch-Gemüse und Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Ahmet Dag am 08. Oktober 2015

# Enten-Brust mit Speck-Knödel und Apfel-Rotkohl

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrustfilet:**

2 Entenbrustfilets à 200 g	2 Schalotten	1 EL Johannisbeergelee
1 EL Butter	75 ml Rotwein	150 ml Entenfond
1 TL getrockneter Rosmarin	$\frac{1}{2}$ EL Mehl	Salz, Pfeffer

**Für den Apfelrotkohl:**

1 Kopf Rotkohl	1 Zwiebel	1 Apfel
1 EL Apfelessig	50 ml Rotwein	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
1 Lorbeerblatt	2 Nelken	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
25 g Schweineschmalz	Salz	Pfeffer

**Für die Speckknödel:**

6 Scheiben Toastbrot	100 g Speckwürfel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 Eier	150 ml Milch	1 $\frac{1}{2}$ EL glatte Petersilie

Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Apfel-Rotkohl den Rotkohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und etwa den halben Kopf fein hobeln. Zwiebel abziehen, Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Jeweils zur Hälfte klein würfeln. Schweineschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Äpfel mit Zucker darin andünsten. Den Rotkohl zugeben und Essig angießen. Etwa fünf Minuten dünsten und mit 125 Milliliter Wasser und Rotwein ablöschen. Zimt, Nelken und Lorbeer hinzugeben und circa 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Speckknödel Toastbrot in grobe Würfel schneiden. Milch darüber gießen und für 5 Minuten quellen lassen. Zwiebel abziehen, grob hacken und mit Speck in einer Pfanne kurz anbraten. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie, Speck und Zwiebeln zu dem eingeweichten Brot geben und gut vermischen. Knödel formen und in einem Topf mit Salzwasser circa 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Ente die Entenbrustfilets waschen, trockentupfen, auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine kalten Pfanne auf der Hautseite einlegen und Herd hochstellen. Sobald das Fett austritt sieben Minuten kross braten. Wenden und auf der Fleischseite drei Minuten weiter braten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen weitere zwölf Minuten nachgaren.

Für die Sauce Schalotten abziehen, klein würfeln und Rosmarin fein hacken. Mit Butter in einer Pfanne dünsten und mit Pfeffer würzen. Mehl hinzufügen und Entenfond und Rotwein angießen. Gelee dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig rühren. Fünf Minuten einkochen lassen.

Die Entenbrustfilets auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit Speckknödeln und Apfel-Rotkohl servieren.

Benedikt Strehle am 14. Dezember 2015

# Enten-Brust mit Zitrus-Glasur, Zuckerschoten und Reis

## Für zwei Personen

### Für die Ente:

2 Entenbrustfilets, à 180 g    Olivenöl                    Salz  
schwarzer Pfeffer

### Für die Zitrusglasur:

1 Orange                                    1 Limette                    1 Zitrone  
25 g Zucker, braun

### Für den Reis:

150 g Wildreismischung            1 Schote Vanille             $\frac{1}{2}$  Orange  
Salz

### Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten                    Salz                                    schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Orange

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Für den Reis einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Reis bissfest kochen. Für die Zuckerschoten einen weiteren Topf mit Wasser erhitzen. Für die Zitrusglasur den Zucker erhitzen und auflösen. Die Schalen der Zitrone, der Limette und der Orange abreiben und den Saft der Zitrusfrüchte auspressen. Den Abrieb und den Saft zu dem aufgelösten Zucker geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und etwa zehn Minuten zu einem Sirup einkochen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Anschließend die Entenbrüste kreuzförmig einschneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite fünf Minuten anbraten. Die Entenbrüste wenden und weitere fünf Minuten auf der anderen Seite anbraten. Abschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen gar ziehen lassen. Die Zuckerschoten drei bis vier Minuten in das kochende Wasser geben. Anschließend in einer Schale mit Eiswasser blanchieren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark nicht herauskratzen. Die Vanilleschote zu dem Reis geben und kräftig verrühren. Anschließend wieder herausnehmen. Den Saft der Orange auspressen und unter den Reis mengen. Für die Garnitur Filets aus der Orange schneiden. Die Entenbrust mit der Zitrusglasur und den Orangenfilets garnieren, mit den Zuckerschoten und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Steinbrecher am 18. Februar 2015

# Enten-Brust, Koriander-Nudeln, Paprika-Gemüse, Salsa

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

400 g Entenbrust	1 EL Honig	3 EL Sojasauce
Rapsöl	schwarzer Pfeffer	

### Für Gemüse und Nudeln:

100 g asiatische Eiernudeln	1 Frühlingszwiebel	1 rote Paprika
50 g Zuckerschoten	1 TL geschälter Sesam	2 Zweige Koriander
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Salsa:

1 Tomate	50 g getrocknete Aprikosen	2 getrocknete, eingel. Tomaten
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 rote Chilischote
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Entenbrust den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln in dem kochenden Wasser bissfest garen und anschließend abtropfen.

Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in Streifen schneiden.

Den Sesam ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten.

Die Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Tomate waschen und die getrockneten, eingelegten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Aprikosen ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen und fein hacken. Alles in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen und zwei Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Honig und die Sojasauce vermengen und mit Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Entenbrust auf beiden Seiten knusprig anbraten. Nachdem die Entenbrust von beiden Seiten gleichmäßig angebraten wurde, die Haut mit der Soja-Honig-Sauce bestreichen. Die Entenbrust für sechs Minuten in den Backofen geben.

Die Paprika, die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten in einer Pfanne anbraten. Die Nudeln dazugeben und den Sesam und die Korianderblätter untermischen.

Die Entenbrust mit Koriandernudeln, Zuckerschoten-Paprika-Gemüse und Tomaten-Aprikosen-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Vater am 04. Mai 2015

# Enten-Brust, Maronen-Püree, Butter-Möhren, Cassis-Soße

## **Für zwei Personen**

### **Für die Entenbrust:**

1 Entenbrust mit Haut ca. 180g      1 Zweig Rosmarin      Salz  
schwarzer Pfeffer

### **Für das Maronenpüree:**

150 g vorgekochte Maronen      50 ml Milch      50 ml Sahne  
50 ml Orangensaft      100 g Brunnenkresse      Salz  
schwarzer Pfeffer

### **Für die Cassis-Sauce:**

1 Schalotte      150 ml trockener Rotwein      50 ml Johannisbeerlikör  
1 EL Butter       $\frac{1}{2}$  EL Johannisbeergelee      1 EL Stärke  
Salz      schwarzer Pfeffer

### **Für die Butter-Möhren:**

8 mittelgroße Möhren (mit Grün)      2 EL Butter      Salz  
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Sauce die Schalotten abziehen, würfeln und in Butter andünsten, mit dem Rotwein und dem Likör ablöschen und einkochen lassen.

Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, an der Haut einschneiden und auf der Hautseite ohne Öl scharf anbraten. Anschließend wenden, die Entenbrust salzen und pfeffern und zum Garen mit dem Rosmarinzweig in den Backofen geben und etwa zwölf Minuten Ruhen lassen.

Die Karotten schälen und im kochenden Wasser bissfest garen, abgießen und in der Butter schwenken und mit Salz würzen.

Für das Maronenpüree die Milch, die Sahne und die Maronen in einem Topf erhitzen, mit dem Stabmixerr zu einem Püree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und dem Orangensaft abschmecken.

Die Cassis-Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Stärke binden.

Die Entenbrust aus dem Backofen holen, in Scheiben schneiden und mit den Möhren und dem Maronenpüree auf Tellern anrichten und mit der Kresse garnieren.

Karin Haugeneder am 04. März 2015

# Enten-Brust, Pflaumen-Soße, Steinpilze, Polenta-Taler

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 EL Butter	Olivenöl
Zucker	Salz	

### Für die Pflaumensauce:

100 g Esskastanien (vorgegart)	20 g Pflaumenmus	3 EL kalte Butter
500 ml Rinderfond	300 ml halbtrockener Rotwein	2 Wacholderbeeren
$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt	Kräuter-Gemüse-Salz	Salz, Pfeffer

### Für die Polenta-Birnen-Taler:

1 reife Birne	1 EL Butter	30 g Polentagrieß
50 g gehackte Haselnüsse	1 Msp. Lebkuchengewürz	Butter
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Pilze:

3-4 Steinpilze	1 Schalotte	Butter
Steinpilz-Salz	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Entenbrust das Fleisch parieren, waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite einschneiden, mit Salz und etwas Zucker würzen. Öl und Butter zusammen erhitzen. Knoblauchzehe und Kräuter dazugeben, Fleisch auf der Hautseite scharf anbraten. Dann wenden. Anschließend im vorgeheizten Backofen ruhen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Für die Sauce Bratensatz mit Rinderfond und Rotwein ablöschen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren hinzugeben und einkochen lassen. Pflaumenmus dazugeben und kurz aufkochen lassen, anschließend passieren. Maronen in der Sauce kochen lassen. Mit Salz, Kräuter-Gemüse-Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter binden.

Für die Nuss-Polenta-Taler 125 Milliliter Wasser mit einem Esslöffel Butter erhitzen, Salz, Pfeffer und Lebkuchengewürz hinzugeben. In die kochende Flüssigkeit die Polenta einrühren und aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze fünf Minuten weiter quellen lassen, zwischendurch Topf schwenken. Birne waschen, Kerngehäuse entfernen, würfeln und unter die Polenta mischen. Ein kaltes Backblech ölen, Polenta einen Zentimeter dick darauf streichen und abkühlen lassen. Kreise ausstechen und die Scheiben in den Haselnüssen wenden. In Butter braun anbraten und abtropfen lassen.

Für die Pilze Schalotte abziehen, klein hacken und kurz in der Butter andünsten. Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden und hinzugeben. Von beiden Seiten anbraten und mit Pfeffer, Steinpilz-Salz und Salz abschmecken.

Entenbrust mit Pflaumensauce, gebratenen Steinpilzen und Nuss-Polenta-Talern auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Hermann am 21. Dezember 2015

# Enten-Brust, Rotwein-Orangen-Jus, Vanille-Chili-Spitzkohl

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

200 g Entenbrust                      Fleur de Sel                      schwarzer Pfeffer

### Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl                              1 Chilischote                      1 Vanilleschote  
50 ml Sahne                              Zucker                              Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffel-Plätzchen:

200 g mehlig. Kartoffeln              1 Zwiebel                              1 Bund glatte Petersilie  
1 EL Grieß                                  1 Ei                                      Salz  
schwarzer Pfeffer

### Für die Sauce:

250 ml Rotwein                              350 ml Wildfond                      50 g Butter  
1 Orange                                      Salz                                      schwarzer Pfeffer

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen.

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und im Salzwasser weichkochen.

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne ohne Fett knapp zwei Minuten auf der Hautseite scharf anbraten, die Fleischseite in der Zwischenzeit mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrust mit einem Pfannenwender drehen und auch die Fleischseite kurz anbraten. Nun auf die Seiten drehen, so dass alle Seiten der Ente Hitze bekommen. Anschließend für 25 Minuten bei 130 Grad im Ofen auf den mittleren Rost legen.

Den Bratensatz mit Rotwein ablöschen. Eine Orange waschen und eine kleine Menge Schale abreiben. Anschließend die Orange halbieren und entsaften. Die Orangenschale und den frisch gepressten Orangensaft hinzugeben und einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln etwas auskühlen lassen.

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Diese anschließend in einer Pfanne erhitzen, fein gehackte Petersilie hinzufügen, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Danach die ausgekühlten Kartoffeln zu einer Masse pressen und mit der Zwiebel- Petersilie Masse vermengen. Mit etwas Muskat abschmecken und gegebenenfalls eine kleine Menge Grieß dazugeben. Die Masse auf mehliertem Backpapier zu einer Rolle formen und kalt stellen.

Zwischendurch nach der Ente schauen und aufpassen, dass die Sauce nicht zu weit einreduziert. Diese abschmecken, eine Flocke Butter hinzugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Nun den Spitzkohl in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Anschließend in etwas Öl anbraten. Die Chilischote waschen, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Zum Spitzkohl geben und diesen mit etwas Sahne ablöschen. Eine Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Beides zum Spitzkohl geben und kurz köcheln lassen. Schote wieder herausnehmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelmasse in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und diese kurz in Öl anbraten. Den Spitzkohl auf den vorgewärmten Teller geben, die Entenbrust tranchieren und gemeinsam mit den. Kartoffel-Kräuter-Plätzchen und der Sauce anrichten und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 29. April 2015

# Enten-Spieße mit Frühlings-Gyozas, Teriyaki-Soße, Spargel

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

1 Entenbrust                      50 g Sesam                      Olivenöl

### Für die Gyozas:

5 Gyoza-Teigblätter              100 g grüner Spargel               $\frac{1}{2}$  Knolle Ingwer  
2 Möhren                              2 Lauchzwiebeln                  1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone                              1 Ei                                      3 EL cremiger Blütenhonig  
50 ml helle Sojasauce              50 ml Sake                               $\frac{1}{2}$  Bund Kaffir-Limettenblätter  
 $\frac{1}{2}$  Bund Thaibasilikum              Pflanzenöl

### Für die Sauce:

3 cm Ingwer                              2 Schalotten                              1 Knoblauchzehe  
100 ml Ananassaft                      50 ml Sesamöl                              50 ml Mirin  
1 milde, rote Chilischote              50 ml helle Sojasauce                  20 ml Reissessig  
Pflanzenöl                              Salz                                      Pfeffer

### Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel              Sesamöl                              Salz  
Pfeffer

Einen Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Entenbrüste eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mehrere Male einritzen. Danach das Fleisch in der Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten, dann wenden und weiterbraten. Anschließend die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben für zehn bis 15 Minuten im Backofen rosa garen.

Für die Gyoza-Füllung die holzigen Enden des grünen Spargels abschneiden. Die Möhren und die Lauchzwiebeln abwaschen, trocken tupfen und kleinschneiden.

Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und die Schale einer Zitrone abreiben. Das Gemüse mit dem Knoblauch, dem Ingwer, dem Zitronenabrieb, den Kaffir-Limettenblättern und dem Thaibasilikum in der Moulinette zerkleinern. Die kleinpürierte Masse danach mit dem Ei, der Sojasauce, dem Honig und Sake verquirlen.

Die Ränder der Gyoza-Teigblätter dünn mit Wasser bestreichen. Auf die Teigkreise jeweils einen Teelöffel der Gemüsefüllung geben und anschließend so zusammenklappen, dass Halbmonde entstehen. Die Ränder fest aneinanderdrücken.

Den Dämpfkorb auf das Spätzlesieb stellen. Das Spätzlesieb anschließend auf einen Topf mit kochendem Wasser stellen. Die Gyozas fünf Minuten darin dämpfen.

Für die Sauce den Ingwer, den Knoblauch und die Schalotten abziehen, grob würfeln und gemeinsam mit der Chilischote in etwas Pflanzenöl anbraten. Anschließend mit dem Ananassaft ablöschen und einkochen lassen. Die Flüssigkeit mit dem Mirin, dem Sesamöl, der hellen Sojasauce und dem Reissessig auffüllen und erneut auf  $\frac{1}{3}$  der Flüssigkeit einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann von der Herdplatte ziehen und auskühlen lassen.

Den Spargel waschen, trocken tupfen und von den holzigen Enden befreien. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel kurz darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Entenbrust das Fleisch von der Haut trennen. Das Entenbrustfleisch in kleine Streifen schneiden und einzeln wellenförmig auf die Holzspieße aufziehen.

Die Entenbrustspieße in der abgekühlten Sauce kurz marinieren und hinterher in der Pfanne scharf anbraten.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und die Fleischspieße darin wälzen.

Die Entenbrustspieße zusammen mit der Sauce und den gedünsteten, gefüllten Gyoza- Teigtaschen und dem Spargel auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Jenny Höhne am 23. April 2015

## Entenbrust, Sellerie-Püree, Johannisbeer-Soße, Feldsalat

### Für zwei Personen

#### Für das Sellerie-Püree:

300 g Knollensellerie	200 g Sahne	50 ml Milch
1 Muskatnuss	1 EL Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

#### Für die Entenbrüste:

2 Entenbrüste à 250 g, mit Haut	2 Zweige Rosmarin	4 EL Johannisbeergelee
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	weißer Pfeffer

#### Für den Feldsalat:

125 g Feldsalat	5 Cocktailtomaten	1 Zitrone
2 EL Olivenöl	1 EL hellen Balsamico-Essig	1 Bund Schnittlauch
3 EL Pinienkerne	3 EL Zucker	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 100 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Für das Püree den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Das geschnittene Gemüse zusammen mit der Sahne und Milch in einen mittelgroßen Topf geben. Alles zusammen aufkochen und zehn Minuten garen. Anschließend vom Herd nehmen.

Die Haut der Entenbrüste kreuzweise einritzen und jede Brust schräg in vier Stücke schneiden. Den Rosmarin abzupfen. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Rosmarin spicken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Entenbruststreifen auf der Hautseite kross braten, dann sieben Minuten anbraten.

Den Sellerie mit dem Stabmixer fein pürieren und währenddessen die Butter untermengen. Die Muskatnuss mit der Reibe fein reiben und den Abrieb zusammen mit Pfeffer und Salz in das Püree geben. Das Püree auf dem Herd warmhalten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Das Johannisbeergelee in die Pfanne geben und einkochen. Nach fünf Minuten die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Schnittlauch in die Pfanne geben und etwas für das Salatdressing übriglassen.

Den Feldsalat waschen, in einer Salatschleuder trocken schleudern und die Wurzeln entfernen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunk entfernen und halbieren. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und halbieren.

Für das Dressing zwei Esslöffel Öl, den Saft einer halben Zitrone und Balsamico-Essig verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen verfeinern.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl zwei Minuten anrösten. Die Pinienkerne in das Dressing geben und verrühren.

Das Selleriepüree zusammen mit der Entenbrust und der Sauce auf Tellern anrichten. Den Feldsalat auf einem weiteren Teller anrichten und das Dressing erst unmittelbar vor dem Servieren dazugeben.

Die Entenbrust mit dem Sellerie-Püree und dem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Cordula Wollny am 01. Juni 2015

# Entenbrust-Schnitzelchen mit Fenchel-Limetten-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Schnitzelchen:**

2 Entenbrust, à 150 g    200 g Semmelbrösel    Salz, schwarzer Pfeffer

**Für den Salat:**

1 Fenchelknolle            2 Limetten            2 Orangen

50 ml Olivenöl            40 g Zucker

Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut mit dem Fett ablösen. Die Haut anschließend fein würfeln in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbacken, zuletzt salzen. Die Entenbrust in feine Scheiben schneiden und mit einem Plattiereisen flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in den Semmelbröseln wenden und im ausgelassenen Entenfett anbraten.

Für den Fenchel-Limetten-Salat den Fenchel waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Anschließend in feine Streifen schneiden. Die Limetten- und Orangenschale reiben, anschließend schälen und die Filets herausschneiden. Die restliche Limette und Orange halbieren und den Saft auspressen.

Den Fruchtsaft, Abrieb, Olivenöl und Zucker zu einem Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fenchel darin marinieren und die Fruchtfilets untermischen.

Die Entenbrustschnitzelchen mit dem Fenchel-Limetten-Salat auf Tellern anrichten, mit der kross gebratenen Haut bestreuen und servieren.

Erwin Kirchner am 03. August 2015

# Fruchtiges Hähnchen-Curry mit Jasminreis

## Für zwei Personen

### Für das Hähnchen:

300 g Hähnchenbrust, ohne Haut	1 Ananas	100 g Cocktailtomaten
1 Stängel Zitronengras	1 TL Rohrzucker	$\frac{1}{2}$ Limette
$\frac{1}{2}$ TL Fischsauce	200 ml ungesüßte Kokosmilch	1 TL Olivenöl

### Für die Currypaste:

1 Stängel Zitronengras	1 frische Chilischote	1 Stück Ingwer (1 cm)
1 Knoblauchzehe	1 Paprikaschote, in Öl	1 TL Tomatenmark
1 Bund Koriander	2 frische Kaffirlimettenblätter	$\frac{1}{2}$ EL Fischsauce
1 EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	

### Für den Jasminreis:

125 g Jasminreis	50 g Mandelsplitter	Salz
------------------	---------------------	------

Einen Topf mit 370 Milliliter Salzwasser aufsetzen.

