

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Geflügel

2017

79 Rezepte

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

Inhalt

Apfel-Carpaccio, Feldsalat, geräucherte Enten-Brust	1
Asiatische Entenbrust mit Wok-Gemüse und Duftreis	2
Bami goreng mit Chicken-Teriyaki-Spieß	3
Bandnudeln mit Kürbis-Ragout und Enten-Brust	4
Chicken tikka masala mit Basmati	5
Chicken-Curry mit Basmati	6
Chicken-Variation, Kartoffel-Chips, Ananas-Salsa	7
Coq au vin mit Wurzel-Gemüse und Rosmarin-Kartoffeln	9
Cordon bleu mit Kartoffel-Gurken-Salat	10
Crispy Chicken Nuggets, Waldorf-Salat, Gewürz-Ketchup	11
Ente mit Gemüse-Pappardelle, Pesto, Kartoffel-Würfel	12
Ente mit Taboulé aus Äpfeln mit Dattel-Joghurt	13
Enten-Brust auf Asia-Glasnudel-Salat	14
Enten-Brust mit Linsen-Salat und Roter Bete	15
Enten-Brust mit Orangen-Kartoffeln und Preiselbeer-Soße	16
Enten-Brust mit Orangen-Spekulativ-Soße, Maronen, Rösti	17
Enten-Brust mit Sellerie-Püree und Portwein-Kirsch-Soße	18
Enten-Brust, Rotwein-Orangen-Soße, Rahm-Wirsing, Spätzle	19
Enten-Brust, Rotwein-Schalotten, Pilz-Spargel-Gemüse	20
Enten-Brust, Schalotten-Portwein-Soße, Kartoffel-Stampf	21
Entenbrust, Rotwein-Soße, Kartoffeln, Grünkohl	22
Flambiertes Calvados-Hähnchen mit Karotten und Erbsen	23
Gebratene Chili-Ananas mit Hähnchen-Salat	24
Gefüllte Hähnchen-Brust, Aprikosen-Orangen-Soße, Reis	25
Gefüllte Maispoularde mit Frankfurter Soße, Karotten	26

Glasnudel-Pfanne mit Puten-Brust und Erdnuss-Soße	27
Hähnchen 'Indori' mit buntem Gemüse und Fladenbrot	28
Hähnchen mit Passionsfrucht-Soße und grünem Spargel	29
Hähnchen-Brust auf Couscous-Salat und Avocado-Dip	30
Hähnchen-Brust in Kürbiskern-Hülle, Kartoffel-Feldsalat	31
Hähnchen-Brust mit Auberginen, Risotto und Tomaten-Salat	32
Hähnchen-Brust, Orangen-Reduktion, Trauben, Kart.-Stampf	33
Hähnchen-Curry mit Erdnüssen und Basmati	34
Hähnchen-Schnitzel, Kräuter-Mayonnaise, Ofen-Kartoffeln	35
Hühner-Frikassee mit Basmati-Reis und kleinem Salat	36
Hühner-Frikassee mit Gemüse und Reis	37
Hühner-Frikassee mit Petersilien-Kartoffeln	38
Hühner-Frikassee-Risotto	39
Hühner-Saté-Spieße mit Erdnuss-Soße und Gurken-Salat	40
Herzogin-Kartoffeln mit Enten-Brust, Karotten-Gemüse	41
Honig-Limetten-Hähnchen, Pommes, Zitronen-Dip	42
Kokos-Hähnchen mit Gemüse-Curry und Basmati	43
Kokos-Puten-Ragout und Reis mit schwarzen Bohnen	44
Limetten-Kokos-Hähnchen mit Zitronengras-Basmatireis	45
Maishähnchen-Brust mit Schmortomaten, Pastinaken-Püree	46
Maispoularde im Nuss-Mantel, gelber Gemüse-Curry, Basmati	47
Maispoularde im Pekannuss-Mantel, Rösti, Rotkohl-Chutney	49
Maispoularde, Gewürzkraut, Kartoffel-Taler, Chili-Cracker	50
Maispoularde, Granatapfel-Soße, Kart.-Stampf, Speck-Chips	51
Maispoularden-Brust mit Aprikosen-Kruste, Pilz-Ragout	52
Maispoularden-Brust mit Lavendel-Blüten, Lavendel-Honig	53
Maispoularden-Brust, Thai-Spargel, Pesto, Kartoffel-Püree	54
Marinierte Hähnchen-Spieße mit Orangen-Feigen-Soße	55
Nacho-Huhn, Mango-Salsa, Avocado-Salat, Tequila-Shot	56
Orangen-Ente, Rosenkohlblätter, Chili-Möhren, Kartoffeln	57
Orientalisches Hähnchen mit Couscous	58
Pad thai mit Hähnchen und Garnelen	59

Panierte Hühner-Keulen, Kartoffel-Salat, Preiselbeer-Soße	60
Perlhuhn mit Kraut-Salat, Mayonnaise, Waffel, Tomaten	61
Provenzalisches Huhn mit Wildreis	62
Puten-Involtini, Morchel-Füllung, Kartoffel-Püree	63
Puten-Roulade mit Spargel-Tagliatelle und grünem Pesto	64
Puten-Roulade mit Tomaten-Walnuss-Füllung, Tomaten-Salat	65
Puten-Schnitzel mit Stampf-Kraut und Karotten-Salat	66
Puten-Schnitzel, Lebkuchen-Soße, Champignons, Wildreis	67
Puten-Steak in Balkan-Soße mit geschabten Spätzle	68
Quinoa-Bowl mit Tahini-Soße, Hähnchen-Brust, Gemüse, Naan	69
Risotto bianco mit Enten-Brust und Sauerkirschen	70
Rotes Hähnchen-Thai-Curry mit Basmati	71
Saltimbocca von der Maispoularde, Jus, Salat, Püree	72
Scharfe Hähnchen-Brust mit Grapefruit-Risotto	73
Sesam-Hähnchen-Sticks mit Mango-Zuckerschoten-Salat	74
Sesam-Hähnchen-Sticks mit marokkanischem Couscous	75
Steirisches Backhendl mit Vogerl-Salat und Kürbiskernen	76
Stubenküken im Tempura-Teig, Zitronengras-Soße, Pak-Choi	77
Stubenküken mit Senf-Soße und Kartoffel-Karotten-Stampf	78
Thymian-Hähnchen mit Fasolakia und Pitabrot	79
Truthahn-Brust, Muffin, Kartoffelpüree, Preiselbeeren	81
Wasabi-Erdnuss-Hähnchen, Erdbeeren, Ziegenkäse-Creme	82

Index

83

Apfel-Carpaccio, Feldsalat, geräucherte Enten-Brust

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste à 150 g	$\frac{1}{2}$ TL brauner Rohrzucker	2 TL Quatre Epices
1 TL Koriandersamen	1 TL Piment	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
4 Zweige Thymian	2 EL neutrales Pflanzenöl	25 g Buchenholzspäne
$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz		

Für das Carpaccio:

2 grüne Äpfel 1 Zitrone, Saft

Für den Salat:

200 g Feldsalat	4 EL Apfelessig	2 TL Quatre Epices
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Cashewkerne

Für die Ente:

Die Entenbrüste waschen, trockentupfen und auf der Hautseite bis zum Fleisch einschneiden. Quatre Epices, Koriander, Piment, Pfeffer, Ingwer, Zucker und Salz in einem Mörser zu einer feinen Trockenmarinade verarbeiten und diese über der Ente verteilen.

Einen Dampfgarer mit Alufolie auskleiden und Thymianzweige, etwas Quatre Epices und Räucherspäne darauf streuen. Die Entenbrust auf einen geölten Gareinsatz geben und den Bräter mit dem Deckel verschließen. Auf höchster Stufe die Späne zum Glimmen bringen. Sobald sich eine dichte Rauchentwicklung abzeichnet, die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und die Ente und ca. 15 Minuten im laufwarmen Rauch räuchern.

Für das Carpaccio:

Die Äpfel waschen, trocknen und mit einem V-Hobel in hauchdünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Wasser und etwas Zitronensaft bis zum Servieren aufbewahren.

Für den Salat:

Den Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Apfelessig mit Öl, Quatre Epices, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Vinaigrette verrühren.

Für die Garnitur:

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten.

Die Apfelscheiben aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Etwas Olivenöl auf einem großen Teller verteilen und die Apfelscheiben dünn darauf auslegen. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Salat auf den Äpfeln verteilen und mit den Cashewkernen garnieren. Die Ente hauchdünn tranchieren und den Salat mit den Tranchen belegen und servieren.

Claudia Pietza am 05. April 2017

Asiatische Entenbrust mit Wok-Gemüse und Duftreis

Für zwei Personen

Für das Geflügel:

2 kleine Entenbrüste à 160 g

Für das Wok-Gemüse:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 kleine Zucchini
$\frac{1}{2}$ Ananas	3 Stangen Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 2 cm	100 ml Geflügelfond
20 ml Asia-Chicken-Sauce	20 ml Fischsauce	20 ml Sojasauce
1 TL Speisestärke	1 TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

200 g Thai-Duftreis $\frac{1}{4}$ Bund Koriander

Für das Geflügel:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut von der Entenbrust lösen, in kleine Würfel schneiden und im Wok knusprig auslassen. Entenbrüste waschen und trockentupfen. Knusprige Haut aus dem Wok nehmen und Ente darin von allen Seiten ca. 1 Minute scharf anbraten. Die Ente im Ofen für ca.15 Minuten fertig garen.

Für das Wok-Gemüse:

Zucchini waschen, trocknen und würfeln. Rote und gelbe Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Ananas schälen, Strunk herausschneiden und rautenförmig aufschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl dünsten. Currypulver hineingeben und kurz mitrösten. Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien, fein schneiden und mit dem Gemüse in die Pfanne geben und etwa 4 Minuten anbraten. Ingwer schälen, fein reiben und zum Pfannengemüse geben.

Den Geflügelfond angießen und mit Asia-Chicken-Sauce, Fischsauce und Sojasauce abschmecken. Mit in Wasser angerührter Speisestärke abbinden sowie kräftig salzen und pfeffern.

Für den Reis:

Den Reis im Verhältnis 1:1 in einem geschlossenen Topf bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten bissfest garen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Koriander über den Reis streuen.

Die asiatische Entenbrust mit Wok-Gemüse und Duftreis auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Michaelis am 27. Februar 2017

Bami goreng mit Chicken-Teriyaki-Spieß

Für zwei Personen

Für die Teriyaki-Marinade:

1 Ingwerknolle	1 Knoblauchzehe	2 TL Sesamöl
50 g brauner Zucker	150 ml Sojasauce	150 ml Mirin
50 ml Sake (Reiswein)	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml Hühnerfond	2 TL dunkle Sojasauce	2 TL indonesische süße
Sojasauce	2 TL Sambal-Oelek	2 TL Sesamöl

Für das Hähnchen:

300 g Hähnchenbrustfilet	2 TL Sesam	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Bami goreng:

200 g Eiernudeln	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
2 Karotten	1 Bund Yu-Choi	1 Bund Pak-Choi
100 g Sojasprossen	3 EL Rapsöl	

Für die Teriyaki-Marinade: Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Beides zusammen mit Sesamöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Anschließend Zucker zugeben und bei niedriger Temperatur karamellisieren lassen. Sojasauce, Mirin und Sake in einer Schüssel vermischen und ebenfalls in den Topf geben, sobald der Zucker geschmolzen ist. Das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce dick genug ist, um das Hähnchen später damit einzustreichen. Den Topf von der Platte nehmen und die Marinade abkühlen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für die Sauce: Hühnerfond mit den beiden Sojasaucen, dem Sambal Oelek und dem Sesamöl in einer Schüssel zu einer homogenen Masse vermischen.

Für das Hähnchen: Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und auf Spieße stecken. Salzen, pfeffern und mit der Teriyaki-Marinade bestreichen. Etwas Sauce für später beiseite stellen. Die Hähnchenspieße mit Salz und Pfeffer würzen in einer Grillpfanne mit Rapsöl für circa 8 - 10 Minuten unter minütlichem Wenden anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit der restlichen Teriyaki-Sauce bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Für das Bami goreng: In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Karotten schälen und in circa 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Pak choi und Yu choi waschen und grob zerkleinern. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Sojasprossen gründlich abwaschen und auf einem Küchenpapier trocknen lassen. Die Eiernudeln für circa 2 Minuten in das kochende Salzwasser geben und nicht ganz weich kochen. Stattdessen früher herausnehmen, in ein Küchensieb geben, in kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen. In einem Wok Öl erhitzen, Knoblauch und Schalotten zugeben und für 1 – 2 Minuten anbraten. Anschließend Karotten und das grüne Gemüse (Yu Choi & Pak Choi) hinzugeben und für circa 2 – 4 Minuten mitbraten, bis das Gemüse glasig und leicht angeröstet ist. Nun die vorgekochten Nudeln hinzugeben und das Ganze mit der Sauce ablöschen. Gut verrühren, bis die Nudeln nach circa 2 – 3 Minuten die Sauce aufgesaugt haben. Sojasprossen hinzugeben und noch einmal gut durchmischen. Das Bami goreng zusammen mit den Teriyaki-Hähnchenspießen auf einem Teller anrichten und servieren.

Christian Diepold am 30. Januar 2017

Chicken tikka masala mit Basmati

Für zwei Personen

Für die Marinade:

1 Ingwerknolle, 3 cm	2 Knoblauchzehen	1 kleine rote Zwiebel
1 rote Chilischote	1 Bund Koriander	

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 150 g	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma	1 EL Garam Masala
4 EL Joghurt	$\frac{1}{2}$ EL Currypaste (Tikka Masala)	1 Zitrone, Saft, Schale
1 Prise Salz	Pfeffer	20 g Mandelblättchen

Für die Curry-Sauce:

1 kleine rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ EL Currypaste	200 g gehackte Tomaten
200 ml Kokosmilch	25 g Butter	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmatireis	20 g Butter	Salz
1 Zitrone, Saft	Joghurt	

Für die Marinade: Ingwer schälen, Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein hacken. Chilischote waschen, halbieren, (Kerne drinlassen) und fein würfeln. Koriander waschen, trocken wedeln und die Blätter abzupfen (Stiele aufbewahren). Nun die Korianderblätter grob hacken. Ingwer, Knoblauch und $\frac{1}{2}$ gehackte Chili zusammen mit den Korianderstielen und den gehackten Korianderblättern (etwa eine Handvoll übrig lassen) in einem Mixer zu einer Würzpaste verarbeiten. 1 EL der Paste in eine separate Schüssel geben. Der restlichen Würzpaste im Mixer Zwiebeln hinzufügen und weiter zu einem Püree zermahlen.

Für das Hähnchen: Die Hähnchenbrüste in lange, fingerdicke Streifen schneiden und zu der Würzpaste in die Schüssel geben. Kurkuma, Garam Masala, Joghurt und Currypaste hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Zitrone waschen, abreiben und eine Hälfte auspressen. Zitronensaft und Abrieb hinzufügen und nochmals vermengen. In einer Grillpfanne ohne Fett die marinierten Hähnchen-Streifen von beiden Seiten anbraten. Eine weitere Pfanne auf maximaler Stufe erhitzen und die Mandeln darin goldbraun rösten. Auf einem Teller zwischenlagern.

Für die Curry-Sauce: Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Bratpfanne die Butter aufschäumen lassen, die vorher zubereitete Würzpaste aus dem Mixer, die Zwiebelstreifen und die Currypaste hineingeben. Bei starker Hitze so lange anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Sobald sich die Gewürzmischung in der Pfanne dunkel färbt, Tomaten und Kokosmilch unterrühren und bei mittlerer Hitze weitergaren. Sobald alles eindickt, die Herdplatte ausschalten. Das Hähnchenfleisch vom Herd nehmen und zur Sauce geben. Das Hähnchen-Curry final mit Salz und Pfeffer abschmecken, Deckel drauf und warmstellen.

Für den Reis: Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin garen. Sobald der Reis fertig gegart ist, abtropfen lassen und in einem Sieb in den noch warmen Topf setzen. Butter dazugeben, aus dem Sieb nehmen, in eine Schüssel füllen und warm stellen. Zitrone halbieren. Den Reis mit einer kräftigen Prise Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die gehackten Korianderblätter unter den Reis heben. Den Reis auf Tellern anrichten, das Curry zum Reis geben, mit einem Klecks Joghurt, einigen Chilistreifen und den Mandelblättchen garnieren und servieren.

Nils Krull am 30. Januar 2017

Chicken-Curry mit Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Maispoularde ohne Haut	4 EL vorgeg. Kichererbsen	4 EL TK-Erbesen
50 g Spinat	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	80 Cherrytomaten
100 g Cherrytomaten (Dose)	2 rote Zwiebeln	2 Schalotten
4 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 4 cm	1 Limette
250 g Joghurt	200 g Sahne	2 EL Kurkuma
3 EL Koriandersamen	3 EL ganzer Kreuzkümmel	3 EL Kürbiskernöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

120 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ Bund marokk. Minze	1 TL feines Salz
-------------------	----------------------------------	------------------

Für das Curry:

Die Maispoularde waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Kreuzkümmel und die Koriandersamen im Mörser fein stoßen. Das Fleisch mit dem einem Teil der gemörserten Gewürze, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Zwiebeln und Schalotten in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anrösten. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides fein reiben und mitdünsten. Die Cherrytomaten waschen, vierteln und dazugeben. Kräftig aufkochen lassen und die Dosentomaten dazugeben. Das gewürzte Fleisch, Kichererbsen, Erbsen und Spinat hinzufügen. Joghurt, Sahne und Kürbiskernöl angießen. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Die Paprika dazugeben, mit etwas Limettensaft und der übrigen Gewürzmischung würzen. Etwa 5 Minuten kräftig aufkochen lassen.

Für den Reis:

Den Reis im Verhältnis 1:2 mit leicht gesalzenem Wasser in einem kleinen Topf aufstellen. Die Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Reis etwa 12 Minuten kochen, mit einem Geschirrtuch und Deckel verschließen und mit der Minze vermengen. Etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Das Chicken-Curry mit Basmati auf Tellern anrichten, mit etwas Minze garnieren und servieren.

Gregor Meyle am 16. Oktober 2017

Chicken-Variation, Kartoffel-Chips, Ananas-Salsa

Für zwei Personen

Für die Chicken-Nuggets:

1 Hähnchenbrust à 200 g	100 g Cornflakes	2 EL Kokosflocken
100 g Mehl	1 Ei	1 EL Sahne
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Chicken-Frühlingsrollen:

1 Packung Filoteig	1 Hähnchenbrust à 150 g	25 g Mungobohnensprossen
1 Karotte	1 rote Paprika	100 g grüner Kohl
1 Knoblauchzehe	1 EL Sojasauce	1 TL Zucker
½ Bund Koriander	2 EL Erdnussöl	Salz, Pfeffer

Für die Chips:

2 blaue Kartoffeln	2 festk. Kartoffeln	400 ml Sonnenblumenöl
1 TL grobes Meersalz		

Für die Salsa:

1 Tomate	½ Babyananas	2 EL Olivenöl
½ Schalotte	30 g brauner Zucker	60 g Tomatenmark
75 g Ketchup	1 TL Weißweinessig	50 ml Gemüsefond
60 ml Ananassaft	Salz	

Für den Kinderdrink:

100 g Kokosjoghurt	200 ml Ananassaft	60 ml Sahne
50 g Crushed-Ice	2 Cocktailkirschen	

Für die Chicken-Nuggets:

Die Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Die Cornflakes in einem Frischhaltebeutel zerstoßen und mit Kokosflocken vermengen. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in kleine Medaillons schneiden. Die Stücke mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit der Sahne verrühren. Chicken-Nuggets in Mehl, Ei und Cornflakes-Kokos-Bröseln panieren und in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und warm halten.

Für die Chicken-Frühlingsrollen:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hühnerfleisch waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Mit Salz würzen. Karotten schälen, von den Enten befreien und in feine Streifen schneiden. Den Kohl halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und in dünne Stifte schneiden.

Knoblauch abziehen und mit dem Koriander fein hacken. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Hühnchen, Knoblauch und Gemüse darin kurz scharf anbraten, würzen und mit Sojasauce abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und Koriander untermengen.

