

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: *Geflügel*

2018

73 Rezepte

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

Inhalt

Axoa mit Ente und Kartoffel-Scheiben, Feldsalat	1
Backhendl mit Erdäpfel-Vogerl-Salat	2
Backhendl, Kartoffel-Kräuter-Salat, Senf-Vinaigrette	3
Barbarie-Enten-Brust mit Bete-Reduktion, Blumenkohl-Püree	4
Blumenkohl-Risotto mit Perlhuhn-Brust, Blumenkohl-Brösel	5
Bohnen-Curry mit Hähnchen, Kokos-Sambol und Basmatireis	6
Dekonstruierte Paella	8
Enten-Brust mit Gemüse, Mango und Süßkartoffel-Püree	9
Enten-Brust mit Orangen-Portwein-Soße, Vanille-Möhren	10
Enten-Brust mit Orangen-Risotto in der Lauch-Hülle	11
Enten-Brust mit Orangen-Soße und Zweierlei vom Kohlrabi	12
Enten-Brust mit Portwein-Soße und Belugalinsen-Ragout	13
Enten-Brust, Apfel-Topping, Aubergine, Kartoffel-Stampf	14
Enten-Brust, Kartoffel-Stampf, Gemüse, Erdbeeren, Soße	15
Enten-Brust, Portweinjus, Wirsing-Püree, Polenta-Taler	16
Enten-Brust, Rotkohl-Salat, Kohlrabi-Stifte, Parmesan	17
Enten-Chartreuse mit Wurzelwerk, Thymian-Soße, Pilzen	18
Frittiertes Hähnchen, Bulgur, Kartoffel-Stäbchen, Quark	19
Gefüllte Hähnchen-Brust mit Aprikosen-Kürbis-Chutney	20
Gefüllte Hähnchenbrust mit Safran-Risotto	21
Gefüllte Mais-Poularde, Polenta, Orangen-Gorgonzola-Soße	22
Gefüllte Wachtel, Aprikosen-Soße, Rübchen, Drillinge	23
Geflügel-Hack-Spieße, Artischocken-Creme, Süßkartoffeln	25
Grüne Soße, Hähnchen-Medaillons, Chayote, Zucchini, Mais	26
Hähnchen mit Blumenkohl und Reis, Gurken-Minz-Salat	27

Hähnchen Wellington, Cranberrys, Orangen-Soße, Feldsalat	28
Hähnchen-Brust im Speckmantel, Pasta, Basilikum-Pesto	29
Hähnchen-Brust mit Basmati, Mango-Chutney und Guacamole	30
Hähnchen-Brust mit Röstkartoffeln und Rote-Bete-Salat	31
Hähnchen-Brust mit Spitzkohl und Enoki-Pilzen	32
Hähnchen-Gemüse-Pfanne, Pilz-Speck-Rotwein-Soße	33
Hähnchen-Keule mit Gemüse, Süßkartoffel-Sellerie-Stampf	34
Hähnchen-Keulen, Süßkartoffel-Wedges, flambierte Zwiebeln	35
Hähnchen-Roulade, Speckmantel, Pilze, Pastinaken-Püree	36
Hähnchen-Saltimbocca mit Senf-Feigen-Jus, Spätzle	37
Hühnchen-Curry mit würzigem Basmati und Minzjoghurt	38
Hühner-Brust, Tomaten-Soße, Basmatireis, Dumplings	39
Hühner-Frikassee mit Kräuterreis	40
Honig-Puten-Brust, Karotten, Kartoffel-Pastinaken-Püree	41
Huhn, Tomaten-Gemüse, Tomaten-Salat, Knoblauch-Baguette	42
Huhn-Piccata milanese, Tomaten-Ragout, Zucchini-Nudeln	43
Kräuter-Maispoularde, Kürbiskern-Chutney und Kümmelbrot	44
Maishähnchen mit Brokkoli und Ricotta-Kräuter-Gnocchi	45
Maismehl-Schale mit Hähnchen, Zwiebeln, Chipotle-Soße	46
Maispoularde mit Kartoffel-Maronen-Stampf, Rotkohl-Pesto	47
Maispoularden-Brust mit mediterranem Gemüse und Bulgur	48
Maispoularden-Brust mit Radicchio-Roulade, gefülltes Ei	49
Maispoularden-Brust, Auster, Wein-Soße, Erbsen-Eis	50
Maispoularden-Brust, Curry-Mais-Couscous, Lauchzwiebeln	51
Marrokanische Tajine mit Hähnchen, Gemüse und Couscous	52
Mit Tee geräucherte Ente, Teriyaki-Soße, Graupen-Risotto	53
New York Club Sandwich	54
Orientalischer Couscous mit Gemüse und Hähnchen-Spieß	55
Paprika-Ente mit Butter-Spätzle	56
Perlhuhn-Brust mit Birnen, Cognac-Soße, schwarze Nüsse	57
Polenta mit Enten-Brust und Weißwein-Soße	59
Poularden-Brust, Pilz-Madeira-Velouté, Kartoffel-Püree	60

Puten-Geschnetzelttes mit Kartoffel-Puffer, Gurken-Salat	61
Puten-Geschnetzelttes mit Schwammerl-Soße und Spätzle	62
Puten-Geschnetzelttes, Kokos-Curry-Soße und Basmati	63
Puten-Schnitzel, Champignon-Walnuss-Füllung, Lauchgemüse	64
Puten-Spieße mit Ratatouille-Gemüse und Bratkartoffeln	65
Ravioli vom Schwarzfederhuhn mit Zitronen-Nussbutter	66
Risotto alla milanese mit Hähnchen-Involtini und Caprese	67
Rotes Curry mit Hähnchen und Pak Choi	68
Saltimbocca von der Pute mit Polenta und Zuckerschoten	69
Steinpilz-Kartoffel-Pfanne, Entenbrust, Rotwein-Soße	70
Surf-and-Turf von Ente, Forelle mit Rösti, Spirulina-Eis	71
Thai-Curry mit Hähnchen, Mango und Basmati	72
Thai-Curry mit Hähnchen-Brust und Reis	73
Thai-Curry mit Huhn, Paprika und Erdnuss-Soße	74
Tortilla mit Pulled Chicken, Salsa,	75
Zitronen-Huhn mit Blumenkohl-Couscous, Granatapfel-Creme	76

Index

77

Axoa mit Ente und Kartoffel-Scheiben, Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Axoa:

2 Entenbrüste	½ rote Paprika	½ grüne Paprika
½ gelbe Paprika	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	1 Lorbeerblatt
120 ml trockener Weißwein	40 g Butter	2 Nelken
Salz	Piment d'Espelette	

Für die Kartoffelscheiben:

400 g kleine Drillinge	2 EL Olivenöl	Fleur de sel
Piment-d'Espelette		

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	1 Schalotte	2 EL Weißweinessig
1 TL Dijon-Senf	1 TL Honig	5 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für das Axoa:

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Haut und das obere Fett entfernen. Entenbrust klein schneiden und durch den Fleischwolf geben.

Die Paprika schälen und in kleine Stückchen schneiden, die Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Rosmarin, Thymian, Lorbeer und Nelken in einen Teebeutel füllen.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebeln leicht bräunen, Fleisch zugeben und anbraten. Knoblauch, Paprikawürfel und den Kräuterbeutel hinzugeben, mit Piment d'Espelette und Salz abschmecken.

Anschließend mit Weißwein ablöschen und circa 8 Minuten köcheln lassen. Kräuterbeutel zum Schluss entfernen.

Für die Kartoffelscheiben:

Den Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Piment d'Espelette und Olivenöl vermischen.

Dann alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und in den vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 190-195 Grad backen.

Für den Feldsalat:

Salat waschen und putzen, Wurzelende entfernen und die Blättchen zusammen lassen.

Für die Vinaigrette Schalotte schälen und fein würfeln. Weißweinessig und Senf vermischen, das Öl zugeben. Mit Honig, Salz und Pfeffer aufschlagen und die Schalotten unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Wüster am 12. September 2018

Backhendl mit Erdäpfel-Vogerl-Salat

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

4 ausgel. Oberkeulen vom Huhn	2 Eier	200 g Semmelbrösel
100 g Mehl	2 EL prickelndes Mineralwasser	500 ml neutrales Öl
Salz		

Für den Erdäpfel-Vogerl-Salat:

400 g kleine festk. Kartoffeln	100 g Feldsalat	1 kleine Zwiebel
$\frac{1}{2}$ EL Dijon-Senf	100 ml Gemüsefond	1 EL Apfelessig
1 TL Zucker	3 EL steir. Kürbiskernöl	3 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone	2 EL Kürbiskerne
-----------	------------------

Für das Backhendl:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Eine Schüssel mit verquirltem Ei und Wasser, eine mit Mehl und eine mit Semmelbrösel bereit stellen.

Oberkeulen waschen, trockentupfen, putzen und salzen. Zuerst im Mehl wenden und abklopfen. Anschließend durchs Ei ziehen und zuletzt in Semmelbröseln wälzen. Überschüssige Brösel abklopfen.

Öl in Pfanne erhitzen. Oberkeulen von beiden Seiten im Öl schwimmend goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Ofen warmstellen.

Für den Erdäpfel-Vogerl-Salat:

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten in gesalzenem Wasser gar kochen. In kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

Fond erwärmen und mit Essig, Senf und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Über die geschnittenen Kartoffeln streuen und mit dem Dressing übergießen. Ohne Durchrühren ziehen lassen. Öl und Kürbiskernöl darüber geben.

Feldsalat waschen, trockenschleudern und putzen. Vorsichtig unter den Kartoffelsalat heben.

Für die Garnitur:

Kürbiskerne über den Salat geben. Zitrone heiß abwaschen und in Viertel scheiden. Jeden Teller mit zwei Zitronenvierteln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Trixi Haupt am 26. November 2018

Backhendl, Kartoffel-Kräuter-Salat, Senf-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g kleine Kartoffeln Salz

Für das Backhendl:

1 Hähnchen, ausgelöst	2 TL süßer Senf	2 Eier
100 g Panko	1 Altbackener Brezel	100 g Mehl
1 TL Paprikapulver	1 TL Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette:

200 g Radieschen	200 g Wiesenkräutersalat	1 Schalotte
200 ml Rinderfond	250 ml helles Bier	50 ml Apfelessig
2 TL grober Senf	Salz	

Für die Garnitur:

100 g Kürbiskerne	1 EL Kürbiskernöl	6 essbare Blüten
Zucker		

Für den Salat:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln darin weich kochen.

Für das Backhendl:

Brezel im Mixer zerkleinern. Eine Panierstraße aus Panko, Mehl, verquirltem Ei und Brezelbröseln bereitstellen. Hähnchen plattieren und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayenne würzen. Mit dem süßen Senf bestreichen und einrollen. Erst im Mehl, dann im Ei, im Panko und zum Schluss in den Brezelbröseln wälzen und in einer Pfanne rund herum braten.

Back Hendl Rolle in Medaillons aufschneiden und auf den Salat legen.

Für die Vinaigrette:

Radieschen waschen, trockentupfen und feinschneiden. Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne leicht glasig anbraten. Mit Fond, Bier, Essig und Senf leicht einreduzieren lassen.

Kartoffeln mit dem gekochten Sud übergießen und ziehen lassen.

Wiesenkräuter Salat waschen, trockenschleudern und unter den Kartoffelsalat heben. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer Pfanne leicht gezuckert karamellisieren lassen. Kerne, Kürbiskernöl und Blüten über den Salat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Roman Kadletz am 19. September 2018

Barbarie-Enten-Brust mit Bete-Reduktion, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für die Barbarie-Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste à 150 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Bete-Reduktion:

4 vorgegarte rote Bete Knollen	100 ml Rote-Bete-Saft	4 cm Ingwer
1 Passionsfrucht	1 EL Butter	2 TL Himbeeressig
1 Prise Kardamom	1 Prise Zimt	Salz, Pfeffer

Für das Blumenkohl-Püree:

1 Kopf Blumenkohl	50 g Butter	150 ml Milch
150 ml Sahne	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Bratkohl:

100 g Brokkoliröschen	100 g Blumenkohlröschen	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Crunch:

100 g Brokkoliröschen	2 EL gepuffter Buchweizen	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Barbarie-Entenbrust:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Barbarie-Entenbrüste waschen, trocken tupfen und sauber parieren.

Hautseite der Entenbrüste mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne auf der Hautseite ohne Fett scharf anbraten. Thymianzweige abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen, mit dem Messerrücken zerdrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Entenbrüste nach ca. 5 Minuten wenden und weitere 5 Minuten braten. Im vorgeheizten Ofen ca.15-18 Minuten weitergaren. Aus dem Ofen holen und ca. 3 Minuten ruhen lassen.

Für die Bete-Reduktion:

Rote Bete Knollen entsaften. Saft in einen Topf geben und mit Kardamom, Zimt und einer Scheibe Ingwer aufkochen. Hitze reduzieren. Himbeeressig und Rote-Bete-Saft hinzugeben. Passionsfrucht halbieren und 1 TL Passionsfruchtfleisch entnehmen und ebenfalls in den Topf geben. Den Topf von der Platte ziehen und die kalte Butter in kleinen Stückchen nach und nach unter die Sauce heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Blumenkohl-Püree:

Milch und Sahne zusammen in einem Topf zum Kochen bringen. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und die Röschen darin bissfest garen. Die Butter hinzugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Bratkohl:

Brokkoli- und Blumenkohlröschen in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und so lange köcheln lassen bis die Molke darin beginnt zu 'verbrennen'. Die Butter sollte bernsteinfarben sein. Brokkoli und Blumenkohlscheiben darin rösten. Die fertigen Chips auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Buchweizen-Brokkoli-Crunch:

Butter in einer Pfanne erhitzen und so lange köcheln lassen bis die Molke darin beginnt zu 'verbrennen'. Die Butter sollte bernsteinfarben sein. Die Brokkoli-Röschen, ohne Strunk, klein hacken. Die gehackten Brokkoli Röschen und den gepufften Buchweizen in der Butter rösten bis alles knusprig ist. Den fertigen Crunch auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Entenbrust in schräge Tranchen schneiden und auf dem Blumenkohl-Püree anrichten. Den Crunch über die Entenbrust und das Blumenkohl-Püree geben. Chips und Sauce seitlich anrichten.

Tatjana Büttner am 14. November 2018

Blumenkohl-Risotto mit Perlhuhn-Brust, Blumenkohl-Brösel

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis	1 kleiner Blumenkohlkopf	3 Staudensellerie-Stangen
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	70 g Parmesan
80 g Butter	150 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsefond
4 Zweige glatte Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste	1 Msp. Edelsüßpaprika	1 Msp. mildes Chilipulver
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

Für die Blumenkohl-Brösel:

6 eingelegte Sardellen in Öl	2 Scheiben altbackenes Brot	100 g lila Blumenkohl
1 getrocknete Chilischote	Olivenöl	

Für das Risotto:

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Staudensellerie waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Die Petersilie abbrausen und trockenwedeln. In einem Topf etwas Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Risotto-Reis hinzugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Die Blumenkohlröschen in den Fond geben. Schöpflöffelweise den Fond zum Risotto geben, bis der Fond aufgebraucht ist. Wenn die Blumenkohlröschen weich werden, diese ebenfalls zum Risotto geben und ggf. etwas zerdrücken. Parmesan reiben. Die restliche Butter und den Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Perlhuhnbrust:

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch kalt waschen, sorgfältig trocken tupfen, mit Rapsöl bestreichen und mit Chilipulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer bestreuen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten zu Ende garen.

Für die Blumenkohl-Brösel:

Die Sardellen abtropfen lassen. Das Brot in kleine Stücke reißen. Den lila Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Das Brot mit Sardellen, Chili und etwas Olivenöl in einem Mixer zerkleinern. Die Masse, zusammen mit dem Blumenkohl, in etwas Olivenöl in einer Pfanne goldbraun braten.