Reis in Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend in Salzwasser etwa 25 Minuten gar kochen und danach noch fünf Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend unter Reis geben. Für Currypaste Enden und äußere Blätter vom Zitronengras entfernen und Stängel mit Messerrücken andrücken. Knoblauch und Ingwer schälen und Koriander abrausen.

Zitronengras, Chili, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Paprikaschote, Tomatenmark, Limettenblätter, Fischsauce, Sojasauce und Sesamöl in die Moulinette geben und zu einer Paste mixen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Tomaten waschen und Ananas in kleine Stücke schneiden. Zitronengras putzen, harte Blätter entfernen, waschen und sehr klein schneiden. Öl im Wok erhitzen, Currypaste einrühren und anbraten. Mit Kokosmilch aufgießen und bei starker Hitze aufkochen lassen. Zitronengras, Zucker, Fischsauce und einen Esslöffel Limettensaft hinzufügen und unterrühren. Hähnchenfleisch und Ananas dazugeben und offen für etwa fünf Minuten köcheln lassen. Tomaten dazugeben und heiß werden lassen.

Hähnchencurry mit Jasminreis in Schälchen anrichten und servieren.

Marlene Wichmann am 19. Oktober 2015

# Gebratene Enten-Brust mit Kumquat-Chutney, Linsen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die gebratene Entenbrust:**

2 Entenbrustfilets à 200 g      neutrales Pflanzenöl      Salz  
Pfeffer

**Für das Kumquat-Chutney:**

10 Kumquats      1 Schalotte      100 ml Orangensaft  
2 EL Zucker      2 TL mittelscharfer Senf      2 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz      Pfeffer

**Für den Linsen-Salat:**

160 g Rote Linsen      1 Stange Lauch      4 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig      Salz      Pfeffer

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Entenbrust die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, dabei nicht ins Fleisch schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Entenbrustfilets auf der Hautseite anbraten. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrustfilets in der Pfanne wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 160 Grad Umluft auf dem Rost 12 bis 15 Minuten garen.

Entenbrustfilets aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen.

Für den Linsen-Salat roten Linsen in einem Sieb abspülen, in 800 Milliliter kaltes Wasser geben, zum Kochen bringen und circa 15 Minuten kochen. Linsen abgießen. Aus Öl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Lauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und zu der Vinaigrette geben. Vinaigrette zu den lauwarmen Linsen geben und vorsichtig umrühren. Für das Chutney die Kumquats waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Kumquats und Senf dazugeben und kurz mit anschwitzen. Zucker hinzufügen und schmelzen. Mit Orangensaft ablöschen und fünf Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Entenbrust in Tranchen schneiden und gemeinsam mit Linsen-Salat und Chutney anrichten und servieren.

Lynn Harder am 08. Oktober 2015

# Gedämpftes Hähnchen, Chili-Koriander-Butter, Gemüse, Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchen:**

2 Hähnchenbrust

Salz

Pfeffer

**Für die Chili-Koriander-Butter:**

$\frac{1}{2}$  Chilischote

$\frac{1}{2}$  Bund Koriander

30 g weiche Butter

Salz

Pfeffer

**Für das Gemüse:**

$\frac{1}{2}$  Karotte

$\frac{1}{4}$  Salatgurke

2 Frühlingszwiebeln

1 EL Reissessig

Salz

Pfeffer

**Für den Reis:**

100 g Basmatireis

175 ml Geflügelfond

200 ml Kokosmilch

Salz

Pfeffer

Chilischote vom Strunk befreien, entkernen und in feine Ringe schneiden. Koriander fein hacken und beides mit der Butter vermischen.

Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Seite eine tiefe Tasche schneiden und die Chili-Koriander-Butter in die Tasche füllen. Hähnchenbrüste in Backpapier einwickeln und an den Enden zusammen drehen. Die Pakete im Dampfgarer 18 Minuten garen.

Kokosmilch mit Geflügelfond aufkochen lassen und den Reis darin gar kochen.

Gurke, Karotte und Frühlingszwiebeln in dünne Stifte schneiden. Reissessig darüber geben.

Das gedämpfte Hähnchen mit Chili-Koriander-Butter, eingelegtem Gemüse und Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Nielebock am 28. Oktober 2015

# Gefüllte Hähnchen-Brust im Speck-Mantel und Ratatouille

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets	10 Scheiben Schinkenspeck	8 getrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe	100 g Mozzarella	1 Bund Basilikum
100 ml Weißwein	100 ml Sahne	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Ratatouille:

2 rote Paprikaschoten	1 gelbe Paprikaschote	1 kleine Zucchini
1 Aubergine	3 Tomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bund Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Filets waschen, trocken tupfen und seitlich eine Tasche einschneiden. Tasche aufklappen und von innen salzen und pfeffern.

Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Tomaten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Sahne einrühren und einreduzieren lassen.

Mozzarella und Basilikum fein hacken und mit den Tomaten und Knoblauch zu einer Paste pürieren. Paste auf die Filets streichen, mit Speck umwickeln und in der Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten. Für 15 Minuten bei 150 Grad im Ofen garen und einige Minuten ruhen lassen. Rote Paprika der Länge nach aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen. gelbe Paprika, Zucchini, Aubergine und Tomate waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Olivenöl anbraten. Gemüse hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Gemüse in die rote Paprikahälfte füllen und für 25 Minuten bei 160 Grad in den Backofen geben. Die gefüllte Hähnchenbrust im Speckmantel mit Tomaten-Sahne-Sauce und Paprika- Ratatouille auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Grafen am 28. Oktober 2015

# Gefüllte Hähnchen-Brust mit Paprika-Curry-Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenbrust:**

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	4 Scheiben Bacon	150 g Austernpilze
3 Scheiben Toastbrot	10 getrocknete Tomaten, in Öl	1 Zehe Knoblauch
150 g Mozzarella	100 g Parmesan	3 Zweige Basilikum
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Paprika-Curry-Reis:**

100 g Risottoreis	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 Schalotte	3 EL Ajvar (mild)	2 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsefond	1 EL Curry	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	weißer Pfeffer	

**Für die Sauce:**

50 ml Weißwein	100 ml Sahne	Salz
weißer Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Für das Risotto die Schalotte klein würfeln, die Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten und die Paprikastücke glasig anbraten. Anschließend den Risottoreis einrühren und das Ganze mit etwas Gemüsefond ablöschen und weiterköcheln lassen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und hin und wieder mit dem Fond aufgießen, gelegentlich rühren und den Reis langsam bissfest garen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, und in der Mitte eine Lasche einschneiden. Die Austernpilze säubern und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und gemeinsam mit der Hälfte der getrockneten Tomaten ebenfalls klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze sowie Tomaten und den Knoblauch darin etwa fünf Minuten braten. Das Weißbrot in etwas Wasser einweichen, die Mozzarella würfeln und zu dem Weißbrot geben. Die Basilikumblätter abzupfen, kleinschneiden und mit der Tomaten-Pilzmischung zum Weißbrot geben. Abschließend den Parmesan reiben, darüber geben, alles vermischen und mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Masse füllen, mit den Baconscheiben umwickeln und mit den Zahnstochern fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin rundherum scharf anbraten und anschließend im Backofen für etwa zehn Minuten garen.

Die restlichen getrockneten Tomaten in den Bratensatz geben und kurz anrösten. Den gehackten Knoblauch dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto mit dem Curry, dem Tomatenmark und dem Ajvar abschmecken und etwas ziehen lassen.

Das gefüllte Hähnchenbrustfilet mit dem Paprika-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Kell am 04. Mai 2015

# Gefüllte Hähnchen-Keulen mit Kartoffel-Püree, Zwiebeln

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenkeulen:

4 Keulen vom Freilandhuhn	200 g Blutwurst (aus dem Ring)	2 EL Majoran, getrocknet
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	

### Für die Cassis-Zwiebeln:

8 rote Zwiebeln	1 EL Butter	40 ml Cassislikör
80 ml Rotwein, trocken	1 EL schwarzes Johannisbeergelee	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	2 EL Butter	100 ml Milch
Majoran	Salz	

Den Backofen auf 125 Grad ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und die Knochen auslösen. Dabei die Haut möglichst nicht beschädigen. Die Blutwurst in kleine Stücke schneiden. Die Keulen salzen und mit Majoran bestreuen, mit Blutwurststücken füllen und mit Küchengarn zusammenbinden oder mit Zahnstochern feststecken.

Etwas Sonnenblumenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die gefüllten Hähnchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend die Pfanne in den Backofen geben und die Keulen darin circa 25 Minuten weitergaren. Für die letzten fünf Minuten den Grill zuschalten, damit die Haut der Hähnchen knusprig wird. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Wasser und Salz aufsetzen.

Die Zwiebeln schälen und vierteln. Ein Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit Cassislikör und Rotwein ablöschen, Johannisbeergelee einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und etwa fünf Minuten schmoren. Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Die Butter mit der Milch erhitzen. Mit den Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten. Den Majoran untermischen und abschmecken. Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit den Cassis-Zwiebeln und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Karl-Heinz Grigo am 22. Juli 2015

# Gefüllte Puten-Brust mit Ratatouille und Ziegenkäse

**Für zwei Personen**

**Für die Putentaschen:**

2 Putenschnitzel	1 Rolle franz. Ziegenfrischkäse	½ Bund Petersilie
½ Bund Thymian	½ Bund Oregano	1 TL Lavendelblüten
Meersalz	Olivenöl	

**Für das Ratatouille:**

1 Aubergine	1 kleine Zucchini	1 rote Paprika
200 g geschälte Tomaten	2 EL Tomatenmark	1 kleine Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	100 ml Fleischfond	100 ml trockener Weißwein
½ Bund Petersilie	½ Bund Thymian	½ Bund Oregano
1 TL Lavendelblüten	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Putentaschen die Kräuter waschen, trocken schütteln und kleinschneiden. Den Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden. In die Putenschnitzel eine Tasche schneiden, mit Meersalz und den Kräutern würzen, mit dem Ziegenkäse füllen und mit Zahnstochern verschließen. In Olivenöl scharf anbraten und für 20 Minuten in den Backofen geben. Eine halbe Aubergine und die Zucchini von den Enden befreien. Die Paprika entkernen. Die Aubergine, die Zucchini und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Zwiebel grob würfeln und den Knoblauch fein hacken. Die Kräuter waschen und hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und die Zucchini darin anbraten, die Paprika zugeben und als letztes die Aubergine hinzufügen. Alles fünf Minuten anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend das Tomatenmark zugeben und unterrühren, salzen, pfeffern und den Knoblauch, die Kräuter, den Fond und die Tomaten hinzugeben. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Das Ratatouille mit den gefüllten Putentaschen auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Bolz am 09. Februar 2015

# Gefüllte Puten-Brust mit Sellerie-Meerrettich-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für die Putenbrust:**

2 Putenbrustfilets, à 200 g	100 g Kräuterfrischkäse	1 Chilischote, klein, rot
1 Ingwer (10 cm)	2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
1 Bund Basilikum	3 Fleischtomaten	500 ml Hühnerfond
200 ml Marsala	1 TL Ingwer (Gewürz)	1 TL Speisestärke
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Stampf:**

300 g Kartoffeln, mehlig	300 g Sellerieknolle	50 g Meerrettich
100 g Selleriekraut, frisch	2 EL Crème-double	2 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Ofentomaten:**

2 Rispen Cocktailtomaten	Olivenöl	Salz
--------------------------	----------	------

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die gefüllte Putenbrust das Fleisch waschen, trocken tupfen, der Länge nach aufschneiden und mit jeweils einem Esslöffel Kräuterfrischkäse und frischen Basilikumblättern füllen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten und anschließend in eine ofenfeste Form geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in derselben Pfanne anschwitzen. Die Tomaten klein würfeln, und alles mit dem Marsala und dem Fond ablöschen. Den restlichen Frischkäse zugeben, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen und über das Fleisch gießen. Das Fleisch in den vorgeheizten Ofen geben und darin gar kochen lassen.

Aus der Alufolie ein kleines Bötchen formen, die Kirschtomaten reinlegen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und zu dem Fleisch in den Ofen stellen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln und den Sellerie schälen, klein schneiden und mit dem Selleriekraut in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen, mit der Crème double und der Butter verfeinern, sowie mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Meerrettich abschmecken und grob stampfen.

Die gefüllte Putenbrust mit dem Sellerie-Meerrettich-Stampf auf Tellern anrichten, mit den Ofentomaten und der Sauce garnieren und servieren.

Stefan Brunn am 14. Oktober 2015

# Gefüllte Puten-Röllchen, Karotten-Lauch-Gemüse, Wildreis

## Für zwei Personen

### Für die Putenröllchen:

2 Putenschnitzel	80 g Camembert	6 Scheiben Parmaschinken
1 EL milder Senf	1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Lauchgemüse:

1 Stange Lauch	1 Karotte	1 Zwiebel
250 ml Gemüsefond	100 ml Schlagsahne	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Wildreis:

100 g Wildreis	500 ml Gemüsefond	3 cm Ingwer
15 g Butter	Salz	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Wildreis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

Für den Wildreis den Gemüsefond mit dem Reis in einen Topf geben und aufkochen. Den Ingwer mitkochen und am Ende der Garzeit entnehmen. Bei geschlossenem Deckel für 25 Minuten garen. Abschließend die Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Für die Putenröllchen das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Schnitzel auslegen, mit Klarsichtfolie bedecken und plattieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Senf bestreichen und mit dem Schinken belegen. Den Camembert in Scheiben schneiden und je eine Scheibe auf den unteren Rand des Fleisches legen. Anschließend das Schnitzel zu einer Roulade aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten kross anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und im Backofen für 15 Minuten garen.

Den Lauch waschen und abtropfen lassen. In feine Ringe schneiden. Die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

In der Pfanne Zwiebel, Karottenstreifen und Lauch anschwitzen. Mit dem Fond und der Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lauchgemüse etwa acht Minuten weich kochen.

Den Wildreis und das Lauchgemüse auf Tellern anrichten. Die Putenröllchen vom Garn befreien, in Scheiben schneiden, auf das Gemüse geben und servieren.

Hannelore Scherzer am 03. Juni 2015

# Gegrilltes Hähnchen mit Wasakaka und Yucca-Püree

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenbrust:**

1 Hähnchenbrust	50 g getrockneter Oregano	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die „Wasakaka“ (Salsa) :**

3 Limetten	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie
Olivenöl	40 ml Wasser	Salz

**Für das Yuccapüree :**

150 g Maniokwurzel	150g Knollensellerie	2 Frühlingszwiebeln
125 ml Schlagsahne	2 EL Butter	1 TL Zwiebelpulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, halbieren, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, kurz von beiden Seiten scharf in der Pfanne anbraten und anschließend für etwa 20 Minuten in den Backofen geben.

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Yuccawurzel und die Sellerieknolle schälen, würfeln und für etwa 15 bis 20 Minuten im Salzwasser kochen.

Für die „Wasakaka“ den Saft der Limetten auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Den Knoblauch im Mörser fein zerreiben. Das Wasser, etwas Olivenöl, die klein geschnittene Petersilie und den zerstoßenen Knoblauch in einem Topf mischen, und kurz aufkochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree das Wasser abgießen, die Butter und die Sahne hinzugeben und das Ganze zu einem Püree zerstampfen und mit Salz und Zwiebelpulver abschmecken. Die Frühlingszwiebel von den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden.

Die Hähnchenbrust mit dem Yuccawurzelpüree und der „Wasakaka“ auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebelwürfeln garnieren.

Valerie Hilser am 29. April 2015

## Gelbes Hähnchen-Curry mit Jasmin-Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchencurry:**

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Jasmin-Reis	1 Möhre
1 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel	1 Lauchzwiebel
1 Limette	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
40 g Ingwer	400 ml Kokosmilch	2 EL Thailändische Curry-Paste, gelb
1 Bund Koriander	20 g Curry-Pulver	10 g Paprikapulver
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für das Hähnchencurry zunächst das Hähnchenbrustfilet in etwa zwei bis drei Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln. Anschließend die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl im Wok erhitzen und das Currypulver mit dem Paprikapulver darin anrösten. Das Fleisch, die Paprikawürfel und die Möhrenscheiben portionsweise im Wok anbraten und danach jeweils wieder aus dem Wok entnehmen und beiseite Stellen. In einem Topf 175 Milliliter Wasser erhitzen und den Reis darin 20 Minuten lang bei kleiner Hitze garen, bis das Wasser verdampft ist. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Dann die Chilischote werden längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Alles zusammen mit den Wok geben und darin anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und einkochen lassen. Das Fleisch, die Paprika und die Möhren wieder in den Wok geben und in der Kokosmilch gar ziehen lassen. Die Limette halbieren und das Curry mit etwas Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen und kleinhacken und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Anschließend das Curry mit dem Reis auf einem Teller anrichten und mit Koriander und Lauchzwiebeln garnieren.

Lars Putensen am 12. Januar 2015

# Gemüse-Curry mit Hühnchen-Brust und Mie-Nudeln

**Für zwei Personen**

**Für die Nudeln und das Fleisch:**

250 g Hühnchenbrustfilet                      250 g Eier-Mie-Nudeln                      1 l Gemüsefond

**Für das Curry:**

1 Stange Lauch	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Paprika
1 Möhre	1 Chinakohl	$\frac{1}{4}$ Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	100 ml Sahne
400 ml Kokosmilch	1 Bund glatte Petersilie	1 TL Honig
Sesamöl	Sojasauce	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Curry-Paste:**

1 Zehe Knoblauch	1 Limette	1 Orange
1 EL Olivenöl	2 EL Sesamöl	5 EL Tomatenmark
1 TL Kurkuma	2 EL Currypulver	1 EL Paprikapulver
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL brauner Zucker	Chili, Salz

Die Limette und die Orange halbieren. Jeweils eine Hälfte kann anders verwendet werden. Die Schale der halben Limette abreiben. Die halbe Limette und die halbe Orange auspressen. Den Knoblauch abziehen.

In einem Mörser die Limettenzesten, das Kurkuma, das Currypulver, das Paprikapulver, die schwarzen Pfefferkörner, den braunen Zucker und etwas Salz fein mörsern. Das Sesamöl, das Olivenöl, das Tomatenmark, den Limetten- und den Orangensaft, den Knoblauch und ein wenig Chili hinzufügen und alles nochmal fein mörsern.

Für die Nudeln den Gemüsefond zum Kochen bringen.

Die Zwiebel abziehen. Den Lauch vierteln, drei Viertel können anderweitig verwendet werden. Ein Viertel Lauch putzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und von den Enden befreien. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Möhre schälen und von den Enden befreien. Vom Chinakohl zwei Blätter abtrennen und waschen. Der restliche Chinakohl kann anderweitig verwendet werden. Den Kürbis entkernen. Alles Gemüse bis auf die Möhre und den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhre und den Kürbis mit dem Gemüsehobel fein hobeln. Das Gemüse in etwas Sesamöl im Wok scharf anbraten. Den Honig dazugeben und gleich mit der Kokosmilch ablöschen. Das Gemüse mit der Currypaste, der Sojasauce und Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze leicht köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist. Gegebenenfalls etwas Sahne zum Curry geben. Mit der Sojasauce abschmecken.

Die Eier-Mie-Nudeln in der nicht mehr kochenden Brühe vier Minuten gar ziehen.

Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und in kleinere Streifen schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hühnchenbrust in etwas Sesamöl eine Minute pro Seite anbraten. Kurz vor dem Anrichten die Petersilie fein hacken und unter das Curry heben. Die Hühnchenbrust mit der Sojasauce beträufeln.