Filoteig ausrollen und in längliche Teile schneiden. Die Füllmasse darauf verteilen, zu einer länglichen Rolle einschlagen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Für die Chips:

Die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Für ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einlegen. Auf Küchenkrepp abtropfen.

Sonnenblumenöl in einem Topf gut erhitzen und die Chips darin kross ausbacken. Mit einer Schaumkelle abschöpfen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Meersalz würzen.

Für die Salsa:

Die Tomate einschneiden und in heißem Wasser blanchieren. Die Tomate schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Die Ananas schälen, halbieren,

Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin leicht karamellisieren und die Schalotte darin anschwitzen. Tomatenmark und Ketchup dazugeben, Essig, Ananassaft und Gemüsefond angießen und reduzieren lassen.

Ananas- und Tomatenwürfel dazugeben und aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer leicht pürieren und kalt stellen.

Für den Kinderdrink:

Den Kokosjoghurt, Ananassaft und Sahne in einen Cocktailshaker geben und cremig mixen. Cocktail in einem Limonadenglas mit Crushed Ice anrichten, mit etwas gehackter Ananas und Cocktailkirschen garnieren.

Die Chicken-Variation aus der Schatzkiste mit lila Kartoffelchips und Ananas-Salsa auf Tellern anrichten und servieren. Die Piratenmilch separat dazu reichen.

Gabriela Steiner am 20. April 2017

Coq au vin mit Wurzel-Gemüse und Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Coq:

6 Hähnchenkeulen à 80 g	1 Scheibe magerer Speck	10 braune Champignons
100 g Schalotten	2 Knoblauchzehen	400 ml Hühnerfond
400 ml trockener Rotwein	2 TL Tomatenmark	1½ EL Kokosmehl
1 TL Stärke	2 Zweige Thymian	3 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für das Wurzelgemüse:

200 g Pastinaken	½ Knolle Sellerie	100 ml Birnensaft
100 ml Gemüsefond	3 EL Ahornsirup	1 EL Kräuter-der-Provence
1 Lorbeerblatt	1 TL gerebelter Majoran	½ Bund glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 Drillinge	2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
1 TL grobes Meersalz		

Für den Coq:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen, pfeffern und salzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Schenkel und Knoblauch in eine Auflaufform geben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thymian zu den Hähnchenkeulen geben und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Champignons putzen und vierteln. Speck klein würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Champignons, Speck, und Tomatenmark darin anrösten. Kokosmehl hinzugeben. Mit Rotwein und Fond ablöschen. Die Pilze mit dem Sud zu den Hähnchenkeulen geben und 15 Minuten im Ofen garen lassen.

Für das Wurzelgemüse:

Pastinaken und Sellerie schälen und klein würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Pastinaken und Sellerie 5 Minuten anbraten. Ahornsirup dazugeben und das Gemüse leicht karamellisieren. Mit Birnensaft und Gemüsefond ablöschen. Lorbeer, Kräuter der Provence und Majoran zum Gemüse geben und ca. 6 Minuten dünsten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Petersilie zum Wurzelgemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt aus dem Sud entfernen.

Für die Kartoffeln:

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Kartoffeln waschen, putzen und vierteln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Meersalz würzen, mit Olivenöl beträufeln und mit Rosmarin bestreut ca. 20 Minuten garen.

Den Coq au vin mit glasiertem Wurzelgemüse und Rosmarin-Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 15. Mai 2017

Cordon bleu mit Kartoffel-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

2 Putenbrüste à 150 g	2 Sch. Emmentaler Käse	2 Sch. gekochter Schinken
3 Eier	200 g Butterschmalz	50 g Mehl
100 g Semmelbrösel	100 g Pankopaniermehl	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Salat:

500 g festk. Kartoffeln	1 Salatgurke	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	100 ml Gemüfefond	2 EL Weißweinessig
3 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zw. krause Petersilie	1 Zitronenscheibe
-------------------------	-------------------

Für das Cordon bleu: Auf einen Teller etwas Mehl geben, in einem tiefen Teller die Eier verquirlen und auf einem weiteren Teller die Semmelbrösel gemixt mit dem Pankopaniermehl schütten. Die Putenbrüste der Länge nach aufschneiden (Schmetterlingsschnitt). Die Schnitzel zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Plattiereisen flachklopfen. Die Frischhaltefolie entfernen und je eine Scheibe Käse und Schinken hineinlegen und wieder zuklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gleichmäßig in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und anschließend mit den Semmelbröseln und Pankopaniermehl panieren.

Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen, die Temperatur etwas herunterschalten und die Schnitzel von jeder Seite ca. 3-5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

Für den Kartoffel-Gurkensalat: Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser und Kümmel kochen. Schälen und in Scheiben schneiden. Gemüfefond in einem Topf erhitzen und den Essig in den heißen Gemüfefond geben. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Auf die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln zuerst Salz streuen, dann die Zwiebel und den gemahlene Pfeffer. Anschließend mit der heißen Fond-Essig-Mischung übergießen und Öl dazugeben. Das Ganze vorsichtig miteinander vermengen.

Die Gurke mit der Schale unter heißem Wasser abbrausen, halb abschälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Zum Kartoffelsalat geben, vorsichtig vermengen und nochmals vorsichtig nachwürzen.

Für die Garnitur: Den Kartoffel-Gurkensalat in eine separate Schüssel füllen, das Schnitzel auf einem Teller mit einer Zitronenscheibe und etwas Petersilie anrichten und servieren.

Philipp Gantner am 20. Februar 2017

Crispy Chicken Nuggets, Waldorf-Salat, Gewürz-Ketchup

Für zwei Personen

Für die Nuggets:

1 Hähnchenbrustfilet, à 150 g	2 Eier	3 EL Mehl
100 g Semmelbrösel	80 g Cornflakes	1 Msp. Edelsüßpaprikapulver
Fritteuseöl	Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone (Saft)	3 Eier	140 ml neutrales Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz

Für das Waldorfsalat-Dressing:

2 EL heller Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Senf	50 ml Orangensaft
30 ml Rapsöl	20 ml Walnussöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 Orange	1 Msp. Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für den Waldorfsalat:

$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 Stange Staudensellerie	3 säuerliche Äpfel
50 g Walnusskerne	2 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Gewürzketchup:

$\frac{1}{2}$ Ananasscheibe	50 ml Ananassaft	100 ml Cola
1 EL Tomatenmark	2 EL passierte Tomaten	1 TL Blütenhonig
1 EL dunkler Balsamicoessig	1 TL Currypulver	1 TL Edelsüßpaprikapulver
1 Msp. Cayennepfeffer		

Für die Garnitur:

2 Scheiben Knollensellerie

Für die Crispy Chicken Nuggets:

Das Filet waschen, trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Cornflakes grob zerstoßen und mit Semmelbröseln mischen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel-Cornflakes-Mix bereitstellen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, dann zuerst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in der Semmelbrösel-Cornflakes-Mischung wenden. Nuggets in einer Fritteuse bei 170 Grad goldgelb ausbacken.

Die Nuggets aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise:

Die Eier trennen und das Eigelb mit Senf, Salz und Zucker in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer in die Höhe ziehen. Unter Rühren das Öl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazugeben.

Für das Waldorfsalat-Dressing:

Essig, Senf, Orangensaft mit Salz und Zucker verrühren, dann die beiden Ölsorten unterrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht.

2 EL von der zuvor zubereiteten Mayonnaise unterarbeiten und mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb fein abreiben. Ebenso unterrühren.

Für den Waldorfsalat:

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Nüsse darin wenden. Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, auf ein Stück geöltes Alufolie legen. Die Hälfte der karamellisierten Nüsse hacken und für die Garnitur beiseitestellen.

Den Staudensellerie schälen und fein raspeln. Den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenso grob raspeln.

Stangensellerie waschen, von den Enden befreien und in feine Scheiben schneiden.

Sellerie, Apfel, Staudensellerie und die gehackten Nüsse in eine Schüssel geben und mit dem zuvor zubereiteten Dressing vermengen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gewürzketchup:

Cola und Ananassaft in einen Topf geben, erhitzen und einreduzieren lassen. Mit Curry, Paprika und Cayennepfeffer würzen. Die Ananas in kleine Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark, dem Balsamico, dem Honig und den Tomaten in den Topf geben. Weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann alles fein pürieren.

Für die Garnitur:

Zwei Scheiben Knollensellerie bei 170 Grad in der Fritteuse knusprig ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Crispy Chicken Nuggets mit Waldorfsalat und selbstgemachtem Gewürz-Ketchup auf Tellern anrichten und servieren.

Elisabeth Trentin am 30. Oktober 2017

Ente mit Gemüse-Pappardelle, Pesto, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen**Für die Ente:**

2 kleine Entenbrüste à 200 g Salz

Für die Pappardelle:

1 Stange Sellerie	1 Pastinake	1 Karotte
1 gelbe Karotte	1 festk. Kartoffel	50 g Butter
100 ml Olivenöl	500 ml Gemüsefond	Salz

Für das Pesto:

100 g Pinienkerne	200 ml Olivenöl	50 g Parmesan
1 rote Schote Chili	Salz	Pfeffer

Für die Ente:

Den Ofen auf 130 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch salzen. Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer Karo artig einschneiden und auf der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anbraten bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist. Währenddessen das entstehende Fett immer wieder abgießen. Die Entenbrust zum Schluss nur einmal kurz auf die Fleischseite drehen und auf ein Backblech legen (Hautseite zeigt ab jetzt immer nur noch nach oben). Die Brust im Ofen kurz nachgaren bis sie medium ist.

Für die Gemüse-Pappardelle und Kartoffeln:

Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen. Das Gemüse abbrausen und schälen und mit einem Schäler in dünne Streifen schälen. In einer Pfanne Butter erhitzen und das Gemüse in der Pfanne nach und nach glasieren. Zwischendurch immer wieder mit dem Fond ablöschen. Kartoffeln waschen, in Würfel schneiden, mit Öl beträufeln, mit Salz bestreuen und im Backofen backen.

Für das Pinienkern-Pesto:

Pinienkerne, Parmesan, Chilischote, Salz und Pfeffer in einem Mixer zerkleinern. Nach und nach das Öl hinzugeben.

Kross gebratene Ente, Gemüse-Pappardelle, Pinienkern-Pesto und Kartoffelwürfel auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Ebertowski am 23. Februar 2017

Ente mit Taboulé aus Äpfeln mit Dattel-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste à 200 g 1 EL Harissapulver Ghee, Salz

Für das Taboulé:

200 g Couscous 1 Frühlingszwiebel 2 Zehen Knoblauch
1 Gurke 1 Stange Sellerie 10 Cherry Tomaten
2 Äpfel (Braeburn) 1 Zitrone (Saft) 100 ml Olivenöl
100 ml Tomatensaft 3 Zweige Minze 1 Bund glatte Petersilie
Salz Pfeffer

Für den Dattel-Joghurt:

300 g Griechischer Joghurt 8 frische Datteln 1 Zehe Knoblauch
1 getrocknete Schote Chili 2 TL Harissapulver Salz, Pfeffer

Für die Ente:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ente einritzen und salzen. Etwas Ghee in eine Pfanne geben, erhitzen und die Ente darin auf der Hautseite knusprig braten. Die andere Seite nur kurz anbraten. Hautseite der Ente mit Harissa bestreuen. Ofen für eine Minute auf Grillfunktion stellen, dann ausschalten, die Tür öffnen und die Ente ruhen lassen.

Für das Taboulé:

Den Couscous in einem Sieb über gekochtem Wasser kurz dämpfen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Couscous in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft überträufeln und ziehen lassen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Gurke, Frühlingszwiebel, Sellerie, Tomaten waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Tomatensaft unter den Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl daruntermischen bis das Taboulé geschmeidig ist. Äpfel schälen und raspeln. Unter das Taboulé mischen. Tomatensaft dazugeben. Minze und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. In das Taboulé streuen.

Für den Dattel-Joghurt:

Die Datteln entkernen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne knusprig anbraten. Knoblauch abziehen. Chili abbrausen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Joghurt und die Dattelstücke in eine Moulinette geben und mit etwas Salz und Knoblauch mixen. Mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken.

Ente mit Taboulé aus Äpfeln mit Dattel-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Lina Geissmann am 28. Juni 2017

Enten-Brust mit Linsen-Salat und Roter Bete

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust mit Haut à 160 g 1 TL Zucker Salz, Pfeffer

Für den Linsensalat:

150 g Beluga-Linsen 1 Zwiebel 1 Karotte
¼ Knolle Sellerie ¼ Stange Lauch 2 EL flüssiger Honig
1 EL mittelsch. Dijon-Senf 2 EL Weißweinessig 2 EL Rotweinessig
1 Msp. gemahlener Zimt 10 EL Olivenöl ¼ Bund Schnittlauch
Salz Pfeffer

Für die Rote Bete:

200 g vorg. Rote Bete 1 kleine Zwiebel 2 EL Honig
1 EL mittelsch. Dijon-Senf 2 EL weißer Balsamico Essig 2 EL Orangensaft
10 EL Olivenöl 10 g Ingwer

Für den Meerrettichschaum:

1 Stange Meerrettich à 50 g 1 weiße Zwiebel 1 EL Zucker
4 EL Weißweinessig 100 ml Gemüsefond 1 Lorbeerblatt
50 g Sahne 30 ml Milch 20 g kalte Butter
2 EL Sonnenblumenöl 1 Msp. Sojalecithin Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Gartenkresse

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Hautseite der Entenbrust mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Das Geflügel mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen und ohne Öl kross anbraten.

Sobald die Hautseite kross ist, das Geflügel wenden und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für den Linsensalat:

Die Linsen in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 25 Minuten gar kochen und abgießen. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Karotte, Knollensellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden und mit den Zwiebeln dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Linsen geben.

Für die Vinaigrette Honig, Senf, Essig, Olivenöl und Zimt mit Salz und Pfeffer eine cremig anrühren und diese zum Linsensalat geben.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unter den Linsensalat heben.

Für die Rote Bete:

Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und in eine flache Schüssel legen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein hobeln. Zwiebeln und Ingwer in einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten. Honig, Senf, Essig, Orangensaft und Olivenöl zugeben und mitdünsten.

Die Marinade durch einen Sieb streichen und über der Roten Bete verteilen. Einige Minuten durchziehen lassen.

Für den Meerrettichschaum:

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem kleinen Topf mit Öl glasig dünsten. Zucker zugeben und mit dem Essig ablöschen. Reduzieren und mit Gemüsefond und Sahne auffüllen. Das Lorbeerblatt zugeben. Nochmals reduzieren, Meerrettich und Milch angießen und leicht Einköcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten mit Sojalecithin und kalter Butter aufmixen.

Für die Garnitur:

Die Rote Bete mit dem Linsensalat und der Entenbrust mit Meerrettichschaum auf Tellern anrichten, mit Gartenkresse garnieren und servieren.

Gottfried Mühling am 20. November 2017

Enten-Brust mit Orangen-Kartoffeln und Preiselbeer-Soße

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 große Entenbrust à 350 g Salz Pfeffer

Für die Preiselbeersauce:

1 Zwiebel 70 ml Portwein 100 ml Gemüsefond
2 EL Preiselbeeren 100 ml Sahne 2 Zweige frischer Thymian
Butterschmalz Salz Pfeffer

Für die Orangenkartoffeln:

2 mehligk. Kartoffeln 1 Orange 50 g magerer, roher Bauchspeck
100 ml Gemüsefond ½ Bund Petersilie 1 TL Butterschmalz
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe Salz
Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 220 Grad auf Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust abwaschen und trocken tupfen. Die Haut der Entenbrust einschneiden. Die Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne ohne Fett zunächst von der Haut-, dann von der Fleischseite scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform legen und für circa 15 Minuten im Ofen garen lassen. Die Pfanne mit dem Bratensatz beiseite stellen.

Für die Preiselbeersauce:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie goldgelb sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Preiselbeeren dazugeben, mit 50 ml Portwein ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und diesen ebenfalls etwa auf die Hälfte einreduzieren lassen. Den Bratensatz der Entenbrust mit einem Schuss Portwein (20 ml) aus der Enten-Pfanne lösen und zur Sauce dazugeben. Sahne hinzufügen. Mit Thymian würzen und kurz köcheln lassen.

Für die Orangenkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Orange waschen, auspressen und abreiben. Schinken fein würfeln und gemeinsam mit dem Knoblauch, der Zwiebel und den Kartoffelscheiben in Butterschmalz anrösten. Nach einigen Minuten mit Gemüsefond ablöschen und etwas einreduzieren. Orangensaft zugeben und solange weitergaren lassen, bis die Kartoffeln weich sind (circa 15 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen, trocken wedeln und klein hacken. Orangenabrieb und Petersilie zu den Kartoffeln geben.

Die Entenbrust mit den Orangenkartoffeln und der Preiselbeersauce auf Tellern anrichten und servieren.

Johanna Bell-Hartl am 02. Februar 2017

Enten-Brust mit Orangen-Spekulatius-Soße, Maronen, Rösti

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste Salz Pfeffer

Für die Schwarzwurzelrösti:

200 g Schwarzwurzel 1 Ei 1 TL Speisestärke

1 EL Butterschmalz Salz Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml Orangensaft 3 Spekulatiuskekse 1 EL Orangenbitterlikör

1 EL Zucker 1 EL Butter

Für die Maronen:

8 vorgegarte Maronen 2 EL Zucker 2 EL Butter

Für die Entenbrust:

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut über Kreuz leicht einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne ohne Öl die Entenbrüste auf der Hautseite kross anbraten. Anschließend die Entenbrüste im Backofen bei 150°C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten weiter garen lassen.

Vor dem Anschneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Schwarzwurzelrösti:

Ei trennen. Schwarzwurzel gründlich waschen und schälen. Anschließend fein raspeln und mit Eigelb und Speisestärke mischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Schwarzwurzelmasse portionsweise im heißen Butterschmalz zu knusprigen Rösti ausbacken.

Für die Orangen-Spekulatius-Sauce:

Zucker in der Pfanne karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen. Bis zur Hälfte einreduzieren. Likör und Butter hinzufügen. Spekulatiuskekse zerkrümeln. Sauce vor dem Servieren kurz aufschäumen und mit zerkrümelten Spekulatiuskeksen bestreuen.

Für die Maronen:

Butter und Zucker und einer Pfanne karamellisieren lassen. Maronen hinzufügen. Im Karamellzucker erwärmen.

Entenbrust mit Schwarzwurzel-Rösti, Orangen-Spekulatius-Sauce und karamellisierten Maronen auf Tellern anrichten und servieren.

Noura Veltrup am 15. November 2017

Enten-Brust mit Sellerie-Püree und Portwein-Kirsch-Soße

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibliche Entenbrüste Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone 4 EL Sauerkirschen 100 ml Sauerkirschsafte
100 ml roter Portwein 200 ml Geflügelfond 1 EL Butter
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für das Püree:

250 g Knollensellerie, klein 50 g mehligk. Kartoffeln, 2 Schalotten
100 ml Sahne 50 ml Weißwein 1 Muskatnuss
1 EL Sesamöl Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 80° Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Teller auf die mittlere Schiene legen.

Die Hautseite der Entenbrüste mit einem scharfen Messer mehrmals vorsichtig schräg einschneiden, so weit, dass das Fleisch nicht verletzt wird. Fleisch gleichmäßig beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Schnitte einmassieren.

Mit der Hautseite in eine kalte Pfanne ohne Fett legen. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch behutsam braten, bis reichlich Fett ausgetreten ist. Nach 10 Minuten wenden und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Anschließend im Backofen warmhalten. Die Pfanne für die Sauce aufbewahren.

Für die Sauce:

Das Fett aus der Pfanne der Ente abgießen und den Bratensatz mit Sauerkirschsafte und Portwein ablöschen. Mit dem Geflügelfond auffüllen und durch Rühren mit dem Holzlöffel den Bratensatz vom Boden lösen.

Die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen und die Kirschen zufügen. Mit etwas Zitronensaft und -abrieb würzen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch mit kalten Butterflöckchen binden.

Für das Püree:

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Beides zusammen in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Die Flüssigkeit abgießen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Etwas Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig braten. Mit Weißwein und Sahne ablöschen und den Sellerie und die Kartoffeln dazugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze die Flüssigkeit reduzieren.

Mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer pürieren.