Blumenkohl-Risotto mit Perlhuhnbrust und lila Blumenkohl-Brösel auf Tellern anrichten und servieren.

Ela Feldenz am 31. Januar 2018

Bohnen-Curry mit Hähnchen, Kokos-Sambol und Basmatireis

Für zwei Personen

Für das Bohnen-Curry:

200 g Prinzessbohnen	1 Pandanblatt	3 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	50 ml Kokosnussahne
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 TL Currypulver	1 TL Chilipulver
1 Zweig Curryblätter	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornklee	Kokosnussöl, Salz

Für das Rote-Bete Curry:

100 g Rote Bete	1 Pandanblatt	20 ml Kokosnussahne
1 TL Currypulver	1 TL Chilipulver	1 TL Senfsamen
1 Knoblauchzehe	1 Kardamomkapsel	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
1 Gewürznelke	1 Zweig Curryblätter	Kokosnussöl, Salz

Für das Kokosnuss-Sambol:

100 g Kokosnussraspeln	1 Snack-Gurke	1 Cocktailtomate
$\frac{1}{2}$ grüne Chili	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon 2 EL Saft		

Für das Hähnchen:

4 Hähncheninnenfilets à 50 g	4 Cocktailtomaten	1 Pandanblatt
1 grüne Chili	1 Zwiebel	1 Knolle Ingwer à 2 cm
2 EL Ketchup	2 EL Sojasauce	2 TL brauner Zucker
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 Kardamomkapsel	1 Zweig Curryblätter
1 TL Chilipulver	$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	Kokosnussöl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

100 g Basmatireis	10 Chilifäden
-------------------	---------------

Für das Bohnen-Curry:

Die Bohnen fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomaten halbieren und fein würfeln.

Kokosnussöl in einem Topf erhitzen und Bohnen, Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten und Pandanblätter mit dem Bockshornklee scharf anbraten.

Kurkuma, Currypulver und -blätter sowie Chili dazugeben und 5 Minuten rösten.

Kokosahne angießen, nochmals aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.

Für das Rote-Bete Curry:

Die Rote Bete schälen, von den Enden befreien und in Streifen schneiden. Rote Bete mit Curry, Chili und Salz in einer Schüssel vermengen.

Senfsamen, angedrückten Kardamom, Nelke, Curryblätter, die halbe Zimtstange, das Pandanblatt und angedrückten Knoblauch in einer Pfanne mit Kokosnussöl anbraten, den Rote-Bete-Mix dazugeben und 8 Minuten braten lassen.

Die Kokosahne angießen und mit Salz abschmecken.

Für das Kokosnuss-Sambol:

Die Kokosraspeln in einer Schüssel mit etwa 25 ml Wasser 10 Minuten quellen lassen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomate und Gurke fein würfeln. Die Chili längs halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und klein schneiden.

Kokosraspeln mit Gurke, Tomate, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Limettensaft vermengen.

Für das Hähnchen:

Das Hähncheninnenfilet waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Kokosnussöl rundum kross anbraten. Das Geflügel aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren und grob hacken. Die Tomaten

fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in Halbringe schneiden. Zwiebel, Ingwer und grüne Chili in einer Pfanne mit Kokosnussöl scharf anbraten. Zimt, Kurkuma, angedrücktem Kardamom, Pandanblatt, Curryblättern und Chilipulver anbraten. Braunen Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Sojasauce, Ketchup und Tomaten dazugeben und kräftig aufkochen. Das Hähnchen wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Reis:

Den Reis mit Wasser im Verhältnis 1:2 mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur 20 Minuten quellen lassen.

Das zweierlei sri-lankische Curry mit feurigem Hähnchen, Kokos-Sambol und Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Munz am 19. Februar 2018

Dekonstruierte Paella

Für zwei Personen

Für das Hühnchen:

1 Maispoulardenbrust	20 ml Olivenöl	Pflanzenöl
1 Prise Pimentón	Salz	

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen	Pflanzenöl	Salz
------------------	------------	------

Für den Paella-Sud:

500 g Miesmuscheln	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
1 Zitrone, Abrieb	100 ml Geflügelfond	100 ml spanischer Apfelwein
1 TL Stärke	8 Safranfäden	$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver
Pflanzenöl		

Für den Parmesanschaum:

75 g Parmesan	100 ml Geflügelfond	50 ml trockener Weißwein
100 g Sahne	50 g Butter	

Für die Paella-Zutaten:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	3 EL TK-Erbesen	50 g Prinzessbohnen
1 rote Chili	3 EL gepuffter Reis	1 EL feines Salz

Für die Garnitur:

1 Kästchen Shiso-Kresse

Für das Hühnchen: Ein Sous-vide-Becken auf 60 Grad vorheizen. Das Hühnchen mit dem Olivenöl und Pimentón in einen Vakuumbbeutel geben und im Sous-vide-Becken etwa 15 Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Poulardenbrust aus dem Beutel nehmen und auf der Hautseite kross anbraten.

Für die Garnele: Die Garnelen am Rücken leicht aufschneiden, entdarmen und in einer sehr heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten kross anbraten. Mit Salz würzen.

Für den Paella-Sud: Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 2 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Schalotte und Knoblauch in einem großen Topf mit dem Muschelfleisch anbraten, den Fond und Apfelwein aufgießen und mit Zitronenabrieb, Safran und Paprikapulver würzen. Die Stärke mit 2 EL Wasser in einer kleinen Schüssel anrühren und die Sauce nach Bedarf abbinden.

Für den Parmesanschaum: Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben. Den Parmesan mit Fond, Weißwein und Sahne in einem Standmixer etwa 3 Minuten kräftig mixen. Die Butter untermixen und mit einem Stabmixer kräftig aufschäumen.

Für die Paella-Zutaten: Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, schälen und fein würfeln. Die Bohnen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Erbsen, Prinzessbohnen und Paprika in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2 Minuten aufkochen, abseihen und in Eiswasser abschrecken. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Paprika, Erbsen und Prinzessbohnen mit Reis vermengen.

Für die Garnitur: Die Kresse aus dem Beet schneiden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Becker am 30. Juli 2018

Enten-Brust mit Gemüse, Mango und Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Barbarie Entenbrüste mit Haut 1 EL Honig Salz, Pfeffer

Für das Gartengemüse:

200 g Prinzessbohnen	150 g frische Erbsen	1 Zucchini
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Mango
100 ml Orangensaft	20 g Cashewkerne	20 g Butter
$\frac{1}{2}$ Zitronenthymian	1 getr. Chilischote	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

2 Süßkartoffeln	100 g mehligk. Kartoffeln	2 cm Ingwer
200 ml Milch (3,5%)	50 g Butter	1 getrocknete Chilischote

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust waschen, trocken tupfen und eventuell von Federkiele befreien. Hautseite der Entenbrüste rautenförmig einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Hautseite der Entenbrust 3 Minuten anbraten, danach kurz die Fleischseite anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf das Gitter des vorgeheizten Backofens legen und für ca. 20 bis 25 Minuten garen. Nach 10 Minuten Hautseite mit Honig bestreichen. Eventuell zwischendurch das Fleisch im Ofen wenden.

Für das Gartengemüse:

Erbsenschoten aufschneiden und Erbsen heraus pulen. Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen, von Enden befreien und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. In einem mittleren Topf Wasser aufkochen und salzen. Erbsen, Zucchini und Zwiebeln 1-2 Minuten darin blanchieren und in einem Sieb mit Eiswasser abschrecken.

Mango schälen, vom Stein befreien und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitronenthymian abbrausen, trocken wedeln und Blätter abzupfen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauch anschwitzen, das blanchierte Gemüse bei starker Hitze dazugeben und mit Orangensaft ablöschen. Mango, Butter und Zitronenthymian nach 3 Minuten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer erhitzten Pfanne Cashewkerne anrösten, klein hacken und unter das fertig gegarte Gemüse geben.

Für das Süßkartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser garen. Ingwer schälen und fein würfeln. Nach 15 Minuten Kochzeit den Ingwer hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten fertigkochen. Kartoffeln nach knapp 20 Minuten abgießen, kurz abkühlen lassen und Butter hinzufügen. Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einer glatten Creme zerdrücken. Chili längs aufschneiden, von Kernen befreien, fein schneiden und zum Kartoffelstampf geben. Milch mit einem Schneebesen unter den Kartoffelstampf rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Schiffer am 20. August 2018

Enten-Brust mit Orangen-Portwein-Soße, Vanille-Möhren

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste à 160 g	2 Knoblauchzehen	25 ml Sojasauce
1 EL flüssiger Honig	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz	Orangenpfeffer	

Für die Sauce:

200 ml Geflügelfond	2 Orangen	200 ml roter Portwein
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	1 TL Mehl	4 EL kalte Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Schwenkkartoffeln:

6 Drillinge	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Vanille-Möhren:

300 g Baby-Karotten mit Grün	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	200 ml Gemüsefond
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden. Die Entenbrustfilets salzen und mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. Mit Backpapier bedecken, mit einem Topf beschweren und Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten von jeder Seite anbraten.

Etwa 15 Minuten auf einem Rost im Ofen fertigbaren.

Aus Sojasauce und Honig eine Sauce anrühren und die Ente damit in der Pfanne auf höchster Stufe ca. 3 Minuten glasieren.

In feine Tranchen schneiden und mit Orangenpfeffer würzen.

Für die Sauce:

In einem kleinen Topf aus Orangensaft und -abrieb, Portwein und Geflügelfond eine cremige Reduktion aufkochen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren, in einer Pfanne mit kalter Butter aufmontieren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schwenkkartoffeln:

Die Kartoffeln in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Die Kartoffeln in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter und Petersilie schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Vanille-Möhren:

Die Karotten putzen, schälen und etwa 1 cm Grün stehen lassen. Die Karotten in dicke Scheiben schneiden und in Fond ca. 10 Minuten bissfest garen. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen.

Die Karotten abschöpfen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter, Zucker und Vanillemark glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja van der Werff am 01. Oktober 2018

Enten-Brust mit Orangen-Risotto in der Lauch-Hülle

Für zwei Personen

Für das Geflügel:

2 Entenbrüste à 150 g	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Honig:

100 g flüssiger Honig	1 Sternanis	1 Zimtstange
1 Nelke	1 Kardamomkapsel	1 Orange, Zesten
$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Thymian		

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 Orange, Abrieb	$\frac{1}{4}$ Hokkaido-Kürbis
$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Karotte
50 g Parmesan	100 ml trockener Weißwein	100 ml Orangensaft
300 ml Hühnerfond	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 TL Zucker	100 g Butter	Salz, Pfeffer

Für die Lauch-Hülle:

1 Stange Lauch	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
----------------	-------------	---------------

Für das Topping:

20 g gepoppter Reis	2 Borretsch-Blüten	1 Orange, Abrieb
$\frac{1}{2}$ TL Lebkuchengewürz	Salz	

Für das Geflügel:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust waschen, trockentupfen und auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. In einer Pfanne ohne Öl die Entenbrust auf der Hautseite knusprig braten. Dabei das Geflügel mit einem kleinen Topf beschweren. Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben. Das Fleisch kurz wenden und mit der Hautseite nach unten für 8 Minuten in den Ofen geben.

Die Entenbrust herausnehmen, in Alufolie einschlagen und ruhen lassen.

Für den Honig:

Sternanis, Zimt, Nelke und angedrückten Kardamom in einem kleinen Topf ohne Öl anrösten. Den Honig dazugeben und bei geringer Hitze ziehen lassen. Von der Orange einige Zesten reißen und diese mit gerebeltem Thymian unter den Gewürzhonig rühren.

Die Entenbrust mit dem Würzhonig einreiben und noch einmal kurz in einer sehr heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto:

Karotte und Sellerie schälen, von den Enden befreien und fein würfeln.

Den Kürbis vierteln, das Kerngehäuse herauslösen und das Fruchtfleisch grob hacken. Den Lauch von der äußeren Schale und dem Wurzelwerk befreien und in dünne Ringe schieben. 1 EL Butter in einem Topf aufschäumen und darin das Gemüse scharf anbraten.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte des Gemüses beiseite stellen.

Den Reis dazugeben, kurz mitrösten und mit Weißwein ablöschen. Hühnerfond und Orangensaft angießen und bei geringer Hitze etwa 15 Minuten kochen. Orangenabrieb, Rosmarin und Thymian hinzugeben.

Die Orange filetieren und die Filets mit dem angedünsteten Gemüse zum Risotto geben.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe reiben und das Risotto mit Parmesan, übriger Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Lauch-Hülle:

Die äußeren Blätter vom Lauch in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Blätter darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und einen Ring daraus formen.

Für das Topping:

In einem kleinen Topf den gepoppten Reis kurz anrösten und mit dem Lebkuchengewürz, dem Abrieb einer halben Orange und etwas Salz würzen.

Den Lauchring auf Tellern anrichten, das Orangen-Risotto hineingeben und die Entenbrust darauf legen. Auf die Entenbrust den gepoppten Reis drapieren und mit einer essbaren Blüte Borretsch garniert servieren.

Markus Fütterer am 15. Januar 2018

Enten-Brust mit Orangen-Soße und Zweierlei vom Kohlrabi

Für zwei Personen**Für die Ente:**

2 Entenbrüste mit Haut à 200 g 4 EL neutrales Öl Salz

Für die Orangen-Sauce:

2 Orangen 600 ml Geflügelfond 8 TL Rotweinessig
300 g Zucker 10 Pfefferkörner Salz, Pfeffer

Für den Kohlrabi:

3 große Kohlrabi mit grünem Stiel 700 ml Geflügelfond 200 g Zucker
6 schwarze entsteinte Oliven 90 g Butter 1 EL Olivenöl
1 EL Meersalz

Für die Ente:

Die Entenbrust waschen, trockentupfen und putzen. Haut einritzen. Öl in Pfanne erhitzen und Entenbrust auf Hautseite scharf anbraten.

Entenbrüste bei 160 Grad auf Rost in den vorgeheizten Backofen legen und ca. sechs Minuten weiter garen lassen. 5 min ruhen.. Vor dem Servieren salzen.

Für die Orangen-Sauce:

Zucker mit etwas Wasser in einem Topf erhitzen, bis Zucker karamellisiert. Rotweinessig und Pfefferkörner dazu geben. Blutorangen auspressen und Saft in den Topf geben. Alles etwas reduzieren lassen. Mit Hühnerfond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Pfefferkörner aus der Sauce nehmen.

Für den Kohlrabi:

Sieben Kohlrabi schälen, Böden abschneiden. Mit Melonen-KugelAusstecher kleine Kugeln aus den Kohlrabis formen. Eine Pfanne heiß werden lassen und Kohlrabi-Kugeln hinein legen. Sofort Butter hinzu fügen, Hühnerfond zugießen. Zucker und etwas Salz hinzu fügen. Bei mittlerer Hitze Flüssigkeit vollständig verdampfen lassen. Zwei Kohlrabi schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Kohlrabi und Oliven mit Olivenöl und Fleur de Sel mischen. Kohlrabi-Grün waschen und trocknen. In Pfanne mit etwas Butter scharf anbraten. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Rheinwald am 26. November 2018

Enten-Brust mit Portwein-Soße und Belugalinsen-Ragout

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste á 250 g, weiblich	1 Knolle frischen Knoblauch	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Portwein-Sauce:

1 rote große Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 ml Rotwein
100 ml Portwein	200 ml Entenfond	2 Zweige Thymian
2 EL Mehl	30 g eiskalte Butter	Salz, Pfeffer

Für das Beluga-Linsen-Ragout:

200 g Belugalinsen	150 g Sellerie	150 g große Möhren
2 Kartoffel	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
5 Zweige frischer Estragon	400 ml Gemüsfond	200 ml Orangensaft
200 ml frische Sahne	100 g Butter	2 EL Himbeeressig
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 80 °C vorheizen. Entenbrust waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Die Haut der Ente mit einer Rasierklinge schräg einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchknolle halbieren und leicht andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Entenbrüste in einer Pfanne ohne Fett scharf anbraten, bis das Fett heraus tritt. Fett abgießen und Entenbrust wenden, Knoblauchknolle und Thymian dazu geben. Kurz anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein Rost geben. Bei 90 °C im Ofen ca. 10 Minuten weiter garen lassen.