Die Eier-Mie-Nudeln auf Tellern anrichten, das Curry und die Hühnchenbruststreifen darauf geben und servieren.

Sebastian Heeß am 09. April 2015

# Gewürz-Hähnchen mit Paprika-Kraut und Kräuter-Dip

## Für zwei Personen

2 Hähnchenkeulen                      2 Hähnchenbrustfilets

## Für die Marinade:

2 EL edelsüßes Paprikapulver    1 TL Kardamom                      4 EL Olivenöl

1 TL Cayennepfeffer                1 TL Salz

## Für das Paprikakraut:

800 g Sauerkraut                      2 Zwiebeln                            1 Knoblauch

2 rote Paprika                        200 g Dosentomaten                30 g Butter

200 ml trockener Rotwein        1 Lorbeerblatt                      1 TL schwarze Pfefferkörner

edelsüßes Paprikapulver        Cayennepfeffer                      Salz

## Für den Kräuter-Dip:

200 g saure Sahne                    10 ml Weißweinessig                1 Bund glatte Petersilie

Salz                                        schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen und die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Für die Marinade das Olivenöl mit dem Paprikapulver, dem Cayennepfeffer, dem Kardamom und einem Teelöffel Salz zu einer Marinade verrühren. Mit einem Pinsel das Hähnchen gründlich damit bestreichen und auf ein Backblech legen. 25 Minuten im Ofen garen und alle sieben Minuten wenden.

Für das Paprikakraut die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und in dünne Streifen schneiden. Anschließend die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Paprika und Knoblauch darin andünsten. Das Sauerkraut abtropfen lassen, zerrupfen und dazu geben. Mit Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Den Rotwein eingießen und einkochen lassen. Die Pfefferkörner und das Lorbeerblatt in einen Teebeutel geben und mit den Tomaten in der Paprika-Sauerkraut-Mischung kochen lassen.

Für den Kräuter-Dip die Petersilie waschen und fein hacken. Die Petersilie mit der sauren Sahne vermischen und den Weißweinessig hinzugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und den Teebeutel aus dem Paprikakraut nehmen.

Das Gewürzhähnchen mit Paprikakraut und Kräuter-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Pemöller am 02. Juli 2015

## Glasierter Enten-Spieß mit rotem Coleslaw

**Für zwei Personen**

**Für die Ente:**

2 Entenschenkel	50 ml Sojasauce	3 EL Honig
1 EL Sesamöl	Butterschmalz	

**Für das Coleslaw:**

100 g Rotkohl	1 Gemüsezwiebel	1 Möhre
1 TL Selleriesamen	15 g eingelegte Senfsaat	3 EL Zucker
5 EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Entenschenkel entbeinen, in Streifen schneiden und auf einen Holzstab spießen. Mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur in Butterschmalz braten, bis die Haut knusprig ist. Die Sojasauce, den Honig und das Sesamöl nach Geschmack vermischen und die Spieße regelmäßig in der Pfanne damit bepinseln. Die Zwiebel abziehen. Die Möhre schälen und von den Enden befreien. Den Rotkohl, eine halbe Zwiebel und die Möhre fein raspeln oder hobeln und mit etwas Salz anmachen. Den Koriander hacken und die Selleriesamen mörsern. Den Rotkohl, die Zwiebel, den Koriander, die Senfsaat, die Selleriesamen und Pfeffer vermischen und mit Salz, Zucker und Apfelessig abschmecken. Die Entenspieße mit dem Coleslaw auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Peinze am 12. Februar 2015

# Hähnchen Dim Sum mit Kokos-Brötchen und Gurken-Pickles

**Für zwei Personen**

**Für die Kokosbrötchen:**

200 g fettarme Kokosmilch	250 g Mehl	10 g Backpulver
---------------------------	------------	-----------------

**Für das Hähnchen Dim Sum:**

1 Hähnchenbrustfilet	75 g gemischte Pilze	1,5 EL Hoisin-Sauce
1 Limette	100 g Brokkoli, langstielig	100 g eingel. Ingwer, süß-sauer
2 rote Chilis		

**Für die Gurken-Pickles:**

1 Salatgurke	0,5 EL Sojasauce, salzarm	$\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig
0,25 Bund Koriandergrün	1,5 EL Sesamsamen	

Für die Kokosbrötchen das Mehl mit dem Backpulver vermengen und anschließend mit der Kokosmilch. Kräftig mit Salz würzen und mit der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf zu einer Rolle ausrollen. In acht gleich große Stücke schneiden und diese in den Dampfkorb setzen. Den Wok mit Wasser zum Kochen bringen und den Dampfkorb daraufsetzen. Die Brötchen zugedeckt dämpfen lassen.

Für das Dim Sum das Hähnchen in Stücke schneiden und die Pilze putzen. Die Limette halbieren und die eine Hälfte auspressen. Die Hoisin-Sauce mit dem Limettensaft und einer Prise Salz vermengen. Das Hähnchen und die Pilze mit der Sauce vermengen und in einen zweiten Dampfkorb geben. Den Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen und dazugeben.

Für die Gurken-Pickles die Gurke waschen und in Würfel schneiden. Die Sojasauce, den Weißweinessig und die abgezupften Korianderblätter vermengen und zusammen mit der Gurke durchkneten. Den Sesam in einer Pfanne goldgelb rösten und dazugeben.

Das Hähnchen Dim Sum mit Kokosbrötchen und Gurken-Pickles auf Tellern anrichten und servieren.

Boris Sabolovic am 09. September 2015

# Hähnchen im Parma-Mantel mit Süßkartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g    4 Scheiben Parmaschinken    4 Salbeiblätter  
Salz    schwarzer Pfeffer

### Für den Süßkartoffelstampf:

4 große Süßkartoffeln    50 g Butter    1 Prise Zimt  
Salz    schwarzer Pfeffer

### Für das Gemüse:

1 rote Paprika    1 Zwiebel    1 Zucchini, klein  
1 kleine Aubergine    100 g Kirschtomaten    150 g braune Champignons  
3 TL Vanillezucker    Olivenöl    Salz  
schwarzer Pfeffer

### Für die Orangensauce:

2 Schalotten    1 Zehe Knoblauch    2 Orangen  
1 Limette    200g Crème-fraîche    1 EL Orangenmarmelade  
150 ml Weißwein    1 Vanilleschote    1 rote Chilischote  
1 EL Olivenöl    Salz    schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Hähnchenbrust die Filets kalt abspülen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salbeiblätter ebenfalls waschen und trockentupfen. Das Filet oben und unten mit jeweils einem Salbeiblatt belegen und mit zwei Scheiben Parmaschinken umwickeln. Diese mit Holzzahnstochern oder Rouladennadeln fixieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin bei starker Hitze von jeder Seite kurz anbraten. Anschließend die Filets für zwölf Minuten im Backofen fertig garen.

Für den Stampf in einem Topf Wasser zum kochen bringen und salzen. Die Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und im Salzwasser 20 Minuten weich kochen. Zerstampfen und mit der Butter, Salz, Pfeffer und dem Zimt verfeinern.

Für das Gemüse die Zwiebeln abziehen und würfeln sowie die Paprika schälen und klein schneiden. Die Zucchini, die Aubergine und die Champignons grob würfeln. Die Zwiebeln in dem Olivenöl anschwitzen und nach und nach das restliche Gemüse sowie den Vanillezucker hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Orangensauce die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Die Schalotten fein würfeln, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Chilischote waschen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Alles zehn Minuten stark kochen lassen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Orangen halbieren und auspressen. Die gehackte Chilischote, das Vanillemark, den Orangensaft und die Marmelade hinzufügen und bei schwacher Hitze für fünf Minuten köcheln lassen. Die Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer sowie der ausgepressten Limette abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets im Parmamantel mit dem Süßkartoffelpüree, mediterranem Sommergemüse und Orangensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Verena Leister am 06. Juli 2015

# Hähnchen, Tagliatelle, Artischocken-Gemüse, Weißwein-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Kikokhähnchen:**

400 g Kikokhähnchenbrüste	6 Artischockenherzen	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter	3 EL Sahne
200 ml trockener Weißwein	1 TL gemahlene Paprikaflocken	1 EL Olivenöl
1 TL Salz		

**Für die Tagliatelle:**

150 g Weizenmehl	100 g Hartweizengries	3 Eier
1 TL Olivenöl	1 TL Salz	

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Nudeln die Eier trennen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Mit dem Mehl, dem Gries, dem Olivenöl, einen Teelöffel Salz und zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen und anschließend mit dem Nudelholz ausrollen. Mit einem Teigradchen in Streifen schneide und im kochenden Wasser bissfest garen.

Für das Kikokhähnchen die Frühlingszwiebeln abziehen und in Röllchen schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken. Beides in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten.

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Paprikaflocken würzen. Anschließend mit den Weißwein ablöschen. Die Artischockenherzen in Stücke schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles mit der Sahne aufgießen und einkochen lassen. Zum Schluss die Butter einrühren.

Das Kikokhähnchen mit Tagliatelle, Artischocken-Gemüse und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Felicitas Hattermann am 17. Juni 2015

# Hähnchen-Birnen-Geschnetzeltes, Käse-Sahne-Soße und Reis

## Für zwei Personen

### Für das Geschnetzelte:

250 g Hähnchenschnitzel	2 EL Mehl	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Birne (fest)	4 EL Butterschmalz
200 ml Gemüsefond	120 g Doppelrahmfrischkäse	50 ml Sahne
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Reis:

200 g Reis	Salz
------------	------

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den Reis darin gar kochen.

Das Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern und mehlieren.

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Die Birne schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Birnenstücke mit dem Zitronensaft mischen.

Ein Esslöffel Butterschmalz in einer großen Pfanne geben und die Birnen darin zwei bis drei Minuten braten und anschließend aus der Pfanne nehmen.

Das restliche Butterschmalz in die Pfanne geben und das Fleisch einige Minuten von allen Seiten anbraten.

Die Zwiebeln, den Zitronensaft mit den Birnen, den Zitronenabrieb, den Gemüsefond, den Frischkäse und die Sahne zum Fleisch geben. Alles aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze sieben Minuten kochen lassen.

Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Birnen darunter heben.

Das Hähnchen-Birnen-Geschnetzelte mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Orth am 30. März 2015

# Hähnchen-Brust als Panang Curry

**Für zwei Personen**

**Für das Panang Curry:**

300 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Panang-Curry-Paste	400 ml Kokosmilch
2 EL Rohrzucker	3 EL Fischsauce	15 Kaffirlimettenblätter
1 Stange Limonengras	80 g geschälte, ungesalzene Erdnüsse	1 EL Erdnussbutter
2 rote Chilischoten	4 Blätter Thai Basilikum	100 g Basmati Reis
1 Zehe Knoblauch	1 Mohrrübe	50 g Parmesan
2 Cherrytomaten	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Reis, einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis auf niedrigster Stufe ziehen lassen.

Für das Panang Curry, das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und in feine Stücke hacken.

Anschließend das Hähnchen und den Knoblauch scharf anbraten. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und drei Esslöffel Kokosmilch in die Pfanne geben. Dazu die Panang-Curry-Paste auf mittlerer Stufe in der Kokosmilch auflösen.

Die Chilischoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Die Fischsauce, die Chilischoten und den Rohrzucker mit der restlichen Kokosmilch in die Pfanne geben.

Die Kaffirlimettenblätter waschen, den Stil abschneiden und halbieren. Die Kaffirlimettenblätter und das Limonengras mit in die Pfanne geben. Das Hähnchen und eine Prise Salz, ebenfalls in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Die Erdnüsse fein hacken und gemeinsam mit der Erdnussbutter ebenfalls in der Pfanne köcheln lassen.

Das Panang Curry auf Tellern anrichten und mit den Cherrytomaten, dem Thai Basilikum und dem Parmesan garnieren und servieren.

Claudio Halstenberg am 26. Mai 2015

# Hähnchen-Brust im Parmesan-Mantel mit Reis, Ratatouille

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrustmedaillons:

1 Hähnchenbrust, à 400 g	50 g Parmesan	3 EL Mehl
2 Eier	4 EL Rapskernöl	Butter
Salz	weißer Pfeffer	

### Für das Ratatouille:

1 Aubergine, klein	1 Zucchini, klein	1 gelbe Paprika, klein
1 Fleischtomate	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
2 EL Tomatenmark	80 ml Gemüfefond	1 Zweig Thymian
4 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Basilikum-Hollandaise:

5 Stiele Basilikum	60 g Butter	2 EL Vollmilch-Joghurt
2 Eier	2 EL Gemüfefond	$\frac{1}{2}$ TL milder Senf
Salz	weißer Pfeffer	

### Für den Reis:

200 g Reis	20 g Butter	Salz
------------	-------------	------

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Kännchen für die Hollandaise reinstellen.

Den Reis mit Salz im Topf anrösten lassen. 400 Milliliter kaltes Wasser dazu gießen. Den Reis im geschlossenen Topf auf niedrigster Stufe gar werden lassen.

Die Hähnchenbrust in Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben. Die Medaillons zunächst in Parmesan und Mehl wälzen. Das Ei verquirlen und das mehlierte Fleisch darin wenden. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Medaillons darin goldgelb braten. Die Butter hinzufügen und die Medaillons anschließend zum warmhalten in den Backofen auf einen Rost geben.

Für das Ratatouille das Gemüse waschen. Die Zwiebel abziehen und alles in zentimetergroße Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebeln glasig dünsten und die Paprika dazugeben. Anschließend die Aubergine und die Zucchini untermengen. Das Tomatenmark kurz umrühren und alles mit dem Gemüfefond ablöschen. Zum Schluss die Tomatenwürfel hinzugeben. Nochmals kurz aufkochen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit dem gehackten Thymian hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein wenig von dem Basilikum für die Deko aufbewahren und den Rest grob hacken. Mit dem Vollmilchjoghurt pürieren.

Die inzwischen flüssige Butter aus dem Ofen nehmen. Die Eier trennen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Eigelbe mit dem Gemüfefond und dem Senf verrühren und über einem heißen Wasserbad aufschlagen. Langsam, unter ständigem Rühren, die flüssige Butter unterschlagen. Wenn die Hollandaise cremig gebunden ist, den Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine kleine Souffléform buttern, den Reis hineingeben und auf einen Teller stürzen.

Die Medaillons im Parmesan-Mantel mit Reis, Ratatouille-Gemüse und Basilikum-Hollandaise auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum garnieren.

Anja Holz am 09. März 2015

# Hähnchen-Brust im Speck-Mantel mit Kartoffel-Spalten

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets á 150 g	4 Scheiben Schinkenspeck, 2-3 mm	2 Zwiebeln
½ Zitrone	3 Zweige Rosmarin	Butter
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Traubensauce:

50 g Weintrauben, kernlos, grün	20 ml Weißwein	50 ml Gemüsefond
50 g Crème-fraîche	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Kartoffelspalten:

200 g Pellkartoffeln, kleine	Pfefferkörner, rot	Pfefferkörner, schwarz
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für das Möhrenstroh:

4 Möhren, lange	½ Bund glatte Petersilie	1 Frühlingszwiebel
1 EL Senf, mittelscharf	1 EL Akazienhonig	1 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Pellkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln bei geringer Hitze anbraten. Die Möhren schälen, die Enden entfernen und in das kochende Wasser geben und bissfest garen.

Die Weintrauben waschen, trocknen und halbieren. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocknen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Filets mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Den Rosmarin waschen und trocknen. Anschließend die Hähnchenbrustfilets mit dem Schinkenspeck umwickeln und mit dem Rosmarinzweigen durchstechen. Die Filets in dem Sonnenblumenöl von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten und die Zwiebeln hinzugeben. Die Hähnchenbrustfilets in Alufolie wickeln und in den Ofen zum warmhalten legen. Den Bratenfond mit dem Gemüsefond und dem Weißwein ablöschen, die Weintrauben hinzufügen und alles einkochen lassen. Anschließend die Crème fraîche hinzufügen und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen.

Die Pellkartoffeln abgießen, pellen und in kleine Spalten schneiden. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und die Pellkartoffelspalten hineinlegen und von beiden Seiten mit dem roten und dem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Die Möhren abgießen und mit einer Reibe zu Stroh reiben. Die Petersilie waschen, trocknen und in klein schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, trocknen, die Enden abziehen und in feine Ringe schneiden. Beides über das Möhrenstroh streuen. Den Senf, das Olivenöl und den Honig vermengen und ebenfalls über das Möhrenstroh geben.

Die Hähnchenbrust im Speckmantel mit pfeffrigen Kartoffelspalten, Möhrenstroh und Traubensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Mayer am 11. Mai 2015

# Hähnchen-Brust mit Linguine und Avocado-Pesto

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	4 Frühlingszwiebeln	3 Cherrytomaten
6 Zehen Knoblauch	125 ml Olivenöl	2 EL Zucker
1 Limette	1 EL gemahlener Piment	2 TL Meersalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Avocado-Pesto:

2 reife Avocados	50 ml Olivenöl	50 g Parmesankäse
2 EL Limettensaft	3 Stiele Minze	3 Stiele Petersilie
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Linguine:

1 Ei	50 g Mehl	50 g Grieß
------	-----------	------------

### Für die Garnitur:

1 TL rote Pfefferkörner
-------------------------

Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Linguine das Mehl, den Grieß und das Ei zu einem glatten Teig verkneten und in Folie für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Für die Garnitur die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und im Ofen für zehn Minuten schmoren.

Für die Marinade die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Das Öl, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, den Zucker, einen Esslöffel Limettensaft, das Piment, das Meersalz und den roten Pfeffer vermischen. Der übrige Limettensaft kann für das Avocado-Pesto verwendet werden.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen und für zehn Minuten in der Marinade einlegen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu Linguine verarbeiten. Anschließend im kochenden Wasser drei bis vier Minuten bissfest garen.

Für das Avocado-Pesto die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen und klein hacken. Die Avocado mit dem restlichen Limettensaft vermengen.

Die Minze und die Petersilie waschen, trocknen und kleinhacken. Die Hälfte der Avocado mit der Minze und der Petersilie fein pürieren. Das Öl untermengen. Den Parmesan reiben und untermischen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust mit der Marinade in der Pfanne anbraten, bis das Fleisch von beiden Seiten eine leichte braune Farbe annimmt.

Die Nudeln mit der übrigen Avocado und dem Pesto mischen.

Die roten Pfefferkörner mit dem Stößel im Mörser grob zerkleinern.

Die Nudeln Hähnchenbrust mit Linguine und Avocado-Pesto auf Tellern anrichten, mit dem Pfeffer und den Tomaten garnieren und servieren.

Tina Krömer am 26. Mai 2015

# Hähnchen-Brust mit Mandel-Kruste, Süßkartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste à 180 g	1 rote Zwiebel	1 Lauchzwiebel
1 Zitrone	50 ml Orangensaft	1 EL Rosenwasser
5 Safranfäden	1 TL gemahlener Ingwer	1 TL Zimt
1 TL Meersalz	1 TL geschroteter Pfeffer	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Mandelkruste:

50 g gehobelte Mandelblättchen	40 g Honig	2 EL Rosenwasser
--------------------------------	------------	------------------

### Für den Süßkartoffelstampf:

1 vorw. festk. Kartoffel	1 Süßkartoffel	200 ml Milch
100 g Butter	1 TL „Sex“-Gewürz	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Ofentomaten:

10 gelbe Cocktailtomaten	1 TL Lavendelsalz	1 EL Olivenöl
--------------------------	-------------------	---------------

### Zur Dekoration:

75 g Blätterteig	1 EL Sahne	Salz, Pfeffer
------------------	------------	---------------

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Fleisch Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Zwiebel abziehen und mit dem Gemüsehobel feine Ringe schneiden. Das Fleisch in die Pfanne geben und rundherum anbraten, die Zwiebeln dazugeben. Von der Zitrone einige Zesten reißen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit drei Esslöffel Olivenöl, Rosenwasser, Ingwer, Zimt, Safran, Salz und Pfeffer mischen. Lauchzwiebel von der äußeren Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Sud, Lauchzwiebeln und etwas Orangensaft in die Pfanne geben und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Für den Süßkartoffelstampf die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in einen Topf geben, mit der Milch bedecken und zum Kochen bringen. 25 Minuten köcheln lassen, anschließend mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und „Sex“-Gewürz abschmecken. Die Butter hinzugeben und zerstampfen.