Die Entenbrust mit Selleriepüree und Portwein-Kirsch-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 13. März 2017

Enten-Brust, Rotwein-Orangen-Soße, Rahm-Wirsing, Spätzle

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 400 g Zucker Salz, weißer Pfeffer

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel 200 ml trockener Rotwein 25 ml Orangensaft
100 g kalte Butter 25 g Zucker 1 EL Speisestärke
1 Stange Zimt Salz Pfeffer

Für den Rahm-Wirsing:

500 g Wirsing 1 Zwiebel 120 g Schlagsahne
Muskatnuss 20 g Butter Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste kalt abbrausen, trockentupfen und die Hautseite mehrmals diagonal einritzen. Entenbrüste pro Seite fünf Minuten in einer Pfanne ohne Fett anbraten, dabei mit der Hautseite beginnen. Dann Entenbrüste mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form geben und im Ofen 15-20 Minuten garen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotwein-Orangen-Sauce:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Speisestärke mit einem Esslöffel Rotwein glattrühren. In einer Pfanne Zucker karamellisieren lassen, Zwiebel hinzufügen. Mit Rotwein und Orangensaft ablöschen, aufkochen lassen. Zimtstange dazugeben und Sauce reduzieren lassen.

Anschließend Zimtstange entfernen, Sauce mit Stärke binden, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann vom Herd nehmen und kalte Butter einrühren.

Für den Rahm-Wirsing:

Wirsing waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen, Zwiebeln und Wirsing darin anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und weitere fünf Minuten dünsten lassen. Sahne angießen, fünf Minuten einkochen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Maronen-Spätzle 200 g vorgegarte Maronen 200 g Mehl 3 Eier Salz, aus der Mühle . In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Maronen im Mixer pürieren. Mit Eiern, Mehl und 250 ml Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz würzen. Über einen Hobel ins Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Entenbrust mit Rotwein-Orangen-Sauce, Rahm-Wirsing und Maronen- Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Herbert Bernhardt am 15. November 2017

Enten-Brust, Rotwein-Schalotten, Pilz-Spargel-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrustfilet à 375 g Salz Pfeffer

Für die Rotwein-Schalotten:

200 g Schalotten 30 g kalte Butter 100 ml Rotwein
40 ml Portwein 50 ml Gemüsefond 1 EL Agavendicksaft
2 EL Apfelbalsamico 1 Zweig Thymian Salz

Für die Kartoffelfächer:

4 festk. Kartoffeln 1 Zweig krause Petersilie $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Butter Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g Kräuterseitlinge 200 g grüner Spargel $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
40 g Bacon 20 g Butter $\frac{1}{2}$ Zitrone (Abrieb)
Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Sauerrahm-Dip:

2 EL Crème-fraîche 2 EL saure Sahne $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
1 Zweig krause Petersilie $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
Salz Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden, darauf achten nicht in das Fleisch einzuschneiden. Pfanne ohne Fett erhitzen. Entenbrust mit der Hautseite nach unten etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt ist. Nun wenden und etwa 2,5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und für 16 Minuten in den Ofen geben. Anschließend die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und in Alufolie etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Rotwein-Schalotten:

Die Schalotten abziehen und achteln. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schalotten in die Pfanne geben, in der die Entenbrust angebraten wurde und diese erhitzen. Apfelbalsamico und Agavendicksaft hinzufügen und kurz einkochen lassen. Nun das Ganze mit Rotwein, Gemüsefond und Portwein ablöschen. Alles aufkochen lassen, damit der Alkohol verkocht. Thymian hinzufügen und bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, sodass es nicht mehr köchelt und kalte Butter unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Für die Kartoffelfächer:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale weiterverarbeiten. Kartoffeln in Scheiben schneiden, allerdings nicht ganz durchschneiden und für etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend herausnehmen, auf ein Backblech geben und mit etwas Öl beträufeln. Für etwa 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. In der Zwischenzeit Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. 2 Minuten vor Ende der Backzeit Petersilie und Schnittlauch über die Kartoffeln streuen, nochmals mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Die Kräuterseitlinge putzen und in Würfel schneiden. Den Spargel waschen und in etwa 1 cm große Rauten schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und Bacon anbraten. Zwiebel hinzugeben und andünsten. Kräuterseitlinge und Spargel hinzufügen und alles gar werden lassen. Anschließend Butter hinzufügen und mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Sauerrahm-Dip:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Crème fraîche, saure Sahne, Zwiebel, Petersilie und Schnittlauch in einer Schüssel vermengen und mit etwas Zitronensaft Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrustfilet mit Rotwein-Schalotten, Kräuterseitling-Spargel-Gemüse und Kartoffel-Fächer mit Sauerrahm-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Lindemann am 24. April 2017

Enten-Brust, Schalotten-Portwein-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 160 g 50 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

8 festk. Kartoffeln 2 TL grober Senf 50 g Butter
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Orange (Saft) 1 Schalotte 1 Zehe Knoblauch
5 cm Kurkuma-Wurzel 150 ml Portwein (Twan) 100 ml Geflügelfond
25 ml Sherry 25 g Butter Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten und mit der Hautseite zuerst anbraten. Fleisch herausnehmen, in Alufolie einschlagen und im Backofen 20 Minuten ruhen lassen. Herausnehmen und in Tranchen schneiden.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Kartoffeln hinzugeben. Kartoffeln gar kochen und abgießen. Butter hinzugeben und stampfen. Senf hinzugeben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Kurkuma schälen, feinhacken und dazu geben. Butter darin schmelzen lassen und mit Zucker kurz karamellisieren. Mit Fond ablöschen und Sherry sowie Portwein aufgießen. Sauce sämig einkochen lassen, bis Portwein und Sherry verdunstet ist.

Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Orangensaft dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tranchen der Entenbrust kurz in die Sauce geben und glacieren.

Den Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, Entenbrust darauf platzieren, mit Schalotten-Portwein-Sauce beträufeln und servieren.

Constantijn Gubbels am 15. August 2017

Entenbrust, Rotwein-Soße, Kartoffeln, Grünkohl

Für zwei Personen

Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl	1 Gemüsezwiebel	2 EL Speckwürfel
1 EL Gänseschmalz	1 festk. Kartoffel	Butterschmalz
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	3 – 5 EL Olivenöl	1 – 2 EL weißer Balsamicoessig
-------------------------	-------------------	--------------------------------

Für die Sauce:

8 Schalotten	100 g kalte Butterwürfel	50 ml Balsamicocreme
50 ml Rotwein	50 ml Entenfond	Butter, Portwein, Honig

Für die Entenbrust:

2 weibl. Entenbrüste à 250-300g

Für den Grünkohl:

Grünkohl putzen und in kochendem Salzwasser 3 – 5 Min blanchieren. Zwiebel abziehen und würfeln.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit den Speckwürfeln darin anschwitzen. Grünkohl hinzufügen und alles schmoren lassen. Eine rohe Kartoffel reiben und zum Binden dazugeben. Gänseschmalz einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Kartoffeln:

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, halbieren und im Salzwasser gar kochen.

Anschließend die Kartoffeln abschütten und auf einem Teller mit einer Gabel auseinander brechen. Die zerbrochenen Kartoffeln in eine kleine Schüssel geben und mit Olivenöl übergießen. Mit Balsamico abschmecken und nochmals verrühren.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Entenfond und Rotwein ablöschen, 5 Minuten einkochen lassen. Balsamico-Creme hinzufügen. Mit Portwein, Balsamico-Creme und Honig abschmecken. Zum Schluss kalte Butterwürfel mit dem Schneebesen unterrühren.

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 130 Grad vorheizen.

Entenbrüste parieren und die Haut rautenförmig einschneiden. In einer Pfanne ohne Fett circa 6 – 7 Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend im Backofen für weitere 10 Minuten ruhen lassen.

Die Entenbrust mit der Schalotten-Rotwein-Sauce übergießen, zusammen mit den Kartoffeln und dem Grünkohl auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Klose am 30. Januar 2017

Flambiertes Calvados-Hähnchen mit Karotten und Erbsen

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrüste à 170 g 1 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Apfelspalten:

3 Äpfel $\frac{1}{2}$ Zwiebel 30 ml Calvados
4 EL Cidre 40 ml trockener Weißwein 3 EL Hühnerfond
1 EL Puderzucker $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie 1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt 3 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Beilage:

2 Karotten 100 g TK Erbsen 2 EL Sahne
Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Butterschmalz etwa 5 Minuten scharf anbraten. Die Brust aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten fertig garen.

Für die Apfelspalten:

Den Bratensatz in der Pfanne mit Hühnerfond ablöschen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Sud geben.

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zucker in einem weiteren Topf leicht karamellisieren, Butter dazugeben und aufschäumen lassen. Mit Weißwein, Cidre und Calvados ablöschen. Die Apfelspalten und Zwiebeln dazugeben und leicht köcheln lassen. Thymian und Lorbeer dazugeben.

Den Hühner-Petersilien-Sud in den Topf gießen und miteinander kurz aufkochen lassen.

Für die Beilage:

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob stifteln. Karotten und Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Sahne mit Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen und das Gemüse darin aufkochen.

Das flambierte Calvados-Hähnchen mit Karotten und Erbsen auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 18. Mai 2017

Gefüllte Hähnchen-Brust, Aprikosen-Orangen-Soße, Reis

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste, à 200 g	100 g entkernte Datteln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	1 Granatapfel
Pflanzenöl	Salz	arab. 7-Gewürz-Pfeffer

Für die Aprikosen-Orangen-Sauce:

50 g getrock. Aprikosen	2 Orangen	3 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Chilischote	2 Stiele glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Nuss-Reis:

125 g Langkornreis	30 g Cashewnüsse	30 g Pinienkerne
30 g blanchierte Mandeln	1 Msp. Zimt	1 Msp. arab. 7-Gewürz-Pfeffer
2 EL Butter	Salz	

Für die Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Brüste jeweils eine Tasche schneiden.

Die Datteln fein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Datteln, Zwiebel und Knoblauch mit etwas Wasser pürieren. Anschließend mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

Die Dattelmasse in das Huhn füllen und mit Zahnstochern fixieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Hähnchen herausnehmen und in eine feuerfeste Form geben. Bei 120 Grad Ober-/Unterhitze etwa 10 Minuten garen lassen. Für die Garnitur Granatapfelkerne herausklopfen und beiseite stellen.

Für die Aprikosen-Orangen-Sauce:

Die Orange heiß abwaschen und die Schale fein reiben. Den Saft auspressen.

Die Aprikosen fein schneiden und mit dem Orangenabrieb und dem Saft vermengen. Etwa 25 Minuten ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken und im Bratfett der Hähnchenpfanne braten. Die Chilischote ebenfalls fein hacken und dazugeben. Die Orangen-Aprikosen Mischung dazugeben und aufkochen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Nuss-Reis:

1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Den Reis waschen, zu der Butter geben und etwa 3 Minuten anbraten. 1 Msp. Zimt und etwas 7-Gewürz- Pfeffer dazugeben. Mit 300 ml Wasser ablöschen und mit Salz abschmecken. Den Reis aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Herd auf die niedrigste Stufe stellen. Nach weiteren 3 Minuten den Herd ausschalten und den Topf noch etwa 10 Minuten auf dem Herd stehen lassen.

Die Cashewkerne, Pinienkerne und Mandeln mit 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne nacheinander goldbraun rösten und unter den gekochten Reis mischen.

Die gefüllten Hähnchenbrüste in Tranchen schneiden, mit dem Nussreis und der Aprikosen-Orangen-Sauce auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Noura Veltrup am 13. November 2017

Gefüllte Maispoularde mit Frankfurter Soße, Karotten

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste	Mehl	2 EL Pankobrösel
2 EL Pinienkerne	6 Zweige glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die grüne Sauce:

$\frac{1}{4}$ Bund Borretsch	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{4}$ Bund Kresse
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Pimpinelle	$\frac{1}{4}$ Bund Sauerampfer
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	200 g griech. Joghurt	100 g Quark
Salz	Pfeffer	

Für die Karotten:

8 kleine Karotten mit Grün	1 Orange, Saft, Abrieb	1 EL Honig
1 TL Balsamico	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter	Salz

Für die Kartoffeln:

8 Drillinge	1 EL feines Salz
-------------	------------------

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl rösten und fein hacken. Pinienkerne und Petersilie mit den Bröseln und der Butter vermengen. Salzen und pfeffern. Die Masse unter die Haut der Maispoulardenbrüste füllen und mit Zahnstochern fixieren. Die Brüste in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Nach dem Braten salzen, pfeffern und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Für die grüne Sauce:

Die Grüne-Sauce-Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Quark und Joghurt kräftig salzen und pfeffern und mit den Kräutern vermengen. Mit dem Stabmixer halbglatt aufmixen.

Für die Karotten:

Von den Karotten das Grün bis auf 2 cm abschneiden. Diese dann schälen und kurz in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Die Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Honig, Balsamico, Orangenabrieb und Salz hinzugeben. Die Karotten nach dem Blanchieren in die Marinade geben und ziehen lassen. Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Die marinierten Karotten aus der Marinade nehmen, in einer Pfanne goldbraun anbraten und mit dem Orangensaft ablöschen. Nach diesem Vorgang die Karotten nochmals in die Marinade legen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen. Die unter der Haut gefüllte Maispoularde mit Frankfurter-Grüne-Sauce, Orangen-Honig-Karotten und Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Olivia Illig am 18. April 2017

Glasnudel-Pfanne mit Puten-Brust und Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die Glasnudelpfanne:

100 g Glasnudeln	500 g Putenbrust	1 Ei
3 Karotten	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer, 3cm	100 g Zuckerschoten	250 g Bambussprossen
15 g Sesam	10 g gehackte Erdnüsse	400 ml Kokosmilch
50 ml Sojasauce	Erdnussöl	Paniermehl
Mehl	Salz	

Für die Erdnusssauce:

4 EL Erdnussbutter	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	2 EL Milch	1 TL Sojasauce
Erdnussöl		

Für die Glasnudelpfanne:

Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und etwas durchziehen lassen. Mit einem Sieb abseihen und abtropfen lassen. Ei mit Salz verquirlen, Paniermehl mit etwas Sesam und gehackten Erdnüssen vermischen.

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und klein schneiden, anschließend in Mehl und im Sesam- Erdnuss- Paniermehlgemisch wenden. Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. Die halbe Zitrone auspressen. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und zerkleinern.

Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, Paprika entkernen und Karotten schälen. Anschließend alles klein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer sowie die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Das Fleisch und die Karotten zugeben und anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und langsam einkochen lassen. Das Fleisch herausnehmen und in einer weiteren Pfanne mit etwas Chili und Sojasauce anbraten. Die Fleischstücke aufspießen und mit Zitronensaft beträufeln. Bambussprossen, Sesam, Zuckerschoten und Glasnudeln in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und kurz köcheln lassen.

Für die Erdnusssauce:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen. Die Chilischote längs aufschneiden und entkernen. Chili und Schalotte klein hacken. Den Knoblauch in einer Knoblauchpresses pressen. Alles kurz in einer Pfanne mit Erdnuss-Öl anbraten. Mit etwas Milch ablöschen und die Erdnussbutter einrühren. Die Sojasauce hinzufügen und leicht köcheln lassen und umrühren.

Die Glasnudelpfanne in einer Schüssel anrichten, die Spieße darauflegen, mit etwas Sesam und Chili garnieren und servieren.

Janka Alwon am 13. März 2017

Hähnchen 'Indori' mit buntem Gemüse und Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Sauce:

2 Tomaten	1 mittelgroße Zwiebel	1 Knolle Knoblauch
100 ml Joghurt	50 g Tomatenmark	1 Knolle Ingwer
Kardamom-Kapseln	2 cm Zimtstange	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen
1 TL gemahlener Kümmel	1 EL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma-Pulver	2 Nelken	1 Lorbeerblatt
1 EL Butter	20 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Salz
$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner		

Für das Hähnchen:

200 g Hähnchenbrust	100 ml Sahne
---------------------	--------------

Für das Gemüse:

1 kleiner Blumenkohl	1 Kartoffel	1 Tomate
50 g Erbsen (TK)	1 Knolle Ingwer, 3 cm	$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{4}$ TL Chilli-Pulver
$\frac{1}{4}$ TL Garam Masala	4 EL Pflanzenöl	Salz

Für das Fladenbrot:

100 g Weizenmehl (1050)	1 Prise Salz	2 EL Pflanzenöl
50 ml Öl		

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit etwas Öl eine Paste herstellen. Ingwer schälen, durch die Knoblauchpresse geben und mit etwas Öl ebenfalls zu einer Paste verarbeiten. Butter und 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. $\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen, Nelken, Pfefferkörner, Zimtstange, das Lorbeerblatt und die Kardamom-Kapseln in den Topf geben und kurz in etwas Butter anbraten. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und dazugeben.

1 EL des Ingwers- und 1 EL der Knoblauchpaste hinzufügen und umrühren. Koriander, 1 TL gemahlener Kümmel, Chilipulver und Kurkuma-Pulver zugeben und alles gut vermengen. Die Tomaten kleinschneiden und mit Tomatenmark und Joghurt zu der Masse geben. So lange braten, bis sich das Öl von der Masse trennt.

Für das Hähnchen:

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Hähnchenfleisch klein schneiden, in die Sauce geben und unter starkem Rühren ca. 6 Minuten garen. 50 ml Wasser dazugeben und danach etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Je nach Geschmack mit Sahne verfeinern.

Für das Gemüse:

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und im Öl kurz braten. Kartoffeln wieder aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Den Blumenkohl waschen und die Röschen abtrennen. In den Topf geben und auch etwa 2 Minuten kurz anbraten. Den Blumenkohl ebenfalls aus dem Topf nehmen.

Den Kümmel hineingeben und kurz braten, den Ingwer dazugeben, ebenso wie den Kurkuma, Koriander, Garam Masala, Chilli-Pulver und eine Prise Salz.

Die Tomate kleinschneiden, dazugeben und kurz umrühren. Blumenkohl, Kartoffel und Erbsen in den Topf geben und das Gemüse weitere 3-5 Minuten anbraten.

Für das Fladenbrot:

Weizenmehl, Salz, 1 EL Öl und etwas Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten. Aus dem

Teig kleine Kugeln formen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen runden Fladen ausrollen.

Auf diesen Fladen 2-3 Tropfen Öl verteilen und den Teig zu einem Viereck falten. Anschließend den Teig nochmals ausrollen. Eine Pfanne erhitzen, die Fladen nacheinander hineinlegen, Öl darüber streichen und von beiden Seiten ca. 2 Minute braten. Warm servieren.

Für die Garnitur:

Das Hähnchen 'Indori' mit dem Fladenbrot auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Catherine Steuber am 10. pril 2017

Hähnchen mit Passionsfrucht-Soße und grünem Spargel

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 125 g Olivenöl Salz

Für die Passionsfruchtsauce:

$\frac{1}{2}$ Schalotte 3 Passionsfrüchte 1 Orange (Saft)
50 g kalte Butter 100 ml trockener Weißwein 100 ml Geflügelfond
1 TL rosa Pfefferkörner Sonnenblumenöl

Für den Spargel:

200 g grüner Spargel 10 g Butter Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 TL Rosa Pfefferkörner

Für das Hähnchen:

Den Backofen auf 80 ° C vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin auf beiden Seiten scharf anbraten.

Herausnehmen und im Ofen ca. 20 Minuten fertig garen. Herausnehmen und in Tranchen schneiden.

Für die Passionsfruchtsauce:

Die Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schalotte in einem Topf mit Öl anbraten, mit Orangensaft, Pfefferkörner, Weißwein und Fond ablöschen und aufkochen und auf 50 ml reduzieren lassen. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch auslöffeln, zur Sauce hinzufügen und weiter einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb gießen und gröbere Bestandteile ausdrücken. Vor dem Servieren Sauce in einem neuen Topf erwärmen und Butterflocken darunterziehen.

Für den Spargel:

Den Spargel waschen, trocken tupfen und bei Bedarf das untere Drittel schälen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Das Hähnchen und Spargel auf Tellern anrichten, Sauce darüber geben mit rosa Pfeffer garnieren und servieren.