Für die Portwein-Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel sehr fein hacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Die Zwiebeln im Bratensatz der Ente glasig anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und mit Entenfond auffüllen. Thymian und Knoblauchzehe hinzu geben. Den Sud auf 100 ml einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Sauce nochmals aufkochen und mit der kalten Butter abbinden.

Für das Beluga-Linsen-Ragout:

Linsen ca. 10 Minuten kochen lassen. Abgießen und in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. Sellerie, Möhren und Kartoffeln schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln abbrausen und trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Sellerie, Möhren, Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in einem Topf in Butter anschmoren und Linsen dazu geben. Mit Fond und Orangensaft aufgießen und salzen. Bei geöffnetem Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stiel zupfen. Linsen-Gemüse mit Sahne, Essig, Estragon, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Freia Bischoff-Walter am 05. Juli 2018

Enten-Brust, Apfel-Topping, Aubergine, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Süßkartoffelpüree:

1-2 Süßkartoffeln (500 g)	50 ml Sahne	1 TL Butter
300 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt	Muskat, Salz

Für Entenbrust:

1 Entenbrust, à ca. 200 g	200 ml Geflügelfond	Schwarzer Pfeffer
---------------------------	---------------------	-------------------

Salz

Für die Aubergine:

1 Aubergine	2 Knoblauchzehen	4 Oreganozweige
Mehl	Pfeffer	Salz

Für das Topping:

1 Apfel	20 g Ingwer	1 Sternanis
eine Prise Kreuzkümmel	Salz	

Für die Garnitur:

4 Pecannüsse

Für das Süßkartoffelpüree:

Backofen auf 160 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Fond aufsetzen und die Kartoffelwürfel darin mit dem halben Lorbeerblatt garen. Abgießen, stampfen und mit der Sahne zu einem geschmeidigen Brei stampfen. Butter unterheben und mit Salz und Muskat abschmecken

Für Entenbrust:

Pfanne erhitzen. Entenbrust von der Fleischseite salzen und pfeffern und auf der Hautseite ohne Öl anbraten (2-3 min). Aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen ca. 12 min. weitergaren. Herausnehmen und in Alufolie ruhen lassen.

Die Pfanne mit dem Bratansatz mit Geflügelfond auffüllen und reduzieren. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Aubergine:

Auberginen waschen, in etwa 5-10 mm dicke Scheiben schneiden und gut salzen. Das Mehl auf einen Teller geben und mit etwas Pfeffer vermischen. 2 Auberginenscheiben darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben hineingeben. Knoblauch andrücken und zusammen mit den Oreganozweigen (im Ganzen) zu den Auberginen in die Pfanne geben. Wenn die Auberginenscheiben goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmstellen.

Für das Topping:

Ingwer schälen und in grobe Scheiben schneiden.

Ingwer, Sternanis und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Ziehen lassen. Apfel schälen, vom Gehäuse befreien und in ca. 10x10 mm große Stücke schneiden. Die Apfelwürfel in den heißen Gewürzsud geben und bis zum anrichten ziehen lassen. Herausnehmen und leicht salzen.

Für die Garnitur:

Pecannüsse grob hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Pecannüssen garnieren und servieren.

Dirk Makies am 13. Februar 2018

Enten-Brust, Kartoffel-Stampf, Gemüse, Erdbeeren, Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Entenbrüste á ca. 140 g	30 ml Ahornsirup	20 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Stampf:

5 mittelgroße Kartoffeln	1 Muskatnuss	20 g Butter
Salz		

Für das Gemüse:

6 Minikarotten am Grün	12 Zuckerschoten	10 g Butter
1 Prise Zucker	Salz	

Für die gebratenen Erdbeeren:

12 mittelgroße Erdbeeren	1 Zweig Estragon	10 ml Ahornsirup
5 g Butter	1 Prise Salz	

Für die Schoko-Senf-Sauce:

1 TL Schokosenf	1 Schalotte	50 ml Rotwein
20 g Butter	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
Pfeffer		

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 80°C vorheizen. Entenbrüste waschen, trockentupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Pfanne heiß werden lassen und Entenbrüste von der Hautseite in Butter und Ahornsirup 3 Minuten scharf anbraten. Wenden und nochmals 2 Minuten braten. Auf Rost geben und im Ofen auf eine Kerntemperatur von ca. 55°C garen lassen. Brust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Stampf:

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen. Wasser bis auf einen kleinen Rest abgießen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und Butter in Kartoffeln schmelzen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen.

Für das Gemüse:

Karotten schälen und putzen, etwas Grün stehen lassen. Zuckerschoten waschen. Butter in Pfanne erhitzen und Karotten und Zuckerschoten zusammen mit etwas Zucker für circa 3 Minuten glasieren. Mit Salz abschmecken.

Für die gebratenen Erdbeeren:

Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und vierteln. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Erdbeeren mit Ahornsirup und Estragon vermischen. Butter in Pfanne schmelzen lassen und Erdbeeren sehr kurz anbraten, mit Salz würzen.

Für die Schoko-Senf-Sauce:

Schalotte abziehen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und Schalotte anbraten. Mit Zucker karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen, Schokosenf hinzugeben und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Krasimira Krasteva am 16. August 2018

Enten-Brust, Portweinjus, Wirsing-Püree, Polenta-Taler

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g 2 EL Butter 1 Zimtstange

Für das Wirsingpüree:

300 g Wirsing 400 ml Gemüsefond 1 Zitrone
40 g Butter 1 TL Honig 1 Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Polenta-Taler:

300 g Instant Polenta 1 Knoblauchzehe 500 ml Gemüsefond
400 g Sahne 2 Zweige Thymian Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Portweinjus:

400 ml Kalbsfond 100 ml Portwein 4 Schalotten
1 EL Tomatenmark 4 Zweige Thymian 1 Lorbeerblatt
Salz Pfeffer

Für die Entenbrust: Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen, auf beiden Seiten mit etwas Salz würzen. Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Dabei nur die Fettschicht einritzen und nicht bis zum Fleisch einschneiden. Entenbrüste mit der Fettschicht nach unten in eine kalte Pfanne ohne Öl legen und bei mittlerer Temperatur langsam erhitzen. Haut gleichmäßig braun und kross braten. Brüste kurz von der anderen Seite anbraten. Den Bratensatz der Ente für die Portweinjus zur Seite stellen.

Fleisch nun etwa 20 Minuten bei 100°C auf dem Rost fertig garen. Um die Haut nach dem Garen wieder knusprig zu bekommen, Brüste mit der Fettschicht nach unten in die kalte Pfanne legen und die Hitze wieder hochfahren. Butter und Zimtstange zum Fleisch geben, Butter aufschäumen lassen und darin das Fleisch kurz schwenken damit es den Butter-Zimtgeschmack aufnehmen kann.

Für das Wirsingpüree: Wirsing waschen, trockenschleudern und in kleine Stücke schneiden. Mit Gemüsefond und etwas Salz in einen Topf geben und weich kochen.

Zitrone unter heißem Wasser abwaschen und die Schale abreiben. Fond abgießen. Wirsing mit Butter fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Honig, etwas Zitronenabrieb und Muskat abschmecken.

Für die Polenta-Taler: Knoblauch abziehen. Thymian abrausen und trockenwedeln. Gemüsefond, Sahne, Knoblauch und Thymian in einem Topf aufkochen. Polenta vorsichtig einrühren und alles ca. 1 Minute bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian und Knoblauch entfernen. Polentamasse anschließend auf ein leicht geöltes Backblech oder in eine Auflaufform geben, glatt streichen und kaltstellen. Polenta mit dem Messer in Form schneiden und in etwas heißem Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten.

Für die Portweinjus: Schalotten abziehen, würfeln und im Bratensatz der Ente glasig anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anrösten. Mit Portwein und Kalbsfond ablöschen. Thymian abrausen und trockenwedeln. Thymian, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zum Sud geben, alles zum Kochen bringen und auf $\frac{1}{4}$ einkochen lassen. Danach durch ein Sieb geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Müller am 20. November 2018

Enten-Brust, Rotkohl-Salat, Kohlrabi-Stifte, Parmesan

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, ca. 180 g	4 Schalotten	50 ml Portwein
200 ml Entenfond	2 Knoblauchzehen	Ingwerknolle, ca. 2 cm
4 Zweige Rosmarin	30 ml schwarzer Johannisbeersirup	2 EL Akazienhonig
2 EL Balsamicoessig	1 EL Zucker	50 g kalte Butter
grobes Meersalz	Tellicherry Pfeffer	Chili

Für den Salat:

400 g Rotkohl	50 g Walnusshälften	3 EL Preiselbeeren
6 EL Walnussöl	4 EL heller Balsamicoessig	4 EL Portwein
3 TL Zucker	Meersalz	Tellicherry Pfeffer
Chili		

Für die Kohlrabi-Stifte:

2 Kohlrabiköpfe	2 Eier	80 g Parmesan
80 g Pankobrösel	200 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust: Ofen 120 Grad Ober- Unterhitze vorheizen, Gitterrost in der mittleren Schiene positionieren. Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite goldbraun ca. 4 Minuten braten. Bratensatz aufbewahren.

Entenbrust mit der Hautseite nach oben auf den Gitterrost in die oberste Schiene des vorgeheizten Ofens geben und ca. 10 Minuten zu Ende garen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer klein schneiden. Knoblauchzehen abziehen und pressen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln. Schalotten in der Pfanne mit dem zuvor entstandenen Bratensatz anschwitzen, dann mit Portwein und Entenfond aufgießen. Knoblauch, Ingwer und Rosmarin zugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einköcheln lassen. Mit Johannisbeersirup, Akazienhonig, Balsamicoessig, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Nochmals einreduzieren lassen und zuletzt mit kalter Butter binden. Die Entenbrust zum Anrichten in Tranchen auf dem Schalottenbett anrichten.

Für den Salat: Rotkohl waschen, in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Dann in eine große Schüssel geben und mit etwas Salz kräftig kneten. Walnussöl, Balsamicoessig und Portwein zu einer Vinaigrette verrühren und mit dem Rotkohl mischen. Die Walnüsse grob hacken und mit den Preiselbeeren unter den Rotkohl heben. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili würzen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für die Kohlrabi-Stifte: Kohlrabi schälen und in dünne Stifte (ca. 1 cm Dicke) schneiden. Auf Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Den Parmesan in einem Universalzerkleinerer fein mahlen und mit dem Panko sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Die Eier in einer zweiten Schüssel verquirlen, mit Salz würzen. Die Stifte mit dem Ei benetzen dann in der Parmesan-Panko-Panade wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Stifte darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Abschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Entenbrust mit Rotkohl-Salat und Kohlrabi-Stiften im Parmesanmantel auf Tellern anrichten und servieren.

Ingo Haussmann am 31. Januar 2018

Enten-Chartreuse mit Wurzelwerk, Thymian-Soße, Pilzen

Für zwei Personen

Für die Chartreuse:

1 weibl. Barbarie-Entenbrust	100 g Karotten	100 g Petersilienwurzeln
120 g Mangold	2 Zwiebeln	200 g Sahne
1 Ei, (Eiweiß)	100 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian
20 ml Olivenöl	1 TL Pökelsalz	Salz
1 TL Pfefferkörner		

Für die Sauce:

1 Bund Thymian	100 ml roter Portwein	150 ml dunkler Entenfond
75 g Butter		

Für die Pilze:

70 g Shiitake-Pilze	70 g Kräuterseitlinge	1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln	$\frac{1}{4}$ TL grober Orangenpfeffer	$\frac{1}{4}$ TL grobes Ursalz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Broiche

Für die Chartreuse:

Die Entenbrust sauber parieren, die Hälfte klein schneiden und in das Tiefkühlfach stellen. Angefrostet in der Moulinette mit Sahne, Eiweiß, Pökelsalz, Pfeffer und Thymianblättchen zu einer Farce verarbeiten. Die Farce durch ein feines Sieb streichen.

Die übrige Entenbrust in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Die Entenwürfel sofort kühl stellen.

Karotten und Petersilienwurzeln schälen, in gleich große Stifte schneiden und in Salzwasser blanchieren. Gemüsestifte auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Mangoldblätter in kochendem Salzwasser blanchieren.

Kleine Förmchen mit Butter ausstreichen und den Rand abwechselnd mit einem Karotten- und Petersilienwurzel-Stift auslegen. Mangoldblatt in der Größe der Förmchen ausstechen und hineinlegen. In die vorbereiteten Förmchen etwas Farce hineingeben, einen Entenbrustwürfel platzieren und mit der Farce zudecken.

Im Wasserbad bei ca. 140 Grad im Ofen backen. Nach dem Backen die Chartreuse sofort stürzen und servieren.

Für die Sauce:

Butter in einem großen Topf aufschäumen, Thymianblättchen dazugeben und anschwitzen. Mit Portwein ablöschen, einkochen und mit dunklem Entenfond auffüllen.

Für die Pilze:

Shiitake-Pilze und Kräuterseitlinge putzen und grob zerteilen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in feine Brunoise schneiden und in Butter anbraten. Die Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Mit Ursalz und Orangenpfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Das Broiche in einer Grillpfanne kurz von beiden Seiten rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 04. Juni 2018

Frittiertes Hähnchen, Bulgur, Kartoffel-Stäbchen, Quark

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

200 g grober Bulgur	2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
1 rote Chili	1 Knoblauchzehe	2 EL Tomatenmark
500 ml Geflügelfond	Salz	Pfeffer, Chili

Für das Hähnchen:

200g Hähnchenbrustfilet	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
-------------------------	--------------------	---------------

Für den Quark:

100 g Sahnequark	100 g Vollmilchjoghurt	2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone	1 Salatgurke	1 EL Olivenöl
2 Zweige Minze	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelstäbchen:

2 große festk. Kartoffeln	500 ml neutrales Öl	Paprikapulver, Salz
---------------------------	---------------------	---------------------

Für den Bulgur:

Für den Bulgur die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili kurz darin anrösten.

Bulgur kurz unter kaltem Wasser abwaschen und dann mit in die Pfanne geben und mit etwas Fond ablöschen. Kurz aufkochen lassen, dann Tomatenmark dazugeben und bei kleiner Hitze garen lassen. Dabei einen Deckel auf die Pfanne setzen und ab und zu mit Fond auffüllen.

Für das Hähnchen:

Hähnchen waschen, trocken tupfen und in kleine Medaillons schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin etwa drei bis vier Minuten goldgelb anbraten.

Für den Quark:

Gurken schälen und raspeln, in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Die Gurken ausdrücken, damit das Gurkenwasser entfernt wird. $\frac{3}{4}$ davon für Deko und $\frac{1}{4}$ davon für den Joghurt beiseitelegen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Minze waschen, trocken wedeln und klein schneiden. Schale der Zitrone abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Joghurt und Quark in eine Schüssel geben, verrühren und die Gurkenraspeln zur Masse geben. Mit Knoblauch, Minze, Zitronensaft und Abrieb abschmecken. Anschließend mit Salz und Pfeffer und etwas Olivenöl fertigstellen.

Für die Kartoffelstäbchen:

Kartoffeln schälen und in kleine Sticks schneiden. Sticks mit Küchenkrepp von der austretenden Stärke befreien.