Für die Ofentomaten Tomaten waschen und in einer Schüssel mit Öl und Lavendelsalz vermischen. Für 15 Minuten in einer Auflaufform in den Ofen geben. Danach mit den Zitronenzesten und Pfeffer bestreuen.

Für die Dekoration Sternchen aus dem Blätterteig ausstechen, mit Sahne bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Kruste in einer Schüssel Mandeln mit Honig und Rosenwasser vermischen und auf den Hähnchenbrüsten verteilen. Weitere fünf Minuten backen.

Die in Rosenwasser gegarte Hähnchenbrust mit Mandelkruste, Süßkartoffelstampf und Ofentomaten auf Tellern anrichten, mit den Sternen garnieren und servieren.

Andrea Burkhardt am 14. Dezember 2015

# Hähnchen-Brust mit Nusskruste, Zucchini-Karotten-Rösti

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	100 g gehackte Walnüsse, grob	50 g Parmesan
125 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Rösti:

2 Zucchini	200 g Karotten	1 Zwiebel, groß
1 Ei	2 EL Mehl	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Kräuter-Dip:

1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
250 g Magerjoghurt	100 g Crème-fraîche	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin das Fleisch beidseitig kurz anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Für die Nusskruste die Blätter von der Petersilie abzupfen und fein hacken. Mit den Walnüssen, der Sahne sowie dem geriebenen Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets mit etwas Olivenöl in eine ofenfeste Form geben, die Walnuss-Masse darauf legen und in den vorgeheizten Ofen geben, bis die Kruste goldgelb ist.

Für die Rösti das Gemüse waschen, von den Enden befreien, fein raspeln und gut ausdrücken, damit die Flüssigkeit entweicht. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Das Gemüse, die Zwiebel, das Mehl sowie das Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die aus der Masse geformten Rösti beidseitig kross anbraten.

Für den Kräuter-Dip die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Magerjoghurt und die Crème fraîche mit den frischen Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets mit Nuss-Kruste, den Rösti und dem Kräuter-Dip auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Tina Schmidt am 12. Oktober 2015

# Hähnchen-Brust mit Spätzle und Curry-Sahne

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g    ½ TL scharfes Paprikapulver    Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Für die Currysahne:

100 g Ananas, frisch	500 ml Geflügelfond	200 ml Sahne
50 g Butter	25 g Kartoffelstärke	5 g Zucker
1 EL Currypulver	1 Chilischote, klein	250 ml Ananassaft

Salz, Pfeffer

### Für die Spätzle:

100 g Mehl	2 Eier	20 ml Milch
4 g Salz	2 EL Butter	

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Hähnchenbrust hineingeben und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Backofen geben.

Für die Spätzle die Eier aufschlagen und mit der Milch und dem Salz zusammengeben. Das Mehl durch ein Sieb hinzugeben und die Masse so lange schlagen bis sie Blasen wirft. Anschließend zur Seite stellen und ruhen lassen.

Für die Currysahne die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Das Kartoffelmehl hinzugeben und stark rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Mit dem Geflügelfond und Ananassaft ablöschen und die Sahne und das Currypulver hinzufügen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Sauce mit dem Zucker, Salz, Pfeffer und der Chili abschmecken. Die Ananas vom Grün und der Schale befreien und in kleine Würfel schneiden. In die Sauce geben und etwas ziehen lassen. Anschließend erneut mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Den Spätzleteig durch ein Spätzlesieb in das Wasser geben und zwei Minuten kochen lassen. Mit einem Sieb aus dem Wasser holen und abtropfen lassen. Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Die Spätzle hineingeben, schwenken und mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenbrust in Currysahne mit Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 17. August 2015

# Hähnchen-Brust mit Zuckerschoten und persischem Reis

## Für zwei Personen

### Für den Reis:

150 g Basmatireis	1 festk. Kartoffel	Erdnussöl
2 TL gemahlener Kurkuma	Salz	

### Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste	200 g getr. Datteln	Erdnussöl
Garam Masala	1 EL rosa Pfefferkörner	

### Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	50 g Ingwer	Tomatenmark
kalte Butter	dunkler Balsamico	neutrales Öl
Zucker	Salz	

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Reis abspülen und in einem Topf mit Salzwasser und dem Kurkuma gar kochen. Anschließend abdämpfen lassen.

Die Datteln klein schneiden und mit den rosa Pfefferbeeren und dem Garam Masala in einem Mörser zerstoßen. Die Hähnchenbrust parieren, waschen, trocken tupfen und einen Tasche hinein schneiden. Die Paste hinein füllen, die Taschen wieder verschließen und in einer Pfanne mit dem Erdnussöl anbraten. Das Ganze anschließend für circa 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den persischen Reis ebenfalls die Kartoffel schälen und in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit dem Erdnussöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin einlegen. Anschließend den Reis aufschichten und in einem geschlossenen Topf circa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Zuckerschoten putzen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, mit Ingwer, Salz und Zucker würzen, mit etwas Tomatenmark abbinden, mit dem Balsamico ablöschen und alles noch etwas ziehen lassen. Zum Schluss etwas kalte Butter für die Bindung dazugeben.

Die Hähnchenbrust mit den Zuckerschoten und dem persischem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Möller am 17. September 2015

# Hähnchen-Brust, Salbei-Parma-Mantel, Salsa verde Zucchini

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 200 g	4 Scheiben Parma-Schinken	12 Salbeiblätter
4 EL Ricotta	4 Zweige Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Salsa:

1 EL Kapern	1 Zitrone	1 grüne Chilischote
½ Bund Basilikum	½ Bund Rucola	½ Bund Koriander
50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Süßkartoffelpüree:

400 g Süßkartoffeln	20 g frischer Ingwer	40 ml Milch
50 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Zucchini:

1 große Zucchini	50 g Parmesan	2 TL Butter
1 Rosmarinzweig	1 Oreganozweig	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die gefüllte Hähnchenbrust die Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden. Vier Salbeiblätter fein hacken und mit dem Ricotta vermischen. Den Ricotta mit Salz und Pfeffer würzen und die Hähnchenbrust damit füllen. Anschließend je zwei Scheiben Parma-Schinken leicht überlappend zusammenlegen und mit Salbeiblättern belegen. Anschließend je eine Hähnchenbrust auf zwei Scheiben Parma-Schinken geben, darin straff einwickeln und mit Bindfäden festbinden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die eingewickelten Hähnchenbrüste darin etwa zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Anschließend die Filets in einen Bräter geben und mit Thymianzweigen bedecken. Den Bräter für etwa 13 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben und garen. Für die Salsa zunächst die Kapern abtropfen lassen und die Chilis entkernen. Diese mit den restlichen Zutaten für die Salsa in einen Mixer geben und aufmixen, bis die Zutaten gut vermischt sind. Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Den Ingwer ebenfalls schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Süßkartoffeln zusammen mit dem Ingwer etwa 20 Minuten lang weichkochen. Die Milch mit 30 Gramm Butter, Salz und geriebener Muskatnuss aufkochen. Die Süßkartoffeln und den Ingwer mit einem Kartoffelstampfer pürieren und die Milchmischung unterrühren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini waschen und in längliche Stifte schneiden. Rosmarin und Oregano von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Stifte mit der Schale nach unten in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl besprenkeln. Anschließend die Kräuter und etwas Salz über die Zucchini geben. Die Zucchini für sieben Minuten zum Fleisch in den Backofen geben. Währenddessen etwas Butter schmelzen und den Parmesan reiben. Die Zucchini mit anderthalb Teelöffeln geschmolzener Butter beträufeln und den Parmesan darüber verteilen, sodass die Stifte gänzlich bedeckt sind. Dann für weitere sieben Minuten in den Backofen geben bis der Parmesan goldbraun gebacken ist. Das Süßkartoffelpüree auf einen Teller geben, die Hähnchenbrust darauf legen und die Zucchini drum herum anrichten. Mit einigen Klecksen von der Salsa Verde garnieren und anschließend servieren.

Paul Woelky am 14. Januar 2015

# Hähnchen-Brust-Filet mit Orangen-Soße und Bandnudeln

## Für zwei Personen

### Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	4 EL Honig	50 g Butter
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Sauce:

2 Orangen	50 ml Orangenlikör	50 ml Portwein
250 g Crème-fraîche	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Nudeln:

200 g Mehl	1 Ei	1 EL Olivenöl
Salz		

### Für die Garnitur:

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

Für die Nudeln das Mehl, ein Ei und das Olivenöl mit etwas Wasser und einer Prise Salz zu einem festen Teig verarbeiten. Anschließend in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwas ruhen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und beide Seiten goldbraun anbraten. Die Filets mit Honig bestreichen, die Butter zugeben und alles mit dem Likör und dem Portwein ablöschen. Die Orangen teilen, den Saft auspressen und ebenso dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Crème fraîche verfeinern und das Fleisch darin fertig garen.

Den Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und mit der Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten. Die Nudeln in einem Topf mit Wasser al dente kochen. Das Fleisch aufschneiden, mit den Nudeln und der Sauce auf Tellern anrichten, mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Fabien Dieckmeyer am 02. September 2015

# Hähnchen-Frikadellen mit Karotten, Rucola-Cashew-Pesto

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

300 g Hähnchenbrustfilet	3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 Zitronen	2 Chilischoten	250 g Butter
150 g Paniermehl	2 Eier	1 TL Senf
1 Bund Estragon	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Karotten:

300 g Karotten	150 g Datteln	1 Zitrone
1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen	100 g Ingwer
1 Bund Koriander	150 ml Apfelessig	200 ml Gemüsefond
50 ml Honig	100 g Butter	1 EL Crème-fraîche
150 g Mandelsplitter	Olivenöl, Salz	

### Für das Pesto:

1 Bund Rucola	150 g Cashewkerne	150 g Parmesan
1 Zitrone	200 ml Olivenöl	1 rote Pfefferschote
1 TL Zucker		

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in einer Moulinette zu Hackfleisch verarbeiten. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili glasig andünsten und danach zum Hackfleisch in eine Schüssel geben. Den Estragon fein hacken. Die Zitronenschale abreiben. Den Senf, die Eier, das Paniermehl und den Estragon sowie die Zitronenschale zu der Hackfleischmasse geben und alles gut vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und daraus Frikadellen formen.

Für die erste Variante der Karotte die Karotten schälen, die Hälfte beiseitelegen und die andere Hälfte in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Möhren mit dem Knoblauch und dem Chili anbraten. Anschließend mit dem Fond ablöschen und weich köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Abschließend mit dem Stabmixer pürieren, den Ingwer samt Schale reinreiben und mit Zitronensaft, Crème fraîche, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die zweite Variante die übrigen Karotten in Würfel schneiden und ebenfalls in Öl anbraten. Anschließend mit dem Essig und dem Honig ablöschen und einköcheln lassen. Die Mandelsplitter ohne Öl in einer Pfanne rösten. Die Datteln sehr fein hacken. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Die eingekochten Karotten mit den Mandeln, den Datteln und dem Koriander vermengen und mit Salz etwas abschmecken.

Für das Pesto die Cashewkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Den Rucola waschen, trocken-schleudern und verlesen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben. Den Rucola mit den Cashewkernen, dem Öl, dem Parmesan, dem Zitronensaft und dem Zucker zu einem Pesto pürieren. Anschließend die Pfefferschote sehr fein schneiden und in das Pesto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Frikadellen goldgelb braten. Die Frikadellen mit zweierlei Karotte und dem Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 12. August 2015

# Hähnchen-Geschnetzeltes mit Frischkäse-Brezenknödel

**Für zwei Personen**

**Für die Knödel:**

4 Brezeln	2 EL Frischkäse mit Kräutern	1 Ei
200 ml Milch	½ Bund krause Petersilie	1 TL Majoran
1 Msp. Muskat	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für das Hähnchengeschnetzelte:**

3 Hähnchenbrüste	1 Zwiebel	5 Braune Champignons
1 Bund Lauchzwiebeln	200 ml Schmand	200 ml Sahne
Paprikapulver, edelsüß	Zimt	Pflanzenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

**Für das Bierkraut:**

1 Weißkohl (klein)	2-3 Zwiebeln	100 ml Hühnerfond
250 ml dunkles Bier	Kümmel	Salz

Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Knödel die Brezeln in etwa ein Zentimeter kleine Stücke schneiden und in eine große Rührschüssel geben. Die Milch erhitzen und zu den Brezelstücken geben. Den Knödelteig etwa fünf Minuten ruhenlassen, damit die Stücke in der heißen Milch aufweichen können. Nun den Frischkäse, das Ei und die Kräuter hinzufügen und mit der Hand zu einer Masse vermengen. Anschließend den Teig kurz ruhen lassen.

Die Herdplatte mit dem kochenden Wasser auf kleinste Stufe stellen. Mit feuchten Händen aus dem Teig Knödel formen und diese in das siedende Wasser geben. Die Knödel etwa 15 bis 20 Minuten ziehen lassen und danach aus dem Wasser nehmen.

Für das Hähnchengeschnetzelte die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und anschließend in feine Streifen schneiden.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Dazu die Kochplatte auf höchste Stufe stellen. Wenn die Pfanne heiß ist, das Hähnchenfleisch darin scharf anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in schmale Streifen schneiden und zu dem Geschnetzelten hinzugeben. Wenn die Zwiebeln glasig bis hellbraun sind, mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Schmand mit einem Kochlöffel einrühren.

Die Champignons putzen, vierteln und mit der Sahne in die Pfanne geben. Mit Paprikapulver, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz köcheln lassen. Die Lauchzwiebeln hacken und kurz vor dem Servieren unter das Geschnetzelte rühren.

Für das Bierkraut den Weißkohl erst halbieren, damit er besser auf dem Schneidebrett liegt. Danach von der Länge her in schmale Streifen schneiden und in einen Topf geben. Mit dem Hühnerfond auffüllen und mit geschlossenem Deckel leicht sieden lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen, ebenfalls halbieren und in Streifen schneiden. Nun die Zwiebeln zu dem Kraut hinzufügen und nach und nach mit dem Bier ablöschen. Unter ständigem Rühren das Kraut weich köcheln. Am Ende muss das Bier komplett verdampft sein, damit das Kraut leicht anröstet. Mit Kümmel und Salz abschmecken.

Das Hähnchengeschnetzelte mit den Knödeln und dem Bierkraut auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Wegstein am 20. Juli 2015

# Hähnchen-Pfanne mit Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenpfanne :

400 g Hähnchenbrust	200 g weiße Champignons	50 g schwarze Oliven
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
425 g weiße Bohnen	2 EL Crème-fraîche	200 ml Gemüsefond
3 EL Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Empanada:

1 Platte Blätterteig	50 g Chorizo (luftgetrocknet)	30 g Käse
1 kleines Ei	1 TL Paprikapulver (edelsüß)	

### Für die Rosmarinkartoffeln:

250 g Kartoffeln (fest)	2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Butter, zum Einfetten		

### Für die Garnitur:

15 g essbare Blüten	2 Endivienblätter
---------------------	-------------------

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, trocknen und vierteln. Den Rosmarin waschen, trockentupfen und die Nadeln abzupfen. Ein Backblech fetten, die Kartoffeln darauf geben, mit Olivenöl beträufeln und mit einem Großteil vom Rosmarin bestreuen. Anschließend die Kartoffeln für 20 Minuten im Backofen fertig garen.

Währenddessen für die Empanada aus dem Blätterteig neun Zentimeter große Kreise ausstechen. Den Käse in eine Schüssel reiben und die Chorizo fein hacken. Beides vermischen und die Mischung in die Mitte des Teigkreises geben. Den Blätterteig zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken. Die Teigtaschen in eine feuerfeste Form geben. Das Ei aufschlagen und Eigelb und Eiweiß miteinander verrühren. Die Teigtaschen mit dem Ei bepinseln und mit dem Paprikapulver würzen.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze umstellen. Die Teigtaschen für 15 Minuten in den Ofen geben.

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in etwa drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Champignons sowie die Hähnchenbruststücke scharf anbraten. Die Hähnchenbrust nach einer Minute wieder herausnehmen. Knoblauch und Schalotten in die Pfanne geben, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend die Kartoffeln aus dem Backofen entnehmen und mit den Champignons mitbraten. Die Oliven hinzugeben, mit dem Fond ablöschen und zugedeckt für 15 Minuten garen lassen. Am Ende die Crème fraîche hinzufügen.

Währenddessen die Bohnen mit kaltem Wasser abspülen. Die Zitrone waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Fünf Minuten vor Ende der Garzeit die Zitrone, die Hähnchenbruststücke und die Bohnen in die Pfanne geben.

Die Endivienblätter waschen und trockentupfen.

Die Endivienblätter auf die Teller legen, die Pfanne darauf anrichten, die Empanada dazugeben und mit dem restlichen Rosmarin und den Blüten garnieren und servieren.

Detlef Jansen am 18. März 2015

# Hähnchen-Roulade, Schwarzwurzel-Püree, Bratapfel

## Zutaten zwei Personen

### Für die Hühnerroulade:

2 Hähnchenschnitzel à 150 g	300 g vorgegarte Maronen	1 EL Semmelbrösel
3 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	1 Apfel
50 g Butter	50 ml Portwein	30 g Rosinen
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

### Für die Orangen-Butter:

20 g Butter	1 Orange	5 Kardamomkapseln
-------------	----------	-------------------

### Für die Bratäpfel:

4 Scheiben Serrano-Schinken	2 Boskoop-Äpfel	1 Glas Zwiebelmarmelade
$\frac{1}{4}$ EL Zucker	$\frac{1}{4}$ EL Puderzucker	2 Zimtstangen
1 Bund Schnittlauch	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

### Für das Schwarzwurzelpüree:

4 Schwarzwurzeln	250 ml Sahne	250 ml Hühnerfond
150 g Butter	50 ml Milch	1 EL Mehl
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 Muskatnuss	1 EL Natron
Sonnenblumenöl		

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und einen Topf mit Wasser aufstellen.

Für die Bratäpfel Boskoop-Äpfel vom Kerngehäuse befreien und innen mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelmarmelade in das entstandene Loch füllen und je eine Zimtstange hineindrücken. Auf ein Backblech geben und im Ofen etwa 20 Minuten garen.

Für das Schwarzwurzelpüree Schwarzwurzeln kurze Zeit in Natron und Milch einlegen. Schälen und in kleine Stücke schneiden. Fünf längliche dünne Scheiben aufbewahren und übrige Schwarzwurzeln im Hühnerfond weichgaren.

Für die Füllung der Hühnerroulade Schalotten und Knoblauch abziehen und grob hacken. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien, schälen und kleinschneiden. Apfelstücke zusammen mit Rosinen in Butter anbraten und mit Portwein ablöschen. Maronen, Thymian und Rosmarin kleinhacken und zum Portwein-Butter-Gemisch geben. Mit einem Esslöffel Semmelbrösel andicken.