Tim Seier am 17. August 2017

Hähnchen-Brust auf Couscous-Salat und Avocado-Dip

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrust à 150 g 1 TL getr. Thymian 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

50 g Couscous 1 Karotte $\frac{1}{2}$ Zucchini
 $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch 1 Lauchzwiebel 4 Radieschen
 $\frac{1}{4}$ Paprika 2 Zweige glatte Petersilie 70 g Naturjoghurt (3,5%)
 $\frac{1}{2}$ Limette (Saft) 2 EL Olivenöl Zucker
1 TL Paprikapulver 1 TL Cayennepfeffer $\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver
Salz Pfeffer

Für den Avocado-Dip:

1 reife Avocado 125 g griech. Joghurt 1 Tomate
 $\frac{1}{2}$ Limette (Saft) 1 Zehe Knoblauch $\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Koriander 1 TL gemahlener Sumach $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer
Salz

Für die Hähnchenbrust:

Für die Hähnchenbrust das Brustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenbrustfilet auf der Hautseite scharf anbraten, wenden und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze weiterbraten. Warm stellen. Für den Couscous-Salat Karotte und Zucchini abbrausen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einer mit Öl erhitzten Pfanne für ca. 5 Minuten anbraten, Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse etwas abkühlen lassen. Das Wasser mit dem Salz aufkochen, vom Herd nehmen, den Couscous zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Das gebratene Gemüse, den Couscous, die Lauchzwiebel, die Radieschen, die Paprika und die gehackte Petersilie vermischen. Aus Joghurt, Limettensaft und den Gewürzen ein Dressing anrühren und unter die restliche Gemüse-Couscous-Masse mischen.

Für den Avocado-Dip:

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Tomate abbrausen und kleinschneiden. Avocado schälen und von dem Stein befreien. Zusammen mit dem Joghurt, Tomate, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Sumach, Cayennepfeffer, Saft der Limette und Salz vermengen und einige Sekunden mit dem Stabmixer pürieren.

Hähnchenbrust auf lauwarmem Couscous-Salat und orientalisch angehauchten Avocado-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Marb am 23. März 2017

Hähnchen-Brust in Kürbiskern-Hülle, Kartoffel-Feldsalat

Für zwei Personen

Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	50 g Kürbiskerne	1 Ei
Mehl	Semmelbrösel	Maiskeimöl
Salz		

Für den Salat:

200 g festk. Kartoffeln	100 g Bauchspeck	100 g Feldsalat
2 EL Apfelessig	1 EL Balsamicoessig	4 EL Kürbiskernöl
Salz		

Dip:

125 g Naturjoghurt	125 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Msp. Knoblauchpulver	Salz	Pfeffer

Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Aus dem Mehl, dem verquirlten Ei und den Semmelbröseln eine Panierstraße machen. Die Hähnchenbrust zunächst salzen, anschließend in Mehl und dann in Ei wenden. Die Kürbiskerne fein hacken und zu den Semmelbröseln geben. Anschließend die Hähnchenbrust darin wälzen. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und das panierte Hähnchen darin bei mäßiger Hitze ausbacken.

Für den Salat:

Für den Salat die Kartoffeln in kochendem Wasser bissfest garen und anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Den Speck würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Den Apfelessig mit dem Balsamicoessig und dem Kernöl vermengen und etwas salzen. Alles zusammen in einer Schüssel gründlich vermengen. Zum Schluss den Speck darüber streuen.

Crème fraîche – Joghurt Dip:

Joghurt und Crème fraîche in einer Schüssel vermengen. Den Schnittlauch kleinschneiden und mit dem Knoblauchpulver zusammen mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust in Kürbiskernhülle mit Kartoffel-Feldsalat und Crème-fraîche-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Stuhlpfarrer am 06. März 2017

Hähnchen-Brust mit Auberginen, Risotto und Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	1 Aubergine	3 Flaschentomaten
2 Kugeln Mozzarella	50 g Parmesan	1 Zweig Salbei
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Zitronenthymian	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 Zitrone (Abrieb)	1 Schalotte
20 g Parmesan	250 ml Gemüsefond	100 ml trockenen Weißwein
$\frac{1}{2}$ TL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

8 gelbe Cocktailtomaten	8 rote Cocktailtomaten	1 Schalotte
3 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Aubergine und Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen und Auberginenscheiben in zwei Portionen darauf verteilen. Tomatenscheiben darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei abbrausen, trockenwedeln und 2 Blätter abzupfen. Rosmarin und Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Salbei, Rosmarin und Zitronenthymian auf Tomaten- und Auberginenscheiben verteilen. Auf jedes Gemüsebett ein Hühnerbrustfilet legen. Parmesan reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen. Parmesan darüber streuen. Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Für das Risotto:

Die Schalotte abziehen, klein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl andünsten. Reis zugeben und kurz mit andünsten. Gemüsefond in einem Topf erwärmen und nach und nach den Reis damit ablöschen. Weißwein ebenfalls angießen. Reis unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten köcheln lassen. Parmesan und Zitrone reiben. Zitronenabrieb, Parmesan und Butter in das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Die Tomaten waschen und trockentupfen. Schalotte abziehen. Tomaten halbieren und Schalotte würfeln. Schalotten mit Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit dem Dressing vorsichtig vermengen.

Die gebackene Hähnchenbrust mit Auberginen, Risotto und Tomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Gilles am 19. Juni 2017

Hähnchen-Brust, Orangen-Reduktion, Trauben, Kart.-Stampf

Für zwei Personen

Für den Stampf:

250 g Kartoffeln	1 große Birne	30 ml Sahne
1 TL Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 180 g	½ Mango	1 Knolle Ingwer à 3 cm
1 EL Koriandersaat	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

150 g Schalotten	1 Orange	75 ml Geflügelfond
100 ml trockener Sherry	2 EL Orangenmarmelade	2 EL Crème-fraîche
75 g Cheddar am Stück	75 g Brie de Meaux	2 Zweige Salbei
1 Zweig Lorbeer	1 TL gemahlener Zimt	Zucker
2 EL Olivenöl		

Für die gerösteten Trauben:

250 g rote Trauben mit Rebe	25 ml Rotweinessig	1 TL Zucker
4 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl	

Für den Stampf: Die Kartoffeln und die Birne schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Sahne mit Muskat, Salz und Pfeffer in einem weiteren Topf erwärmen. Die Kartoffeln und Birnen abgießen, mit gewürzter Sahne grob zerdrücken und Butter unterrühren.

Für die Hähnchenbrust: Die Hühnerbrüste waschen, trockentupfen und eine Tasche einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mango schälen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Hähnchen mit Mango und Ingwer füllen, mit einem Rosmarinweig verschließen und mit Koriandersaat ummanteln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hühnerbrüste darin rundum ca. 5 Minuten braun anbraten.

Für die Sauce: Schalotten abziehen und in Viertel schneiden. Die Orange schälen und filetieren. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalotten darin kurz andünsten und etwas Zucker darin karamellisieren.

Die Orangenfilets zu den Schalotten geben, kurz andünsten und mit Sherry ablöschen. Geflügelfond angießen. Zimt, Lorbeer und die Marmelade mitköcheln.

Hühnerbrüste für 10 Minuten in die Sauce geben und gar ziehen lassen. Danach Cheddar, Brie, Crème fraîche und Salbeiblätter in der Moulinette zu einer Creme verarbeiten. Diese auf den Hähnchen verteilen und für weitere 5 Minuten in den Ofen geben.

Für die gerösteten Trauben: Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Trauben mit Rotweinessig, Zucker, Thymian, und Olivenöl in eine feuerfeste Schale geben und 10 Minuten im Ofen garen.

Die gefüllte Hähnchenbrust mit Orangen-Schalotten-Reduktion, gerösteten Trauben und Kartoffel-Birnen-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Preuß am 27. Februar 2017

Hähnchen-Curry mit Erdnüssen und Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	300 g grüner Thai-Spargel	2 cm Ingwerknolle
1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
50 g Erdnüsse	2 EL Soja-Sauce	30 ml Kokosmilch
200 ml Geflügelfond	1 TL rote Thai-Currypaste	3 Stiele Koriander
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Basmati:

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

Für das Curry:

Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Spargel putzen. Erdnüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen. 1 EL Sonnenblumenöl im Wok erhitzen, das Huhn von allen Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Temperatur verringern, das restliche Öl erhitzen und die Spargelstücke und Frühlingszwiebeln ca. 1 min anbraten. Gemüse aus dem Wok nehmen, beiseitestellen. Gemahlene Erdnüsse, Knoblauch und Ingwer ohne Fett in den Wok geben, bei mittlerer Hitze rösten, bis die Erdnüsse hellbraun sind. Currypaste zugeben, kurz mitrösten und mit Sojasauce ablöschen. Geflügelfond, Kokosmilch und Limettensaft angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Huhn und Gemüse zurück in den Wok geben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen.

Für den Basmati:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Hähnchen-Curry mit Erdnüssen und Basmati auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Elisabeth Trentin am 28. September 2017

Hähnchen-Schnitzel, Kräuter-Mayonnaise, Ofen-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Ofenkartoffel:

6 festk. Kartoffeln	4 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige Bohnenkraut	2 Zweige Oregano
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 180 g	3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft	5 Eier	50 g gerieb. Parmesan
50 g Semmelbrösel	4 EL Mehl	80 g Butter
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

100 ml Sonnenblumenöl	1 TL Dijonsenf	1 Ei
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zweige Bohnenkraut
2 Zweige Oregano	2 Zweige Basilikum	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Ofenkartoffel:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und der Länge nach halbieren. Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut und Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch und Kräuter mit dem Olivenöl vermischen. Die Kartoffelhälften darin wenden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und kräftig salzen und pfeffern.

Im vorgeheizten Ofen etwa 16 Minuten leicht golden backen.

Für die Hähnchenbrust:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einem Topf Butter aufschäumen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze reduzieren und das Gemisch mit 3 Eigelb abbinden.

Die Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und kräftig salzen und pfeffern. Das Fleisch mit etwas Mehl bestäuben, auf einer Seite mit der Zwiebelmasse bestreichen.

Aus dem verquirltem Ei und Semmelbröseln mit gehobeltem Parmesan eine Panierstraße bereiten. Die Hähnchenbrust im Ei und in den Bröseln panieren und in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz etwa 4 Minuten je Seite goldgelb ausbacken.

Für die Mayonnaise:

Ein Ei mit den Stabmixer in einem hohen Becher schaumig rühren und salzen. Sonnenblumenöl und Olivenöl mit Senf vermischen. Das Senf-Öl unter Rühren in den Becher fließen lassen, sodass eine cremige Mayo-Konsistenz ergibt. Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut, Oregano und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Mayo mit den gehackten Kräutern vermengen, mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das provenzalische Hähnchenschnitzel mit Kräuter-der-Provence-Mayo und Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Josef Weber am 15. Mai 2017

Hühner-Frikassee mit Basmati-Reis und kleinem Salat

Für zwei Personen

Für das Hühnerfrikassee:

2 Hähnchenfilets à 200 g	200 g Basmati-Reis	150 g weißer Spargel
150 g grüner Spargel	100 g Mini-Champignons	50 g Zuckerschoten
1 mittlere rote Zwiebel	250 ml Sahne	2 EL Butter
4 EL Butterschmalz	250 ml Weißwein	500 ml Geflügelfond
Worcester-Sauce	2 Zweige glatte Petersilie	2 EL Mehl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

gemixter bunter Salat	6 Cocktailtomaten	1 kleine Gurke
6 Radieschen	1 kleine rote Zwiebel	50 g Walnusskerne mit Haut

Für das Dressing:

50 ml Sahne	150 ml Dickmilch	1 glatte Petersilie
5 Halme Schnittlauch	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Hühnerfrikassee:

In einem Topf mit Salzwasser Reis gar kochen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Weißes und grünes Spargel waschen. Weißes Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und zusammen mit dem grünen Spargel klein schneiden. Einen Topf mit 250 ml Fond aufkochen, weißes Spargel hinzugeben und kurz vorkochen. Champignons putzen, von den Enden befreien und vierteln. Zuckerschoten waschen und halbieren. Zwiebel abziehen und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Grünes Spargel mit dem Gemüse in einen Topf mit Butterschmalz anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, und mit dem restlichen Fond und mit 100 ml Weißwein ablöschen. Butter in einem Topf erhitzen, Mehl, Muskat und Salz dazugeben und mit kaltem Fond, Sahne und mit dem restlichen Weißwein ablöschen und zu einer Sauce anrühren. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebratenes Gemüse, weißes Spargel, Petersilie und Fleisch hinzugeben und ziehen lassen. Mit Worcester-Sauce abschmecken.

Für den Salat:

Den Salat waschen und trockenschleudern. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Gurke und Radieschen von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Walnusskerne grob zerhacken. In einer Schüssel anrichten und mit Walnusskernen bestreuen.

Für das Dressing:

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Dickmilch, Sahne und Kräuter in einer Schüssel vermengen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben.

Das Hühnerfrikassee mit Basmati und kleinem Salat auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Nadine Reise am 08. Mai 2017

Hühner-Frikassee mit Gemüse und Reis

Für zwei Personen

Für das Frikassee:

2 Hühnerbrustfilets à 150 g	1 Zitrone	200 ml Milch
20 g Butter	200 ml Gemüsefond	2 Stiele glatte Petersilie
1 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Langkornreis:

150 g Langkornreis	1 EL Butter	Salz
--------------------	-------------	------

Für das Gemüse:

250 g weiße Champignons	200 g Karotten	1 Bund Frühlingszwiebeln
Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Frikassee:

Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Fleisch waschen, trocken tupfen und ca. 2 cm große Würfel schneiden. Fleisch in die Brühe geben und ca. 5 Minuten darin garen. Abgießen und Brühe dabei auffangen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl einrühren und nach und nach mit Milch und Brühe aufgießen. Béchamelsauce unter Rühren kurz aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fleisch in die Béchamelsauce geben, nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen.

Für den Langkornreis:

Reichlich Salzwasser mit der Butter in einem Kochtopf aufkochen, Reis zugeben und 10-12 Minuten gar kochen. Reis abgießen und abtropfen lassen.

Für das Gemüse:

Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Viertel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, Wurzelenden entfernen und die Stangen jeweils quer vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten darin ca. 2 Minuten anbraten. Pilze und Frühlingszwiebeln zugeben und weitere ca. 3 Minuten mitbraten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Hühnerfrikassee mit Gemüse und Reis auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Karin Käbisch am 03. Juli 2017

Hühner-Frikassee mit Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

5 festk. Kartoffeln	1 EL Butter	1 Bund glatte Petersilie
Muskatnuss	Salz	

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrüste à 150 g	2 EL Butterschmalz
--------------------------	--------------------

Für das Hühnerfrikassee:

1 Karotte	150 g Erbsen	100 g braune Champignons
2 weiße Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone (Saft, Zesten)
400 ml Geflügelfond	200 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein
2 EL Butterschmalz	2 Lorbeerblätter	2 Wacholderbeeren
Zucker	Muskatnuss	Stärke, Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

Die mittelgroßen Kartoffeln schälen und halbieren. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Kartoffelhälften 25 Minuten garen. Abgießen und auffangen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und Kartoffeln darin bei niedriger Hitze anschwitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Petersilie unter die Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat abschmecken und nochmal durchschwitzen.

Für das Fleisch:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen scharf anbraten, herausnehmen und bei Seite legen.

Für das Hühnerfrikassee:

Die Pilze putzen und vierteln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Von der Zitrone Zesten reißen, Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Karotte schälen und in fein würfeln. Pilze in der Fleischpfanne kross anbraten und etwas Butterschmalz hinzugeben. Schalottenwürfel und Karotte hinzugeben und alles anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und komplett reduzieren lassen. Erbsen dazugeben. Mit Geflügelfond aufgießen. Knoblauch abziehen und halbieren. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Knoblauch in einen Teebeutel geben und in den Sud für 5 Minuten hängen. Sahne hinzugeben und einköcheln lassen. Stärke in einem Becher mit Wasser anrühren. Teebeutel entfernen und mit Stärkemischung abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Zucker, Zitronenzesten und Zitronensaft abschmecken. Die Hähnchenbrust zum Frikassee geben.

Das Hühnerfrikassee auf Tellern anrichten, Petersilien-Kartoffeln dazugeben und servieren.

Daniel Dannenberg am 16. August 2017

Hühner-Frikassee-Risotto

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 140 g	250 g Risotto-Reis	200 g braune Champignons
2 große Möhren	200 g TK-Erbesen	200 g grüner Spargel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
300 ml Geflügelfond	300 ml Spargelfond	100 ml trockener Weißwein
150 g Parmesan	100 g Butter	2 EL Pinienkerne
Olivenöl	Salz, Pfeffer	neutrales Öl

Einen Topf aufstellen und die Brühe darin erhitzen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenbrust-Stücke sowie die Champignons darin ca. 3 Minuten lang rundherum kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Nun die Zwiebeln und den Knoblauch in den gleichen Topf geben und in Butter anschwitzen. Reis zugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Nach und nach immer wieder eine Kelle Fond unter Rühren hinzufügen, bis all die Brühe vom Reis aufgenommen ist. Zwischendurch die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Vom grünen Spargel das untere Drittel entfernen und klein schneiden. Nach etwa 10 Minuten Garzeit die Möhren mit ins Risotto geben. Das Hähnchen, die Erbsen, den Spargel und die Champignons erst ganz zum Schluss unter das Risotto rühren und alles noch ca. 3 Minuten weiter köcheln lassen. Parmesan fein reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren. Zitrone halbieren, ca. 1 TL Zesten abreiben, dann Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Risotto mit Zitronensaft und Abrieb abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Hühnerfrikassee-Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

Andrea Schönfelder am 14. September 2017

Hühner-Saté-Spieße mit Erdnuss-Soße und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Hühnerspieße:

2 Hühnerbrustfilet à 250 g	1 Limette (Saft)	1 rote Schote Chili
2 cm Knolle Ingwer	1 TL gelbe Currypaste	Erdnussöl
2 Zweige frischer Koriander		

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	200 g eingelegter Ingwer	1 EL Sesamsaat
1 EL Sesamöl	2 EL Sojasauce	4 EL Weißweinessig
Ingwersirup	Meersalz	Pfeffer

Für das Erdnuss-Sauce:

3 EL Erdnussbutter (crunchy)	250 ml ungesüßte Kokosmilch	2 Limetten (Saft)
1 TL gelbe Currypaste	1 rote Schote Chili	2 cm Knolle Ingwer
Sojasauce	Salz	Pfeffer

Für die Hühnerspieße:

Das Hühnchen waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.

Fleisch auf die Holzstäbe stecken. Limette halben, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen und fein hacken. Chili halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und fein hacken. 3 EL Erdnussöl, Limettensaft, Ingwer, Chili und Currypaste zu einer Marinade vermengen und Hühnerspieße darin wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von beiden Seiten jeweils 5 Minuten scharf anbraten. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke waschen, trocken tupfen und in 2 cm Abständen schälen. Gurke in dünne Scheiben hobeln, mit etwas Salz verkneten und für 15 Minuten ziehen lassen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Sesamsaat goldbraun rösten.

Weißweinessig mit etwas Ingwersirup und Sojasauce mischen. Ingwer fein hacken und mit Sesamsaat zum Dressing geben, mit abgetropfter Gurke mischen und ziehen lassen.

Für das Erdnuss-Sauce:

Die Erdnussbutter mit Kokosmilch und etwas Currypaste in einem Topf erwärmen. Bei Bedarf Wasser unterrühren bis eine cremige Konsistenz entsteh. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Chili halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Erdnuss-Sauce mit Limettensaft, Chili, Ingwer und Sojasauce abschmecken. Erdnuss-Sauce auf Teller geben und Hühner-Saté-Spieße darauf anrichten. Restliche Erdnuss-Sauce und Gurkensalat in kleine Schüsseln geben und gemeinsam servieren.