Einen Stieltopf mit Öl erhitzen und die Sticks knusprig frittieren und danach in einer Schüssel mit Paprika und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Al-Obaidi am 24. September 2018

Gefüllte Hähnchen-Brust mit Aprikosen-Kürbis-Chutney

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets	200 g cremiger Ziegenfrischkäse	½ Bund Basilikum
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für Aprikosen-Kürbis-Chutney:

0,5 Hokkaido-Kürbis	100 g getrocknete Aprikosen	2 rote Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 rote Chili	2 Zweige Minze
200 ml Weißweinessig	1 Prise Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und eine Tasche hinein schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden und mit Ziegenfrischkäse vermengen und in die Tasche füllen. Mit Zahnstochern fixieren und in einer Pfanne mit Olivenöl rundum anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für Aprikosen-Kürbis-Chutney:

Den Kürbis halbieren, aushüllen und zusammen mit den Aprikosen in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, ebenfalls in Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten. Kürbis und Aprikosen dazugeben. Mit Weißweinessig ablöschen. Die Chili halbieren, entkernen, kleinschneiden und in den Topf geben. Minze abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und ebenfalls in den Topf geben. Alles einkochen lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Kühle am 27. September 2018

Gefüllte Hähnchenbrust mit Safran-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
0,4 g Safran	3 EL Butter	50 g Parmesan
150 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets, à 140 g	2 Zucchini	2 Karotten
125 g Mozzarella	3 Frühlingszwiebeln	1 Msp. Oregano
150 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Gemüsefond aufkochen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Reis zufügen, kurz mit dünsten und Wein angießen. Einköcheln lassen. Safran und 2 EL heißen Fond zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren. Insgesamt 15-20 Minuten garen. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben. Fertiges Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken.

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

Zucchini, Möhren und Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Würfel bzw. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Mozzarella würfeln. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und an den Seiten einschneiden. Ca. 1/3 von dem Gemüse in die Taschen geben und mit einem Zahnstocher verschließen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Nach ca. 6 Minuten das übrige Gemüse in die Pfanne geben und ebenso anbraten. Danach Fond und ca. 2 EL Wasser zugießen und das Fleisch sowie das Gemüse weitere ca. 2 Minuten zu Ende garen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Mit Mozzarella und Zucchini gefüllte Hähnchenbrust mit Safran-Risotto auf Tellern anrichten, mit dem übrigen angebratenem Gemüse garnieren und servieren.

Mandy Kiewel am 12. März 2018

Gefüllte Mais-Poularde, Polenta, Orangen-Gorgonzola-Soße

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste	400 g Baby-Spinat	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	300 g Frischkäse	1 rote Schote Chili
100 g Butterschmalz	½ TL Muskatgewürz	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Weißwein	100 g Gorgonzola dolce	1 Orange (Saft)
1 Orange (Filets)	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

80 g Polenta	400 ml Geflügelfond	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	50 g Parmesan	30 g Butter
100 ml Sahne	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Poularde aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinschneiden. Chili halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und kleinschneiden. Spinat mit Zwiebel, Knoblauch und Chili in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Salz und Pfeffer hinzugeben. Frischkäse unterrühren. Mit Muskat abschmecken. Die Poularde damit füllen. Mit dem Küchengarn zuschnüren. Poularde in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten und in den Ofen geben.

Für die Sauce:

Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen. Sahne, Orangensaft und Gorgonzola hinzufügen. Eine Orange filetieren und die Filets in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta:

Geflügelfond und Sahne mit Rosmarin und Thymian in einem Topf erhitzen. Polenta hinzugeben und ziehen lassen. Die Butter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss mit Parmesan verfeinern.

Gefüllte Maispoularde mit Polenta und Orangen-Gorgonzola-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Krämer am 08. Februar 2018

Gefüllte Wachtel, Aprikosen-Soße, Rübchen, Drillinge

Für zwei Personen

Für die Wachteln:

2 Wachteln	1 Zitrone, (Abrieb)	4 Zweige Salbei
2 EL Butterschmalz	Olivenöl	Meersalz

Für die Füllung:

100 g braune Champignons	1 Zwiebel	1 EL Crème-fraîche
4 Zweige Thymian	1 EL Butter	

Für die Glasur:

1 EL Waldblütenhonig	4 Zweige Lavendel
----------------------	-------------------

Für die Sauce:

50 g getr. Aprikosen	1 Schalotte	2 EL Butter
100 ml Geflügelfond	100 ml trockener Weißwein	100 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

6 kleine Drillinge	1 Zwiebel	4 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	

Für die Rüben:

4 Mini-Navetten	4 kleine Teltower Rüben	4 Mini-Karotten
2 Ur-Karotten	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Wachteln:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Wachtel vorsichtig entlang des Knochengerstes entbeinen. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Wachtel salzen und rundum scharf anbraten.

Mit etwas Zitronenabrieb und Salbei aromatisieren.

Für die Füllung:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln. Den Thymian abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Zwiebeln und Pilze kleinschneiden und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anschwitzen. Die Masse etwas abkühlen lassen und mit der Crème fraîche und dem Thymian vermengen.

Für die Glasur:

Die Wachtel mit der Pilzmasse füllen, mit einem Küchengarn fixieren, in der Pfanne anbraten und im Ofen für 20 Minuten fertig garen.

Den Lavendel vom Zweig zupfen und in einer Schüssel mit Honig marinieren.

Die Wachtel mit Lavendelhonig bestreichen und nochmals 5 Minuten in den Ofen geben.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit aufgeschäumter Butter anschwitzen. Die gebratene Schalotte mit Weißwein ablöschen und Geflügelfond aufgießen und reduzieren. Die Aprikosen klein schneiden und dazugeben, weitere 5 Minuten köcheln, einige Aprikosenwürfel beiseitelegen, die Sauce mit einem Stabmixer pürieren und evtl. durch ein Sieb streichen. Die passierte Sauce mit Sahne in einem kleinen Topf aufkochen und mit kalter Butter aufmontieren.

Kleine Aprikosenwürfel als Einlage dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln im Ganzen etwa 10 Minuten vorkochen, halbieren, einölen, salzen und mit der Schnittfläche nach unten in der vorgeheizten Pfanne goldbraun werden lassen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Die Kartoffeln vom Herd ziehen, Zwiebeln und Rosmarin dazugeben und ruhen lassen.

Für die Rüben:

Die Rüben schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. In einer Schüssel die Rüben mit Öl, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und in einer Pfanne etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Mahnert am 04. Juni 2018

Geflügel-Hack-Spieße, Artischocken-Creme, Süßkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Spieße:

300 g Hähnchenbrustfilet	1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	4 EL Semmelbrösel	4 Zweige Petersilie
2 Zweige Thymian	12 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Creme:

1 Dose Artischockenböden (210 g)	2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 TL mittelscharfer Senf	2 TL Agavendicksaft	1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffeln:

300 g Süßkartoffeln	Frittieröl	Salz
---------------------	------------	------

Für die Spieße:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann herausnehmen und kurz beiseite stellen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Petersilien- und Thymianblättchen abzupfen und grob hacken. Fleisch, Petersilie, Thymian, Ei und gedünstete Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Universalzerkleiner zerkleinern. Semmelbrösel unterkneten, bis eine gut formbare Masse entsteht. Anschließend kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Rosmarinzwige auf etwa 10 cm kürzen und die unteren Nadeln abstreifen. Je 2 EL Hackmasse mit angefeuchteten Händen in länglichen Portionen um die Zweige formen. Reichlich Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spieße darin unter Wenden ca. 7 Minuten goldbraun braten.

Für die Creme:

Die Artischockenböden in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Saft der Zitrone auspressen und zusammen mit den Artischocken, dem Öl, dem Senf und dem Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken.

Frühlingszwiebeln waschen, in feine Röllchen schneiden und zusammen mit dem Rosmarin zum Garnieren verwenden.

Für die Süßkartoffeln:

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schälen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Scheiben in der Fritteuse goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Geflügel-Hackspieße mit Artischockencreme und Süßkartoffeln auf Tellern anrichten, mit Rosmarin und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Alexander Poloczec am 12. März 2018

Grüne Soße, Hähnchen-Medallions, Chayote, Zucchini, Mais

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 250 g Olivenöl

Für die grüne Sauce:

1 L Gemüsefond	1 mittelgroße Zwiebel	3 Knoblauchzehen
1 Dose grüne Tomaten	1 Dose Poblano-Chilis	4 frische Jalapeño
1 Bund Koriander	1 Prise getr. Oregano	1 TL mexik. Bohnenkraut
500 g Kürbiskerne	1 TL Zimt in Pulver	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 frische Chayote	1 mittelgroße Zucchini	1 Dose Pozole Mais
100 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Hähnchenbrüste in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Im Ofen nachgaren lassen.

Für die grüne Sauce:

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Kürbiskerne in einer Moulinette zerkleinern. Koriander abrausen und trocken wedeln.

Grünen Tomaten, Knoblauchzehen, getrocknete Oregano, Zwiebel, ChiliSchoten, Koriander, die gemahlene Kürbiskerne, Zimt, Poblanos ohne Stielansatz und Epazote mit dem Gemüsefond im Stehmixer pürieren. In einem Topf aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Chayote und Zucchini abrausen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Den Pozole-Mais abtropfen, mit Wasser spülen und zusammen mit dem Gemüse in einer Bratpfanne mit etwas Gemüsefond und Wasser anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diego Serratos am 16. Mai 2018

Hähnchen mit Blumenkohl und Reis, Gurken-Minz-Salat

Für zwei Personen

Für Hähnchen:

4 kleine Hähnchenkeulen	250 g Langkornreis	$\frac{1}{2}$ Aubergine
1 Karotte	2 große festk. Kartoffel	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
1 EL Joghurt	$\frac{1}{2}$ EL Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelpulver
$\frac{1}{2}$ TL rosenscharfes Paprikapulver	Kurkuma	Kardamon
Salz	Pfeffer	

Für den Gurken-Minz-Salat:

1 Gurke	500 ml Joghurt	3 Zweige Minze
Salz		

Für Hähnchen:

Den Ofen auf 250 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Joghurt in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Zimt, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Kurkuma und Kardamon hinzugeben und gut durchmischen. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch zum Joghurt geben und gut durchmengen. Fleisch in eine Auflaufform geben und im Ofen 25 Minuten garen.

Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Karotte und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Aubergine, Karotte und Kartoffeln in der Fritteuse goldbraun frittieren. Reis mit kaltes Wasser waschen, Wasser mit Salz zum Kochen bringen und Reis hinzugeben. Reis bissfest gar kochen und abgießen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 200 Grad herunterdrehen. In einem große Topf Kartoffeln, Aubergine, Karotte, Hähnchenbrust und Reis in Schichten hineingeben und noch einmal ca. 5 Minuten im Ofen backen.

Für den Gurken-Minz-Salat:

Die Gurke waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden.

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Gurke vermengen. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt-Gurken-Mischung mit Salz abschmecken und Minze untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Chadi Elmahamid am 14. Juni 2018

Hähnchen Wellington, Cranberrys, Orangen-Soße, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Füllung:

2 Hähnchenbrüste à 120 g 2 Frühlingszwiebeln 60 g Cranberrys
80 g Crème-fraîche Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Blätterteig:

2 Platten Blätterteig 1 Ei 100 g Gouda

Für die Sauce:

1 Orange 1 TL Zucker 1 EL Cranberrys

Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat 4 Cherrytomaten 1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone 1 Zitrone, Saft 2 TL flüssiger Honig
6 EL Olivenöl 1 TL scharfer Senf Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

Das Hähnchen waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und in Öl goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Cranberrys fein hacken.

Frühlingszwiebeln und Hälfte der Cranberrys mit in die Pfanne zum Hähnchen geben und ca. 2 Minuten dünsten. Crème fraîche, Salz und Pfeffer unterrühren.

Solange einkochen bis die Sauce geleeartig einreduziert ist.

Für den Blätterteig:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig in zwei gleich große Quadrate teilen und das Fleisch auf einem verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Das zweite Quadrat auf das erste legen und die Kanten mit einer Gabel eindrücken. Das Ei verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen.

Das Päckchen im Ofen goldbraun backen.

Für die Sauce:

Orange auspressen. In einer Pfanne den Zucker und Orangensaft vermischen und erhitzen. Die Cranberrys untermischen und für 10 Minuten aufkochen.

Für den Feldsalat:

Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Tomaten waschen und fein würfeln.

Für die Vinaigrette die Zitronenschale abreiben, in kochendes Wasser geben und sofort durch ein feines Sieb gießen. Schale in einer Schüssel mit Zitronensaft, Honig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer mischen.

Die Vinaigrette kurz vor Schluss über den Salat in einem separaten Schälchen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Virginia Singer am 30. April 2018

Hähnchen-Brust im Speckmantel, Pasta, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	75 g Mascarpone	1 EL Milch
6 dicke Scheiben Bacon	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Pasta-Teig:

200 g Hartweizengrieß	50 g Weizenmehl	1 Ei (M)
Salz		

Für das Basilikum-Pesto:

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	100 g Pinienkerne	1 Knoblauchzehe
25 g Parmesan	125 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

Für die Füllung etwa 10 Basilikumblätter abzupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides mit Mascarpone, Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Zitronenzesten abziehen, den Saft auspressen und die Creme damit abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und eine kleine Tasche einschneiden. Mit 1 EL der angerührten Creme füllen. Zusammenklappen und mit 2-3 Scheiben Bacon umwickeln.

Das Fleisch bei nicht allzu großer Hitze ca. 15 Minuten in einer Pfanne mit Öl braten.

Für den Pasta-Teig:

Hartweizengrieß mit Mehl und einer Prise Salz vermischen.

Das Ei aufschlagen und in einem Messbecher mit so viel Wasser auffüllen, dass man auf insgesamt 95 g Flüssigkeit kommt. Diese anschließend mit der Mehlmischung vermengen. Den entstandenen Teig nun mit der Nudelmaschine zu Tagliatelle ausdrehen.

Für das Basilikum-Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und grob hacken. 75 g Basilikumblätter abzupfen. Basilikumblätter, Salz und Knoblauch in einen Blitzhacker geben. Im Blitzhacker fein zerkleinern. Olivenöl nach und nach zugießen und die Masse gut durchmischen. Abgekühlte Pinienkerne fein zerkleinern und zugeben. Parmesan fein reiben und unterrühren, anschließend nicht weiter mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Bruns am 10. September 2018

Hähnchen-Brust mit Basmati, Mango-Chutney und Guacamole

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets	1 EL Honig	4 EL Balsamico
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

200 g Basmati	100 ml Gemüsefond	1 EL Butter
Salz		

Für das Mango-Chutney:

1 Flug Mango	1 Zwiebel	100 ml Weißweinessig
4 EL Neutrales Öl	2 EL Zucker	Chili, Salz

Für die Guacamole:

2 Hass-Avocados	1 Limette (Saft, Abrieb)	3 EL Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Essbare Blüten

Für die Hähnchenbrust:

Den Ofen auf 140 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Öl kurz von beiden Seiten anbraten.

Honig und Balsamico in einer Schüssel vermengen. Hähnchenbrustfilets damit einpinseln. Filets nach dem Braten für 12-15 Minuten in den Ofen geben.

Für den Reis:

Basmati in einem Topf mit 100 ml gesalzenem Wasser und dem Gemüsefond aufkochen lassen und auf der Herdplatte ziehen lassen. Mit Butter vermengen.

Für das Mango-Chutney:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Öl andünsten. Mango schälen, in kleine Würfelchen schneiden und mit in den Topf geben. Essig, Salz, Zucker und Chili dazugeben und einkochen lassen.

Für die Guacamole:

Avocados in zwei Hälften teilen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und zerdrücken.

Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Limettenabrieb und - Saft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili dazugeben und gut vermengen.

Für die Garnitur:

Blüten über dem Reis verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Link am 02. August 2018

Hähnchen-Brust mit Röstkartoffeln und Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für die Hähnchenfilets:

2 Hähnchenbrustfilets	75 g Butter	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund Bärlauch
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	4 EL Pankomehl,	4 EL Weizenmehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Röstkartoffeln:

300 g Kartoffeln	1 Schalotte	100 g geräucherter Speck
1 EL Butterschmalz	1 TL Zucker	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Salat:

1 vorgek. Rote Bete	1 Apfel	1 Karotte
1 Zitrone, Saft	100 g Walnüsse	1 EL Honig
1 EL Apfelessig	1 EL Olivenöl	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------

Für die Hähnchenfilets:

Dill, Schnittlauch, Bärlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Kräuter mit zimmerwarmer Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, Sehnen entfernen, längs einschneiden und leicht platt klopfen. Mit Butter bestreichen. Aus Mehl, Ei und Pankomehl eine Panierstraße bereitstellen. Das Hähnchen panieren in Öl goldgelb ausbacken.