Die Füllung auf die Hühnerschnitzel verteilen und anschließend zusammenrollen. Erst mit Frischhaltefolie, anschließend mit Alufolie einwickeln und in einem Topf mit Wasser ca. 15- 20 Minuten garen. Für den Bratapfel Thymian abzupfen und in einer Pfanne mit Zucker und Puderzucker karamellisieren. Die Zimtstangen aus dem Bratapfel entfernen. Entstandene Öffnung mit Thymian und einigen Schnittlauch-Halmen füllen. Eine Pfanne mit Backpapier auslegen, den Serrano-Schinken darauf geben, von oben beschweren und bei starker Hitze kross backen. Schwarzwurzeln abgießen, im gleichen Topf Sahne erhitzen und die Schwarzwurzeln hinzugeben. Mit einem Stabmixer pürieren, mit Muskat abschmecken und mit Butter abbinden. Zur Dekoration die zurückbehaltenen Schwarzwurzel-Scheiben in Paprikapulver und Mehl wenden und anschließend in einem kleinen Topf und reichlich Sonnenblumenöl knusprig frittieren. Für die Aroma-Butter einige Zesten von der Orange reißen und den Saft der Orange auspressen. In einer heißen Pfanne Butter, Kardamomkapseln, Orangenzesten und Orangensaft aufstellen. Vor dem Anrichten die Hühnerrollen durch diese Aroma-Butter durchschwenken. Die pochierte Hühnerroulade mit Schwarzwurzelpüree und salzigen Bratapfel auf Tellern anrichten. Knusprigen Schinkenchip auf den Bratapfel geben und servieren.

Marcella Selis am 07. Dezember 2015

# Hähnchen-Saltimbocca, Grill-Gemüse, Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Saltimbocca:

2 Hähnchenbrustfilets, à 180 g    4 Scheiben Parma-Schinken    6 Salbeiblätter  
Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

### Für das Grillgemüse:

4 Möhren	1 Zucchini	1 Aubergine
1 Paprika, gelb	1 Paprika, rot	100 g Prinzessbohnen, TK
100 g Mais, TK	100 g Erbsen, TK	1 Zwiebel, rot
1 Zehe Knoblauch	Olivenöl, Zucker	Meersalz, Pfeffer

### Für die Rosmarinkartoffeln:

500 g Drillinge	2 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
-----------------	-------------------	---------------

Meersalz, Pfeffer

Einen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Für die Kartoffeln die Rosmarinnadeln abzupfen und bei Seite legen. Die Drillinge waschen, trocknen und mit der Schale in Hälften schneiden. Die Kartoffeln mit der Schalenseite nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen. Das Olivenöl darüber träufeln und mit dem Meersalz und dem Pfeffer würzen. Im Backofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten garen. Zwischendurch wenden und zehn Minuten vor dem Ende der Garzeit die Rosmarinnadeln dazugeben. Die Hähnchenbrustfilets längs aufschneiden, wie ein Buch aufklappen und anschließend plattieren. Mit dem Meersalz und dem Pfeffer würzen. Je zwei Scheiben Parma-Schinken und drei Blätter Salbei in das Filet legen. Anschließend mit Rouladennadeln fixieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Filets von beiden Seiten drei Minuten scharf anbraten. Anschließend im Ofen bei 80 Grad warmhalten. Für das Gemüse die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Paprika, die Aubergine, die Möhren und die Zucchini in Würfel schneiden. Eine Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten. Anschließend den Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Die Aubergine, die Möhre und die Zucchini dazugeben. Die Erbsen, den Mais, die Prinzessbohnen und die Paprika untermengen und gar braten. Mit dem braunem Zucker, dem Meersalz und dem Pfeffer abschmecken. Das Hähnchen-Saltimbocca mit dem Grillgemüse und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Fiedler am 19. Januar 2015

## Hähnchen-Schenkel im Gewürz-Mantel mit Ofen-Gemüse

### Für zwei Personen

2 Hähnchenschenkel Olivenöl

### Für den Gewürzmantel:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 TL Koriandersamen
1 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL Sumak	1 TL Ras-el-Hanout	2 TL Olivenöl
1 TL Salz	1 TL schwarzer Pfeffer	

### Für das Ofengemüse:

6 mehligk. Kartoffeln	4 Karotten	3 Schalotten
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Thymian
1 Bund glatte Petersilie		

### Für den Joghurt-Dip:

200 g Naturjoghurt	200 g Crème fraîche	2 Zehen Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zweig Liebstöckel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	1 Zweig Sauerampfer	Salz, schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

20 g Mandeln 20 g Pinienkerne

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Gewürzmantel die Knoblauchzehe auspressen. Die Zitrone halbieren und ebenfalls auspressen. Mit dem Olivenöl, dem Koriander, dem Kurkuma, dem Kreuzkümmel, dem Paprikapulver, der Ras el Hanout-Gewürzmischung, dem Sumak und dem Salz und dem Pfeffer vermischen. Die Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Anschließend mit der Gewürzmischung bestreichen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in eine flache Form legen und 15 Minuten in den Ofen geben.

Für das Ofengemüse die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel abziehen und halbieren und zu den Hähnchenschenkeln geben. Die Schalotten und den Knoblauch ebenfalls abziehen und halbieren. Die Karotten schälen und dritteln. Den Thymian und die Petersilie grob zerhacken. Nach 15 Minuten Garzeit die Schalotten, den Knoblauch, die Karotten, die Zwiebel, den Thymian und die Petersilie zu den Hähnchenschenkeln, der Kartoffel und der Zwiebel in den Ofen geben und weitere 15 Minuten garen.

Für den Kräuter-Dip die Petersilie, den Liebstöckel, den Schnittlauch, den Kerbel und den Sauerampfer grob zerhacken. Joghurt und Crème fraîche verrühren und die Kräuter unterrühren. Die Knoblauchzehen abziehen, auspressen und in die Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlstellen.

Für die Garnitur die Mandeln und die Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb anrösten. Die Hähnchenschenkel im orientalischen Gewürzmantel mit Ofengemüse und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten, mit Mandeln und Pinienkernen garnieren und servieren.

Scherin Amawi am 29. Juni 2015

# Hähnchen-Schnitzel, Rosmarin-Kartoffeln, Pilz-Sahne-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Schnitzel:

2 Hähnchenbrustfilet á 200 g	1 Ei	Mehl
Paniermehl	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Sauce:

125 g Shiitakepilze, frisch	1 Schalotte	50 g getrocknete Öl-Tomaten
1 Zweig Rosmarin	100 ml Sahne	100 ml Kalbsfond
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Rosmarinkartoffeln:

250 g Drillinge	4 Zweige Rosmarin	Sonnenblumenöl
Meersalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln putzen, waschen und in Spalten schneiden. Den Rosmarin waschen und trocknen. Einen Zweig Rosmarin zur Seite legen. Etwas Sonnenblumenöl auf einem Backblech verteilen und die Kartoffelspalten mit den Rosmarinzweigen belegen und mit etwas Salz würzen.

Die Shiitakepilze putzen. Gegebenenfalls halbieren. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Nadeln des restlichen Rosmarinzweiges abziehen. Einen Topf mit Sonnenblumenöl erhitzen. Zuerst die Schalotte, dann die Shiitakepilze und den Rosmarin hinzugeben. Mit dem Kalbsfond ablöschen, die getrockneten Tomaten hinzugeben und alles leicht einkochen lassen. Die Sahne hinzugeben und weiter einkochen lassen. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocknen tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Aus dem Mehl, dem Ei und dem Paniermehl eine Panierstraße herstellen und die Hähnchenscheiben darin panieren. Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen und das Fleisch von jeder Seite goldbraun braten.

Die Hähnchenschnitzel mit Rosmarinkartoffeln und Shiitake-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Vincent Hellkuhl am 13. Mai 2015

# Hähnchen-Streifen im Kokos-Mandel-Mantel

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenstreifen:

250 g Hähnchenbrustfilet	2 Eier	30 g Kokosraspeln
30 g Mandeln, gemahlen	1 Prise Cayennepfeffer	5 EL Kokosöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Mango-Ingwer-Chutney:

1 Mango	1 Zwiebel, rot	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Ingwer, daumengroß	1 Limette	1 EL Apfelessig
1 EL Honig, Akazien	5 EL Kokosöl, flüssig	1 Prise Currypulver, mild
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Pak Choi:

1 Pak Choi	2 EL Soja Sauce	2 EL Sweet Chili Sauce
50 g Cashewkerne	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Mango halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Die Mangohälften in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und feinhacken. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken.

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Essig, den Honig, den Limettensaft in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Chili und die Mango hinzugeben. Den Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und mit der Knoblauchpresse in den Topf pressen. Anschließend das Ganze köcheln lassen. Das Chutney mit dem Curry, etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken.

Die Eier aufschlagen. In einem tiefen Teller die Eier und mit dem Kokosöl vermischen. In einem anderen Teller die Kokosraspeln, die Mandeln, den Cayennepfeffer vermischen. Die Hähnchenbrust waschen, trocknen tupfen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen erst in die Eier geben und anschließend in der Panade wenden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl einfetten und erhitzen. Die panierten Hähnchenstreifen in die Pfanne geben. Bei Bedarf erneut Öl hinzugeben. Den Pak Choi waschen, putzen und in kleine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl langsam anbraten. Die Cashewkerne in einer anderen Pfanne leicht anrösten.

Die Sojasauce mit der Sweet Chili Sauce vermengen und zu dem Pak Choi geben. Die Cashewkerne ebenfalls untermengen.

Die Hähnchenstreifen im Kokos-Mandel-Mantel mit Mango-Ingwer-Chutney und Pak Choi auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 13. Mai 2015

# Hühnchen-Kokos-Curry mit Basmati-Reis und Cashewnüssen

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchen-Kokos-Curry:**

1 rote Paprika	2 Karotten	1 kleine Stangen Lauch
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	150 g Bambussprossen
100 g Cashewnüsse	200 ml ungesüßte Kokosmilch	300 ml Gemüsefond
3 EL Chili Sauce	1 EL Sojasauce	1 Zweig Basilikum
1 Zweig glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	1 Prise Currypulver
3-4 TL rote Currypaste	6 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	1 Prise bunter Pfeffer	

**Für den Reis:**

150 g Basmati Reis	2 große Tassen Wasser	1 TL Salz
--------------------	-----------------------	-----------

Reis zusammen mit Salz aufkochen lassen und 20 bis 25 Minuten durchziehen lassen, bis er weich ist. Für das Hühnchen-Kokos-Curry Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, klein schneiden und im Wok anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Currypulver würzen. Fleisch aus dem Wok nehmen und ruhen lassen.

Das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, gegebenenfalls schälen und entkernen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem übrigen Gemüse im Wok glasig andünsten. Abgetropfte Sprossen hinzugeben. Currypaste und Zucker unterrühren, mit Fond ablöschen und das Ganze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Kräuterblätter abzupfen und klein schneiden. Fleisch wieder dazugeben, Kokosmilch angießen, Kräuter hinzugeben und mit Chili-Sauce und Sojasauce abschmecken.

Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl anbraten und zusammen mit Reis und Curry auf Tellern anrichten und mit Kräutern garniert servieren.

Daniel Türpitz am 07. Oktober 2015

# Hühner-Frikassee, Champignons, Reis, grüner Spargel

## Für zwei Personen

### Für das Frikassee:

5 Hühnerkeulen, à 150g	500 ml Hühnerfond	200 ml Sahne
150 g Crème-fraîche	300 g weiße Champignons, klein	200 ml Weißwein
2 EL Mehl	1 Zitrone	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel	50 g Butter	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Butterreis:

125 g Basmatireis	50 g Butter	Salz
-------------------	-------------	------

### Für die Garnitur:

3 Zweige Petersilie	3 Zweige Estragon
---------------------	-------------------

Den Basmatireis mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen. Die Temperatur auf mittlere Stufe stellen und den Reis gar kochen bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

Für das Frikassee die Keulen waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Keulen beidseitig etwa fünf Minuten anbraten. Anschließend herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Champignons putzen, von den Enden befreien und halbieren. In derselben Pfanne, in der die Keulen angebraten wurden, die Champignons anbraten und mit dem Fond, dem Weißwein sowie der Sahne ablöschen und köcheln lassen. Die Keulen wieder zugeben und alles für zwanzig Minuten leicht köcheln lassen. Kurz vor Schluss die Crème fraîche hinzufügen und mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Den Spargel waschen, trocken tupfen sowie die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf Wasser mit dem Zucker und der Butter erhitzen und den Spargel darin bissfest garen. Der Spargel soll noch leicht bissfest sein. Anschließend den Spargel in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Reis abgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Butter verfeinern.

Das Hühnerfrikassee mit dem Reis und dem grünen Spargel auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern garnieren, und servieren.

Pascal Dieckmeyer am 15. Oktober 2015

## Huhn 'kreolische Art' mit rotem Bohnen-Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Huhn:**

200 g Hähnchenbrust	1 Zitrone	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Gemüsezwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 EL Tomatenmark
Salz	1 EL Pfefferkörner	

**Für den roten Bohnen-Reis:**

240 g rote Kidneybohnen	150 g Jasmin-Duftreis	150 ml Kokosmilch
2 Knoblauchzehen	5 Nelken	1 Frühlingszwiebel
5 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Tomatenmark
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenschale abreiben und die Hähnchenbrustscheiben darin einlegen. In einem Mörser Salz, Pfefferkörner, Knoblauch, dem Thymian und Petersilie zerstampfen und damit die Hähnchenbrust marinieren und fünf Minuten einziehen lassen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und in große Stücke schneiden. Die Paprika entkernen und in längliche Streifen schneiden. Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl und etwas Tomatenmark die Hähnchenbrust anbräunen. Anschließend die Zwiebel und Paprika hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Mörser den Knoblauch, die Nelken, den weißen Teil der Frühlingszwiebel mit etwas Salz zerreiben. In einem kleinen Topf das Öl mit Thymian erhitzen und das im Mörser zerkleinerte Gewürz hinzufügen. Anschließend die Bohnen abtropfen lassen und hinzugeben. Ein Teelöffel Tomatenmark einrühren.

Den Reis mit gleichem Anteil Kokosmilch gar kochen und hinzufügen.

Die restliche Kokosmilch auf den Reis mit den Bohnen geben und ziehen lassen. Das Grün der Frühlingszwiebel klein schneiden und unterrühren.

Das Huhn mit dem roten Bohnen-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 23. Juli 2015

# Huhn indisch, Curry-Soße, Basmati-Reis, Zuckerschoten

## Für zwei Personen

### Für das Huhn und die Sauce:

1 Hühnerbrustfilet à 400 g	2 Zehen Knoblauch	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ l Geflügelfond	3 EL Mango-Chutney
3 EL Crème Fraîche	1 TL Zucker	3 EL Butter
2 TL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Kardamom	1 TL mildes Currypulver	1 Prise Cayennepfeffer
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Cranberry-Basmatireis:

1 Zitrone	200 g Basmatireis	1 EL Butter
2 EL Cranberries	1 Prise gemahlener Zimt	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
Neutrales Pflanzenöl	Meersalz	

### Für die Zuckerschoten:

150 g Zuckerschoten	Edelsüßes Paprikapulver	Butter
Meersalz		

### Für die Garnitur:

1 EL ungesalzene Pistazien

Für das Huhn in der Curry-Sauce Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Teil der Butter anschwitzen, dann herausnehmen. Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Gewürze und Mehl mischen, Fleisch darin wenden. In die Pfanne geben und kurz anbraten. Schalotten und Knoblauch wieder dazu geben. Mango-Chutney einrühren, mit Fond ablöschen, dabei Bratensaft vom Boden ablösen. Deckel auf die Pfanne geben und zehn Minuten köcheln lassen. Restlichen Fond an die Sauce gießen, Crème fraîche dazugeben. Weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Für den Cranberry-Reis Basmatireis waschen und mit der eineinhalb fachen Menge Wasser sowie dem Abrieb einer Zitrone und etwas Salz zum Kochen bringen. Herd ausstellen und den Reis circa zehn Minuten ziehen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen ist. Cranberries und Zimt untermischen. Öl erhitzen. Reis darin scharf anbraten, Butter und Kreuzkümmel zugeben und durchmischen.

Zuckerschoten waschen, in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz und Paprikapulver würzen.

Huhn, fruchtige Curry-Sauce, Cranberry-Basmatireis und Zuckerschoten anrichten, mit den Pistazien garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 09. November 2015

# Indisches Hähnchen-Saag mit Zitronen-Reis

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenbrust:**

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g    2 EL Pflanzenöl

**Für das Saag:**

220 g Blattspinat (TK)	2 mittelgroße Tomaten	2-3 Knoblauchzehen
1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln	1 cm Ingwer	3 EL Milch
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Nelkenpulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kardamompulver
$\frac{1}{2}$ TL Garam-Masala	2 EL Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für den Reis:**

200 g Basmatireis                      1 Zitrone                      Salz

**Für die Garnitur:**

20 g frischer Spinat

Für den Reis einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale in das Wasser reiben. Den Reis darin gar kochen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. In zwei Esslöffel des Pflanzenöls so braun braten, dass das Innere des Filets noch roh bleibt. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Den Spinat im Wasser weich kochen. Das Wasser abgießen, den Spinat abkühlen lassen und mit einem Esslöffel Milch pürieren.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten.

Die Tomaten waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit allen sechs Gewürzen ebenfalls in die Pfanne geben und mit etwas Wasser zu einer Sauce kochen. Die restliche Milch dazugeben und weiter köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat und das Fleisch nun ebenfalls in die Pfanne geben, ein bisschen köcheln lassen und anschließend die Butter unterrühren.

Das Hähnchen-Saag mit dem Zitronenreis auf Tellern anrichten und mit etwas frischem Spinat garnieren und servieren.

David Jedynak am 16. März 2015

# Knusprige Enten-Brust mit Orangen und Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

2 Barbarie-Entenbrustfilets (à 300 g)	3 Orangen	100 g brauner Zucker
200 ml Orangenlikör	Meersalz	

**Für den Feldsalat:**

200 g Feldsalat	50 g Pekannusskerne	100 ml Himbeeressig
100 ml Olivenöl	100 ml Walnussöl	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Eine feuerfeste Form auf den Grillrost in das untere Drittel des Backofens stellen. Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Die restlichen zwei Orangen sauber schälen und quer in Scheiben schneiden.

Die Entenbrustfilets, waschen und trocken tupfen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer raufenförmig einritzen und die Filets leicht salzen. Die Entenbrust in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite etwa fünf Minuten knusprig braten. Anschließend die Entenbrust aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben für zehn bis 15 Minuten in die ofenfeste Form in den Backofen geben.

Die Entenbrust anschließend raus nehmen und etwa fünf Minuten ruhen lassen.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Orangenlikör ablöschen. Den Orangensaft angießen und sirupartig einkochen lassen. Die Orangenscheiben hineingeben, aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen.

Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseite stellen. Den Himbeeressig, Salz und Pfeffer mit zwei Esslöffeln vom Orangensirup vermengen und Walnuss- und Olivenöl unterschlagen. Den Thymian fein hacken und mit dem Salat und dem Dressing in einer Schüssel vermischen.

Die Entenbrust in Tranchen schneiden und mit Orangenscheiben und Pekannüssen auf dem Feldsalat anrichten und servieren.

Daniel Kaddatz am 28. September 2015



# Maispouarden-Brust, Gemüse-Streifen, Chorizo-Brösel

**Für zwei Personen**

**Für die Maispouardenbrüste:**

2 Maispouardenbrüste mit Flügel	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 kleine Rosmarinzwige
4 EL Olivenöl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

**Für die Gemügestreifen:**

1 Zucchini	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Kohlrabi	1 rote Zwiebel	100 g Zuckerschoten
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für die Chorizo-Panko-Brösel:**

2 Schalotten	100 g Chorizo	150 g Panko
Olivenöl, Salz		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ und Unterhitze vorheizen. Wasser in einem großen Topf auf 70 Grad erhitzen und die Temperatur regelmäßig mit einem Thermometer messen.

Das Panko flach auf einem Backblech ausbreiten und im Backofen für etwa zehn Minuten hellbraun rösten.

Die Maispouardenbrüste mit Flügelknochen möglichst flach nebeneinander in einen Gefrierbeutel geben. Zwei Zitronenscheiben und Rosmarin darauf verteilen und leicht salzen. Zwei Esslöffel Öl in den Beutel träufeln. Die Luft aus den Beuteln drücken, gut verschließen und im Topf mit Wasser etwa 20 Minuten pochieren. Dabei mehrmals wenden und bewegen.