Ursula Gaisa am 20. Juni 2017

Herzogin-Kartoffeln mit Enten-Brust, Karotten-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Herzoginkartoffeln:

150 g mehligk. Kartoffeln	150 g Pastinake	2 Eigelbe
1 EL Butter	1 TL Cayennepfeffer	1 Muskatnuss
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

1 Entenbrustfilet à 150 g	3 Schalotten	4 Orangen
100 ml Wasser	1/8 Knolle Ingwer, 1-2 cm	2 Lauchzwiebeln
1 EL Zucker	1 EL Mehl	1 EL Sojasauce

Für das Karotten-Gemüse:

300 g Babykarotten	50 g Butter	1 EL Zucker
½ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Herzoginkartoffeln:

Den Ofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Die Pastinake schälen, kleinschneiden, hinzugeben und 10 Minuten mitkochen. Wasser abgießen und etwas abkühlen lassen. Durch die Kartoffelpresse drücken, Butter und ein Eigelb hinzufügen und mit Cayennepfeffer, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in Spritzbeutel füllen und Herzoginkartoffeln auf ein Backblech spritzen, mit Eigelb bestreichen und im Backofen goldbraun backen.

Für die Entenbrust mit Sauce:

Haut der Entenbrust rautenförmig einritzen. Das Filet von beiden Seiten salzen und pfeffern. Auf der Hautseite anbraten bis diese knusprig ist. Kurz von der anderen Seite braten. Währenddessen Ingwer schälen, Lauchzwiebel kleinschneiden, mit dem Saft von zwei Orangen und Wasser in die Auflaufform geben; bei geschlossenem Deckel im Backofen erhitzen. Wenn die Entenbrust fertig angebraten ist, diese in die Auflaufform legen und 10-14 Minuten mitgaren. In der Zwischenzeit Schalotten abziehen, fein kleinschneiden und in Butter anschwitzen; eine Mehlschwitze erzeugen, den Sud aus der Auflaufform hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Die Entenbrust in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Orangenfilets aus den übrigen 2 Orangen schneiden und in die Pfanne hinzugeben. Mit Zucker, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

Für das Karotten-Gemüse:

Babykarotten, abbrausen und in Stifte schneiden. In einer Pfanne mit Butter leicht anbraten und mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken.

Die Pastinaken-Herzoginkartoffeln mit der Entenbrust, den Karotten und der Prangen-Ingwer-Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Niklas Klein am 17. Januar 2017

Honig-Limetten-Hähnchen, Pommes, Zitronen-Dip

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

500 g Hähnchenoberschenkel	2 Knoblauchzehen	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Honig	2 EL Sojasauce
1 Msp. Cayennepfeffer	2 EL Olivenöl	Salz
1 TL gestoßene Pfeffermischung		

Für die Pommes:

300 g Süßkartoffeln	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	1 L neutrales Pflanzenöl	1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Stärke	100 ml Mineralwasser	Salz

Für den Dip:

150 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Zitrone
1 rote Frühlingszwiebel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Aus den Knoblauchzehen, dem Honig, der Sojasauce, dem Limettensaft, den Pfeffersorten und dem Salz eine Marinade mixen. Fleisch waschen, trocken tupfen und anschließend mit der Marinade bepinseln. Das marinierte Hähnchen in Alufolie einwickeln und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Aus dem Ofen herausnehmen, auswickeln und in einer Pfanne mit etwas Öl kräftig anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zum Granieren beiseitelegen.

Für die Pommes:

Süßkartoffeln waschen, schälen, in dünne Stifte schneiden und in eine Schüssel mit Wasser geben. Herausnehmen und Süßkartoffeln in einem Küchentuch trocknen. Stärke mit dem Mineralwasser glatt rühren und die frischen Kräuter hinzufügen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Blättchen bzw. Nadeln fein hacken. Die Süßkartoffeln in der Stärke- Wasser-Mischung tränken und auf einem Küchengitter abtropfen lassen. Süßkartoffeln bei 180 Grad in einer Fritteuse ca. 6-7 Minuten frittieren. In der Zwischenzeit Salz, Paprikapulver und Kräuter in einer Schüssel vermengen. Süßkartoffeln auf Küchenpapier abtropfen lassen und in der Schüssel mit dem Salz-Gewürz-Mix schwenken.

Für den Dip:

Die rote Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen, mit Schmand, Öl und Zwiebelringen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch dazugeben.

Honig-Limetten-Hähnchen mit Süßkartoffel-Pommes und Zitronen-Dip auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Jacqueline Wüning am 02. Oktober 2017

Kokos-Hähnchen mit Gemüse-Curry und Basmati

Für zwei Personen

Für die Hähnchenfilets:

2 Hähnchenfilets à 200 g	300 ml ungesüßte Kokosmilch	6 EL Kokosflocken
1 EL Sesamkörner	1 EL Chiliflocken	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Für das Gemüsecurry:

200 g Brechbohnen	250 g Brokkoli	3 Möhren
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Knolle Ingwer à 2,5 cm
2 Zehen Knoblauch	2 weiße Zwiebeln	400 ml ungesüßte Kokosmilch
2 TL Chiliflocken	1 TL Senfkörner	1 TL Kurkuma
2 EL gemahlener Koriander	4 EL Curry	8 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Für die Hähnchenfilets:

Die Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Kokosmilch in eine Auflaufform geben und Fleisch darin für 20 Minuten marinieren.

Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kokosflocken, Sesamkörner und Chiliflocken miteinander zu einer Panade vermengen. Fleisch aus der Marinade nehmen und in oder Panade wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenfilets darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Für den Reis:

In einem Topf Wasser mit Salz erhitzen. Basmatireis hineingeben und für ca. 15 Minuten garen. Wasser abschütten und Reis in einem Sieb auffangen.

Für das Gemüsecurry:

Den Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, andrücken und ebenfalls würfeln. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln im Öl andünsten. Chiliflocken, Senfkörner, Kurkuma, gemahlener Koriander und Curry hinzugeben und weiterdünsten. Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen und anschließend aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen, Brokkoli und Möhren hinzugeben und 10 Minuten kochen. Die rote und gelbe Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, würfeln und in den Wok geben. Weitere 10 Minuten kochen.

Für die Garnitur:

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Das Gemüsecurry mit Basmati auf Tellern anrichten, Kokos-Hähnchen dazu platzieren, mit Basilikumblättern garnieren, und servieren.

Petra Bayer am 14. August 2017

Kokos-Puten-Ragout und Reis mit schwarzen Bohnen

Für zwei Personen

Für das Kokos-Puten-Ragout:

2 Putenbrüste à 200 g	1 Kokosnuss	1 rote Paprika
75 g TK Erbsen	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln	2 Zehen Knoblauch
1 getr. Schote Chili	15 g Ingwer	125 ml Hühnerfond
215 ml Kokosmilch	neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

150 g vorg. Langkornreis	(parboiled Reis)	80 g schwarze Bohnen
30 g Speck	$\frac{1}{2}$ Paprika	1 Tomate
1 $\frac{1}{2}$ kleine Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	Oregano, Kümmel
1 Lorbeerblatt	neutrales Pflanzenöl, Salz	

Für das Kokos-Puten-Ragout:

Die „Augen“ der Kokosnuss mit Nägeln anstechen und die Kokosmilch auffangen. Kokosnuss mit einem Hammer rundherum aufschlagen, bis die Kokosnuss-Schale aufbricht. Kokosfleisch auslösen und etwa 40 g beiseitelegen. Die braune Haut vom restlichen Kokosfleisch abschälen und würfeln. Davon etwa 65 g in einer Moulinette fein hacken, dabei nach und nach etwa 50 ml Kokosmilch aus der Kokosnuss und etwa 50 ml Wasser zugeben. Knoblauch und Ingwer abziehen, Ingwer fein würfeln und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Chili fein zerreiben. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln vom Strunk und der äußeren Schale befreien und in Stücke schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz würzen. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz mitbraten. Alles mit Kurkuma bestäuben und anschwitzen. Paprika, tiefgefrorene Erbsen und Kokoswürfel zufügen, Fond und Kokosmilch angießen und aufkochen lassen. Zugedeckt 4-5 Minuten köcheln lassen.

Dann gehacktes Kokosfleisch und Lauchzwiebeln unterheben und nochmals 2 Minuten köcheln lassen. Koriander abrausen, trockenwedeln und einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest klein hacken. Von der restlichen Kokosnuss mit einem Sparschäler lange Späne schneiden. Koriander unter das Kokos-Ragout rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Mit Koriander garnieren und mit Kokospänen bestreuen.

Für den Reis:

Die Bohnen unter fließendem Wasser waschen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Speck würfeln. Tomate vom Strunk befreien und ein Viertel in Würfel schneiden. Öl in einem tiefen Topf erhitzen und den Speck anbraten, die geschnittenen Paprika, Zwiebeln, Oregano, Kümmel, Tomatenwürfel, Lorbeerblatt und Knoblauch glasig braten. Den Reis waschen und die Bohnen kurz mit braten, mit restlicher Flüssigkeit auffüllen und 20 bis 25 Minuten kochen. Mit Salz würzen.

Kokos-Puten-Ragout und Reis mit schwarzen Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Dahlke am 14. Juni 2017

Limetten-Kokos-Hähnchen mit Zitronengras-Basmatireis

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 160 g	2 EL Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch
1 Limette	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Basmatireis:

150 g Basmatireis	2 Stangen Zitronengras	1 EL Kokosöl
3 EL Kokosraspeln		

Für das Hähnchen:

Das Hähnchenbrustfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, kleinhacken, die Limettenschale (waschen) ein wenig abreiben und den Saft auspressen. Dann das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben. Die Hähnchenbrustwürfel dazugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Nach 5 Minuten Limettensaft und -abrieb hinzugeben.

Für den Basmatireis:

Das Zitronengras längs halbieren und die äußere Schicht entfernen. Die Stängel etwas flachklopfen.

Wasser mit dem Zitronengras erwärmen und den Reis hinzugeben. Alles kurz aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze ca. 12 Minuten quellen lassen.

Die Kokosraspel kurz in der Pfanne ohne Öl anrösten.

Zitronengras aus dem Topf nehmen und kleinhacken. Den Reis in einem Ring auf dem Teller zusammendrücken und mit dem Zitronengras garnieren.

Das Limetten-Kokos-Hähnchen mit Zitronengras-Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Mark Edelberg am 11. Januar 2017

Maishähnchen-Brust mit Schmortomaten, Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für das Maishähnchen:

2 Maishähnchenbrüste à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian	1 Zweige Rosmarin
70 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

5 Pastinaken	1 Zwiebel	50 g Butter
200 ml Milch	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Schmortomaten:

12 Cocktail-Rispentomaten	4 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für das Maishähnchen:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie, Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit dem Olivenöl vermischen.

Den Knoblauch abziehen, fein hacken und zum Öl geben. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Das Maishähnchen waschen, trockentupfen und mit dem Kräuteröl etwa 10 Minuten marinieren. Das Fleisch mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen. Nach 15 Minuten Garzeit nochmals mit dem Kräuteröl bepinseln.

Für das Püree:

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter andünsten. Die Pastinaken schälen, von den Enden befreien und in grobe Stücke schneiden. Pastinaken in den Topf geben und 3 Minuten kräftig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Danach mit der Milch ablöschen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen und mehrmals umrühren.

Die Pastinaken mit dem Kartoffelstampfer am Ende der Kochzeit zerdrücken und nochmals abschmecken.

Für die Schmortomaten:

Die Tomaten waschen und trockentupfen. Am Strauch in eine Stielkasserolle oder einen anderen kleinen Topf geben und das Olivenöl drüber träufeln.

Die Kräuterzweige und Knoblauch neben die Tomaten legen und bei geschlossenem Topf und geringer Hitze etwa 15 Minuten schmoren.

Die Maishähnchenbrust mit Pastinakenpüree und den Schmortomaten auf Tellern anrichten, mit dem Kräuteröl beträufeln und servieren.

Niclas Ramelli am 07. September 2017

Maispoularde im Nuss-Mantel, gelber Gemüse-Curry, Basmati

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoularden	100g gesalzene Macadamianüsse	100 g Haselnüsse
100 g Pankomehl	2 Eier	100 g Mehl
3 Stängel Petersilie	Butterschmalz	Piment-d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für das Curry:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	15 kleine getr. Thai Chillis
50 g Ingwer	100g Kaiserschoten	ungesalzene Cashewnüsse
1 Brokkoli	250 ml Hühnerfond	250 ml Kokosnusscreme
½ Bund Kafirlimettenblätter	1 EL Garnelen-/Shrimppaste	½ Bund frischer Koriander
½ TL Kurkumapulver	1 EL mildes Currypulver	½ EL Koriandersamen
½ TL Kumin	½ TL Salz	Fischsauce
Sesam	neutrales Öl	Thai Basilikum

Für den Basmatireis:

150 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Für die Maispoularde:

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Die Maispoularde vom Knochen befreien, unter Wasser abspülen und trocken tupfen. Petersilie hacken. Die Macadamianüsse und Haselnüsse im Mixer grob zerkleinern, anschließend mit Pankomehl und Petersilie vermischen.

Maispoularde mit Salz, Pfeffer und Piment d'espelette würzen. Eier verquirlen. Danach Maispoularde in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und mit der Nuss-Pankomischung panieren.

In einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig ausbacken und bei 100 Grad im Ofen für 15 Minuten durchgaren und warmhalten.

Für das Curry:

Für das Curry zuerst eine gelbe Paste herstellen. Dafür Schalotten und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles zerkleinern. Koriander klein schneiden. Die Thai-Chilis für 4 Minuten in heißem Wasser einweichen, herausnehmen und anschließend von ihrem Stiel befreien. Kurkuma, Kumin, Koriandersamen und Currypulver in einer beschichteten Pfanne einige Minuten rösten. Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Chili, geröstete Gewürze, Salz, Garnelenpaste, geschnittener Koriander gemeinsam im Blender mixen. Nach und nach Wasser hinzugeben, bis die Masse eine cremige Konsistenz erreicht hat.

Eine Pfanne aufsetzen und die hergestellte Paste für 2-3 Minuten in neutralem Öl rösten. Anschließend mit Kokosnusscreme und Hühnerfond aufkochen. Kafirlimettenblätter kurz vor Schluss hinzugeben. Mit etwas Fischsauce abschmecken. Durch ein Passiersieb geben und das Curry mit dem Pürierstab kurz schaumig durchmischen.

Für das Gemüse einen Topf Wasser zum Kochen bringen.

Brokkoliröschen abtrennen. Die Kaiserschoten und den Brokkoli in kochendes Wasser kurz knackig blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend Gemüse und Nüsse in das Curry hineingeben.

Für den Basmatireis:

Basmatireis unmittelbar nach Beginn für 10 Minuten wässern. In ein Haarsieb geben und anschließend nochmal mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend mit 150 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald es kocht direkt die Temperatur runter drehen und mit dem Deckel ca. 15 Minuten ohne umzurühren köcheln lassen. Anschließend probieren. Sofern der Reis noch nicht gar ist, nur wenig Wasser hinzufügen und weiter kochen. Bis

zum Anrichten den Reis zugedeckt zur Seite stellen. Zum Schluss mit einer Gabel auflockern. Die Maispoularde im Nussmantel in Streifen schneiden. Den Reis und das Gemüse-Curry in verschiedenen Schüsseln servieren. Das Curry mit gehacktem Thai-Basilikum und schwarzem Sesam garnieren, anschließend servieren.

Moritz Laux am 30. August 2017

Maispoularde im Pekannuss-Mantel, Rösti, Rotkohl-Chutney

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoularden à 150 g	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
10 Pekannüsse	1 Ei	2 EL Mehl
Olivenöl	1 TL Lebkuchengewürz	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Rösti:

2 Süßkartoffeln	2 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
1 Ei	50 g Mehl	Öl, Salz, Pfeffer

Für das Chutney:

300 g Rotkohl	1 Apfel	1 rote Zwiebel
75 ml Weißweinessig	75 ml Gemüsefond	½ Vanilleschote
1 EL Senf	2 EL Butter	75 g Zucker
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 150 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Die Maispoularden von Sehnen befreien und etwas salzen.

Pekannüsse hacken und mit etwas Zucker und Lebkuchengewürz vermengen. Poularde mehlieren, in Ei wenden und in der Pekannuss-Masse wenden, sodass die Nüsse daran haften bleiben. Eine Pfanne mit Öl heiß werden lassen.

Poularde von allen Seiten für ca. 2 Minuten anbraten. Knoblauch und Schalotten abziehen, halbieren und in die Pfanne geben.

Anschließend für ca. 15 Minuten im Ofen nachziehen lassen.

Für die Rösti:

Die Süßkartoffeln und Pastinaken waschen, schälen und fein raspeln.

Ei mit etwas Mehl verquirlen. Die Gemüse-Raspel mit etwas von der Ei-Mehl-Masse vermengen und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln abziehen, feinschneiden und untermischen.

Kleine Bällchen aus der entstandenen Masse formen.

Pfanne mit Öl heiß werden lassen.

Bällchen in die Pfanne legen und mit einem Pfannenwender die Bällchen platt drücken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Chutney:

Den Rotkohl abrausen, trocken schleudern, Strunk herausschneiden und kleinschneiden.

Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und feinhacken.

Topf erhitzen, Butter darin schmelzen und Zwiebeln dünsten. Rotkohl und Apfel dazugeben.

Senf einrühren. Essig, Fond und Zucker dazugeben.

Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einreduzieren lassen, immer wieder rühren, Konsistenz prüfen.

Vor dem Servieren erneut mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Maispoularde mit Süßkartoffel-Pastinaken-Rösti und Apfel-Rotkohl-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Nikolaus Höller am 29. November 2017

Maispoularde, Gewürzkraut, Kartoffel-Taler, Chili-Cracker

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoularden	1 Zehe Knoblauch	100 ml neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Gewürzkraut:

1 Schalotte	½ Kopf Rotkohl	2 Apfel
1 Schote Vanille	2 EL Essig	100 ml Weißwein
2 EL Butter	1 EL Zucker	1 Prise Lebkuchengewürz
Salz	Pfeffer	

Für den Süßkartoffel-Taler:

1 Süßkartoffel	1 EL Butter	Öl, Salz, Pfeffer
----------------	-------------	-------------------

Für die Chili-Cracker:

6 Scheiben Parmaschinken	2 Frühlingsrollenblätter	Öl, Chili, Pfeffer
--------------------------	--------------------------	--------------------

Für die Maispoularde:

Die Haut der Poularde abschneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun ausbacken. Mit einem Topf beschweren, damit sie sich nicht wellt.

Das Fleisch der Maispoularde in einem Gefrierbeutel mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und einer angepressten Knoblauchzehe in einem Topf mit heißem Wasser für ca. 15 Minuten pochieren.

Für das Gewürzkraut:

Die Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in Butter glasig anschwitzen. Rotkohl abbrausen, trocken schleudern und in sehr feine Streifen schneiden und zu der Schalotte geben. Apfel abbrausen, trocken tupfen und fein reiben. Apfel, Essig und Weißwein in die Pfanne geben und für ca. 20 Minuten leicht einkochen lassen.

Mit einer Prise Lebkuchengewürz, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren, mit etwas Weißwein ablöschen und leicht einköcheln. Vanilleschote halbieren und Mark herauskratzen. Feine Apfelwürfel und Vanille hinzugeben.

Für den Süßkartoffel-Taler:

Süßkartoffel abbrausen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl und etwas Butter von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chili-Cracker:

Den Parmaschinken und die Frühlingsrollenblätter in einer Pfanne in heißem Öl kross ausbacken. Chili und Pfeffer im Mörser zerkleinern und einen feinen Staub herstellen. Ausgebackenen Parmaschinken und Frühlingsrollenblätter damit bestäuben.

Pochierte Maispoularde mit Gewürzkraut, Süßkartoffel-Taler und Chili-Crackern auf Tellern anrichten und servieren.

Max Ziegler am 29. November 2017

Maispoularde, Granatapfel-Soße, Kart.-Stampf, Speck-Chips

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste	1 Zitrone	4 EL neutrales Öl
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Granatapfel	1 Schalotte	100 ml Rotwein
50 ml Geflügelfond	2 EL Honig	1 TL Stärke
Salz	Pfeffer	

Für den Süßkartoffel-Stampf:

2 Süßkartoffeln	1 L Geflügelfond	3 EL Mandelmilch
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Speck-Chips:

100 g Parmaschinken	1 EL Honig	
---------------------	------------	--

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maispoularden waschen und abtupfen. Chili, Salz und Pfeffer mischen und die Maispoularden zunächst mit Öl und dann mit der Gewürzmischung einreiben. Eine Grillpfanne mit etwas Öl einreiben und die Brüste auf beiden Seiten ca. 4 Minuten scharf anbraten.