Für die Röstkartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und ca. 15 Minuten in Salzwasser garen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Speck in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln mit Speck und Schalottenwürfeln knusprig anbraten. Butterschmalz und Zucker dazu geben und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rote-Bete-Salat:

Rote Bete und Karotte schälen und in Streifen schneiden. Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Rote Bete, Karotte und Apfel in einer Schüssel mit Honig, Apfelessig und Olivenöl vermengen. Zitrone auspressen, halbieren und den Saft auffangen. Den Rote-Bete-Salat mit Honig und Zitronensaft süß-sauer abschmecken. Walnüsse hacken und darüber streuen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch, Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Baumeister am 11. Juli 2018

Hähnchen-Brust mit Spitzkohl und Enoki-Pilzen

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrustfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Eier
1 EL Sahne	50 g Butterschmalz	75 g Weizenmehl
100 g Panko	1 TL Meersalz	Öl

Für das Wok-Gemüse:

0,5 Spitzkohl	100 g WOK-Nudeln	2 cm Ingwer
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
100 g Cashewkerne	25 g Butterschmalz	200 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kümmel
1 EL brauner Rohrzucker	1 TL Fleur de Sel	Öl, Pfeffer

Für die Enoki-Pilze:

25 Enoki-Pilze	1 EL Butterschmalz	1 Msp. Meersalz
Pfeffer		

Für die Deko:

$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie

Für die Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrust waschen, trocken abtupfen und in schmale Tranchen schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Eier und Sahne verquirlen.

Aus verquirltem Ei, Mehl und Pankomehl eine Panierstraße bereitstellen. Hähnchenbrust in Mehl, Ei und Panko wenden und in einer Pfanne mit Öl und Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen und Zitronensaft darüber geben.

Für das Wok-Gemüse:

Spitzkohl vom Strunk befreien, halbieren und in Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und ebenfalls in Streifen schneiden. Cashewkerne in Öl und Butterschmalz anrösten und Spitzkohl, Zwiebeln, Kümmel, Kreuzkümmel und Rohrzucker dazugeben. Unter ständigem Rühren Spitzkohl und Zwiebeln karamellisieren, mit Weißwein und Fond ablöschen und Hitze reduzieren.

Ingwer schälen und reiben, Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer und Knoblauch dazugeben. Mit Chili und Salz und Pfeffer würzen und für etwa 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend Wok-Nudeln unterheben, innerhalb von 5 Minuten immer wieder umrühren, damit diese nicht festkleben.

Für die Enoki-Pilze:

Die Enoki-Pilze putzen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Deko:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Friton am 20. August 2018

Hähnchen-Gemüse-Pfanne, Pilz-Speck-Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Gemüsepfanne:

2 Hähnchenbrustfilets	3 festk. Kartoffeln	3 Möhren
1 grüne Zucchini	1 gelbe Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Majoran	1 Zweig Oregano
1 Zweig Rosmarin	1 EL Kräuter-der-Provence	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Soße:

1 EL Speckwürfel	4 braune Champignons	4 weiße Champignons
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Butter	20 ml Sahne
40 ml Rotwein	20 ml Brandy	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Apfel (Elster)	1 EL Semmelbröseln	2 EL Butter
1 TL Zucker		

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und ebenso in Streifen schneiden. Majoran, Oregano und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln sowie die Hähnchenbrustfilets für ca. 4 Minuten anbraten. Kartoffeln, Karotten, Zucchini sowie die Paprika zugeben. Die Filets kurz wenden, dann herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen zu Ende garen. Knoblauch, Majoran, Oregano, Kräuter der Provence und Rosmarin über alle Zutaten in der Pfanne streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze erhöhen, 2 EL Wasser hinzufügen und das Gemüse bei geschlossenem Deckel zu Ende garen. Die Hälfte von dem Gemüse mit dem Pürierstab zu einem feinen Püree mixen und mit Hilfe eines Servierings auf Tellern anrichten. Das übrige Gemüse dekorativ darauf platzieren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und dazu servieren.

Für die Soße: Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, von der äußeren Schale und den Wurzeln befreien und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Speck darin für ca. 1 Minute anbraten. Butter und Pilze hinzufügen und ebenso anbraten. Wenn die Pilze gar sind mit Rotwein und Sahne ablöschen, kurz aufkochen lassen und die Temperatur herunterdrehen. Pfanne von der Platte nehmen. Zuletzt mit Brandy, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin goldbraun anrösten. In einer weiteren Pfanne die übrige Butter und den Zucker karamellisieren lassen. Apfelspalten hinzugeben und darin wenden. Den Tellerrand vor dem Anrichten damit garnieren sowie das Fleisch mit den karamellisierten Apfelspalten belegen.

Gemüsepfanne mit Hähnchen und Pilz-Speck-Rotweinsauce auf Tellern anrichten, mit den Bröseln sowie den Apfelspalten garnieren und servieren.

Eva Joelli am 29. Januar 2018

Hähnchen-Keule mit Gemüse, Süßkartoffel-Sellerie-Stampf

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenkeulen mit Haut	1 Knoblauchzehe	5 EL weiße Sesamsaat
4 EL dunkle Sojasauce	2 EL indon. Sojasauce	2 EL flüssiger Honig
2 EL Jerk-Paste	1 EL Jerk-Gewürzmischung	50 ml Kokosnuss-Rum
1 EL geröstetes Sesamöl	3 EL Sonnenblumenöl	

Für die Beilage:

1 große Süßkartoffel	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	50 g Sahne
200 ml Milch	1 EL Butter	1 Muskatnuss
Salz		

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ orangefarbene Paprika
1 vorgegartener Maiskolben	1 Zucchini	6 EL Erdnussbutter
125 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL geräuchertes Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
Sonnenblumenöl	Salz	
Für die Garnitur:	4 Physalis	

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen ausbeinen, Sehnen herauslösen und flachklopfen.

Aus Sojasauce, Ketjap Manis, Honig, Sesamöl, Jerk-Paste und - gewürzmischung eine Marinade anrühren, die Marinade mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und darin etwa 15 Minuten ziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen, mit Sesam betreuen und in einer sehr heißen Pfanne mit etwas Öl und fein gehacktem Knoblauch auf der Hautseite knusprig anbraten. Das Fleisch mit dem Mörser beschweren, mit Kokos- Rum ablöschen, wenden und etwa 10 Minuten zum Garen in den Ofen geben.

Für die Beilage:

Süßkartoffeln und Sellerie schälen, klein würfeln und in einem Topf mit Salzwasser etwa 14 Minuten kochen. Die Stücke abgießen, ausdampfen lassen und mit Butter, Milch, Muskat und Salz cremig stampfen.

Für das Gemüse:

Die Paprikaschoten halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Zucchini in dicke Scheiben schneiden und würfeln. Die Maiskörner vom Kolben befreien und einer Pfanne mit Paprika, Zucchini und etwas Öl kräftig anrösten.

Den Koriander abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Erdnussbutter, Paprikapulver, Koriander und Sahne mit einem Stabmixer kräftig aufmixen, sodass eine homogene Masse entsteht.

Nach ca. 15 Minuten Garzeit das Gemüse in der Pfanne mit Salz würzen. Erdnussbutter-Sahne-Mischung mit in die Pfanne geben und mit etwas Wasser zu einer cremigen Masse verlängern.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit zwei Physalis garnieren und servieren.

Diana Berger am 27. August 2018

Hähnchen-Keulen, Süßkartoffel-Wedges, flambierte Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Hähnchenkeulen:

4 Hähnchenkeulen	100 ml Sierra Reposado Tequila	2 Schalotten
6 Knoblauchzehen	100 g Butter	2 EL brauner Zucker
150 ml Apfelessig	4 EL Worcestersauce	2 EL mittelscharfer Senf
1 EL flüssiger Honig	1 EL Agavendicksaft	500 ml passierte Tomaten
1 rote Chili	2 TL Rauchsatz	

Für die Wedges:

1 große Süßkartoffel	1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL feines Salz		

Für die Zwiebeln:

300 g Zwiebeln	20 g Zucker	50 ml Whisky
1 EL Balsamico	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenkeulen:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen mit Rauchsatz würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden Butter in einem Topf auslassen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten braunen Zucker zugeben und karamellisieren lassen mit Apfelessig ablöschen passierte Tomaten zugeben Senf Worcestersauce zugeben und aufkochen lassen nun den Honig und Agavendicksaft zu geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen Hähnchenkeulen in eine feuerfeste Form legen und mit der Sauce übergießen, in den Ofen stellen und ca. 22 Minuten garen und anschließend mit Tequila flambieren.

Für die Süßkartoffel-Wedges:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln waschen und anschließend trocken tupfen Süßkartoffel mit der Schale in Wedges schneiden in eine feuerfeste Form und Gewürze vermengen Kartoffeln zugeben und für 20 Minuten im Ofen backen

Für die flambierte Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne mit Öl aufsetzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten anbraten, mit Salz würzen und den Zucker zugeben. Unter ständigem Rühren karamellisieren, den Whisky zugeben und flambieren wenn die Flamme erloschen ist mit Salz Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Salvador Becker am 31. Juli 2018

Hähnchen-Roulade, Speckmantel, Pilze, Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für die Roulade:

4 Hähncheninnenfilets	100 g Bacon in Scheiben	1 Knolle vorgek. Rote-Bete
3 EL Mehl	1 Ei	3 EL Semmelbrösel
$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	1 TL Steinpilzpulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

400 g Pastinaken	1 große Kartoffel	50 ml Milch
50 ml Sahne	1 EL Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Pilze:

250 g kleine braune Champignons	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb	30 ml trockener Wermut	$\frac{1}{4}$ TL Steinpilzpulver
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Roulade:

Die Filets waschen, trockentupfen, aufschneiden, dünn plattieren. Mit Cayennepfeffer, Steinpilz- und Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Den Bacon auf Frischhaltefolie auslegen, jeweils 2 Fleischscheiben darauflegen und zur Hälfte mit dünn gehobelten Rote-Bete-Scheiben belegen. Mit Hilfe einer Folie fest zusammenrollen und im Kühlschrank aushärten lassen.

Das Ei mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rolle aus der Folie nehmen.

Die Rolle in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln panieren. In einer Pfanne mit Olivenöl langsam rundum braun anbraten.

Für das Püree:

Pastinaken und die Kartoffel schälen und grob würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen, abseihen und ausdämpfen lassen. Milch, Sahne und Butter dazugeben und stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse durch ein Sieb zu feinem Püree streichen.

Für die Pilze:

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anschwitzen. Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen, vierteln und dazugeben. Kräftig anbraten und mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Thymian abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Mit Wermut ablöschen und mit gehackten Kräutern und Zitronenabrieb abschmecken.

Einige Kräuter für die Garnitur aufheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Hennig am 27. August 2018

Hähnchen-Saltimbocca mit Senf-Feigen-Jus, Spätzle

Für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

2 Hähnchenbrustfilets à 200g	60 g Taleggio	4 Scheiben Serranoschinken
ca. 6 frische Salbeiblätter	Mehl	40 g Butter
Olivenöl	Salz	bunter Pfeffer

Für die Sauce:

4 frische Feigen	1 Orange (Saft)	4 EL Portwein
2 EL grobkörniger süßer Senf	100 g Sahne	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Spätzle:

120 g Mehl	2 Eier	1 Muskatnuss
Salz		

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten	2 EL Butter	Zucker, Salz
---------------------	-------------	--------------

Für die Garnitur:

Essbare bunte Blumen

Für das Saltimbocca:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Das Hähnchen waagrecht in dünne Scheiben schneiden, etwas plattieren, wenn nötig. Salbei, Serranoschinken und Taleggio auf die Scheibe legen und mit oberer Scheibe abdecken, Zahnstocher zum verschließen nutzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In einer Pfanne mit Öl und Butter und etwas Salbei anbraten. Im Ofen ca. 15 Minuten weitergaren lassen.

Für die Sauce:

Feigen abbrausen, trocken tupfen und komplett mit Haut kleinschneiden. In einer Pfanne mit Senf und Portwein anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker und Sahne verfeinern. Orange halbieren, Saft auspressen und auffangen. Die Sauce damit abschmecken.

Für die Spätzle:

Mehl mit 60 ml Wasser vermengen. Eier aufschlagen und mit Muskat und Salz dazugeben. So lange verrühren, bis sich Bläschen bilden. Kurz ziehen lassen und dann durch die Spätzlepresse in leicht kochendes Wasser schaben.

Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. In einer Pfanne mit Butter schwenken, mit Salz bestreuen und in Zucker etwas karamellisieren lassen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Inga Quotadamo am 25. Juni 2018

Hähnchen-Curry mit würzigem Basmati und Minzjoghurt

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Hähnchenbrust à 150 g	4 kleine Hähnchenoberkeulen	$\frac{1}{2}$ Dosen Tomaten, gehackt
$\frac{1}{2}$ Dose Kokosmilch	1 große Zwiebel	20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	1 EL Kreuzkümmel
1 EL Kurkuma	1 Stück Zimtrinde	2 schwarze Kardamomkapseln
1 EL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Ghee
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

1 Tasse (ca.120 g) Basmati	50 g Tiefkühlerbsen	1 große Zwiebel
1 Stück Zimtrinde	1 EL Kreuzkümmel	1 Lorbeerblatt
4 Nelken	2 kl. grüne Kardamomkapseln	1 TL Garam Masala
1 EL Ghee	Salz	

Für den Minzjoghurt:

250 g griech. Joghurt	1 Bund Minze	1 Zitrone
1 TL hellen Honig	Salz	Pfeffer

Für das Curry:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, der Länge nach aufschneiden und entkernen, anschließend ebenfalls fein hacken. In einem Bräter das Ghee erhitzen und Zwiebeln, Ingwer, Chilischote und Knoblauch anschwitzen, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimtrinde und Kardamomkapseln in einem Mörser mahlen, in den Bräter geben und kurz mit schmoren lassen. Mit Dosentomaten angießen und weiter schmoren lassen. Fleisch waschen und putzen, die Brust in grobe Würfel schneiden, die Keule im Ganzen lassen und zu dem Tomatensud in den Bräter geben. Wenn nötig, mit Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Kokosmilch dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Garam Masala und Koriander unter das Curry rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Das Ghee in einem hohen Topf erhitzen und Zwiebeln dazu geben und gut bräunen lassen. Zimtrinde, Kreuzkümmel, Lorbeer, Nelken Kardamomkapseln und Garam Masala hinzugeben und kurz anbräunen. Eine Tasse Reis waschen und zu den Gewürzen geben, gut umrühren. Mit $1\frac{1}{2}$ Tassen (derselben Größe) gesalzenem Wasser aufgießen, Erbsen dazu geben und alles einmal aufkochen lassen. Um den Deckel ein feuchtes Küchentuch schlagen und fest auf den Topf setzen. Den Herd ausschalten und den Topf mit geschlossenem Deckel auf der heißen Platte 20 Minuten stehen lassen.

Für den Minzjoghurt:

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Zitrone aufschneiden und den Saft der halben Zitrone heraus pressen. Den griechischen Joghurt mit der Minze, dem Zitronensaft und dem Honig mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt in einem kleinen Glas abfüllen.