Die Zucchini, Paprika, Kohlrabi, Zwiebel und Zuckerschoten waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und alles in Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemügestreifen darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Pelle der Chorizo abziehen, die Wurst in kleine Würfel schneiden, in einen Topf geben und in reichlich Olivenöl anbraten. Anschließend die Schalottenwürfel dazugeben und kurz durchschwenken. Den Topf vom Herd nehmen, das Panko einrühren und mit einer kleinen Prise Salz abschmecken.

Nach Ende der Garzeit die Maispouardenbrüste aus den Beuteln nehmen und trockentupfen. Den Bratensatz auffangen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pouardenbrüste darin auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Zitronenscheiben und Rosmarin mitbraten. Die Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit dem Bratenfett nappieren.

Die pochierten Maispouardenbrüste in Tranchen schneiden und mit den bunten Gemügestreifen und Chorizo-Panko-Bröseln auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Hinkel am 19. August 2015

# Maispouarden-Involtini, Rahmspitzkohl, Weißwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Maispouarde:

2 Maispouardenbrüste	4 Scheiben Parmaschinken	2 kleine Zwiebeln
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Honig	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Rahmspitzkohl:

1 Spitzkohl	100 g Butter	250 g Sahne
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Sauce:

1 Zwiebel	20 g Butter	200 ml Sahne
200 ml Geflügelfond	200 ml Weißwein	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für die Involtini die Maispouardenbrüste mittig halbieren. Je eine dünne Scheibe zwischen zwei Klarsichtfolien legen und mit einem Plattiereisen gleichmäßig dünn plattieren.

Die Zwiebeln abziehen und mit etwas Butterschmalz andünsten. Den Senf mit dem Honig verrühren.

Die Pouardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Die Honig-Senf-Mischung darauf streichen und das Fleisch mit je einer Scheibe Parmaschinken und den Zwiebeln belegen. Die Involtini aufrollen und mit Küchengarn fixieren. Die Fleischrollen in einer Pfanne rundherum anbraten und im Ofen fertig garen.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und in etwas Butterschmalz in einer Pfanne anschwitzen. Mit dem Geflügelfond ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Die Sahne und den Weißwein dazugeben und die Sauce köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die kalte Butter einrühren.

Für den Rahmspitzkohl die Blätter vom Spitzkohl ablösen und waschen. Die trocken getupften Kohlblätter in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Spitzkohl darin anschwitzen. Die Sahne dazugeben. Den Kohl 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis er bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Küchengarn von den Maispouardeninvoltini entfernen und die Rouladen in Scheiben aufschneiden und mit dem Rahmspitzkohl und der Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Kocks am 01. April 2015

# Mediterrane Puten-Brust mit Mango-Risotto

## Für zwei Personen

### Für die Putenbrust:

400 g Putenbrustfilet	1 Stange Lauch	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote, scharf	5 milde Peperoni	10 grüne Oliven, entkernt
200 g Mehl	150 g Paniermehl	1 Zweig Oregano
2 Zweige Salbei	½ Bund Basilikum	½ Bund Thymian
edelsüßes Paprikapulver	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis	250 g reife Mango	1 Zitrone
1 Schalotte	375 ml Hühnerfond	40 g Pecorino
4 EL Butter	125 ml halbtrockener Weißwein	1/2 TL Kurkuma
1 EL Tabasco	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Putenbrust den Lauch von den äußeren Blättern befreien, waschen und in kleine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und gemeinsam mit den Peperoni und den Oliven klein schneiden. Die Blätter von Oregano, Salbei, Basilikum und Thymian abzupfen und fein hacken. Das Mehl mit etwas Wasser und Paniermehl in einer Schüssel verrühren. Anschließend alle Zutaten dazugeben und gut vermischen. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in dem Gemüse-Teig-Gemisch einlegen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und darin die eingelegte Putenbrust braten und mit dem Paprikapulver, der Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und dieses in Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Fond in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, die Hälfte der Mangowürfel und den Reis in zwei Essöffeln Butter anschwitzen. Unter ständigem Rühren den Wein dazugeben und das Ganze schöpfkellenweise mit dem Fond ablöschen und einköcheln lassen. Das Risotto mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale abreiben. Den Pecorino reiben. Die Zesten mit der übrigen Butter unter das Risotto rühren und mit dem Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken und den Käse unterrühren.

Das Mango-Risotto mit der mediterranen Putenbrust auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Koletzko am 29. Juni 2015

## Perlhuhn-Brust, Gemüse, Langkornreis, holländische Soße

### Für zwei Personen

#### Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste à 150 g      5 EL Olivenöl      Salz  
schwarzer Pfeffer

#### Für das Gemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 kleine Aubergine	1 Dose geschälte Tomaten	20 g Parmesan
1 Knoblauchzehe	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Zucker	5 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für den Reis:

150 g Langkornreis      Meersalz

#### Für die Hollandaise:

50 g Schalotten	10 g Öl-Tomaten (getrocknet)	10 g schwarze Oliven
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 mittelgroße Eier	150 g warme Butter
100 ml trockenen Weißwein	100 ml Geflügelfond	2 Zweige Estragon
2 Stiele Basilikum	1 TL weiße Pfefferkörner	Cayennepfeffer
Salz		

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für die Perlhuhnbrüste eine Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze vorbereiten.

Die Perlhuhnbrüste pfeffern und in der Pfanne auf der Hautseite goldbraun anbraten.

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

Für die Hollandaise in einem Topf die Butter zerlassen. Wenn die Molke sich abgesetzt hat, das ganze durch ein Sieb passieren.

Die Schalotten abziehen und klein würfeln. In einem Topf die Schalotten mit dem Weißwein, dem Geflügelfond, dem Estragon und den Pfefferkörnern erhitzen und auf etwa 50 Milliliter reduzieren. Die Reduktion durch ein Sieb in den Schlagkessel geben und erkalten lassen.

Währenddessen für das Gemüse die Rote und gelbe Paprika, die Zucchini und die Aubergine waschen und trocken tupfen. Die Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini halbieren, inneres weiches Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und in Scheiben schneiden. Die Aubergine längs halbieren und dann vierteln. Anschließend die Paprika in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, die Aubergine und die Zucchini hinzufügen.

Den Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Am Schluss die Tomaten kurz mitdünsten und den Knoblauch wieder entnehmen.

Das Gemüse etwas köcheln lassen und anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Thymian und die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen, zerkleinern und unterheben. Mit Salz, Pfeffer, und Zucker abschmecken.

Ein heißes Wasserbad für die Hollandaise vorbereiten.

Die Eier trennen und die Eigelbe zur Reduktion geben und im Schlagkessel über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Den Kessel vom Wasserbad nehmen und erst tropfenweise und dann in einem dünnen Strahl die Butter zugeben. Die Zitrone auspressen und zwei Esslöffel des Saftes und den Cayennepfeffer zur Sauce geben. Anschließend falls nötig, die Hollandaise im Wasserbad wieder warmhalten. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und klein hacken. Die getrockneten Tomaten und die Oliven kleinschneiden. Kurz vor dem Servieren die Tomaten, die Oliven und das Basilikum unterheben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Den Reis in einem Servierring anrichten und das Gemüse obenauf setzen. Die Perlhuhnbrust anlegen und mit der mediterranen Hollandaise garnieren. Den Parmesan darüber reiben und servieren.

Daniela von Buttlar am 18. März 2015

## Pfaffenschnitten von der Pute mit Gemüse und Reis

### Für zwei Personen

#### Für die Pfaffenschnittchen:

300 g Pfaffenschnitten von der Pute	1 Zitrone	2 EL Honig
2 EL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Koriander	4 EL Olivenöl
1 Prise Piment	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Kreuzkümmel
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für das Gemüse:

2 Karotten	4 Tomaten,	1 Stangensellerie
1 gelbe Paprika	2 Zitronen	1 Schalotte
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Rosmarin	5 Blätter Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Prise getrockneter Knoblauch	125 ml Gemüsefond
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für den Reis:

100 g Basmatireis	2 EL Ras-el-Hanout	Salz
schwarzer Pfeffer		

Etwas Schale von der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Den Honig und das Olivenöl dazu geben. Mit dem Kurkuma, dem Cayennepfeffer, dem Kreuzkümmel und dem Koriander würzen. Alles gut vermengen.

Die Pfaffenschnittchen waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch in die Marinade geben und kühl stellen.

Die Karotten schälen. Die Paprika halbieren und von den Kernen befreien. Beides, die Tomaten und den Stangensellerie in Würfel schneiden.

Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Das Basilikum und die Petersilie ebenfalls klein schneiden. Einen Esslöffel der Marinade in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte, das Basilikum und die Petersilie darin anbraten. Die Pfaffenschnittchen mit der Marinade dazu geben. Das Fleisch etwas garen lassen und anschließend das Gemüse dazu geben. Anschließend mit dem Fond aufgießen.

Das Lorbeerblatt dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Reis in reichlich Salzwasser und dem Ras el Hanout gar kochen.

Das Pfaffenschnittchen von der Pute mit Gemüse und parfümiertem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Muriel Liegeois am 28. September 2015

# Poularden-Brust, Kartoffel-Püree, Karotten-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für die Poulardenbrust:

2 Poulardenbrüste, à 150 g	4 Scheiben Parmaschinken	6 getrocknete Aprikosen
80 g Bergkäse	30 g Bratbutter	20 ml Olivenöl

### Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	4 Frühlingszwiebeln	150 ml Sahne
50 g Butter	2 Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Karotten:

300 g Karotten	20 ml Zitronensaft	2 EL Olivenöl
2 EL Butter	1 Prise Zucker	

### Für die Sauce:

100 ml Weißwein	50 ml Whisky	50 ml Geflügelfond
1 Zwiebel	50 g Butter	

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und im Wasser bissfest garen.

In beide Poulardenbrüste längs eine Tasche einschneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Füllung den Bergkäse längs in zwei Hälften schneiden und je mit zwei Scheiben Parmaschinken und je drei Aprikosen belegen. Zu einem Paket formen und in die Poulardentaste geben. Den Rand gut andrücken und mit Holzspießen verschließen. Die Bratbutter und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllte Poularde rundum darin acht Minuten braten. Für das Kartoffelpüree eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln abziehen, kleinschneiden und darin anbraten. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Zwiebeln pürieren und mit der Sahne cremig rühren. Anschließend unter die Kartoffelmasse heben und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss abschmecken.

Für die Karotten einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Karotten schälen, mit dem Zitronensaft und einer Prise Zucker in den Topf geben und knackig kochen. Eine Pfanne mit dem Olivenöl und der Butter erhitzen. Die Karotten abgießen und kurz in der Pfanne schwenken.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz für die Sauce mit dem Weißwein ablöschen.

Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in der Pfanne mit köcheln lassen. Den Geflügelfond und den Whisky dazugeben und alles einkochen lassen. Zum Schluss mit ein wenig Butter abbinden.

Die gefüllte Poulardenbrust mit Kartoffelpüree, Karottengemüse und Whisky-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Thöni am 17. Juni 2015

# Puten-Curry mit Basmati-Reis

## Für zwei Personen

### Für das Putencurry:

300 g Putenbrustfilet	1 Banane	1 Mini-Mozzarella
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
50 g Erdnüsse	2 Stängel Koriander	$\frac{1}{2}$ Limette
100 ml Geflügelfond	100 ml Kokosmilch	1 TL Currypulver
1 EL Erdnussöl	Salz	Cayenne-Pfeffer

### Für den Basmatireis:

125 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Basmatireis nach Packungsanleitung zubereiten.

Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln. Saft der Limette auspressen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Putenbrustwürfel, Zwiebel und Ingwer darin anbraten. Knoblauch in Scheiben schneiden und hinzugeben. Bananenscheiben ebenfalls dazugeben und für zwei bis drei Minuten mitbraten. Mit Currypulver abschmecken und mit Fond ablöschen. Kokosmilch hinzufügen, kurz aufkochen und anschließend zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander abrausen, die Blätter abzupfen und klein hacken.

Mini-Mozzarella in der Sauce anschmelzen lassen.

Erdnüsse in einer Pfanne anrösten.

Den Reis mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit Erdnüssen und Koriander bestreuen und servieren.

Xandra Bauer am 28. Oktober 2015

# Puten-Geschnetzeltes mit Pilzen, Rösti, Gemüse-Julienne

## Für zwei Personen

### Für das Putengeschnetzelte:

1 Putenbrustfilet à 400 g	250 g braune Champignons, klein	2 Schalotten
200 ml Schlagsahne	200 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsefond
1 TL Speisestärke	1 Muskatnuss	Butter
Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Rösti:

6 festk. Kartoffeln	2 Eier	1 EL Mehl
1 Muskatnuss	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Gemüsejulienne:

1 Karotte	1 Zucchini	1 Pastinake
Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

½ Bund Petersilie

Für das Putengeschnetzelte die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Champignons putzen und von trockenen Stielenden befreien. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust darin anbraten. Das Fleisch herausnehmen und abdecken. Die Schalotten und die Pilze in der gleichen Pfanne anbraten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend mit dem Gemüsefond auffüllen und erneut einkochen lassen. Die Putenbrust wieder hinzugeben. Etwas Muskatnuss reiben, die Putenbrust mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Muskat abschmecken und die Sahne hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und mit der Speisestärke binden.

Für die Rösti die Kartoffeln schälen und mit einer Gemüsereibe bearbeiten. Etwas Muskatnuss reiben. Die Kartoffelstifte mit Salz, Pfeffer und dem Muskat würzen. Anschließend die Eier aufschlagen und mit dem Mehl und den Kartoffeln vermischen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, aus dem Teig kleine Rösti formen und anbraten. Die Rösti auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen.

Für die Gemüsejulienne die Karotte, die Zucchini und die Pastinake waschen, schälen und mit dem Julienneschneider bearbeiten. In einer Pfanne die Butter erhitzen und das Gemüse kurz in der Pfanne scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur die Petersilie klein hacken.

Das Putengeschnetzelte mit Pilzen, Rösti und Gemüsejulienne auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Christian Wagner am 11. Juni 2015

## Puten-Gulasch mit Kräuter-Knödeln

### Für zwei Personen

#### Für das Puten-Gulasch:

240 g Puten-Gulasch	2 Zwiebeln	2 rote Paprikaschoten
1 grüne Paprikaschote	100 g weiße Champignons	200 g Dosenmais
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	500 ml Geflügelfond	100 g passierte Tomaten
1 TL Tomatenketchup	1 TL Worcestershiresauce	3 TL Tomatenmark
3 Zweige Koriander	3 Zweige Thymian	2 TL Paprikapulver, edelsüß
2 TL Chilipulver	2 TL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

#### Für die Kräuterknödel:

6 Brötchen, vom Vortag	240 g mittelalter Gouda	4 TL Butter
2 Eier	4 EL Mehl	2 Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer	

Für das Gulasch zunächst das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver würzen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln, die Paprikaschoten abwaschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Thymian- und die Korianderblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Zwei Teelöffel Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und das Gulasch darin rundherum anbraten. Das Gemüse hinzufügen und für zehn Minuten garen. Anschließend das Tomatenmark einrühren und 100 Milliliter Wasser, den Geflügelfond sowie die passierte Tomaten angießen. Für die Klöße eine Zwiebel häuten und fein würfeln, die Petersilie abwaschen, trockentupfen und fein hacken. Den Gouda und die Semmeln in kleine Würfel schneiden. Anschließend Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin leicht anschwitzen. - 6 - Ein Ei trennen und das Eiweiß mit einem Ei, den Zwiebelwürfeln, Semmelwürfeln, der Petersilie, Milch, Käse und drei Esslöffeln Mehl vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und 20 Minuten lang ziehen lassen. Die Champignons in Scheiben schneiden, die Chilischote entkernen und fein hacken. Dann die Chilischote und den Ketchup in den Topf geben und für fünf Minuten einkochen lassen. Den Mais abtropfen lassen und zusammen mit den Champignons in den Topf geben. Anschließend das Gulasch weitere zehn Minuten köcheln lassen. Aus der Knödelmasse kleine Knödel rollen und in leicht kochendem Salzwasser für neun Minuten garen. Zuletzt das Gulasch mit Paprikapulver, Pfeffer, einigen Spritzern Worcestershiresauce, Thymian und Koriander abschmecken. Das Gulasch mit den Klößchen anrichten und mit Petersilie garnieren.

Manuela Kösters am 12. Januar 2015

## Puten-Involtini, Marsala-Soße, Gemüse-Couscous, Tomaten

### Für zwei Personen

#### Für die Involtini:

2 Putenschnitzel, à 200 g	100 g Parmaschinken	6 getrocknete Öl-Tomaten
200 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, glatt	250 ml Kalbsfond
50 ml Marsala	50 g kalte Butter	2 Stiele frischer Salbei
1 Zitrone	Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für die Pesto-Füllung:

60 g Pinienkerne	50 g Parmesan	50 g Pecorino
4 Knoblauchzehen	150 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für den Gemüse-Couscous:

1 Schalotte	2 Paprika (gelb und rot)	1 Limette
125 g Instant Couscous	$\frac{1}{2}$ Bund grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
250 ml Gemüsefond	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Pesto, welches in die Involtini gestrichen wird, den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Basilikum, die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan mit Pecorino und dem Olivenöl in der Moulinette zu einem Pesto mixen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mehr Olivenöl hinzufügen.

Für die Involtinis die Putenschnitzel flach klopfen, mit dem Pesto auf einer Seite bestreichen, darauf den Schinken, eine getrocknete Tomate und ein Salbeiblatt legen und zu kleinen Rouladen zusammenrollen. Mit Salz und Pfeffer sparsam würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Involtinis von allen Seiten goldbraun braten und anschließend mit dem Marsala und dem Fond ablöschen. Die Röllchen für circa sechs Minuten garen, danach herausnehmen und warm halten. Die Sauce mit dem Saft der ausgepressten Zitrone abschmecken sowie den restlichen Salbei hinzugeben. Die Kirschtomaten dazugeben, kurz darin dünsten und ebenfalls herausnehmen. Die Sauce weiter einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter binden.

Für den Couscous die Schalotte abziehen und klein schneiden. Ebenso die Paprika, klein würfeln, den Spargel von den Enden entfernen und in kleine Stück schneiden. In einer Pfanne die Schalotte mit den Paprikawürfeln und dem Spargel anschwitzen. Alles mit dem Gemüsefond und dem Saft der halben ausgepressten Limette ablöschen und den Couscous dazugeben. Den fertig gegarten Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit fein gehacktem Koriander verfeinern.

Die Involtini mit dem Couscous und der Sauce auf Tellern anrichten, die geschmorten Tomaten daneben geben und servieren.

Hilke Theessen am 31. August 2015

## Puten-Medaillons mit Krithariki und Feta-Minz-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Putenmedaillons:**

300 g Putenfleisch                      Olivenöl                                      Salz

**Für die Kritharaki:**

150 g Kritharaki                      1 Schalotte                                      2 Fleischtomaten

5 EL Olivenöl                       $\frac{1}{2}$  TL edelsüßes Paprikapulver      1 TL Oregano

Salz, Pfeffer

**Für den Feta-Minz-Dip:**

50 g griechischer Schafskäse      100 g griechischer Joghurt              1 Knoblauchzehe

4 Stängel Minze                      Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Putenfleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend salzen und in einer tiefen Pfanne in etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Für die Kritharaki die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Schalotte in derselben Pfanne wie das Fleisch dünsten, die Kritharaki und das Olivenöl dazugeben und bei mittlerer Hitze in der Pfanne schwenken. Das Paprikapulver und den Oregano darunter rühren. Die Tomaten waschen und mit einer Reibe reiben. Zu den Kritharaki geben. 250 Milliliter Wasser dazugeben und kurz aufkochen lassen. Kräftig mit Salz würzen. Das Putenfleisch in eine Auflaufform geben, mit der Kritharaki-Tomaten-Mischung komplett bedecken und im Ofen etwa 17 Minuten backen. Für den Dip drei Stängel Minze klein hacken. Den Knoblauch abziehen und ein Viertel davon klein hacken. Der restliche Knoblauch kann anders verwendet werden. Den Schafskäse klein zerbröseln, den Joghurt, den Knoblauch und die Minze dazugeben und alles zusammen mit dem Pürierstab zu einem festen Dip mixen. Die Kritharaki auf Tellern anrichten, Medaillons von der Pute abschneiden und darauf legen. Den Joghurt-Dip darüber geben und mit Minze und Oregano garniert servieren.