Die Zitronenschale fein reiben und $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen. Maispoularde mit Zitronensaft und -schale einreiben und ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Für die Sauce:

Den Granatapfel halbieren. 2 EL Kerne herauslösen und den Rest auspressen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in der zuvor benutzten Grillpfanne glasig anbraten. Das Ganze mit Rotwein ablöschen, Granatapfelsaft und Fond hinzugeben und Stärke einrühren. Nun die Sauce um $\frac{1}{3}$ einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Am Ende die Granatapfelkerne hinzu geben.

Für den Süßkartoffel-Stampf:

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Fond kochen. Abgießen, leicht abdampfen lassen. Dann stampfen und mit ein wenig Mandelmilch, Butter, Salz und Pfeffer verfeinern.

Für die Speck-Chips:

Parmaschinken-Scheiben in einer heißen Pfanne ohne Fett knusprig anbraten. Noch heiß mit Honig beträufeln und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Maispoulardenbrust mit Granatapfelsauce, Süßkartoffel-Stampf und Speck-Chips auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hoffmann am 29. November 2017

Maispoularden-Brust mit Aprikosen-Kruste, Pilz-Ragout

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Maispoulardenbrüste	4 EL Aprikosen-Marmelade	50 g weiche Butter
100 g Semmelbrösel	2 Knoblauchzehen	3 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige	1 TL Orangenblütensalz	1 TL weißer gem. Pfeffer
Olivenöl	Salz	

Für das Ragout:

400 g Pfifferlinge	1 Stange Lauch	50 g kalte Butter
150 ml Sahne	200 ml Geflügelfond	2 EL heller Balsamico
2 EL Olivenöl	Kalahari Salz	weißer Pfeffer

Für das Fleisch mit Kruste:

Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen, Brüste von der Haut entfernen und mit Orangenblütensalz und weißem Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, quetschen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Olivenöl mit den Kräutern in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Fleisch auf den Gitterrost in dem vorgeheizten Ofen geben und 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Marmelade mit 1/3 der Brösel verkneten. Brüste aus dem Ofen nehmen, Aprikosen-Butter-Mix als Kruste auf das Fleisch drücken. Wieder in den Ofen geben, auf 200 Grad Grillfunktion umschalten und das Fleisch weitere 3 Minuten gratinieren.

Für das Ragout:

Pfifferlinge gründlich putzen, Lauch waschen und in dünne Scheiben schneiden, beides in Olivenöl anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen, Geflügelfond und Sahne angießen und die Sauce etwas einkochen lassen. Butter stückchenweise unterrühren, mit der Sahne verfeinern. Mit Kalahari Salz und weißem Pfeffer abschmecken und das Ragout warm halten.

Maispoulardenbrust mit Aprikosenkruste und Pfifferling-Lauch-Ragout auf Tellern anrichten und servieren.

Alina Wohldorf am 28. September 2017

Maispoularden-Brust mit Lavendel-Blüten, Lavendel-Honig

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste mit Haut	5 EL Madeira	1 EL getr. Lavendelblüten
5 EL Lavendelhonig	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

100 g Pinienkerne	2 EL flüssiger Honig	½ Bund Kerbel
½ Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	

Für den Reis:

160 g Basmatireis	50 g gehackte Pistazienkerne	50 g Mandelstifte
50 g getrocknete Berberitzen	40 g getrocknete Orangenschale	125 g Zucker
150 g gesalzene Butter	3 EL Sonnenblumenöl	

Für die Dekoration:

2 Orangen, davon Zesten

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Maispoularde waschen, trockentupfen und leicht plattieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf der Hautseite 3 Minuten kross anbraten. Das Fleisch wenden und bei niedriger Hitze etwa 3 Minuten nachrösten.

Den Honig mit dem Lavendel in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Madeira angießen und aufkochen lassen. Die Poulardenbrust mit dem Sud glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Poulardenbrust auf dem Ofenrost im vorgeheizten Ofen 10 Minuten fertig garen.

Für die Sauce:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. In der Bratpfanne Honig karamellisieren. Kerbel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kerne und Kräuter zum Honig geben, mit etwas Olivenöl aufmontieren und beiseite stellen.

Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit 300 ml Wasser etwa 13 Minuten gar kochen. Mandeln und Pistazien in einer Pfanne mit wenig Öl 2 Minuten rösten und mit dem Reis vermengen. Berberitzen und Orangenschale unterheben. Mit Zucker und Butter vermengen.

Für die Dekoration:

Die Maispoulardenbrust mit Lavendelblüten, Lavendelhonig und Pasha- Reis auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit den Orangenzesten dekorieren und servieren.

Andreas Brucksch am 10. Juli 2017

Maispoularden-Brust, Thai-Spargel, Pesto, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste	Rapsöl	Pfeffer
1 Msp. Edelsüßpaprika	1 Msp. mildes Chilipulver	Salz

Für den Thai-Spargel:

250 g Thai-Spargel	2 Zweige Thymian	25 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	30 g gehobelte Mandeln	50 g Parmesan
2 Bund glatte Petersilie	100 ml Olivenöl	50 ml Rapsöl
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

300 g mehlig. Kartoffeln	100 ml Sahne	150 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Maispoularde:

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch kalt waschen, sorgfältig trocken tupfen, mit Rapsöl bestreichen und Gewürzen bestreuen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten zu Ende garen.

Für den Thai-Spargel:

Spargel waschen, Enden entfernen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin 3 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Für das Pesto:

Petersilie in kochendem Wasser einen kurzen Moment blanchieren, auf Küchenpapier trocknen und grob hacken. Knoblauch abziehen und würfeln. Parmesan in Würfel schneiden. Mandeln in einer Pfanne anrösten. Petersilie, Knoblauch, Parmesan, Mandeln und 50 ml Olivenöl und Rapsöl in einer Moulinette fein zerkleinern.

Zitronenzesten abreißen, dann Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Pesto mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft- und Zesten abschmecken.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Sahne erhitzen. Aus Butter in einem Topf Nussbutter herstellen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben. Sahne und Nussbutter mit einem Kochlöffel zügig unter die Kartoffeln heben. Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Maispoulardenbrust mit Thai-Spargel, Petersilien-Pesto und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Schönfelder am 11. September 2017

Marinierte Hähnchen-Spieße mit Orangen-Feigen-Soße

Für zwei Personen

Für das Hähnchenspieß:

250g Hähnchenbrustfilet

Für die Marinade:

1 EL Currypulver	1 TL gem. Koriander	1 TL Kurkuma
1 TL gem. Kümmel	1 TL Zimt	2 getr. kleine Chilischoten
1 EL Sojasauce	1 Limette	Ingwerknolle, ca. 2 cm
Olivenöl		

Für die Orange-Feigen-Sauce:

5 Orangen (Filets, Saft)	1 Limette	6 Feigen
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote	1 EL Honig
1 Msp. Zimt	1 Msp. gemahlener Koriander	

Für das Taboulé:

100 g Couscous	100 g Kirschtomaten	1 Gurke
1 grüne Paprika	2 Frühlingszwiebeln	2 Zitronen (Saft)
50 g Mais (Dose)	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Hähnchenspieß:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Für die Marinade Gewürze und Chilischoten in einem Mörser geben und fein mahlen. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Ingwer schälen, fein reiben und mit der Sojasauce sowie dem Limettensaft zugeben. Marinade verrühren. Fleisch auf Spieße stecken und mit der Marinade bepinseln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße unter Wenden darin ca. 8 Minuten goldbraun braten.

Für die Orange-Feigen-Sauce:

2 Orangen schälen und filetieren. Feigen grob zerkleinern, Chilischoten der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und fein würfeln. 3 Orangen halbieren, Saft auspressen und ca. 125 ml dabei auffangen. Limette halbieren, Saft auspressen. Orangen- und 3 EL Limettensaft mit Honig in einen Topf geben und verrühren. Ca. 15 Minuten zu einem Sirup einkochen lassen. Chilischoten zugeben, mit Zimt und Koriander würzen. Feigen und Orangenfilets mit der Sauce mischen.

Für das Taboulé:

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit dem 125 ml lauwarmes Wasser übergießen, salzen und ruhen lassen. Tomaten, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebel waschen und trocken tupfen. Gurke schälen. Paprika vierteln und Scheidewände und Kerne entfernen. Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und Wurzel abtrennen. Tomaten, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebeln in klein schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten, Gurke, Paprika, Frühlingszwiebeln, Minze und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Couscous und Mais unterheben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Marinierter Hähnchenspieß mit Orangen-Feigen-Sauce und Minz-Taboulé auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 02. August 2017

Nacho-Huhn, Mango-Salsa, Avocado-Salat, Tequila-Shot

Für zwei Personen

Für das Nacho-Huhn:

2 Hühnerbrustfilets à 150 g	1 Tüte würzige Nachos	2 Eier
Mehl	rosenscharfes Paprikapulver	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Salsa:

6 eingel. grüne Jalapeños	1 $\frac{1}{2}$ Strauchtomate	$\frac{1}{2}$ Mango
2 TL Tequila	1 Limette, Saft	40 ml Agavendicksaft
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Avocadosalat:

1 reife Avocado	2 Strauchtomaten	2 Frühlingszwiebeln
2 TL Rotweinessig	6 Zweige Koriander	1 Limette, Saft
2 TL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Drink:

20 ml Tequila	1 Zitrone	1 Prise feines Salz
---------------	-----------	---------------------

Für das Nacho-Huhn:

Die Nachos mit der Hand zerbröseln. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mittelgroße Streifen schneiden. Ein Ei aufschlagen, verquirlen und mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenstreifen in Mehl, dann in Ei und anschließend in den Nacho-Bröseln wälzen. Fleisch in einer Fritteuse bei mittlerer Hitze mit Pflanzenöl goldgelb ausbacken.

Für die Salsa:

Die Tomate vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Mango schälen, den Kern herauslösen und eine Hälfte klein schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft einer halben Limette auffangen. Jalapeños grob hacken. Alles zusammen in einer Moulinette klein mixen und mit Tequila, Limettensaft, Agavendicksaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Avocadosalat:

Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und kleinschneiden. Tomaten von Strünken befreien und klein schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Alles zusammen in einer Salatschüssel vermengen und mit Rotweinessig, Koriander, Limettensaft, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Drink:

Die Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Tequila-Glasrand mit der Zitronenscheibe einreiben und in ein wenig Salz tunken. Tequila in das Glas füllen.

Das Nacho-Huhn mit Mango-Jalapeño-Salsa und Avocadosalat auf Tellern anrichten und servieren. Dazu einen Tequila mit einer Zitronenscheibe reichen.

Marie Grüner am 10. Mai 2017

Orangen-Ente, Rosenkohlblätter, Chili-Möhren, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Geflügel:	2 Barbarie-Entenbrüste à 170 g	Salz, Pfeffer
Für die Sauce:	Orangen-Abrieb	200 ml Orangensaft
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	200 ml Rinderfond	1 $\frac{1}{2}$ EL Honig
50 ml Grand-Manier	20 ml Sojasauce	1 $\frac{1}{2}$ EL Rotweinessig
3 Sternanis	1 Zimtstange	50 g kalte Butter
120 g Rosenkohl	50 g Butter	1 Muskatnuss
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	
Für den Rosenkohl:	120 g Rosenkohl	50 g Butter
1 Muskatnuss	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer
Für die Möhren:		
200 g Babymöhren mit Grün	1 Zitrone	2 EL Honig
3 EL Butter	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	
Für die Kartoffeln:		
2 festk. Kartoffeln	25 g Butter	

Für das Geflügel: Den Ofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Ente die Entenbrust waschen, trockentupfen und auf der Hautseite rautenförmig einritzen. Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen, einreiben und in eine kalte Pfanne ohne Fett geben. Pfanne kräftig erhitzen, 5 Minuten anbraten und das Fleisch salzen und pfeffern. Entenbrüste kurz von der Unterseite braten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Ofengitter setzen. Etwa 20 Minuten garen und anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce: Für die Sauce Orangen schälen, filetieren und austretenden Saft auffangen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Zwiebeln in der Pfanne mit dem Bratensatz anbraten. Honig darüber geben, leicht karamellisieren lassen und mit Grand Manier ablöschen und flambieren. Rotweinessig angießen und Orangensaft sowie Rinderfond hinzugeben. Etwas Sojasauce, halbe Zimtstange und Sternanis dazugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Mit eiskalter Butter aufmontieren. Orangenfilets hinzugeben, aufwärmen und vorsichtig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orangeschalen mit einem Zestenreißer in hauchdünne Streifen verarbeiten und 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren und zur Sauce geben.

Für den Rosenkohl: Für den Rosenkohl diesen waschen, abtropfen lassen und den Stielansatz kreuzförmig einschneiden. Einige Blätter abtrennen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Blätter in Eiswasser legen und im Sieb abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Rosenkohl darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer und Zucker würzen.

Für die Möhren: Für die Möhren diese schälen, von den Enden befreien und 4 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und beiseite stellen. Honig, Butter, Zitronensaft und Chili in eine Pfanne geben und Möhren kurz mitbraten.

Für die Kartoffeln:

Für die Kartoffeln diese schälen, zylinderförmig schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Kartoffeln in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter schwenken und leicht anrösten. Orangen-Ente mit gebratenen Rosenkohlblättern, Kartoffeln und Chili-Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Wieland am 11. Januar 2017

Orientalisches Hähnchen mit Couscous

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 160 g Pflanzenöl Salz
Pfeffer

Für die Sauce:

2 Fleischtomaten 1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch
1 Limette (Abrieb) $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 150 ml Geflügelfond
gemahlene Gewürznelken 1 Muskatnuss Currypulver
gemahlener Koriander gemahlener Kardamom neutrales Pflanzenöl
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für den Couscous:

250 g schneller Couscous 1 EL Butter 500 ml Geflügelfond
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für das Hähnchen:

Die Hähnchenbrust abspülen und trocken tupfen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Hähnchenbrustwürfel darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und bei Seite stellen.

Für die Sauce:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und Würfel andünsten. Die Schale einer Limette abreiben. Tomaten waschen, den Stunk entfernen und klein würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Gewürznelken, Muskat, Currypulver, gemahlener und frischer Koriander, Kardamon, Salz, Pfeffer, Limettenschale, Zucker, Fond und Tomaten dazu geben und 10 Minuten einkochen lassen. Die Hähnchenbrust in die warme Sauce geben.

Für den Couscous:

In einem Topf Geflügelfond erhitzen. Couscous hinzugeben und 15 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen. Koriander abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Mit Butter und Koriander vermengen.

Das Orientalische Hähnchen mit Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Ruth von Gostomski am 02. Mai 2017

Pad thai mit Hühnchen und Garnelen

Für zwei Personen

Für die Pad thai-Sauce:

2 Limetten	1 EL Fisch-Sauce	2 TL helle Sojasauce
4 EL Tamarinden-Paste	2 EL brauner Zucker	

Für die Pad Thai Nudeln:

1 Hähnchenbrustinnenfilet, 150 g	4 Riesengarnelen, küchenfertig	150 g extra fester Tofu
400 g Reismudeln	300 g Sojasprossen	2 Limetten
4 EL ungesalzene Erdnüsse	2 Eier, Raumtemperatur	2 EL helle Soja Sauce
1 EL Fischsauce	1 Bund Schnittlauch	2 EL weißer Zucker
2 TL mildes Chilipulver	Pflanzenöl	

Zum Garnieren:

1 EL geröstete Erdnüsse, ungesalzen

Für die Pad thai-Sauce:

Tamarinden-Paste, brauner Zucker, 3 EL Wasser, Fischsauce und helle Sojasauce in eine Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Vom Herd ziehen und kurz beiseitestellen. Limetten halbieren in Viertel schneiden und zum Garnieren beiseitelegen.

Für die Pad Thai Nudeln:

Getrocknete Pad Thai Nudeln für 5-10 in heißem Wasser einweichen bis sie eine weiße Farbe angenommen haben. Abgießen und gut abtropfen lassen. Garnelen waschen, trocken tupfen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Im heißen Wok Öl erhitzen, Garnelen kräftig darin anbraten. Auf einen Teller geben und beiseite stellen. Nun das Hähnchenfleisch und den Tofu im Wok anbraten. Nudeln, Eier, Soja Sprossen und Schnittlauch hinzugeben und nach und nach mit der Pad thai Sauce von zuvor begießen. Alles ca. 3 Minuten anbraten. Nun die Garnelen wieder hinzufügen. Erdnüsse grob hacken, zugeben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Nudeln nach Bedarf mit Soja Sauce, Fischsauce, Limettensaft, mildem Chilipulver und Zucker abschmecken.

Zum Garnieren:

Pad thai mit Garnelen und Hähnchen auf Tellern anrichten, mit Erdnüssen garnieren und servieren.

Bell Kink am 20. September 2017

Panierte Hühner-Keulen, Kartoffel-Salat, Preiselbeer-Soße

Für zwei Personen

Für die Hühnerkeulen:

5 ausgel. Hühneroberkeulen	250 g Cornflakes	2 Eier
20 g Mehl	1 Bund frische Petersilie	1 Liter Sonnenblumenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Salat:

600 g festk. kleine Salatkartoffeln	25 g Vogerlsalat	1 rote Zwiebel
2 EL Estragonsenf	4 EL Balsamico Essig	10 EL Fond
4 EL Kürbiskernöl	3 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Preiselbeersauce:

250 g Preiselbeeren	1 Zitrone, Saft	4 Orangen, Saft
100 g Kristallzucker		

Für die Hühnerkeulen:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Ausgelöste Hühnerkeulen waschen, trocken tupfen, und längs halbieren.

Das Fleisch salzen und pfeffern. 2 Eier verquirlen. Aus Mehl, Eiern und Cornflakes eine Panierstraße herstellen und die Hühnerkeulen in Mehl, Ei und Cornflakes wälzen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, in das heiße Öl geben und frittieren.

Die Hühnerkeulen in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze jede Seite ca. 6 Minuten langsam herausbacken, bis die Hühnerkeulen goldgelb und durchgebacken sind.

Für den Salat:

Kartoffeln ca. 25 Minuten in Wasser kochen. Zwiebel abziehen, klein hacken und in eine Schüssel geben. Essig, Fond, Estragonsenf und Meersalz dazugeben.

Die Kartoffeln etwas fest abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskernöl darüber geben. Die Zwiebelmischung zu den Kartoffelscheiben geben.

Vogerlsalat waschen und in eine Schüssel hineingeben. Mit Balsamico Essig, Olivenöl, Kernöl, Salz und Pfeffer würzen.

Den Vogerlsalat über den fertigen Kartoffelsalat drappieren.

Für die Preiselbeersauce:

Orangen auspressen. Preiselbeeren mit ausgepressten Orangensaft, etwas Zitronensaft, Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Ein paar Minuten einkochen und in ein Schälchen füllen.

Hühnerkeulen mit Cornflakes-Panierung, Kartoffel-Vogerlsalat und Preiselbeersauce auf den Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ditrich am 10. pril 2017

Perlhuhn mit Kraut-Salat, Mayonnaise, Waffel, Tomaten

Für zwei Personen

Für die Waffel:	2 Eier	240 ml Buttermilch
175 g Mehl	2 TL Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Natron
60 g feiner Kristallzucker	25 g Butter	25 g Rapsöl
Butterschmalz	Salz	
Für das Perlhuhn:	2 Perlhuhnbrüste à 200 g	1 Ei
20 g Mehl	20 g Panko-Paniermehl	1 EL schwarzer Sesam
1 EL Chiliflocken	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
Für die Mayonnaise:	1 Zitrone	6 schwarze Knoblauchzehen
1 Ei	200 ml Sonnenblumenöl	Senf, Zucker, Salz
Für die Miso-Tomaten:	10 rote Kirschtomaten	15 ml Sake
15 ml Mirin	5 ml Reisessig	50 g dunkles Miso
1 EL Tomatenmark	25 g Zucker	1 Sternanis
1 EL Butter		
Für den Krautsalat:	$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Sushi-Ingwer
1 Frühlingszwiebel	1 TL cremige Erdnussbutter	1 EL Reisessig
1 EL Sojasauce	1 EL Sriracha-Sauce	1 TL Sesamöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Für die Waffel: Butter in einem Topf zergehen lassen. Die zerlassene Butter, Rapsöl, Eier und Buttermilch in eine große Rührschüssel geben und mit einem Mixer aufschlagen. In einer extra Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Zucker und Salz vermengen. Die Mehlmischung rasch unter die flüssigen Zutaten rühren. Der Teig sollte nicht zu viel gerührt werden und einige Minuten ruhen. Klümpchen sind kein Problem. Den Teig in einem mit Butterschmalz bestrichenen heißen Waffeleisen ausbacken.