Das Hähnchen Curry mit gewürztem Basmati und Minzjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Ilona Chaudhry am 31. Mai 2018

Hühner-Brust, Tomaten-Soße, Basmatireis, Dumplings

Für zwei Personen

Für das Hühnchen:

1 Hühnerbrust à 250 g	4 große, reife Tomaten	1 EL Tomatenmark
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL feine Erdnussbutter
150 ml Geflügelfond	2 EL Ghee	1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano	$\frac{1}{4}$ TL gem. Cayennepfeffer	Salz

Für die Dumplings:

100 g Mehl	1 TL Backpulver	100 ml Milch
1 EL Zucker	1 TL feines Salz	

Für den Reis:

100 g Basmatireis	1 EL Butter	Salz
-------------------	-------------	------

Für die Garnitur:

2 EL Erdnüsse

Für das Hühnchen und die Sauce:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hühnerbrust auf der Hautseite ca. 5 Minuten in Ghee cross braten. Wenden und weitere 3 Minuten braten. Herausnehmen und in den Ofen geben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in der Hähnchenpfanne bei niedriger Hitze anbraten und Tomatenmark dazugeben. Die Tomaten oben einritzen und in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen. Die Haut der Tomaten abziehen und die Tomaten dann in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Tomaten in die Pfanne geben, etwas Geflügelfond dazugeben und ca. 8 Minuten einkochen lassen. Dann die Erdnussbutter in die Sauce geben und weitere 4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Die Sauce mit Thymian, Oregano, Cayennepfeffer und Salz würzen.

Für die Dumplings:

Mehl in eine Schüssel geben und mit etwas Backpulver mischen. Anschließend mit Zucker und etwas Salz vermischen und mit Milch und etwas Wasser verkneten. Das ganze eine Weile gehen lassen.

Anschließend kleine Faustgroße Kugeln formen und plattdrücken. Diese dann in einer Fritteuse oder in der Pfanne mit viel Öl goldbraun ausbacken.

Für den Reis:

Den Reis in der Butter in einem Topf anbraten, ohne dass die Butter braun wird. Anschließend mit der 1,5 fachen Menge an Wasser übergießen und aufkochen lassen. Das Wasser salzen Ca. 5 min. kochen lassen und anschließend mit einem Deckel vom Herd nehmen und garziehen lassen.

Für die Garnitur:

Die Erdnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.

Die Hühnerbrust in Tomaten-Erdnussauce mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit den gehackten Erdnüssen garnieren und servieren.

Mia Feldmann am 28. Februar 2018

Hühner-Frikassee mit Kräuterreis

Für zwei Personen

Für das Hühnerfrikassee:

500 g Hähnchenbrust	10 Babymöhren	100 g grüner Spargel
100 g TK-Erbesen	15 Zuckerschoten	5 Kräuterseitlinge
1 Ei	60 g Butter	3 EL Mehl
500 ml Geflügelfond	250 ml Sahne	250 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter	2 Wacholderbeeren	100 g Kapern
2 TL mildes Curry	1 TL Chiliflocken	40 ml Sherry
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Kräuterreis:

200 g Langkornreis	4 EL Butter	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{4}$ Bund Liebstöckel
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Estragon	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Salz		

Für das Hühnerfrikassee:

50 g Butter bei schwacher Hitze in einem Topf zerlassen. Das Mehl hinzugeben und alles mit einem Schneebesen zu einer Mehlschwitze verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Sherry einrühren. 200 ml Sahne, Fond, Weißwein, Wacholderbeeren und die Lorbeerblätter hinzufügen und alles 20 Minuten kochen lassen. Möhren schälen und klein schneiden und in einer Pfanne mit der restlichen Butter anbraten. Erbsen, Zuckerschoten und Spargel dazugeben und mit anbraten. Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. In einer Pfanne in Rapsöl anbraten. Kräuterseitlinge putzen und ebenfalls in der gleichen Pfanne anbraten. Gemüse, Kräuterseitlinge und Fleisch miteinander mischen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Chiliflocken würzen. Die restliche Sahne und Ei miteinander verquirlen und unter die Masse heben. Kapern in neutralem Öl frittieren und über das Hühnerfrikassee streuen.

Für den Kräuterreis:

Den Reis gut waschen und in einen Topf geben. Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein schneiden, mit in den Topf geben und mit 2 EL Butter zusammen anbraten. 1 cm breit Wasser über den Reis geben und einmal aufkochen. Anschließend zugedeckt auf kleinster Flamme für 10-12 Minuten ziehen lassen. Kerbel, Liebstöckel, Petersilie, Estragon und Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Kräuter mit der restlichen Butter mischen und unter den Reis heben. Alles mit Salz würzen.

Reis mit Hilfe eines Servierings anrichten und das Frikassee daneben geben.

Doreen Hoppe am 11. Februar 2018

Honig-Puten-Brust, Karotten, Kartoffel-Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für die Putenbrust:

1 Putenbrust à 400 g	20 g flüssiger Honig	2 EL scharfer Senf
40 g Agavendicksaft	4 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

1 große mehligk. Kartoffel	2 Pastinaken	50 g Frischkäse
3 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

2 Karotten mit Grün	2 lila Karotten mit Grün	2 EL braunen Zucker
2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

Für die Putenbrust:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen In einer großen Schüssel Agavendicksaft, Honig, Senf, 2 EL Öl und etwas Salz kräftig verrühren und auf zwei Schüsseln aufteilen. Die Putenbrust waschen, trockentupfen und in einer der Schüsseln 10 Minuten marinieren lassen.

In einer großen Pfanne Öl stark erhitzen. Die Putenbrust aus der Marinade nehmen und von beiden Seiten je 3 Minuten goldbraun anbraten. Das Fleisch in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten im Ofen fertigbaren.

Die übrige Marinade mit etwa 100 ml Wasser verrühren, zum Bratensatz in die Pfanne geben und 2 Minute aufkochen lassen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Pastinaken und Kartoffeln schälen, die Pastinaken von den Enden befreien und beides in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden.

Die Würfel in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser 15 Minuten weich garen.

Das Kochwasser abgießen und mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Butter und Frischkäse dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Karotten:

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und etwas Grün stehen lassen.

Karotten längs halbieren und auf einem Backblech verteilen. Den braunen Zucker darüber streuen und mit 2 EL Öl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Karotten aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Honig-Senf-Putenschnitzel mit Ofenkarotten und Kartoffel- Pastinaken-Püree auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Rudolf Lex am 19. Februar 2018

Huhn, Tomaten-Gemüse, Tomaten-Salat, Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für das Huhn:

4 Hähnchenkeulen	3 EL Olivenöl	4 Zweige Zitronenthymian
Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Tomaten-Gemüse:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	300 g bunte Kirschtomaten
1 Orange	50 ml Weißwein	3 EL Olivenöl
4 Zweige Zitronenthymian	1 TL Tabasco	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	

Für den Tomatensalat:

2-3 Ochsenherztomaten	1 Schalotte	2 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig	1 TL Honig	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{4}$ Zweige Basilikum	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauchbaguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
------------------------	-----------------	---------------

Für das Huhn:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Zitronenthymian waschen, trockenwedeln und jeweils einen Zweig unter die Haut schieben. Keulen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten und herausnehmen.

Für das Tomaten-Gemüse:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen.

Zwiebeln in die Pfanne geben, hellbraun anbraten und Zitronenthymian und Knoblauch dazugeben. Anschließend Tomaten hinzufügen, mit Weißwein ablöschen und vom Herd nehmen. Orangen waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Anschließend halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Gemüse mit Orangenschale, Orangensaft, Tabasco, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatengemüse mit Flüssigkeit in eine ofenfeste Form geben, Hähnchenkeulen darauf verteilen, abdecken und für ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Für den Tomatensalat:

Tomaten blanchieren, abschrecken, abziehen, Strunk entfernen und würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Schnittlauch und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten, Schalotten, Schnittlauch und Basilikum in einer Schüssel vermengen. Aus Olivenöl, Balsamicoessig und Honig eine Marinade anrühren und mit dem Tomatensalat vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Knoblauchbaguette:

Baguette in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Baguettescheiben mit Knoblauch abreiben und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christel Steinhoff am 22. August 2018

Huhn-Piccata milanese, Tomaten-Ragout, Zucchini-Nudeln

Für zwei Personen

Für das Tomatenragout:

4 mittelgroße Tomaten	1 rote Paprika	1 kleine Zwiebel
1 TL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Oregano
200 ml Hühnerfond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Piccata Milanese :

4 Hühnerschnitzel á 100 g	2 Eier	50 g Parmesan
2 EL Mehl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Nudeln:

2 mittelgroße Zucchini	3 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Tomatenragout:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und klein schneiden. Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Öl Zwiebelwürfel glasig braten, mit Tomatenmark abbrennen und Tomaten und Paprika in die Pfanne geben. Etwas anrösten lassen und mit dem Hühnerfond aufgießen. Weich dünsten und reduzieren lassen. Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Rosmarin, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Piccata Milanese :

Den Parmesan reiben. In einer Schüssel Eier aufschlagen, Parmesan unterrühren und bei Seite stellen.

Hühnerschnitzel waschen, trocken tupfen und leicht klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren.

In einer beschichteten Pfanne ca. 1,5 cm hoch Öl erhitzen.

Hühnerschnitzel durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen, in die Pfanne geben und 3-4 Minuten pro Seite ausbacken. Auf etwas Papier abtropfen lassen.

Für die Zucchini-Nudeln:

Die Zucchini waschen und von Enden befreien. Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch kurz darin anbraten. Zucchini-Nudeln in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Grosmann am 11. Juni 2018

Kräuter-Maispoularde, Kürbiskern-Chutney und Kümmelbrot

Für zwei Personen

Für das Hendl:

2 Maispoulardenbrüste à 220 g $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian, 2 Zweige glatte Petersilie 2 Zweige Majoran
2 EL Butter Salz

Für das Chutney:

125 ml Apfelsaft 1 roter Apfel 1 Zwiebel
1 EL Honig 2 EL Kürbiskerne 2 EL steir. Kürbiskernöl
Pflanzenöl

Für das Brot:

120 g Mehl 1 TL Backpulver 120 g griechischer Joghurt
1 EL Kümmel 1 TL feines Salz

Für das Hendl:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Maispoulardenbrüste waschen, trockentupfen und salzen. Das Geflügel in eine kalte Pfanne ohne Öl auf die Hautseite legen und kross anbraten.

Die Filets in den Ofen geben und 12 Minuten fertig garen.

Die Pfanne aus dem Ofen auf den Herd geben und die Kräuter zusammen mit Butter und angedrücktem Knoblauch aufschäumen lassen.

Für das Chutney:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln.

Etwa 3 EL Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten, mit dem Apfelsaft ablöschen und reduzieren lassen. Apfelwürfel und Honig dazugeben.

In einer Pfanne ohne Öl die Kürbiskerne anrösten. Die Kürbiskerne auf Küchenkrepp abtropfen und grob zerstoßen. Die zerstoßenen Kerne zusammen mit dem Kürbiskernöl zu der Apfelmasse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

Mehl mit Backpulver und Salz vermischen und zusammen mit Joghurt und Kümmel in einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in vier Teile aufteilen und dünn ausrollen.

Die Teige jeweils in einer Pfanne ohne Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Czarzynski am 04. Juni 2018

Maishähnchen mit Brokkoli und Ricotta-Kräuter-Gnocchi

Für zwei Personen

Für das Maishähnchen:

2 Maishähnchen Suprême

5 Zweige Thymian

2 Knoblauchzehen

Rapsöl

1 Bund Salbei

Salz, Pfeffer

Für die Ricotta-Kräuter-Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffeln

1 Ei

2 Zweige Salbei

2 Stiele glatte Petersilie

Salz

125 g Ricotta,

75 g Mehl

2 Zweige Kerbel

Mehl

Pfeffer

25 g Parmesan

100 g Butter

2 Zweige Thymian

1 Muskatnuss

Für die Gorgonzola-Sauce:

150 g Gorgonzola

200 ml Sahne

1 Prise Piment-d'Espelette

2 Schalotten

10 ml Gemüsfond

Salz

1 Knoblauchzehe

50 g Butter

Pfeffer

Für den wilden Brokkoli:

250 g wilder Brokkoli

Salz

50 g Mandelblättchen

Pfeffer

100 g Butter

Für die Garnitur:

2 Zweige Salbei

300 ml Rapsöl

Für das Maishähnchen:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Maishähnchen waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Thymian und Salbei abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch, Thymian und Salbei mit dem Maishähnchen eine Pfanne mit Rapsöl geben. Fleisch von allen Seiten anbraten und mit den Kräutern in der Pfanne im Backofen bei 150 Grad innerhalb von 20 Minuten gar ziehen lassen. Sollte die Kerntemperatur von 74 Grad vorher erreicht werden, dann im Backofen ruhen lassen.

Für die Ricotta-Kräuter-Gnocchi:

Kartoffeln in Salzwasser kochen. Heiße Kartoffeln pellen und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Ei trennen. Eigelb zu den Kartoffeln geben und mit einem Kochlöffel oder einer Küchenmaschine vermengen.

Salbei, Kerbel, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben. Ein wenig Salbei beiseite stellen.

Ricotta, Mehl, Salbei, Kerbel, Thymian und Parmesan zur Kartoffelmasse geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Muskatnuss reiben, Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 2 cm dicken Rollen formen. Mit einer bemehlten Teigkarte (oder dem Messerrücken eines dünnen Messers) in 2 cm lange Stücke schneiden. Hände mit Mehl bestäuben und die Stücke zu kleinen Kugeln formen. Gnocchi Muster mit dem Gabelrücken hineindrücken. Gnocchi in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Gnocchi nach oben steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter und übrigem Salbei schwenken.

Für die Gorgonzola-Sauce:

Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Butter langsam in einem Topf erwärmen und Schalotten und Knoblauch glasig anschwitzen. Gorgonzola klein schneiden und zugeben, unter Rühren langsam schmelzen lassen. Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, und etwas Piment d'Espelette würzen. Sahne-Sauce auf kleiner Flamme langsam köcheln lassen. Mit

Gemüsefond abschmecken und ggf. etwas verdünnen.

Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli putzen, Röschen abtrennen und in Salzwasser bissfest kochen.

Abtropfen lassen. Butter schmelzen, Mandeln in der Butter schwenken, dann den Brokkoli dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Salbei abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und in einer Pfanne mit Rapsöl frittieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 20. November 2018

Maismehl-Schale mit Hähnchen, Zwiebeln, Chipotle-Soße

Für zwei Personen

Für die Füllung:

2 Hähnchenbrüste à 200 g	2 eingelegte Chipotle Chilis	5 große Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 mittelgroße Tomaten	1 Bund Suppengrün
2 EL Butter	1 Prise Oregano	3 Lorbeerblätter
$\frac{1}{2}$ TL Thymian	1 Prise brauner Zucker	Agave Worm Salt
8 schwarze Pfefferkörner	Salz	

Für die Maismehl-Schale:

200 g Blaumaismehl	Salz
--------------------	------

Für die Garnitur:

1 Avocado	1 Eisbergsalat	200 g Schmand
200 g Hirtenkäse		

Für die Füllung:

Die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Hähnchen zusammen mit einer geschnittenen Zwiebel, 2 Lorbeerblättern, Meersalz und einem Bund Suppengrün in einem Liter Wasser kochen.

Gegartes Fleisch aus der Brühe entfernen, Topf beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. Anschließend das Fleisch mit zwei Gabeln fein zerkleinern.

Knoblauch abziehen. Die Brühe zusammen mit den Chipotle-Chilis, Knoblauchzehen, Tomaten, Pfefferkörner, Oregano, Thymian und Zucker in einem Gefäß mit dem Stabmixer zu einer Sauce pürieren.

Die restlichen Zwiebeln mit Butter in einem Topf glasig dünsten. Hähnchen hinzufügen und vermengen, mit der pürierten Sauce auffüllen und ebenfalls vermengen. Alles zusammen einmal aufkochen lassen. Mit Agave Worm Salt und Pfeffer abschmecken.