Dimitrios Kaltsidis am 05. Februar 2015

# Puten-Röllchen mit Blattspinat und Kartoffel-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Putenröllchen:

2 dünne Putenschnitzel à 100 g	6 Scheiben Parmaschinken	1 Bund Bärlauch
30 g getrocknete Öl-Tomaten	20 g Mandelblättchen	50 g Ricotta
100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Blattspinat:

300 g Blattspinat	2 Knoblauchzehen	1 Schalotte
100 ml Gemüsefond	Butter	Olivenöl
Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für das Kartoffelragout:

3 festk. Kartoffeln	250 ml Milch 1,5 %	150 ml Wasser
2 EL Butter	30 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Putenröllchen „italienische Art“ die Putenschnitzel, falls nötig, mit dem Plattierisen noch flacher klopfen. Den Bärlauch und die getrockneten Tomaten klein schneiden und mit dem Ricotta und etwas Pfeffer mischen. Die Putenschnitzel auf der Arbeitsfläche flach auslegen und mit der Ricotta-Mischung bestreichen. Den Parmaschinken darauf legen und die Putenschnitzel einrollen. Das Ende der Röllchen mit einem Holzspieß fixieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin circa 6 Minuten braten.

Anschließend im Backofen fünf Minuten fertig garen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein angießen und einkochen lassen.

In einer kleinen Pfanne die Mandelblättchen goldbraun anrösten.

Den Knoblauch und die Schalotte schälen und klein würfeln. Den Blattspinat putzen und in grobe Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Butter und Olivenöl erhitzen und darin die Schalotte und den Knoblauch glasig dünsten. Den Blattspinat dazugeben und kurz mit dünsten. Mit etwas Gemüsefond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für das Kartoffelragout die Milch mit Salz und dem Lorbeerblatt in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden und bei mittlerer Temperatur 10-15 Minuten kochen darin lassen. Einen Esslöffel Butter unterrühren und mit etwas Pfeffer abschmecken.

Das Kartoffelragout mit dem Blattspinat auf Tellern anrichten, jeweils ein Putenröllchen aufgeschnitten oben auflegen und mit den Mandelblättchen dekoriert servieren.

Claudia Thimm-Czaja am 10. August 2015

# Puten-Schnitzel, Champignon-Soße, Kartoffel-Plätzchen

## Für zwei Personen

### Für das Schnitzel:

2 Putenschnitzel à 200 g                      100 g Butter                      20 g Mehl  
Salz, Pfeffer

### Für die Champignon-Sahne-Sauce:

100 g geräucherter Speck                      200 g braune Champignons                      100 g Erbsen (TK)  
1 Zitrone                      1 Zwiebel                      100 g Stracchino  
125 g Sahne                      200 ml Weißwein                      1 Muskatnuss  
Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelplätzchen:

4 mehligkochende Kartoffeln                      1 Ei                      1 EL Olivenöl  
50 g Butter                      5 EL Semmelbrösel                      1 Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie

Den Backofen auf 80 Grad in der Warmhaltefunktion vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in einem Topf mit Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen. Für die Schnitzel das Fleisch waschen und trockentupfen. Die Schnitzel salzen und pfeffern. Das Mehl auf einem flachen Teller bereitstellen. Die Schnitzel im Mehl wenden und in Butter auf jeder Seite fünf Minuten braten. Die Schnitzel anschließend warm stellen. Für die Sauce die Zwiebel häuten und fein hacken. Den Speck in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Käse würfeln. Die Zwiebel im verbleibenden Bratfett anschwitzen und den Speck, die Pilze und die Erbsen dazugeben. Mit dem Zitronensaft und dem Weißwein ablöschen, mit der Sahne auffüllen und zu einer Sauce einkochen. Den Käse einrühren. Die Sauce vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss abschmecken. Das Ei trennen. Das Eiweiß kann anders verwendet werden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die abgekühlten Kartoffelwürfel mit dem Stampfer zerdrücken, das Eigelb unterrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss abschmecken. Den Schnittlauch dazugeben. Die Semmelbrösel auf einen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen aus dem Kartoffelteig kleine runde Plätzchen formen und in Semmelbrösel wenden. Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelplätzchen von beiden Seiten vier Minuten braten. Die Petersilie fein hacken. Die Putenschnitzel mit den Kartoffelplätzchen auf Tellern anrichten, die Sauce über die Schnitzel geben, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Barbara Kastl am 04. Februar 2015

## Puten-Schnitzel, Kokos-Panade, Ananas-Gemüse, Reis

### Für zwei Personen

#### Für die Putenschnitzel:

2 Putenbrüste, à 200 g	1 Ei	100 g Kokosraspel
2 EL Mehl	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

#### Für das Gemüse:

1 Ananas	1 Mango	1 Zwiebel
20 g Ingwer	200 ml Sahne	50 ml süße Chilisauce
Currypulver	Chiliflocken	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für den Basmatireis:

200 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Schnitzel mit Mehl, Ei und schließlich Kokosraspeln panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schnitzel anbraten. Abschließend für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen garen.

Den Reis mit der doppelten Menge Salzwasser garkochen.

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und beides klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln, den Ingwer und die Ananas anbraten. Anschließend mit der Sahne ablöschen mit dem Curry und den restlichen Gewürzen abschmecken und weiterhin köcheln lassen. Abschließend mit etwas Chilisauce abschmecken.

Den Reis mit dem Ananas-Gemüse und dem Putenschnitzel auf Tellern anrichten und servieren.

Ricarda Göbel am 17. Juni 2015

# Puten-Spieße mit Kartoffel-Spalten, Champignons, Spargel

## Für zwei Personen

### Für die Spieße:

2 dünne Putenschnitzel	4 kleine Kartoffeln	8 Champignons
4 EL Butter	4 EL Olivenöl	1 EL Gemüsefond
Himalajasalz	Paprikapulver	schwarzer Pfeffer

### Für den Spargel:

250 g grüner Spargel	250 g weißer Spargel	500 ml Gemüsefond
----------------------	----------------------	-------------------

### Für die Tomatensauce:

6 Strauchtomaten	1 Zwiebel	2 EL Butter
2 EL Reismehl	100 g saure Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser vorkochen. Anschließend in Spalten schneiden. Die Champignons putzen, vierteln und mit den Kartoffelspalten in zwei Esslöffel Butter und zwei Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Den Spargel putzen, von den Enden befreien und im Gemüsefond kochen.

Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die restliche Butter und das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin braten. Mit einem Schuss Fond ablöschen.

Für die Tomatensauce die Tomaten waschen und kleinschneiden. Die Petersilie hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Tomaten und die Zwiebel in einer Pfanne mit der Butter anschmoren. Das Reismehl darüber geben und andünsten. Mit dem Fond und der sauren Sahne ablöschen und die Petersilie dazu geben. Den Spargel mit der Tomatensauce auf Tellern anrichten. Die Pute, die Pilze und die Kartoffelspalten aufspießen und servieren.

Rositta Beyermann am 28. Mai 2015

# Puten-Steak mit Reis und Bananen-Curry-Creme

**Für zwei Personen**

**Für die Putensteaks:**

2 Putenschnitzel, à 150 g	1 EL Kokosraspeln	Olivenöl
weißer Pfeffer	Salz	

**Für die Creme:**

2 Bananen	2 EL Currypulver	1 Zwiebel
1 EL Olivenöl	1 Zitrone	100 g Schlagsahne
2 TL Geflügelfond	2 EL Speisestärke	Salz

**Für den Reis:**

125 g Basmati-Reis	1 EL Butter	Salz
--------------------	-------------	------

Basmati-Reis in einem Topf mit Butter kurz anschwitzen, mit doppelter Menge Wasser ablöschen, einmal kräftig aufkochen lassen, umrühren, Deckel draufgeben und bei kleiner Hitze gar kochen.

Für die Putensteaks Fleisch waschen, trocken tupfen und halbieren. Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und Steaks auf beiden Seiten je fünf Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kokosraspeln bestreuen und in der Pfanne bei kleiner Hitze weiter garen lassen. Anschließend in Alufolie wickeln und im Backofen warmhalten.

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Im Bratensatz der Pfanne kurz anbraten und herausnehmen. Zwiebel abziehen, würfeln und ebenfalls im Bratensatz anschwitzen. Dabei mit Currypulver bestreuen, Sahne und Geflügelfond einrühren. Bananen unterrühren, die Sauce mit Speisestärke abbinden und alles leicht einreduzieren lassen.

Das Putensteak mit dem Reis und der Bananen-Curry-Creme auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Pechtel am 05. November 2015

# Reis-Pfanne mit Honig-Hähnchen

## Für zwei Personen

### Für die Reispfanne:

125 g Basmatireis	4 Frühlingszwiebeln	2 EL trockener Sherry
50 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	2 EL geschälte ganze Mandeln
2 EL Rosinen	Olivenöl	Salz
Cayennepfeffer		

### Für das Honig-Hähnchen:

250 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Honig	Olivenöl
Salz	Cayennepfeffer	

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen.

Für das Honig-Hähnchen das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden und mit Salz, dem Cayennepfeffer und dem Honig mischen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Das Grün beiseite legen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin bei mittlerer Hitze drei Minuten unter Rühren braten. Die Frühlingszwiebeln und die Mandeln dazugeben und zwei Minuten weiterbraten.

Die Rosinen, den Sherry und den Fond dazugeben und den Reis untermischen. Die Reispfanne mit Salz und Cayennepfeffer würzen, bei schwacher Hitze noch vier Minuten kochen lassen, dabei etwas umrühren. Das Zwiebelgrün grob schneiden und unter die Pfanne heben.

Die Reispfanne mit dem Honig-Hähnchen auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Mennicke am 01. April 2015

# Rosmarin-Hähnchen mit Peperonata und Weißwein-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für das Rosmarinhähnchen:**

2 Hähnchenbrustfilets, à 160 g    1 Zweig Rosmarin    2 EL Olivenöl  
Salz    schwarzer Pfeffer

**Für die Peperonata:**

1 rote Paprika    1 gelbe Paprika    1 Zwiebel  
150 ml Hühnerfond    1 EL Balsamicoessig    1 EL Olivenöl  
Salz    schwarzer Pfeffer

**Für den Weißweinschaum:**

200 ml Sahne    200 ml Milch    200 ml trockener Weißwein

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen.

Die Nadeln vom Rosmarin abstreifen und grob hacken. Mit zwei Esslöffeln Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Fleisch mit dem Würzöl einreiben.

Für die Peperonata die Paprika halbieren, entkernen und in zwei Zentimeter große Rauten schneiden.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln mit der Paprika darin drei Minuten anbraten. Den Fond angießen, aufkochen und zugedeckt fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Filets auf jeder Seite fünf Minuten braten.

Für den Schaum die Sahne mit der Milch und dem Weißwein in einem Topf aufkochen und reduzieren lassen. Anschließend mit dem Pürierstab aufschäumen.

Das Rosmarin-Hähnchen mit Peperonata und Weißweinschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Harry Grötz am 11. März 2015

## Rotes Thai Curry mit Kokos-Reis

### Für zwei Personen

#### Für das Thai Curry:

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Möhre	2 Thai-Auberginen
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1 Zucchini
1 Stange Lauch	100 g Bambussprossen	100 g braune Champignons
1 rote Peperoni	2 Asia Chilischoten	1 Stange Zitronengras
2 getrocknete Chilischoten	1 Zwiebel	1 Limette
50 g Palmzucker	2 EL Sesamöl	200 ml Hühnerfond
100 ml Weißwein	400 ml Kokosmilch	2 EL Fischsauce
2 EL helle Sojasauce	1 EL rote Currypaste	6 Blätter Thai-Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für den Kokosreis:

200 g Basmatireis	200 ml Kokosmilch
-------------------	-------------------

Für den Kokosreis die Kokosmilch aufkochen und 200 Milliliter Wasser hinzufügen. Den Reis im Kokoswasser 15 Minuten ausquellen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen. Die Currypaste dazugeben und anrösten. Das Fleisch dazugeben und anbraten und mit etwas Weißwein und dem Großteil des Fonds ablöschen. Nach und nach die Kokosmilch zugeben. Alles für fünf Minuten köcheln lassen. Die Möhre schälen, die Zwiebel und den Lauch abziehen. Das übrige Gemüse von den Enden befreien. Das gesamte Gemüse in Streifen schneiden. Den Palmzucker grob hacken. Das Gemüse zum Fleisch hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Das Gemüse sollte bissfest bleiben. Mit der Fischsauce, der Sojasauce und dem Zucker abschmecken. Anschließend die Thai-Basilikumblätter, die Peperoni und das Zitronengras hinzufügen und eine Minute weiterkochen. Die Chilischoten kleinschneiden und je nach Belieben einstreuen. Etwas Schale von der Limette abreiben und die Hälfte der Limette auspressen. Das Gericht mit Limettenabrieb und etwas Saft abschmecken. Das Thai Curry mit dem Kokosreis auf Tellern anrichten, mit dem Koriander garnieren und servieren.

Nora Müller am 02. Februar 2015

## Rotes Thai-Curry mit Hühnchen und Basmati-Reis

### Für zwei Personen

#### Für das Thai-Curry:

400 g Hähnchenbrustfilet	150 g kleine Champignons	1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g schmale Zucchini	5 Röschen Brokkoli	1 Möhre
½ rote Paprikaschote	1 kleine rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
400 ml ungesüßte Kokosmilch	1-2 EL rote Thai-Currypaste	1/2-1 TL Fischsauce
½ Bund Thai Basilikum	20 g Ingwer	2 EL Sojasauce
1 Bund Koriander	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

#### Für den Reis:

300 g Basmatireis	1 Stange Zitronengras	Salz
-------------------	-----------------------	------

Die Pilze sauber bürsten, die Zucchini von den Enden befreien, die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Paprikahälfte putzen, von Kernen und Scheidewänden befreien und mit den Zucchini klein schneiden. Die Chili halbieren, entkernen und ebenfalls von Scheidewänden befreien und in Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Chili und das Koriandergrün beiseite stellen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Ingwer schälen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Und Beides mit der Sojasauce in einer Schüssel vermengen und das Fleisch damit marinieren.

Vier Esslöffel von der dicken Creme der Kokosmilch abnehmen und im Wok kurz aufkochen. Die rote Currypaste dazugeben und circa drei Minuten mit anbraten, bis es duftet und Öl an der Oberfläche austritt. Noch drei Esslöffel Kokoscreme unterrühren und das Fleisch darin circa zwei Minuten anbraten.

Den Basmatireis mit der doppelten Menge an Salzwasser sowie der Zitronengrasslange bissfest garen.

Die übrige Kokoscreme, die Kokosmilch und einen halben Teelöffel Salz dazugeben und circa drei Minuten köcheln. Das Gemüse und die weißen Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter Rühren vier bis fünf Minuten köcheln, bis das Fleisch zart und das Gemüse bissfest ist. Abschließend mit Fischsauce und Zucker würzen, mit den grünen Frühlingszwiebeln, dem Koriander und Chili servieren.

Den Basmatireis zusammen mit dem Hähnchen-Thai-Curry auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Scheil am 13. April 2015

## Scharfe Bier-Pute mit Safran-Reis

### Für zwei Personen

#### Für die Bier-Pute:

300 g Putenbrust	3 rote Peperoni, klein	1 Karotte
2 Frühlingszwiebeln	100 g Spitzkohl	1 Zehe Knoblauch
100 g Schmand	100 ml Bier	2 Zweige Schnittlauch
2 EL Rapskernöl	Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für den Reis:

200 g Reis	30 g Butter	2 g Safranfäden
Basilikum	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Reis mit Salz im Topf kurz anrösten. 400 Milliliter kaltes Wasser dazugeben. Die Safranfäden hinzufügen und den Reis bei geschlossenem Topf auf niedrigster Stufe gar ziehen lassen. Anschließend mit der Butter verfeinern und mit Salz abschmecken.

Zwei Peperoni in kleine Würfel schneiden.

Die Putenbrust in zwei Zentimeter große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in dem Öl rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Pfanne aufbewahren.

Die Möhre schälen und von den Enden befreien. Mit dem Sparschäler feine Streifen abziehen. Den Spitzkohl in feine Streifen und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Alles zusammen in die Pfanne mit dem Bratenansatz geben und vorsichtig anbraten. Mit dem Bier ablöschen und aufkochen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Putenfleisch, die Peperoni und den Knoblauch dazugeben. Das Ganze bei niedriger Temperatur acht Minuten köcheln lassen. Immer wieder vorsichtig umrühren.

Vor dem Anrichten den Schmand und den gehackten Schnittlauch einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine kleine Souffleform buttern, den Reis einfüllen und auf einen Teller stürzen. Die scharfe Bier-Pute mit Safranreis auf Tellern anrichten und mit Basilikum und der übrigen Peperoni garnieren und servieren.

Anja Holz am 12. März 2015

# Scharfes Thai-Huhn mit Pak-Choi und Zitronengras-Reis

## Für zwei Personen

### Für das Thai-Huhn:

4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	3 rote Chilis	3 Eier
3 EL feines Reismehl	2 EL Kokosraspel	3 EL Speisestärke
5 EL Erdnussöl	3 EL Macadamia-Nüsse	3 Kaffirlimettenblätter
1 Zweig Korianderblätter		

### Für das Pak-Choi:

4 Mini-Pak-Choi	3 EL Sesamöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Sauce:

1 Limette	2 EL eingelegter Ingwer	2 EL brauner Zucker
5 EL Reissessig	100 ml helle Sojasauce	

### Für den Reis:

100 g Jasminreis	2 Stangen Zitronengras	
------------------	------------------------	--

Die Hähnchenbrustfilets in jeweils drei gleich große Stücke schneiden.

Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

Die Koriander- und Kaffirlimettenblätter fein hacken.

Die Macadamias im Mörser fein zermahlen.

Die Eier trennen, das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Eiweiße in einer Schüssel mit einem Schneebesen leicht schaumig aufschlagen. Das Reismehl mit den Kokosraspeln, zwei Dritteln der Chiliwürfel, den Koriander- und Kaffirlimettenblättern, sowie den Nüssen unter das Eiweiß rühren und zu einer Panade vermengen.

Die Hähnchenstücke in der Speisestärke wenden und durch die Panade ziehen. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, das panierte Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten anbraten und bei schwacher Hitze fertig braten.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und das Zitronengras hineinlegen. Den Jasminreis darin bissfest garen.

Den Pak-Choi waschen und halbieren. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak-Choi darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Limette heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Die Limette auspressen. Den eingelegten Ingwer hacken und mit Limettenschale und Limettensaft, dem Zucker, dem Reissessig, der Sojasauce und den restlichen Chiliwürfeln zu einer Sauce verrühren.

Das scharfe Thai-Huhn mit gebratenem Pak Choi und Zitronengras-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Mareike Hujo am 11. März 2015

# Stubenküken mit Spätzle und Blaukraut

## Für zwei Personen

### Für das Stubenküken:

2 kleine Stubenküken à 250 g	2 kleine Zwiebeln	2 EL Honig
2 EL scharfer Senf	3 EL Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
20 Gewürznelken	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	2 EL Butter	

### Für die Sauce:

50 ml Balsamico-Essig	300 ml Geflügelfond	50 ml Weißwein
5 EL brauner Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Zimt	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Nelken
$\frac{1}{4}$ TL rosenscharfes Paprikapulver	1 Prise Cayennepfeffer	100 g kalte Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Spätzle:

250 g Mehl	3 Eier	20 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	

### Für das Blaukraut:

500 g Rotkohl	2 säuerliche Äpfel	75 ml Portwein
3 EL Rotweinessig	50 g Apfelkompott	100 g Wildpreiselbeeren
3 EL Zucker	3 Nelken	1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren	3 EL Gänseschmalz	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Stubenküken eine Marinade aus Honig, Senf, Essig, Zimt, Nelke, Paprika und Cayennepfeffer anrühren. Stubenküken innen und außen damit einpinseln. Zwiebel abziehen mit Nelken spicken und je eine in die Stubenküken legen, in einer ofenfesten Form im Backofen 25 Minuten backen.