Für das Perlhuhn: Die Perlhuhnbrüste von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko-Paniermehl eine Panierstraße bereitstellen. Perlhuhnbrüste zunächst in Mehl, dann durch Ei ziehen und in Panko-Paniermehl wenden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste goldgelb backen. Am Ende mit Chili und Sesam bestreuen.

Für die Mayonnaise: Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Das Ei mit dem Knoblauch, Zitronensaft, Öl, Senf und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu Mayonnaise verarbeiten.

Für die Miso-Tomaten: Sake, Mirin, Reisessig, Miso-Paste, Tomatenmark, Zucker und Sternanis in einen Topf geben und unter rühren, bei niedriger Temperatur, für etwa 10 Minuten einkochen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, den Strunk entfernen und mit in den Topf geben. Butter unterrühren.

Für den Krautsalat: Den Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den Kohl salzen und kräftig durchkneten. Die Frühlingszwiebel waschen, von den Enden befreien und in Röllchen schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Den Schnittlauch, Erdnussbutter, Reisessig, Sojasauce, Sriracha-Sauce und Sesamöl mit dem Spitzkohl vermischen und ziehen lassen. Frittiertes Perlhuhn mit asiatischem Krautsalat, schwarzer Knoblauch-Mayonnaise und Buttermilch-Waffel mit karamellisierten Miso-Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Lindemann am 23. Oktober 2017

Provenzalisches Huhn mit Wildreis

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste ohne Haut	3 Knoblauchzehen	400 g geschälte Tomaten
200 g Sahne	200 g Crème-fraîche	125 ml trockener Wermuth
1 Msp. Cayennepfeffer	4 TL edelsüßes Paprikapulver	4 Zweige Thymian
1 EL Kräuter der Provence	75 g Butter	Salz

Für den Reis:

120 g Wildreismischung	$\frac{1}{4}$ TL feines Salz
------------------------	------------------------------

Für das Hähnchen:

Die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken.

In einer Pfanne mit Deckel die Butter erhitzen und das Huhn scharf anbraten. Die Temperatur verringern und mit Salz, Cayennepfeffer und dem Paprikapulver würzen.

Die Tomaten, Knoblauch und den Wermuth dazugeben und abgedeckt etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Den Deckel abnehmen, Sahne, Crème fraîche, Kräuter der Provence und Thymian dazugeben und einköcheln lassen.

Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser etwa 14 Minuten gar kochen. Den Reis abgießen und warm stellen.

Das provenzalische Huhn mit Wildreis auf Tellern anrichten, mit etwas Thymian aus der Sauce garnieren und servieren.

Susann Atwell am 18. Dezember 2017

Puten-Involtini, Morchel-Füllung, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Füllung:

140 g Morcheln	1 Schalotte	1 Bund glatte Petersilie
10 ml süßer Weißwein (Madeira)	Butter, Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Involtini:

3 Putenschnitzel à 80 g	3 Scheiben Parmaschinken	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 TL Tomatenmark	20 ml trockener Weißwein	1 Zweig Thymian
Butterschmalz	Olivenöl	

Für das Frühlingsgemüse:

3 Mairüben	1 Bund Babykarotten	100 g Zuckerschoten
100 g grüne Bohnen	50 ml Gemüsefond	2EL trockener Weißwein
20 ml Sahne	2 Stiele Basilikum	Butterschmalz
1 Msp. Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

5 mehligk. Kartoffeln	30 g Rucola	50 ml Milch
2 EL Sahne	3 EL Butter	2 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss	grobes Meersalz	Pfeffer

Für die Füllung:

Die Morcheln gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Schalottenwürfel glasig andünsten. Morcheln dazugeben, mit Madeira ablöschen und schmoren lassen, bis die Flüssigkeit einreduziert ist. Petersilie abrausen, trockenwedeln, kleinhacken und unter die Pilze geben. Mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Involtini:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Putenscheiben waschen und abtupfen. Fleisch mit Öl beträufeln, mit Frischhaltefolie bedecken und etwas plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Pilzfüllung bestreichen. Die Putenscheiben aufrollen und mit Parmaschinken ummanteln. Thymian abrausen und trockenwedeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Thymianzweig, Tomatenmark und Knoblauch hinzugeben und mit einem Deckel 5 Minuten schmoren lassen. Die Involtini aus dem Schmorfond nehmen und in den vorgeheizten Ofen legen. Dort ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und warm halten.

Für das Frühlingsgemüse:

Die Mairüben und Babykarotten schälen. Zuckerschoten und grüne Bohnen abspülen und gemeinsam mit den Mairüben und Babykarotten kleinschneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und grüne Bohnen blanchieren. Grüne Bohnen mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Mairüben, Babykarotten, Zuckerschoten und grüne Bohne andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen. Bei geringer Hitze 10 Minuten knackig garen. Sahne unterrühren. Mit Cayennepfeffer abschmecken. Basilikum abrausen, trockenwedeln und mit den oberen Stielblättern garnieren.

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin garen. Gekochte Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch, Sahne und Butter in einem Topf erhitzen und unter die Kartoffelmasse rühren. Muskatnuss reiben und das Püree mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Petersilie und Rucola und abrausen, kleinhacken und unter das Püree heben.

Die Puteninvoltini mit dem Schmorfond beträufeln und mit dem grünen Kartoffel-Püree mit Frühlingsgemüse auf Tellern anrichten und servieren

Ulrich Niebuhr am 29. Mai 2017

Puten-Roulade mit Spargel-Tagliatelle und grünem Pesto

Für zwei Personen

Für die Puten-Rouladen:

2 Putenschnitzel à 200 g	2 Rispentomaten	125 g Büffel-Mozzarella
150 g Ricotta	200 g Tomatenmark	Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Tagliatelle:

500 g grünen Spargel	Olivenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	----------	---------------

Für das Pesto:

2 Knoblauchzehen	30 g Pinienkerne	80 g Parmesan
1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Puten-Rouladen:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und eventuell zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie flacher klopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Ricotta bestreichen. Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Mozzarella abtropfen lassen und ebenso in Scheiben schneiden. Fleisch mit Tomaten und Mozzarella belegen, zu einer Roulade aufrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Rouladen darin portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen auf das Rost legen und ca. 10 Minuten fertig garen. Tomatenmark in die Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde, geben und kurz erhitzen. 2 EL Wasser zugeben, verrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Tagliatelle:

Spargel waschen, dann mit dem Sparschäler vom Stangenende zum Kopf hin längs in dünne Streifen schneiden oder alternativ einfach in hauchdünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Spargel-Tagliatelle darin ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch abziehen und würfeln.

Parmesan in Würfel schneiden. Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne und Olivenöl in einer Moulinette fein zerkleinern. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto zu den Spargel-Nudeln in die Pfanne geben und vermengen.

Puten-Roulade mit Spargel-Tagliatelle und grünem Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Marius Wolf am 06. Juli 2017

Puten-Roulade mit Tomaten-Walnuss-Füllung, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Putenrouladen:

2 Putenschnitzel à 160 g Salz Pfeffer

Für die Füllung:

4 Cocktailtomaten 6 gehackte Walnusskerne $\frac{1}{2}$ Mozzarella
1 EL Tomatenmark $\frac{1}{2}$ EL Balsamico 1 EL Chiliwürzsauce
neutrales Pflanzenöl Salz Pfeffer

Für den Tomatensalat:

500 g bunte Cocktailtomaten $\frac{1}{2}$ Zwiebel $\frac{1}{2}$ grüne Paprika
1 Peperoni 1 EL Chiliwürzsauce 2 EL Balsamico
 $\frac{1}{4}$ Zucker $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 5 EL Olivenöl
Pfeffer

Für die Putenrouladen:

Die Putenschnitzel waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Füllung:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und klein würfeln. Den Mozzarella in feine Stücke schneiden. Tomaten, Mozzarella, Tomatenmark, Walnusskerne, Balsamico, Chiliwürzsauce, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und kurz ziehen lassen. Die Masse auf die Putenschnitzel geben, zusammenrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Die Rouladen in einer Pfanne mit heißem Öl scharf rundum anbraten. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Für den Tomatensalat:

Die Cocktailtomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Die Peperoni längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken.

Aus Öl, Balsamico, Zucker, Chiliwürzsauce und Pfeffer eine cremige Vinaigrette anrühren.

Tomaten, Paprika, Zwiebel und Peperoni mit dem Dressing marinieren und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Die Putenroulade mit Tomaten-Walnuss-Füllung und feurigem Tomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Kümmeth am 12. Juli 2017

Puten-Schnitzel mit Stampf-Kraut und Karotten-Salat

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Putenschnitzel à 150 g	1 EL Mehl	2 Eier
50 ml Milch	4 EL Semmelbrösel	4 EL Panko
150 g Butter	Salz	Pfeffer

Für das Kraut:

2 große Kartoffeln	350 g Sauerkraut (1 Dose)	1 Scheibe geräucherter Speck
200 g Butter	250 ml Vollmilch	Zucker
neutrales Pflanzenöl	Salz	

Für den Salat:

2 große Karotten	1 Zitrone, Saft	2 Zehen Knoblauch
2 Zweige Koriander	2 Zweige Petersilie	1 TL gemahlene Kreuzkümmel
1 TL Chili-Flocken	1 TL Zucker	3 EL Olivenöl

Für die Schnitzel:

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Eier aufschlagen und mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Panko und Semmelbrösel miteinander vermengen. Fleisch zunächst in Mehl, dann in verquirltem Ei und anschließend in den Bröseln wenden. Eine Pfanne mit reichlich Butter erhitzen und das Fleisch darin etwa 2 Minuten je Seite goldbraun braten.

Für das Kraut:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, waschen und im kochenden Wasser gar kochen. Sauerkraut in einem Topf auf mittlerer Stufe, mit etwas Wasser, Zucker und Salz weichkochen lassen. Speck in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Speck darin anbraten. Gekochte Kartoffeln stampfen und mit Salz, Butter und Milch vermengen. Speck mit dem Sauerkraut vermengen und anschließend mit den Stampfkartoffeln vermischen.

Für den Salat:

Die Karotten von den Enden befreien, schälen und mit einer Reibe reiben. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Chili-Flocken, Zucker und Olivenöl abschmecken.

Putenschnitzel in Panko-Panierung mit lauwarmem Stampf-Kraut und Karotten-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Matura am 08. Mai 2017

Puten-Schnitzel, Lebkuchen-Soße, Champignons, Wildreis

Für zwei Personen

Für das Putenschnitzel:

2 Putenschnitzel á 150g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Lebkuchen-Sauce:

1 große Schalotten 200 ml Geflügelfond 25 ml Grand Marnier
75 g Crème fraîche ¼ TL Lebkuchengewürz Salz, Pfeffer

Für den Wildreis:

180 g Wildreis 1 Orange (Zesten) 360 ml Gemüfefond
1 EL Butter 5 Kardamonkapseln 5 Nelken
2 Sternanis

Für die Champignons:

1 Schalotte 250 g Champignons Butterschmalz
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Für das Putenschnitzel:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel darin anbraten. Vom der Kochstelle ziehen, Pute aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Für die Lebkuchen-Sauce:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten. Mit Geflügelfond ablöschen und um ein Drittel reduzieren lassen. Crème fraîche und Grand Marnier einrühren und mit Lebkuchengewürz, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildreis:

Den Fond in einen Topf geben. Von der Orange Zesten reißen und auffangen. Orangenzesten, Kardamon, Nelken und Sternanis in einen Teebeutel geben und mit einem Faden zubinden. Reis und Teebeutel in den Fond geben. Ein aufkochen und auf niedrigster Stufe ca. 20 Minuten garkochen lassen. Teebeutel herausnehmen. Butter hinzugeben und schlotzig rühren.

Für die Champignons:

Die Schalotte abziehen und in feine Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schalottenscheiben in der Fleischpfanne goldbraun rösten. Pilze darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Das Putenschnitzel mit Wildreis und Champignons auf Tellern anrichten, Lebkuchen-Sauce dazu drapieren und in eine Sauciere geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Thomas Heiduk am 12. Dezember 2017

Puten-Steak in Balkan-Soße mit geschabten Spätzle

Für zwei Personen

Für das Putensteak:

500 g Putenbrust	1 rote Paprika	1 Gemüsezwiebel
2 Zw krause Petersilie	60 g Speckwürfel	3 EL Ketchup
250 Fleischfond	1 Pr gemahlener Chili	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Spätzle:

200 g Mehl	4 Eier	1 Muskatnuss
1 Pr Kurkuma	40 g Butter	Salz

Für das Putensteak: Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen, und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit Salz würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend mit Pfeffer würzen und warmhalten. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein hacken.

Paprika vom Stiel und Samen trennen, halbieren, waschen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Öl in einen Topf geben, den Speck dazu geben und anbraten. Nach 3 Minuten Paprika und Zwiebel dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten das Ganze mit dem Fleischfond ablöschen. Ketchup dazu geben und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Für 10 Minuten köcheln lassen.

Für die Spätzle: In einer Schüssel die aufgeschlagenen Eier mit dem Mehl, Kurkuma, geriebener Muskatnuss sowie einer Prise Salz vermengen.

In einem Topf Salzwasser zum kochen bringen. Den Teig auf ein Holzbrett geben und mit einem langen Messer dünne Streifen in das heiße Wasser schaben. Nach 1-2 Minuten aus dem Wasser holen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. In eine Schüssel geben und die Butter darüber verlaufen lassen.

Putensteak auf Tellern anrichten, Petersilie darüber streuen, Balkansauce daneben platzieren und zusammen mit den Spätzle servieren.

Christian König am 20. Februar 2017

Risotto bianco mit Enten-Brust und Sauerkirschen

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Carnaroli Risotto-Reis	1 Karotte	1 Stangensellerie
1 Zwiebel	100 g kalte Butter	100 g Parmesan
500 ml Geflügelfond	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 160 g	1 Zehe Knoblauch	1 Ingwerknolle, 1 Scheibe
1 Schote Vanille	Salz	Pfeffer

Für die Sauerkirschen:

150 g TK-Sauerkirschen	50 ml Sherry-Essig	50 ml flüssiger Honig
1 TL Speisestärke		

Für das Risotto:

Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Karotte schälen, den Stangensellerie putzen und in Würfel schneiden. Parmesan reiben.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel zusammen mit dem gewürfelten Gemüse anschwitzen. Risotto-Reis dazugeben und unter ständigem Rühren mitbraten, bis der Reis glasig ist. Mit Geflügelfond ablöschen und 15 Minuten, unter gelegentlichem Umrühren, garen lassen. Reis 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuletzt den Topf vom Herd nehmen, kalte Butter und den geriebenen Parmesan hinzugeben und zugedeckt zergehen lassen. Danach das Risotto cremig rühren.

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Hautseite der Entenbrust mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Auf der Fleischseite gleichmäßig mit Salz und Pfeffer würzen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Ingwer schälen und in Streifen schneiden.

Entenbrust mit der Hautseite in eine erhitzte Pfanne ohne Fett legen und anbraten. Nach 8 Minuten wenden. Knoblauch, eine Scheibe Ingwer und Vanillemark hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Anschließend die Entenbrust im Ofen garziehen lassen. Die Pfanne für die Sauce aufbewahren.

Für die Sauerkirschen:

Das Fett der Entenbrust aus der Pfanne abgießen. Zur Pfanne mit dem restlichen Bratensatz Essig und Honig geben und aufkochen lassen.

Sauerkirschen hinzufügen und bei geringster Hitze erwärmen. Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und gegebenenfalls die Sauce damit andicken.

Das Risotto bianco mit Entenbrust und Sauerkirschen auf Tellern anrichten und servieren.

Harald Neu am 08. Mai 2017

Rotes Hähnchen-Thai-Curry mit Basmati

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Basmati 2 Teebeutel Jasmin-Tee Salz

Für das Curry:

2 Hähnchenbrüste à 200 g	2 festk. Kartoffeln	1 rote Spitzpaprika
150 g Brokkoli	75 g frische Zuckerschoten	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Limette, Saft	50 g Cashewkerne	50 g rote Currypaste
400 g Kokosmilch	250 ml Gemüsefond	2 EL Rapsöl
20 ml Sojasauce	10 ml Fischsauce	1 EL brauner Zucker
1 Kaffir-Limettenblatt	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

Den Reis zusammen mit den Teebeuteln und zwei Teilen gesalzenem Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser komplett aufgenommen wurde, ist der Reis fertig gegart.

Für das Curry:

In einer Wok-Pfanne Öl erhitzen und die Currypaste darin auflösen, aber nicht anbrennen lassen (wird sonst bitter). Currypaste mit der Kokosmilch ablöschen, dann reduzieren lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in 5 mm feine Streifen schneiden. Das obere Grün für die Garnitur beiseitelegen.

Paprika halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in Rauten schneiden. Brokkoli waschen, halbieren, Strunk entfernen und die Rosen herausschneiden. Bei den Zuckerschoten die Enden abschneiden. Kartoffeln schälen und in etwa zentimetergroße Würfel schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und in Sojasoße marinieren.

Reduzierte Kokos-Curry-Mischung erneut mit ? der Kokosmilch angießen und weiter köcheln lassen. Das Limettenblatt dazugeben. Sojasauce, in der das Hähnchen mariniert wurde, abgießen. Wok-Pfanne mit der restlichen Kokosmilch aufgießen und Hähnchen, Frühlingszwiebeln, Paprika, Zuckerschoten, Brokkoli und Kartoffeln dazugeben und ca. 10 Minuten gar köcheln lassen. Cashew-Kerne in einer Pfanne anrösten. Wok-Pfanne bis zur gewünschten Konsistenz mit Gemüsefond aufgießen. Mit Fisch-, Sojasauce, etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das rote Hähnchen-Thai-Curry mit Basmati auf Tellern anrichten, mit dem Grün der Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Patrick Dengler am 06. Juni 2017

Saltimbocca von der Maispoularde, Jus, Salat, Püree

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoularden (mit Haut) 100 g Parmaschinken Öl, Salz, Pfeffer

Für den Jus:

1 Schalotte 2 EL Butter 50 ml Rotwein (trocken)

1 EL Honig 1 Prise Lebkuchengewürz 1 ½ EL Zucker

Prise Salz

Für Rotkohl-Apfelsalat:

¼ vom Rotkohl (ca. 250 g) 2 Äpfel (Pink Lady) 2 EL Essig

½ Limette (Saft) 2 EL Rotwein 6 EL neutrales Öl

2 EL Zucker 1 EL Butter Salz

Für das Püree:

200 g Süßkartoffeln 200 g Pastinaken 300 ml Sahne

Salz Pfeffer

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Poularden mit Salz und Pfeffer würzen. In etwas Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Dabei die Hautseite so lange braten, bis diese sich zusammenzieht und Farbe annimmt. Schinken um die Poularden wickeln und diese je nach Größe für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.

Für den Jus:

In die Pfanne der Poularden die Butter geben. Schalotte abziehen, grob würfeln und in der Pfanne anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen. Mit Salz und Zucker würzen und einköcheln lassen.

Zum Schluss mit etwas Honig und Lebkuchengewürz abschmecken.

Für Rotkohl-Apfelsalat:

Den Rotkohl abbrausen, trocken tupfen und in Engelshaar schneiden. Die Äpfel in 1 cm große Stifte schneiden. Limette auspressen und den Saft mit Essig, Rotwein, Öl, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermengen und den Rotkohl hinzufügen. Den Rotkohl darin kräftig kneten, sodass das Dressing gut aufgenommen wird und der Kohl weicher wird.

Die Apfelstifte in einer Pfanne mit der Butter für ca. 2-3 Minuten gut anschwanken. Kurz abkühlen lassen und zum Schluss unter den Salat heben.

Für das Püree:

Die Pastinaken und Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. In einem Topf mit reichlich Salzwasser garen.

Die Sahne separat mit Salz und Pfeffer aufkochen.