Für die Maismehl-Schale:

Blaumaismehl mit ca. 100 ml heißem Wasser und Salz mit den Händen vermengen und zu einem Teig kneten. Teig über eine Schüssel drücken, Form abnehmen und in der heißen Fritteuse knusprig ausbacken. Abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Garnitur:

Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Hirtenkäse zerbröseln. Avocado schälen und in Streifen schneiden. In die Schale füllen und mit Schmand garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diego Serratos am 14. Mai 2018

Maispoularde mit Kartoffel-Maronen-Stampf, Rotkohl-Pesto

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste à 200 g	2 EL flüssigen Honig	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. mildes Chilipulver
Rapsöl	grobes Meersalz	Pfeffer

Kartoffel-Maronen-Stampf:

300 g mehligk. Kartoffeln	150 g vorgekochte Maronen	100 ml Sahne
150 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Rotkohl-Pesto:

100 g Rotkohl	1 unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe
50 g Cashewkerne	50 g Parmesan	100 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Walnüsse:

1 Handvoll Walnüsse	1 sauren Apfel	30 g Zucker
1 Prise Zimt	Salz	

Für die Deko:

1 Beet Kresse

Für die Maispoularde:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian abrausen, trocken wedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Maispoularde abwaschen und trocken tupfen. Mit Rapsöl und Honig bestreichen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten kräftig anbraten und anschließend mit Paprika- und Chilipulver sowie grobem Meersalz, Thymian und Knoblauch bestreuen. Das Fleisch im Ofen ca. 20 Minuten zu Ende garen und mit Pfeffer würzen.

Kartoffel-Maronen-Stampf:

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Kartoffeln und Maronen in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Sahne in einem Topf erhitzen. Kartoffeln sowie Maronen abgießen und ausdampfen lassen.

Kartoffeln und Maronen durch eine Kartoffelpresse geben und Sahne und Butter mit einem Kochlöffel zügig unter die Kartoffeln und die Maronen heben. Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Für das Rotkohl-Pesto:

Rotkohl grob hacken. Knoblauch abziehen und würfeln. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Parmesan in Würfel schneiden. Rotkohl, Knoblauch, Cashewkerne, Parmesan und Olivenöl mit einem Stabmixer fein zerkleinern. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Pesto mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für die Walnüsse:

Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ein Viertel würfeln.

Zucker, Salz und Zimt in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und Walnüsse sowie Apfelstückchen dazugeben. Auf ein Blech geben und abkühlen lassen. Die kandierten Walnüsse und Apfelstückchen werden als 'Crunch' auf das Pesto dekoriert.

Für die Deko:

Kresse abschneiden und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leonard Schulze-Vorberg am 10. Dezember 2018

Maispouarden-Brust mit mediterranem Gemüse und Bulgur

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispouardenbrüste à 180 g	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

2 Zucchini	1 gelbe Paprikaschote	150 g Cherry-Tomaten
150 g getr. Öl-Tomaten	100 ml passierte Tomaten	3 EL Tomatenmark
1 mittelgroße Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	½ Zitrone
3 EL Crème-fraîche	200 ml Hühnerfond	50 g Pinienkerne
2 Zweige Rosmarin	2 TL edelsüßes Paprikapulver	2 TL scharfes Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano	Olivenöl	2 TL Zimt
Zucker	Salz	1 TL Cayennepfeffer

Für den Bulgur:

150 g Bulgur	2 Frühlingszwiebeln	200 ml Gemüsefond
1 Bund Basilikum	½ Zitrone	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken wedeln. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten.

Nach dem Anbraten aus der Pfanne nehmen, Rosmarin und Thymian auf die Brust legen und zum ruhen in den Ofen geben.

Für das Gemüse:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl in eine Pfanne geben. Öl mit Rosmarin parfümieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Zucchini und Paprika abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in der Pfanne anbraten. Getrocknete Tomaten, passierte Tomaten, Tomatenmark, Crème fraîche und Fond dazugeben. Mit Salz, Paprikapulver und Oregano würzen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Etwas Saft in die Pfanne geben und zugedeckt 10 Minuten garen. Zum Ende der Garzeit die Cherry-Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zucker abschmecken. Pinienkerne in einer separaten Pfanne rösten und am Ende über dem Gemüse verteilen.

Für den Bulgur:

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Diese in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, mit dem Gemüsefond ablöschen und den Bulgur einrühren. Ca. 200 ml Wasser zufügen. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Zitronensaft in die Pfanne geben. Etwas köcheln lassen und den Bulgur quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Basilikum untermengen. Bulgur in einem Servierring anrichten.

Gebratene Maispouardenbrust mit mediterranem Gemüse und Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Madeline Kain am 05. März 2018

Maispouarden-Brust mit Radicchio-Roulade, gefülltes Ei

Für zwei Personen

Für die Maispouardenbrust:

1 Maispouardenbrust (mit Haut)	2 Scheiben Serrano-Schinken	1 Knoblauchzehe
1 Bund gemischte Kräuter	4 Salbeiblätter	1 Zweig Rosmarin
1 EL neutrales Öl	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Süßkartoffelstampf:

1 große Süßkartoffel	1 EL Schmand	1 EL Butter
1 Prise Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Radicchio-Roulade:

4 große Blätter Radicchio	2 Eier	2 EL Balsamessig
2 TL Agavendicksaft	$\frac{1}{2}$ Orange (Saft)	200 ml Essig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das gefüllte Ei:

2 Eier	1 TL süßen Senf	1 TL mittelscharfen Senf
1 TL Worcestersauce	1 TL süße Sahne	Salz, Pfeffer

Für das frittierte Ei:

2 Eier	2 EL Pankobrösel	1 L neutrales Öl
--------	------------------	------------------

Für die Maispouardenbrust: Den Ofen auf 130 Grad Heißluft vorheizen.

Kräuter abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Aus der Butter, den gemischten Kräutern, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer eine Kräuterbutter herstellen. Diese mit Hilfe einer Spritztüle unter die angelöste Haut spritzen.

Die Pouardenbrust seitlich einschneiden, mit Salbei und Schinken füllen, mit Pfeffer würzen. Mit einem Zahnstocher verschließen und in Öl braten. Dabei mit dem Rosmarin aromatisieren. Anschließend in den heißen Ofen legen und nachziehen lassen. Vorsichtig salzen.

Für den Süßkartoffelstampf: Süßkartoffel schälen, würfeln und in reichlich gesalzenem kochendem Wasser garen. Abschütten und abdampfen lassen.

Mit der Butter, Muskat, Salz und Pfeffer und dem Schmand zu einem Stampf verarbeiten.

Für die Radicchio-Roulade: Radicchio lauwarm waschen und trockenschleudern.

Orange auspressen und den Saft auffangen. Aus dem Öl, Essig, Agavendicksaft, Orangensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.

Essig in einem Topf erwärmen und mit einem Löffel einen Strudel erzeugen. Das Ei aufschlagen und vorsichtig hineingleiten lassen. Nach ca. 1,5 Minuten vorsichtig herausnehmen.

In ein großes Radicchio-Blatt den Süßkartoffelstampf und das Ei füllen und einrollen. Roulade von außen mit der Marinade einpinseln.

Für das gefüllte Ei: Die Eier in reichlich Wasser hart kochen. Abschrecken und abkühlen lassen. Pellen und halbieren.

Das Eigelb vorsichtig auslösen und mit den Senfsorten, Worcestersauce, Sahne, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

Die Eigelbmasse anschließend vorsichtig wieder in die Höhlung des Eiweißes füllen.

Für das frittierte Ei: Die Eier trennen und das Eigelb vorsichtig mit den Pankobröseln panieren. In tiefem Fett ca. eine Minute ausbacken.

Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja van der Werff am 13. November 2018

Maispouarden-Brust, Auster, Wein-Soße, Erbsen-Eis

Für zwei Personen

Für das Surf and Turf:

2 Maispouardenbrüste à 180 g	150 g Carabineros	1 Knoblauchzehe
50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersaat	Salz, Pfeffer

Für die Austern:

2 Austern	Mehl	2 Eier
1 Zitrone, $\frac{1}{2}$ TL Zesten	200 g Pankobrösel	100 g Macadamianüsse
1 l Öl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

300 ml Muskatrollinger	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g Zucker	200 ml Krustentierfond	100 g Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Erbsen-Eis:

400 g TK-Erbsen	2 Eier, Eigelb	50 g Sahne
$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Für Ur-Karotten:

2 Ur-Karotten	100 g Butter	50 g Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Surf and Turf: Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Farce die Hälfte der Carabineros mit gehacktem Knoblauch, Sahne und Koriandersaat in der Moulinette mixen.

Die Päckchen bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl kurz rundum kräftig anbraten, in eine ofenfeste Form legen und im vorgeheizten Backofen 8 Minuten weitergaren.

Den Ofen auf 50 Grad herschalten und das Fleisch noch 10 Minuten darin ruhen lassen.

Für die Austern: Die Fritteuse auf 175 Grad vorheizen.

Austern zunächst in reichlich kochendem Salzwasser kochen lassen, bis sie sich öffnen. Die Austernschalen sauber putzen, abtrocknen und beiseite stellen.

Dann Fleisch herausnehmen, salzen und pfeffern und in Mehl wenden.

Zitrone und Macadamianüsse reiben und mit Pankobrösel vermischen.

Austerfleisch in verquirltem Ei durchziehen und in der Bröselmischung wenden.

Die Austern für ca. 1 $\frac{1}{2}$ Minuten in der Fritteuse ausbacken.

Für die Sauce: Schalotten kleinschneiden und in Öl anbraten und mit Zucker karamellisieren lassen.

Mit Muskatrollinger ablöschen und mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und einkochen lassen. Den Krustentierfond dazu geben, ebenso Salz und Pfeffer und weiter einreduzieren lassen und mit kalter Butter einrühren.

Für das Erbsen-Eis: Die Erbsen in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen und sofort in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten. Im Mixer pürieren und das Püree durch ein Sieb streichen. Eigelb, Pfeffer und Salz dazu in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für Ur-Karotten: Karotten waschen, schälen und dann in Rauten schneiden. Kurz in Salzwasser bissfest kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zucker darin karamellisieren. Karotten hinzugeben, mit etwas Wasser aufgießen und darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 03. Dezember 2018

Maispouarden-Brust, Curry-Mais-Couscous, Lauchzwiebeln

Für zwei Personen

Für den Couscous:

120 g Maiscouscous 180 ml Kokosmilch 1 TL Currypulver
Salz

Für die Maispoularde:

2 Maispouardenbrüste Kokosöl Salz, Pfeffer

Für den Tzatziki:

1 Minisalatgurke 20 g Ingwer 200 g griech. Joghurt
Salz Pfeffer

Für die Lauchzwiebeln:

1 Bund Lauchzwiebeln 1 EL Pflanzenöl 1 Prise Meersalz
Cayennepfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Shiso-Kresse

Für den Couscous:

Die Kokosmilch, Currypulver und $\frac{1}{2}$ TL Salz aufkochen und mit dem Mais- Couscous verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Poulardenbrüste leicht salzen und pfeffern. Kokosöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite ca. 1 Minuten anbraten.

Fleisch im Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 8-10 Minuten fertig garen.

Für den Tzatziki:

Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und fein raspeln. Ingwer schälen und fein reiben. Joghurt, Gurke und Ingwer verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Lauchzwiebeln:

Lauchzwiebeln waschen und schräg in längere Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln darin andünsten. Mit Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Silvia Wilden am 19. Juli 2018

Marrokanische Tajine mit Hähnchen, Gemüse und Couscous

Für zwei Personen

Für die Hähnchenkeulen:

3 große Hähnchenkeulen	1 Prise Ingwerpulver	1 Prise Ras el Hanout
1 Prise edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Kurkumapulver	1 Prise Zimt
1 Prise Harissapulver	1 Prise Kreuzkümmel	Olivenöl, Salz

Für den Couscous:

250 g Couscous	100 ml Geflügelfond	1 Glas Salzzitronen
80 g Butter	3 EL Olivenöl	Salz

Für das Tajine-Gemüse:

5 kleine Drillinge	4 Baby-Karotten	3 kleine Perlzwiebeln
400 ml Geflügelfond	3 Safranfäden	1 TL Honig
1 Prise Ras-el-Hanout	1 TL Butter	Salz

Für die Garnitur:

5 grüne Oliven	1 Zitrone	½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl		

Für die Hähnchenkeulen:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Hähnchenkeulen waschen und abtupfen. Ingwerpulver, Ras el Hanout, Paprikapulver, Kurkumapulver, Zimt, Harissa, Kreuzkümmel und Salz in eine Schüssel geben, gut vermischen und Fleisch damit würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenkeulen darin 4 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Hähnchenkeulen in einer feuerfesten Form in den vorgeheizten Ofen geben. Fleischpfanne aufbewahren. Kurz vor dem Servieren die Grillfunktion des Ofens anschalten und die Temperatur auf 250 Grad erhöhen und solange bräunen, bis die Haut des Fleisches knusprig ist.

Für den Couscous:

Die Salzzitronen abgießen und die Lake aufbewahren. Schale von einer Salzzitrone abreiben. Couscous mit Olivenöl, ein wenig lauwarmen Wasser, 3 EL Lake von der Salzzitrone vermischen und mit den Händen zerbröseln. Mit Salz abschmecken und Fond aufgießen. 15 Minuten quellen lassen. Mit Butter und dem Abrieb der Salzzitrone abschmecken.

Für das Tajine-Gemüse:

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Baby-Karotten schälen. Perlzwiebeln abziehen. Geflügelfond in einem Topf erwärmen. Kartoffeln, Baby-Karotten, Perlzwiebeln, Honig, Safran, Ras el Hanout hinzugeben und alles für 15 Minuten einkochen. Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten mit einer Schaumkelle herausholen und in einer heißen Pfanne mit Butter anbraten. Den übrigen Geflügelfond in der Fleischpfanne einreduzieren lassen. Wenn die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft aufbewahren. Petersilie abbrausen und trockenwedeln.

Den Couscous in die Tajine füllen, Hähnchenschenkel dazugeben, Gemüse drapieren, mit Sauce, Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie und Oliven garnieren und servieren.

Yassin M'Harzi am 26. März 2018

Mit Tee geräucherte Ente, Teriyaki-Soße, Graupen-Risotto

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 160 g	1 TL Blätter Schwarztee	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Graupen-Risotto:

100 ml Hühnerfond	50 g kleine weiße Graupen	1 kleine Karotte
10 g Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Zitronen-Olivenöl	20 ml Champagneressig	$\frac{1}{4}$ TL gem. Kurkuma
$\frac{1}{4}$ TL gem. Kreuzkümmel	1 EL natürlicher Texturgeber	Salz, Pfeffer

Für die Teriyaki-Sauce:

60 ml leichte Sojasauce	60 ml Mirin	20 ml Reissessig
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 $\frac{1}{2}$ TL Demarazucker

Für die Entenbrust:

Einen Dampfgarer mit Alufolie auskleiden, Tee und Räucherspäne darauf streuen und die Entenbrust auf einen geölten Gareinsatz geben. Auf höchster Stufe die Späne mit Teeblättern zum Glimmen bringen, den Deckel schließen und vom Herd nehmen.

Die Ente ca. 10 Minuten im lauwarmen Rauch räuchern.

Für das Graupen-Risotto:

Graupen in kaltem Wasser mehrfach abspülen, in einem Topf mit Hühnerfond kochen und abgießen.

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und fein hacken. Den Sellerie schälen, in Scheiben schneiden und fein schneiden. Schalotte, Karotte und Sellerie kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Aus Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren, mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen.

Graupen, Basic texture, Gemüsewürfel und Kräuter mit der Vinaigrette mischen.

Für die Teriyaki-Sauce:

Sojasauce, Mirin, Reissessig, angeprückelte Knoblauchzehen und fein geriebenen Ingwer mit Demarazucker auf die Hälfte reduzieren und abkühlen lassen.