Für die Sauce Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Weißwein, Geflügelfond und Balsamico-Essig ablöschen und mit Zimt, Nelke, Paprika, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken, einkochen lassen und mit kalter Butter abbinden.

Für das Blaukraut den Rotkohl waschen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in Gänse-schmalz andünsten. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, kleinschneiden und dazugeben. Mit Portwein und Rotweinessig ablöschen. Zucker, Nelken, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren hinzufügen und kräftig salzen und pfeffern. Für 15 Minuten schmoren lassen. Apfelkompott und Preiselbeeren untermengen.

Für die Spätzle einen Teig aus Mehl, Eiern, Muskatnuss und Salz anrühren. Spätzle durch eine Presse in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Mit einer Schaumkelle abgießen und kurz in einer Pfanne mit Butter anschwemmen.

Das Stubenküken mit Spätzle und Blaukraut auf Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.

Hubert Taibon am 14. Dezember 2015

# Thai-Hähnchen-Curry mit Vollkorn-Reis

## Für zwei Personen

### Für den Vollkornreis:

200 g Himalaya Basmati-Vollkornreis    50 g Sesamkörner    1 unbehandelte Limette  
2 EL Erdnussöl    Salz

### Für das Thai Curry:

300 g Hähnchenbrustfilet    30 g Sonnenblumenkerne    250 g Brokkoli  
1 gelber Paprika    1 roter Paprika    2 Zucchini  
2 mittelgroße Möhren    1 unbehandelte Zitrone    1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Zehen Knoblauch    1 Knolle Ingwer    2 rote Chilischoten  
2 Zweige Thymian    2 EL Erdnussmus    1 TL rote Thai-Currypaste  
30 g natives Kokosfett    200 ml Kokosmilch    Currypulver  
Cayennepfeffer    gemahlener Koriander    Salz  
Pfeffer

Für den Vollkornreis einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Vollkornreis in das kochende Wasser geben und circa 25 Minuten köcheln lassen, bis er bissfest ist. Limette vierteln, leicht andrücken und ebenfalls in das Kochwasser geben.

Hähnchen waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und klein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Ringe schneiden.

Thymian zupfen und fein hacken. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken. Brokkoli putzen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini von den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen, von den Enden befreien und in kleine Stifte schneiden. Paprika vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden.

Kokosfett in einer Wok-Pfanne erhitzen, Currypaste hineingeben und in der Pfanne verteilen.

Hähnchen mit Ingwer, Zwiebeln und Chili kurz scharf anbraten. Nach fünf Minuten Gemüse dazugeben und mit dünsten. Anschließend die Hitze reduzieren und das Gericht mit Salz, Curry, Koriander, Thymian und Cayennepfeffer würzen.

Nach weiteren fünf Minuten mit Kokosmilch ablöschen. Anschließend Erdnussmus dazugeben, verrühren und zehn Minuten einköcheln lassen.

Zitrone halbieren und auspressen. Thai Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne ohne Fett Sonnenblumenkerne anrösten.

Für den Reis Sesam ebenfalls ohne Fett anrösten, den gekochten Reis unterheben und mit dem Erdnussöl garnieren.

Das Thai-Curry mit dem Vollkornreis auf Tellern anrichten, mit den Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

Markus Wilhelms am 02. November 2015

# Thailändischer Glasnudel-Salat mit Hähnchen-Brust

**Für zwei Personen**

**Für den Glasnudelsalat:**

250 g Glasnudeln	100 g Thai-Spargel	100 g Thai-Aubergine
100 g Sojasprossen	100 g Cherrytomaten	100 g Shiitakepilze
100 g Chinakohl	1 Karotte	50 g Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 frische Thai-Chilis	1 Mango
1 Bund Koriander	1 Bund Thai-Basilikum	2 EL Butterschmalz
10 ml Fischsauce	200 ml Geflügelfond	50 g geröstete Erdnüsse

**Für die Hähnchenbrust:**

1 Hähnchenbrustdoppelfilet	1 Stange Zitronengras	1 junge Knoblauchknolle
10 g rote Thai-Curry Paste	5 Kaffirlimettenblätter	10 g Ingwer
100 ml Kokosmilch	10 ml Sojasauce	

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Hühnerbrust waschen, trockentupfen, salzen und fünf Minuten auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Kokosmilch mit Currypaste, Kaffirlimettenblättern, Ingwer, Zitronengrasslange und Knoblauchknolle aufkochen. Curry-Gewürzmischung in eine Auflaufform geben, Hühnerbrust hineinlegen. Hühnerbrust circa 15 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Geflügelfond zum Kochen bringen. Glasnudeln und Sojasprossen drei Minuten darin ziehen lassen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Shiitakepilze putzen und mit Thai-Spargel und Thai-Auberginen kleinschneiden. Butterschmalz erhitzen und darin nacheinander das Gemüse anrösten und mit etwas Fischsauce ablöschen. Gemüse aus der Pfanne nehmen, restliche Fischsauce mit der Knoblauchzehe, Thai-Chilis, etwas Zucker und 50 Milliliter Wasser aufkochen lassen. Dies dient später als Marinade für das rohe Gemüse. Karotten und Sellerie schälen und klein raspeln. Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten achteln. Erdnüsse sehr klein hacken, Korianderblätter und Thai-Basilikumblätter etwas gröber hacken.

Limettenschale abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Gemüse mit Kräutern und Nüssen mit Limettensaft und Limettenabrieb würzen. Die abgekühlte Marinade hinzugeben. Chinakohl dünn klein schneiden.

Hühnchen aus dem Ofen nehmen, Haut entfernen und separat anbraten. Die Brust vom Knochen lösen, tranchieren und kurz in dem noch heißen Gewürz-Sud ziehen lassen.

Die Glasnudeln mit Pilzen, Auberginen, Rohkostgemüse und den Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten und mit der gerösteten Hähnchenhaut garniert servieren.

Ellen Hunt am 21. September 2015

# Thailändisches Hähnchen-Curry mit Reis

## Für zwei Personen

250 g Hühnerbrust	200 g Duftreis	1 Karotte
1 Zucchini	2 Pak Choi	4 Kolben Babymais
100 g Zuckerschoten	1 rote Peperoni	1 rote Chili
2 Limetten	200 ml Kokosmilch	2 EL rote Currypaste
1 Zwiebel	3 Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 Bund Thai-Basilikum	6 Kaffirlimettenblätter	1 EL Fischsauce
1 EL helle Sojasauce	1 EL brauner Rohrzucker	2 EL Erdnussöl

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin bissfest garen.

Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Die Zwiebel, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch abziehen, grob schneiden und beides zusammen mit der Currypaste darin anbraten. Mit ein wenig Wasser ablöschen und nach und nach die Kokosmilch dazugeben. Die Kaffirlimettenblätter ebenfalls dazugeben.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und im Wok etwa fünf Minuten köcheln lassen. Die Zucchini und die Karotte waschen und in feine Scheiben schneiden und den Mais halbieren. Die Zuckerschoten putzen und alles zusammen mit in dem Wok geben. Den Pak Choi grob schneiden und kurz vor Ende dazugeben. Die Limetten halbieren und auspressen und zusammen mit der Sojasauce und der Fischsauce in den Wok geben. Zum Schluss mit dem Palmzucker abschmecken. Die Peperoni halbieren, vom Kerngehäuse befreien und zusammen mit dem Thai-Basilikum eine Minute mit kochen. Zum Schluss die Chili in feine Ringe schneiden und über das Curry geben.

Das rote Thai-Curry mit Reis mit Hähnchenbrust und Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Elsner am 06. Juli 2015

## Weihnachtlicher Enten-Burger

### Für zwei Personen

1 Entenbrust à 400 g	130 g geräucherter Rückenspeck	4 große, vorw. festk. Kartoffeln
2 Schalotten	1 EL Pflaumenmus	5 cm Ingwer
20 ml Portwein	1 TL Zimt	Pflücksalat
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust enthäuten und parieren. Dann zusammen mit dem Speck durch den Fleischwolf geben und mit etwas Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Hilfe des Servierringes zwei Patties von etwa 1 ½ cm Dicke formen und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braun anbraten. Dann bei 100 Grad im Ofen garziehen lassen.

Schalotten in Ringe schneiden und in etwas Butterschmalz glasig andünsten. Mit Portwein ablöschen und das Pflaumenmus hinzugeben. Das Ganze etwas einkochen lassen und nach Belieben mit geriebenem Ingwer abschmecken.

Kartoffeln schälen, mit Hilfe einer Reibe fein reiben, mit Salz abschmecken und mit Hilfe des Servierringes vier kleine Röstis formen. Diese in reichlich heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken.

Die Entenpatties aus dem Ofen holen und auf zwei der Kartoffelröstis legen. Salat und Zwiebel-Pflaumen-Mischung ebenfalls darauf geben. Zum Schluss jeden Turm mit wiederum einem Rösti bedecken.

Die Burger auf Tellern anrichten, mit einem Bambusspieß fixieren und servieren.

Anna Peinze am 24. November 2015

# Wok-Gemüse mit Hähnchen-Brust-Streifen und Walnüssen

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchenbrustfilet:**

200 g Hähnchenbrustfilet      1/8 l Distelöl

**Für den Reis:**

100 g Reis      Salz

**Für das Wok-Gemüse:**

200 g Möhren      1 rote Paprika      200 g Zuckerschoten

200 g Zucchini      60 g Walnüsse      1/8 l dunkle Sojasauce

1/8 l Olivenöl      1/2 Bund Petersilie      Salz

schwarzer Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 TL Ingwer      1 Zitrone      1 Zehe Knoblauch

50 g Butter      100 ml Sahne      40 ml Sojasauce

40 ml Mirin      1 TL brauner Zucker

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für den Reis einen Topf mit leichtgesalzenem Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin etwa 20 Minuten bissfest garen.

Für die Sauce die Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse geben. Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Den gepressten Knoblauch mit einem Esslöffel Zitronensaft, der Sojasauce, dem Mirin, dem braunen Zucker, der Sahne und der Butter vermengen. Den Ingwer schälen und reiben. Einen Teelöffel vom geriebenen Ingwer in die Sauce geben.

Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Sauce hineingeben. Alles kurz aufkochen lassen und mit Butter abbinden.

Für das Hähnchenbrustfilet das Fleisch in ganz kleine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Distelöl in einem Wok erhitzen und das Fleisch vorsichtig hineinlegen. Das Fleisch von jeder Seite drei Minuten anbraten und wieder aus dem Wok herausnehmen.

Das Fleisch anschließend im Ofen warmstellen.

Für das Wok-Gemüse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren schälen und in schmale Scheiben schneiden. Nebenbei die Zuckerschoten putzen, die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden und die Paprika waschen, entkernen, von Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Anschließend nacheinander die kleingeschnittenen Möhren, Zuckerschoten, Paprika und Zucchini im Wok glasig dünsten.

Den Reis abgießen, in den Wok geben und mit dem Gemüse vermengen. Danach die Hähnchenbruststreifen aus dem Ofen nehmen und ebenfalls in den Wok geben. Zuletzt die Walnüsse, das Olivenöl und die Sojasauce unterrühren und mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Das Wok-Gemüse mit dem Reis und den Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schmeling am 15. Juni 2015

# Zitronen-Hähnchen mit Knoblauch-Kartoffeln, Rahmspinat

**Für zwei Personen**

**Für das Zitronen-Hähnchen:**

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	3 Streifen Bacon	1 Zitrone
150 g Kirschtomaten	1 EL getrockneter Oregano	1 EL edelsüßes Paprikapulver
3 Zweige Rosmarin	100 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Knoblauchkartoffeln:**

400 g Drillinge	1 Zweig Rosmarin	3 Zehen Knoblauch
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Rahmspinat:**

200 g junger Blattspinat	50 ml Kochsahne	20 g Parmesan
1 Zehe Knoblauch	3 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte
1 Zweig Thymian	1 Muskatnuss	Butter

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für die Knoblauchkartoffeln die Kartoffeln halbieren und im Salzwasser 13 Minuten kochen lassen.

Das Hähnchen parieren. Aus dem Paprikapulver, dem Oregano, Salz, Pfeffer und dem Olivenöl eine Marinade herstellen. Anschließend das Hähnchen damit einreiben und in einer heißen Pfanne ohne weitere Fettzugabe von beiden Seiten anbraten, bis es goldbraun ist. Den Rosmarin in einer weiteren Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten. Die Zitrone waschen und vierteln und die Tomaten ebenfalls waschen. Beides zusammen mit dem Hähnchen in eine Auflaufform legen und mit dem Bacon sowie dem Rosmarin belegen. Anschließend für 15 Minuten in den Backofen geben.

Für den Rahmspinat die Frühlingszwiebeln sowie die abgezogene Schalotte in feine Ringe schneiden und in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Den Knoblauch abziehen und dazu pressen. Die Thymianblätter einstreuen und zwei Esslöffel heißes Wasser zugeben. Mit etwas Abrieb der Muskatnuss würzen, mit Butter verfeinern und drei Minuten köcheln lassen. Anschließend den Spinat hinzufügen und die Sahne zugießen. Den Parmesan reiben und unter Rühren dazugeben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln mit Rosmarin und Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit einem kleinen Topf die Kartoffeln kräftig andrücken und den Knoblauch hinzufügen. Die Kartoffeln braten und mehrmals wenden, bis sie goldbraun sind.

Das Zitronen-Hähnchen mit Rahmspinat und Knoblauchkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Woltermann am 07. September 2015

# Zitronen-Poularden-Brust, Couscous, Gemüse-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Poulardenbrust:

4 Poulardenbrüste à 160 g	1 Zitrone	2 EL Zitronenmarmelade
1 TL Quatre-Epices	4 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
Salz		

### Für den Gemüsesalat:

150 g grüner Spargel	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	100 g Zuckerschoten
6 Radieschen	2 EL schwarze Oliven mit Stein	1 EL Honig
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Couscous:

200 g Couscous	10 g Butter	1 EL Olivenöl
2 EL Meersalz		

### Für die Kräutervinaigrette:

5 Zweige glatte Petersilie	5 Zweige Kerbel	5 Zweige Basilikum
5 Zweige Estragon	5 Zweige Sauerampfer	100 ml Weißweinessig
70 ml Geflügelfond	1 EL Dijon-Senf	1 TL Zucker
300 ml Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spargel vom unteren Ende befreien und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Beide Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien.

Die Zucchini von den Enden befreien und mit den Paprikas in zentimetergroße Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und darin den Spargel und die Zuckerschoten blanchieren und nach einer Minute mit Eiswasser abschrecken. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und den Rest in Streifen schneiden.

Die Poulardenbrüste waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Quatre Epices würzen. Anschließend in Olivenöl auf der Hautseite anbraten und danach mit der Zitronenmarmelade einstreichen und mit Rosmarin, sowie dem Saft und den Zitronenstreifen bedecken. Anschließend für etwa 20 Minuten in den Backofen geben.

Für den Salat das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl etwa zehn Minuten garen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven entsteinen und halbieren. Die Radieschen vom Grün befreien, waschen und klein schneiden.

Für den Couscous diesen in einer Schüssel mit fünf Esslöffeln gesalzenem Wasser vermischen und fünf Minuten ziehen lassen. In einen Siebeinsatz geben und über einen Topf mit kochendem Wasser setzten. Siebeinsatz nach fünf Minuten herausnehmen und erneut mit fünf Esslöffeln Salzwasser vermischen und weiter fünf Minuten Dämpfen lassen. Abschließend mit Salz abschmecken und Butter und Olivenöl untermischen.

Die Kräuterblätter aller Kräutersorten abzupfen und gemeinsam mit dem Essig, dem Geflügelfond, dem übrigen Sonnenblumenöl und dem Senf in den Mixer geben, alles fein pürieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Gemüsesalat damit marinieren.

Die Zitronen-Poulardenbrüste mit dem Couscous und dem Frühlings-Gemüsesalat auf Tellern anrichten und mit der Kräutervinaigrette garnieren.

Hannah Baunach am 13. April 2015

# Index

- Artischocke, 42  
Aubergine, 29, 32, 41, 45, 58, 72, 87, 93  
Avocado, 47
- Bohnen, 56, 58, 64  
Brathähnchen, 1  
Brokkoli, 40, 88, 92
- Chicoree, 11  
Chinakohl, 37, 93  
Couscous, 78, 98
- Ente, 39  
Enten-Brust, 8–25, 27, 67, 95  
Erbsen, 58, 81
- Fenchel, 25  
Filet, 4  
Fladenbrot, 3  
Frikassee, 63
- Gans, 91  
Geschnetzeltes, 43, 55, 76  
Gurke, 1, 28, 40
- Hähnchen, 2, 6  
Hähnchen-Brust, 1, 3, 5, 6, 26, 28–30, 35, 36,  
38, 40–42, 44–56, 58, 60, 61, 64, 66,  
68, 85–88, 90, 92, 93, 96, 97  
Hähnchen-Curry, 5, 6, 26, 36, 92, 94  
Hähnchen-Rouladen, 57  
Hähnchen-Schenkel, 31, 38, 59  
Hähnchen-Schnitzel, 60  
Hühnchen, 3–7, 28, 37, 62, 88  
Hühner-Brust, 7–11, 14, 21, 24, 42, 47, 48,  
51, 52, 55, 65, 68–70, 74, 82, 94, 98  
Huhn, 39, 79
- Kürbis, 7, 37  
Knödel, 17, 55, 77  
Kohlrabi, 69  
Kraut, 33
- Lauch, 16, 27, 34, 87  
Linsen, 27
- Möhren, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 15, 20, 23, 28, 34,  
36, 37, 39, 46, 49, 54, 58, 59, 62, 68,  
73, 74, 76, 87–89, 92–94, 96
- Mangold, 5  
Maronen, 6, 20, 57
- Nudeln, 15, 42, 47, 79, 93
- Pak-Choi, 61, 90, 94  
Paprika, 14, 19, 26, 29, 30, 32, 41, 42, 45, 58,  
64, 69, 72, 73, 78, 86–88, 96, 98
- Pastinaken, 76  
Perlhuhn-Brust, 72  
Pilze, 16, 21, 30, 40, 41, 55, 56, 60, 63, 76,  
77, 81, 83, 87, 88, 93
- Polenta, 9, 21  
Porree, 4  
Poularden-Brust, 69, 70, 74, 98  
Pute, 73, 77, 79, 83, 84  
Puten-Brust, 32, 33, 71, 75, 76, 89  
Puten-Röllchen, 34, 78, 80  
Puten-Schnitzel, 32, 34, 78, 80–84
- Rösti, 49, 76  
Radieschen, 98  
Ratatouille, 29, 32, 45  
Reis, 4, 7, 26, 30, 34, 36, 43–45, 62–66, 71–  
73, 75, 82, 84, 85, 87–89, 92, 94, 96
- Rettich, 33  
Rosenkohl, 8  
Rotkraut, 17, 39, 91  
Rucola, 52, 54
- Saltimbocca, 58  
Sauerampfer, 59, 98  
Sauerkraut, 38  
Schoten, 18, 19, 29, 44, 51, 54, 65, 68, 69, 77,  
87, 92, 94, 96, 98
- Schwarzwurzeln, 57  
Sellerie, 12, 24, 33, 35, 39, 73, 93  
Spargel, 23, 63, 78, 83, 93, 98  
Spinat, 7, 13, 66, 80, 97  
Spitzkohl, 22, 70, 89

Stubenküken, 91

Weißkohl, 55

Zucchini, 14, 29, 32, 41, 45, 49, 52, 58, 69,  
72, 76, 87, 88, 92, 94, 96, 98