Pastinaken und Süßkartoffeln abgießen und mit einem Stampfer im Topf zerstampfen. Sahne hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Saltimbocca von der Maispoularde mit Lebkuchen-Jus, Rotkohl-Apfelsalat und Pastinaken-Süßkartoffel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Catharina Appelhagen am 29. November 2017

Scharfe Hähnchen-Brust mit Grapefruit-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis	1 rote Grapefruit	1 Mango
1 Schalotte	50 g Parmesan	540 ml Hühnerfond
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 200 g	2 rote Schoten Chili	25 g Butter
Chili-Flocken		

Für die Garnitur:

2 Schoten Chili

Für das Risotto:

Die Grapefruit schälen, enthäuten und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Mango schälen, halbieren, vom Kern befreien und eine Hälfte in kleine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte würfeln.

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel dazu geben und kurz dünsten, dann mit 75 ml Hühnerfond aufgießen und zum Kochen bringen. Reis zugeben und einige Sekunden vollsaugen lassen. Grapefruitsaft und die Mangostücke dazu geben, umrühren und langsam mit dem restlichen Hühnerfond aufgießen. Grapefruitsaft hinzugeben. Unter stetigem Rühren weiter köcheln lassen bis das Risotto leicht cremig und der Reis noch bissfest ist.

Grapefruitfilets dazu geben. Parmesan reiben und unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hähnchenbrust:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit Chili-Flocken bestreuen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen, bis sie eine nussbraune Farbe angenommen hat. Hähnchenbrüste von beiden Seiten etwa 2 Minuten pro Seite anbraten. Chilischoten am Stück mit in die Pfanne legen und langsam mitbräunen lassen. Den Herd ausmachen, die Pfanne stehen lassen und die Hähnchenbrüste ruhen lassen, bis das Risotto fertig ist. Vor dem Servieren die Hähnchenbrüste in Scheiben aufschneiden.

Für die Garnitur:

Die scharfe Hähnchenbrust mit Grapefruit-Risotto mit je einer Chilischote auf Tellern anrichten, mit etwas brauner Chilibutter garnieren und servieren.

Marion Bingger am 31. Mai 2017

Sesam-Hähnchen-Sticks mit Mango-Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets à 140 g	1 Knoblauchzehe	1 Ei
1 EL Sojasauce	2 EL hellen Sesamsaat	2 EL schwarzen Sesamsaat
30 g Paniermehl	2 EL Mehl	250 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Mango	250 g Zuckerschoten	1 rote Zwiebel
1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL flüssiger Honig
3 EL Olivenöl	Pfeffer	Salz

Für den Dip:

250 g griech. Joghurt	1 Limette	Pfeffer, Salz
-----------------------	-----------	---------------

Für das Hähnchen:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Hellen und schwarzen Sesamsaat mit dem Paniermehl vermengen. Ei verquirlen und mit Sojasauce, zerdrücktem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen.

Hähnchenfleisch von allen Seiten erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Paniermehl-Sesam-Mischung wenden. Im erhitzten Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen, Enden entfernen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, kurz abkühlen lassen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Limette halbieren, Saft auspressen, mit Honig, und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mango, Zuckerschoten und rote Zwiebel vorsichtig mit dem Dressing vermengen und eventuell nochmals abschmecken.

Für den Dip:

Limettenschale fein abreiben, mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sesam-Hähnchensticks mit Mango-Zuckerschoten-Salat und Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Eike Baumgart am 02. August 2017

Sesam-Hähnchen-Sticks mit marokkanischem Couscous

Für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Instant-Couscous	200 ml Gemüsefond	½ Granatapfel
2 frische Feigen	30 g Rosinen	1 Orange
20 g Cashewnüsse	20 g Mandelblättchen	3 Zweige frische Minze
4 getrocknete Datteln	2 EL Honig	1 Msp. Zimt
1 Msp. Kardamom	1 Msp. Edelsüßpaprika	30 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets à 140 g,	2 Eier	2 EL Sahne
2 EL hellen Sesamsaat	2 EL schwarzen Sesamsaat	50 g Panko
50 g Parmesan	2 Rosmarinzweige	2 EL Mehl
250 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

Fond und Butter in einem Topf aufkochen. Couscous damit übergießen, ca. 5 Minuten aufquellen lassen. Cashewnüsse grob hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne aus der Schale herauslösen. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb fein abreiben, mit Zimt, Honig, Paprikapulver und Kardamom verrühren. Datteln vierteln. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Couscous in eine Pfanne geben, Feigen, Datteln, Granatapfelkerne, Mandeln, Cashewnüsse, Rosinen und Minze untermengen und alles vorsichtig erwärmen. Orangenzesten und Gewürze untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Hähnchen:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben, mit dem hellen und schwarzen Sesamsaat, den Rosmarinnadeln sowie dem Panko vermengen. Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenfleisch von allen Seiten erst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt in der Panko-Sesam-Mischung wenden. Im erhitzten Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sesam-Hähnchensticks mit marokkanischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Frost am 04. Dezember 2017

Steirisches Backhendl mit Vogerl-Salat und Kürbiskernen

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

2 Hühnerbrustfilets à 150 g	2 Hühnerschenkel à 150 g	1 Zitrone
2 Eier	100 g Mehl	150 g Semmelbrösel
neutrales Pflanzenöl	Cayennepfeffer	Salz

Für den Salat:

250 g Feldsalat	6 Cocktailtomaten	4 EL Kürbiskerne
150 ml Kürbiskernöl	Rotweinessig	Zucker, Salz, Pfeffer

Für das Backhendl:

Den Ofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und die Haut abziehen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Fleisch zunächst mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in Mehl, im Ei und in den Bröseln panieren. In einer Fritteuse bei mittlerer Hitze mit Pflanzenöl ca. 13 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend aus der Fritteuse nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Zum Warmhalten das Fleisch in den Ofen stellen. Zitrone halbieren und in Spalten schneiden und dazu 1 Spalte als Beilage reichen.

Für den Salat:

Vogersalat waschen und trocken schleudern. Die Enden vom Salat abzupfen. Kürbiskernöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem Dressing vermengen und den Salat darin marinieren. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Kürbiskerne darin anrösten.

Cocktailtomaten vom Strunk befreien und in Viertel schneiden und über den Salat geben. Das Steirische Backhendl mit Vogersalat und Kürbiskernen auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Grüner am 11. Mai 2017

Stubenküken im Tempura-Teig, Zitronengras-Soße, Pak-Choi

Für zwei Personen

Für das Stubenküken:

2 Stubenküken-Keulen	2 Stubenküken-Brüste	100 g Mehl
100 g Stärke	1 Ei	1 TL Backpulver

Für die Sauce:

2 Stangen Zitronengras	½ rote Chili	500 ml Weißwein
500 ml Geflügelfond	1 EL Wermut	3 EL Sahne
150 g Butter	1 Bund Zitronenthymian	

Für das Gemüse:

1 Pak Choi	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
------------	--------------	---------------

Für das Stubenküken: Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Das Ei mit 250 ml eiskaltem Wasser schaumig schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver unterrühren. Das Geflügel waschen, trockentupfen und durch den Teig ziehen. Für etwa 8 Minuten goldgelb ausbacken.

Für die Sauce: Zitronengras mit der Messerklinge andrücken und in grobe Stücke schneiden. Mit 50 g Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Reduzieren lassen und dann durch ein Sieb gießen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Zitronenthymian abbrausen und trockenwedeln. Sahne, Thymian und Chili ca. 5 Minuten hinzugeben. Thymian wieder entfernen und mit übriger Butter aufmontieren.

Für das Gemüse: Pak Choi putzen und die einzelnen Blätter in Salzwasser blanchieren. Blätter auf ein Küchenhandtuch legen. Mit einem weiteren Küchentuch bedecken und mit dem Nudelholz abrollen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Das Stubenküken im Tempurateig mit Zitronengras-Sauce und Pak-Choi- Päckchen auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Klose am 16. Februar 2017

Stubenküken mit Senf-Soße und Kartoffel-Karotten-Stampf

Für zwei Personen

Für das Stubenküken:

2 Stubenkükenkeulen, à 200 g	1 Zitrone	4 Knoblauchzehen
200 g kalte Butter	400 ml Milch	200 ml Sahne
400 ml trockener Riesling	8 EL Dijon-Senf	200 ml Rapsöl
2 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige	Butter
Currypulver	Meersalz	

Für das Stubenküken mit Senf-Sauce:

Das Stubenküken kalt abrausen, danach trocken tupfen. Die Keulen auslösen und die Brüste aus dem Brustknochen lösen.

Geflügelteile mit Senf einreiben. Alles bis auf die Brust in einer Pfanne mit Butter und Rapsöl anbraten. Rosmarinzweig, Thymianzweig und geschälte Knoblauchzehen dazu geben und mit der Milch und dem Wein ablöschen. 20 Minuten köcheln lassen. Geflügelteile auf ein Küchenpapier legen und den Sud durch ein Sieb passieren. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Den Sud mit einem EL Senf sowie Meersalz, Curry und Zitronensaft abschmecken. Anschließend Sahne und die kalte Butter unterrühren. Bis auf die Brust alle Geflügelteile in die Sauce geben und 2 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss die Brüste in die Sauce hineingeben. Für den Kartoffel-Karotten-Stampf 2 große mehligk. Kartoffeln 2 große Karotten 6 rote Cocktailtomaten 6 gelbe Cocktailtomaten 1 Knoblauchzehe 100 g kalte Butter 100 ml Olivenöl 1 Rosmarinzweig 1 Thymianzweig 1 Bund Petersilie Salz, aus der Mühle Meersalz, aus der Mühle . Olivenöl in einem Topf kurz erhitzen, anschließend den Herd ausschalten. Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides circa 15 Minuten in einem Topf mit Salzwasser kochen.

Tomaten waschen, halbieren und Knoblauchzehe abziehen. Zusammen mit dem Rosmarin- und Thymianzweig und der Knoblauchzehe im warmen Olivenöl ziehen lassen.

Karotten und Kartoffeln stampfen, kalte Butter unterziehen und mit Meersalz abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken.

Stampf mit Olivenöl beträufeln und mit Petersilie und den Tomaten garnieren.

Stubenküken mit Senfsauce und Kartoffel-Karotten-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Klotz am 18. September 2017

Thymian-Hähnchen mit Fasolakia und Pitabrot

Für zwei Personen

Für die Pita:

1 Würfel Hefe	160 g Mehl	20 g Pistazienkerne
2 TL getr. Thymian	1 Prise Piment-d'-Espelette	1 TL Kümmelpulver
20 g schwarzer Sesam	20 g weißer Sesam	3 EL Olivenöl
1 Prise Salz		

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	2 Zitronen (Saft, Abrieb)	2 Zweige Thymian
3 EL flüssiger Honig	5 EL Olivenöl	3 EL Rapsöl
Sonnenblumenöl	Pfeffer	Salz

Für die Fasolakia:

250 g breite Stangenbohnen	400 g Tomaten, geschält	100 g frische Cocktail-Tomaten
1 weiße Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch
150 g Feta	2 TL getr. Oregano	1 TL getr. Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	8 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

25 ml Sonnenblumenöl	5 g Mehl	3 g gelbe Lebensmittelfarbe
Salz		

Für die Pita:

Den Ofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, Hefe, 1 TL Olivenöl, 160 ml Wasser, Kümmelpulver, Piment d'Espelette und Pistazien mit einer Küchenmaschine zu einem Teig kneten. Den Teig in den Ofen stellen und 10 Minuten gehen lassen. Teig herausnehmen, ausrollen und mit Olivenöl beidseitig beträufeln und in Sesam wenden. Pitabrot in einer heißen Pfanne eine Minute pro Seite backen.

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhitzen.

Thymian waschen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Schale von einer Zitrone reiben, Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Thymian in eine Schüssel geben. Honig und Öl zufügen und gründlich verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit Marinade auf beiden Seiten begießen und von beiden Seiten in Sonnenblumenöl anbraten.

Fleisch in eine Auflaufform legen, mit Backpapier zudecken, damit es nicht austrocknet und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Herausnehmen und erneut Marinade hinzufügen. Weitere 10 Minuten im Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen und gegebenenfalls kurz in einer Pfanne nachbraten. Hähnchenbrust in Tranchen aufschneiden.

Für die Fasolakia:

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Fäden an den Seiten abziehen. Zwiebel abziehen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, äußere Schalen und Wurzel entfernen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Bohnen dazu geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen. Mit geschälten Tomaten ablöschen und etwa 10 min köcheln lassen.

Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Für die letzten 3-4 Minuten noch die Cocktailtomaten hinzugeben. Feta bröseln und vor dem Servieren über die Bohnen streuen.

Für die Garnitur:

140 ml Wasser mit Öl, Mehl und Lebensmittelfarbe mit einem Schneebesen mischen und ausstreichen. Anschließend in eine stark erhitzte Pfanne in Form eines Gitternetzes laufen lassen. Aus der Pfanne auf ein Küchenpapier legen und mit Salz würzen.

Fasolakia mit Thymian-Hähnchen und selbstgemachten Pitabrot auf Tellern anrichten, mit dem Gitternetz garnieren und servieren.

Moritz Brakhage am 09. August 2017

Truthahn-Brust, Muffin, Kartoffelpüree, Preiselbeeren

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Truthahnbruststücke	2 EL Blütenhonig	1 EL Dijon-Senf
50 ml Weinbrand (Sherry)	200 ml Geflügelfond	1 Zweig Rosmarin
3 EL Butterschmalz	40 g kalte Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Stuffing-Muffin:

$\frac{1}{2}$ weißes Kastenbrot	2 Nürnberger-Würstchen	1 Gemüsezwiebel
2 Stangen Sellerie	4 Knoblauchzehen	1 Ei
50 g Butter	100 ml Geflügelfond	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Majoran
1 Zweig Salbei	1 EL Mehl	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Sahne	80 g Butter
2 Zweige Salbei	Muskatnuss	Salz

Für die Preiselbeeren:

200 g Preiselbeeren	150 g Zucker	1 Orange
Ingwerknolle, ca. 2 cm		

Für das Fleisch:

Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch und Rosmarin zugeben und das Fleisch zuerst auf der Hautseite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Wenden und weitere knappe 2 Minuten anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen und auf den Gitterrost in den Ofen legen und ca. 25 Minuten weiter garen. Bratensatz mit Sherry und Fond ablöschen. Ca. 10 Minuten einreduzieren lassen. Honig und Senf einrühren. Mit Butter montieren und Sauce nochmals abschmecken.

Für den Stuffing-Muffin:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot und Würste in gleichgroße ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und Brot- und Wurstwürfel darin anbraten. In eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Stangensellerie waschen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und ebenso fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter zugeben und darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Zum Brot dazugeben. Das Ei unterrühren. Wenn die Masse zu trocken sein sollte etwas Fond unterrühren. Masse in gefettete und mit Mehl ausgestreute Souffleeförmchen füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und vorsichtig aus den Förmchen lösen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten weich kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Salbei abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen. Butter mit der Sahne und dem Salbei in einem Topf erhitzen, Kartoffeln zugeben und alles zu einem Püree stampfen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Preiselbeeren:

Die Preiselbeeren waschen und verlesen. Anschließend mit 2 EL Wasser und Zucker unter Rühren zum Kochen bringen und ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Ca. 1 TL Orangenabrieb abreiben, dann die Orange halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und die Preiselbeeren damit verfeinern. Ingwer schälen, ebenso ca. 1 TL der Knolle fein abreiben und die Preiselbeeren damit zuletzt abschmecken.

Truthahnbrust mit Stuffing-Muffin, Kartoffelpüree und Preiselbeeren auf Tellern anrichten und servieren.

Antonio Radano am 30. Oktober 2017

Wasabi-Erdnuss-Hähnchen, Erdbeeren, Ziegenkäse-Creme

Für zwei Personen

Für die Balsamico-Erdbeeren:

200 g Erdbeeren 3 EL eingel. grüner Pfeffer 2 EL dunkler Aceto Balsamico

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 200 g 50 g gesalzene Erdnüsse 1 Ei
25 g Semmelbrösel 1 TL Wasabi-Pulver Pflanzenöl

Für die Ziegenkäse-Creme:

150 g Ziegenfrischkäse 200 g Sahne ½ Bund Minze
50 g Zucker

Für die Balsamico-Erdbeeren:

Die Erdbeeren waschen, von Strünken befreien, halbieren und mit dem grünen Pfeffer mischen. Etwas Balsamico darüber träufeln.

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Wasabi mit etwas Wasser zu einer Paste anrühren. Mit Semmelbrösel und Erdnüssen vermengen. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen und verquirlen. Das Fleisch in das Ei legen und mit der Wasabi-Erdnuss-Mischung panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und goldbraun braten. Im vorgeheizten Ofen 5 Minuten garen.

Für die Ziegenkäse-Creme:

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Blätter fein hacken. Sahne steifschlagen und mit gehackter Minze, Ziegenfrischkäse und Zucker in einer Schüssel vermengen. Die Creme für etwa 30 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren lassen. Vor dem Servieren mit einem Esslöffel Nocken aus der angefrorenen Creme abstechen. Das Wasabi-Erdnuss-Hähnchen mit Balsamico-Erdbeeren und Ziegenkäse-Creme auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Balsamico beträufeln und mit Minzblättern garniert servieren.

Gerda Bernhardt am 31. Mai 2017

Index

- Aubergine, 32
Avocado, 30, 56
- Blumenkohl, 28
Bohnen, 7, 43, 44, 63
Brathähnchen, 76
Brokkoli, 43, 47, 71
- Coq-au-Vin, 9
Cordon-bleu, 10
Couscous, 13, 30, 55, 58, 75
- Eisberg, 24
Enten-Brust, 1, 2, 4, 12–22, 41, 57, 70
Erbsen, 23, 28, 38, 39, 44
- Filet, 36, 43
Fladenbrot, 28, 69
Frikassee, 36–39
- Gans, 22
Grünkohl, 22
Gurke, 10, 13, 14, 36, 40, 55, 69
- Hähnchen-Brust, 3, 5, 7, 11, 23–25, 28–35,
38, 39, 45, 46, 55, 58, 59, 62, 69, 71,
73–75, 79, 82
Hähnchen-Curry, 6, 34
Hähnchen-Schenkel, 9
Hähnchen-Schnitzel, 35
Hähnchen-Spieß, 55
Hühnchen, 2, 3, 5–7, 11, 42, 59
Hühner-Brust, 1, 2, 4, 5, 10, 12–14, 17–19,
21–23, 25, 26, 29, 31, 33, 35, 37, 38,
40, 44–46, 51–54, 56–58, 62, 69–71,
73, 76, 77, 82
Huhn, 60, 77, 78
- Kürbis, 4, 6, 31, 60, 76
Kraut, 50, 61
- Linsen, 15
- Möhren, 3, 7, 12, 15, 23, 26, 27, 30, 37–39,
41, 43, 57, 63, 66, 70, 78
- Maronen, 17
- Nudeln, 4, 14, 19, 27, 64, 68
- Pak-Choi, 3, 77
Paprika, 6, 27, 43, 44, 65, 68, 71
Pastinaken, 9, 12, 41, 46, 49, 72
Perlhuhn, 61
Pilze, 9, 20, 36–39, 52, 63, 67
Poularde, 6, 47, 49, 50, 72
Poularden-Brust, 26, 51–54
Pute, 10, 44
Puten-Brust, 27, 68
Puten-Röllchen, 63–65
Puten-Schnitzel, 63–67
- Rösti, 17, 49
Rüben, 63
Radicchio, 24
Radieschen, 30, 36
Reis, 2, 5, 6, 25, 32, 34, 36, 37, 39, 43–45, 47,
53, 67, 70, 73
Rettich, 15
Rosenkohl, 57
Rote-Bete, 15
Rotkraut, 49, 50, 72
Rucola, 63
- Saltimbocca, 72
Sauerampfer, 26
Sauerkraut, 66
Schoten, 24, 27, 36, 47, 55, 63, 71, 73, 74
Sellerie, 9, 11–13, 15, 18, 70, 81
Spargel, 20, 29, 34, 36, 39, 54, 64
Spinat, 6
Spitzkohl, 61
Stubenküken, 77, 78
- Truthahn, 81
- Wirsing, 19
- Zucchini, 2, 30