Die Entenbrust auf der Hautseite in einer Pfanne mit wenig Olivenöl kross anbraten, die Sauce dazugeben und die Ente mit der Sauce glasieren. Mit gehacktem Koriander abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Reininghaus am 31. Juli 2018

New York Club Sandwich

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

2 Eier, Eigelb	1 TL mittelscharfer Senf	250 ml neutrales Öl
1 Zitrone, davon 1 EL Saft	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	Salz, weißer Pfeffer

Für den Belag:

100 g Hähnchenbrust-Aufschnitt	100 g Bacon am Stück	3 Eier
$\frac{1}{2}$ Tomate	$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat	

Für das Sandwich:

4 Scheiben American-Sandwich	2 Eier	40 g helle Sesamsaat
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Ei	1 Gewürzgurke	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und die Eigelb und Senf mit einem Handrührgeräts kurz verrühren. Etwa $\frac{1}{4}$ des Öls in einem dünnen Strahl einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben.

Dann das übrige Öl unter ständigem Rühren zugießen.

Mit etwa Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken

Für den Belag:

Hähnchenbrust und Bacon auf einer Aufschnittmaschine dünn aufschneiden.

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten hart kochen. Tomate waschen, trocknen und etwa 4 mm dick aufschneiden.

Den Salat abbrausen, trockenschleudern und reißen.

Für das Sandwich:

Die Eier mit dem Sesam, Salz und Pfeffer verquirlen. Toast in der Masse marinieren und in einer Pfanne mit reichlich Öl von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Eiersalat auf den Salatblättern verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und zusammenklappen.

Sandwich diagonal durchschneiden

Für die Garnitur:

Ei kochen, abschrecken und schälen. Das Ei mit Eierschneider in Scheiben schneiden. Neben dem Sandwich anrichten und mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch dekorieren.

Gewürzgurke auffächern und neben oder auf dem Sandwich dekorativ trapieren.

Das New York Club-Sandwich auf Tellern anrichten, mit Gewürzgurken und Schnittlauch garnieren und servieren.

Kristin Ebert am 25. April 2018

Orientalischer Couscous mit Gemüse und Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

Für den Couscous mit Gemüse:

150 g Couscous	1 Zucchini	2 Möhren
1 gelbe Paprika	100 g Kichererbsen	200 g passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zwiebeln
400 ml Gemüsefond	5 EL Ras-el-Hanout	2 EL Harissa-Paste
2 Zweige glatte Petersilie	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Hähnchenspieß:

200 g Hähnchenbrustfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL scharfes Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz

Für den Couscous mit Gemüse:

Kichererbsen abtropfen und mit Wasser abspülen. Möhren und Zucchini waschen, Möhren schälen, schälen und Zucchini waschen. Beides von den Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Paprika entkernen ebenso klein schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln anbraten. Möhren und Zucchini dazugeben und ebenfalls anbraten. Kartoffeln, Kichererbsen und Brühe dazugeben. Ras-el-Hanout, passierte Tomaten und Tomatenmark unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Harissa-Paste mit 150 ml Gemüseschmorsauce, 2 EL Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

Couscous mit gekochtem Wasser überbrühen und quellen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für den Hähnchenspieß:

Etwa 1 TL Zitronenabrieb reiben, halbieren und den Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Den Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Zitronensaft und -abrieb, Rosmarin, 5 EL Öl und Paprikapulver verrühren und würzen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und waagrecht halbieren.

Die Hälften nochmals diagonal halbieren und auf Spieße stecken. Das Fleisch rundum mit der Marinade bestreichen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten in wenig Öl grillen, dabei gelegentlich wenden und mit Marinade bestreichen. Spieße erst nach dem Grillen salzen.

Orientalischer Couscous mit Gemüse und Hähnchenspieß auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Farkas am 01. März 2018

Paprika-Ente mit Butter-Spätzle

Für zwei Personen

Für die Paprika-Ente:

2 Entenbrüste à ca. 200 g	4 Zwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Zitrone	250 g saure Sahne
800 ml Hühnerfond	1 EL Tomatenmark	50 g Paprikapulver, edelsüß
3 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für die Butterspätzle:

5 Eier	2 EL Butter	150 ml Milch
½ Bund frische Petersilie	350 g griffiges Mehl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Paprika-Ente:

Den Ofen auf 175 C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrust kreuzweise einschneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Entenbrust mit der Hautseite hineinlegen und ca. 5 min. scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt ist, danach wenden und weitere 2-3 min. braten. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrüste aus der Pfannen nehmen und im Ofen ca. 15-18 min. weitergaren. Danach heraus holen und in Alufolie ca. 5 min. ruhen lassen. Die Pfanne mit dem Bratfett beiseite stellen. Zwiebel häuten und fein würfeln. Pfanne mit dem Entenfett erneut erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb rösten. Paprikapulver und Tomatenmark einrühren und kurz mit rösten. Hühnerfond zugießen und aufkochen. Zitrone waschen, feine Zesten abreiben und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils eine halbe Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. In die Sauce geben und ca. 10 min. köcheln lassen. Paprika wieder herausnehmen und beiseite legen.

Saure Sahne mit Mehl verrühren und unter die Sauce heben. Kurz köcheln lassen und anschließend die Sauce pürieren.

Für die Butterspätzle:

Mehl mit Eiern, Milch, etwas Salz und abgeriebener Muskatnuss zu einem glatten Teig verrühren. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Spätzlemasse durch einen Spätzlehobel ins kochende Salzwasser drücken und ca. eineinhalb Minuten kochen. Spätzle mit einer Schöpfkelle abseihen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Petersilie waschen und hacken. Butter in einer Pfanne bis zum Aufschäumen erhitzen. Spätzle in der Butter schwenken und die Petersilie unterheben.

Die Sauce auf die Teller geben, die Ente darauf setzen, Paprika und Spätzle dazu anrichten und servieren.

Carina Petz am 27. September 2018

Perlhuhn-Brust mit Birnen, Cognac-Soße, schwarze Nüsse

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrustfilets, à 120 g Öl 1 EL Butter

Für die Sauce:

1 TL schwarze Pfefferkörner 20 g Champignons $\frac{1}{2}$ Zwiebel
Öl 1 cl Cognac 40 ml Apfelsaft
250 ml Hühnerfond 40 g Sahne $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Scheibe Ingwer $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
 $\frac{1}{2}$ EL scharfer Senf $\frac{1}{2}$ TL Kakao $\frac{1}{2}$ TL Kaffeepulver
1 Orange 15 g kalte Butter Salz

Für die Birne:

$\frac{1}{2}$ reife, rötliche Birne $\frac{3}{4}$ TL Puderzucker $\frac{1}{2}$ EL Butter
Chilisalz

Für die Garnitur:

2 schwarze Nüsse

Für die Perlhuhnbrust:

Backofen auf 100°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Ein Ofengitter auf die 2. Schiene von unten und darunter ein Abtropfblech schieben. Die Perlhuhnbrustfilets waschen und trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Das Fleisch wenden und kurz auf der Fleischseite ziehen lassen. Die Perlhuhnbrüste aus der Pfanne nehmen und auf dem Gitter im Ofen ca. 25 min. garen.

Braune Butter wie folgt herstellen: Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Temperatur leicht erhöhen bis sie goldbraun ist.

Den Topf vom Herd nehmen und die Butter durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen, so dass die weiße Molke abgeschöpft wird.

Wenn die Perlhuhnbrust fertig gegart ist, die braune Butter in einer Pfanne erhitzen, mit Chilisalz würzen und die Perlhuhnbrustfilets damit kurz vorm Servieren nappieren.

Für die Sauce:

Für die Sauce etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pfefferkörner darin ca. 2 min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Champignons putzen, trocken abreiben und klein würfeln. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons, Zwiebelwürfel und Pfefferkörner darin andünsten. Mit Cognac ablöschen, Apfelsaft, Fond und Sahne dazugeben und auf zwei Drittel einköcheln lassen. Eine halbe Vanilleschote längs halbieren und auskratzen. Knoblauch häuten, halbieren und eine Hälfte in feine Schichten schneiden. Vom Ingwer eine Scheibe abschneiden. Vanillemark, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz ziehen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Unter die leicht köchelnde Sauce rühren, bis sie sämig gebunden ist. Die Sauce weitere 1 - 2 min. köcheln lassen und dann durch ein Sieb passieren. Orange waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Senf unter die Sauce rühren und je 1 Prise Kakao sowie Kaffeepulver und 1 Msp. Orangenschale hinzufügen. Zuletzt die kalte Butter unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die Birne:

Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen und die Birnenspalten darin auf beiden Seiten anbraten. Die Butter hinzufügen, schmelzen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen. Mit etwas Chilisalz bestreuen.

Für die Garnitur:

Die schwarzen Nüsse in Scheiben schneiden.

Die Perlhuhnbrustfilets mit den Birnenspalten und der Sauce auf Tellern anrichten, mit schwarzen Nüssen garnieren und servieren.

Malkiel Rouven Dietrich am 13. Februar 2018

Polenta mit Enten-Brust und Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Polenta:

150 g Maisgrieß	400 ml Gemüsefond	100 g Feta
100 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets à 250 g	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
2 EL Butterschmalz	200 ml Weißwein	Salz, Pfeffer

Für die Weißweinsauce:

2 Lauchzwiebeln	2 Zweige Oregano	2 Zweige Thymian
40 g Mehl	250 ml Weißwein	200 ml Entenfond
Butter	½ TL Muskat	Chili, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill	lila Radieschen-Sprossen
---------------	--------------------------

Für die Polenta:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Gemüsefond und 200 ml Wasser aufkochen. Maisgrieß unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen.

Hitze auf eine geringe Stufe reduzieren und ca. 20 Minuten weiter rühren. Butter einrühren. Je nach Sorte kann die Garzeit abweichen.

Feta reiben. Polenta mit Feta, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Entenbrust:

Hautseite der Ente gitterförmig einschneiden. Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und Knoblauch andrücken. Schalotte kleinschneiden. Ente mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Butterschmalz legen und bei mittlerer Stufe erhitzen. 5-6 Minuten auf der Hautseite goldbraun anbraten. Wenden und auf der Fleischseite weitere 2-3 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im heißen Ofen ca. 15 Minuten garen lassen.

Für die Weißweinsauce:

Butter in dem Fett der Entenpfanne heiß werden lassen. Mehl hinzufügen und unter Rühren untermischen, ohne das es bräunt. Entenfond und Weißwein nach und nach in kleinen Mengen untermischen und die Sauce glattrühren. Die fertige Sauce 10 Minuten unter stetigem Rühren mit dem Schneebesen leise köcheln lassen.

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. In einem weiteren Topf Lauchzwiebeln mit Butter leicht anbraten. Oregano und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Mit Oregano, Thymian, Muskat, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und alles zur Sauce geben.

Für die Garnitur:

Dill und Radieschen-Sprossen abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über der Polenta verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dorina Vornicescu am 15. Oktober 2018

Pouarden-Brust, Pilz-Madeira-Velouté, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Maispouardenbrust:

2 Maispouardenbrüste	2 Knoblauchzehen	20 g Butterschmalz
5 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	20 g Butter
Muskatnuss	1 Tonkabohne	1 Vanilleschote
Salz	Pfeffer	

Für die Pilz-Madeira-Velouté:

2 Schalotten	300 g braune Champignons	50 g Butter
2-3 TL Mehl	75 ml Madeira	200 ml Geflügelfond
150 g Schlagsahne	1 Prise Cayennepfeffer	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Rosenkohl

Für die Maispouardenbrust:

Den Backofen auf 150 C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch mit einem großen Messer andrücken. Das Maishähnchen von beiden Seiten salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin mit den Knoblauchzehen und den Thymianzweigen von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Das Hähnchen mit der Hautseite nach oben in einen Bräter legen und im Ofen ca. 20 min. weiter garen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser ca. 20 min. gar kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen.

Milch und Butter in einem großen Topf erwärmen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch drücken und alles gut verrühren. Etwa ein Viertel der Tonkabohnen abreiben. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Püree mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat, Tonkabohnenabrieb und Vanillemark abschmecken und bis zum Servieren warm stellen.

Für die Pilz-Madeira-Velouté:

Die Schalotten häuten und fein würfeln. Die Champignons putzen und vierteln. Butter in einer Sauteuse oder hohen Pfanne schmelzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Champignons dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Mehl unterheben und mit dem Madeira ablöschen. Etwas einkochen lassen. Fond und Sahne nach und nach zugeben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 8 min. einkochen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Für die Garnitur:

Rosenkohlblätter zupfen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

Die Maispouardenbrust mit dem Kartoffelpüree und dem Pilz-Velouté auf Tellern anrichten, mit Rosenkohlblättern garnieren und servieren.

Tatjana Büttner am 24. September 2018

Puten-Geschnetzeltes mit Kartoffel-Puffer, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Putengeschnetzelte:

2 Putenfilets à 250 g	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne	250 ml trockener Rotwein	200 ml Geflügelfond
1 EL scharfer Senf	1 EL Tomatenmark	1 EL Honig
1 EL rote Balsamicocreame	Olivenöl	1 TL Scharfes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffelpuffer:

4 große mehlig. Kartoffeln	1 Ei	2 EL feine Haferflocken
1 ½ EL Mehl	Muskatnuss	Rapsöl, Salz

Für den Gurkenzopf, Salat:

1 Salatgurke	50 ml weißer Balsamicoessig	3 EL Zucker
Salz		

Für die Crème fraîche mit Dill:

200 g Crème-fraîche	2 Zweige Dill	2 EL Zucker
---------------------	---------------	-------------

Für die Garnitur:

1 EL Preiselbeeren

Für das Putengeschnetzelte:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, in Streifen schneiden und zusammen mit dem Fleisch in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Rotwein ablöschen und einreduzieren. Tomatenmark, Senf, Honig und Balsamico dazugeben, wieder mit Rotwein ablöschen und einreduzieren. Mit Fond aufgießen und 15 Minuten einkochen. Zum Schluss die Sahne unterziehen.

Für die Kartoffelpuffer:

Kartoffeln waschen, schälen, grob Reiben und mit Haferflocken, Mehl und dem Ei vermengen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und portionsweise in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten.

Für den Gurkenzopf, Salat:

Gurke waschen, schälen und an drei Stellen je einen Streifen abschälen und zur Seite legen. 300 ml Wasser mit Essig, Salz und Zucker vermischen. Restliche Gurke in dünne Scheiben hobeln und zusammen mit den drei Streifen im Essigwasser 15 Minuten einlegen, dann abgießen. Die Streifen mit einem Zahnstocher fixieren und flechten.

Für die Crème fraîche mit Dill:

Dill abbrausen, trockenwedeln, Spitzen abziehen und mit Crème fraîche und Zucker vermengen.

Für die Garnitur:

Putengeschnetzeltes und Kartoffelpuffer auf Tellern anrichten, den Gurkenzopf darüber legen, mit Crème fraîche und Preiselbeeren dekorieren, den Salat beistellen und servieren.

Jutta Marks am 09. April 2018

Puten-Geschnetzeltes mit Schwammerl-Soße und Spätzle

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

300 g griffiges Mehl

3 Eier

40 g Butter

Salz

Für das Putengeschnetzelte:

1 Putenbrustfilet à 250 g

250 g braune Champignons

1 Zwiebel

1 Zitrone

200 g Sahne

150 ml Gemüsefond

50 ml Balsamico

4 Zweige Thymian

Butter

Salz

Pfeffer

Für die Spätzle:

Mehl, 250 ml lauwarmes Wasser, Eier und Salz vermischen bis der Teig Blasen wirft und eine zähflüssige Konsistenz aufweist. Mit einer Spätzlereibe den Teig portionsweise in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Etwa 3 Minuten kochen lassen, dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen und etwas Butter dazugeben.

Für das Putengeschnetzelte:

Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Champignons mit einer Pilzbürste säubern und in Scheiben schneiden. Putenstücke in einer Pfanne mit Butter scharf anbraten, dann im Ofen warmhalten. Die Champignons ohne Fett anbraten, die Zwiebel dazugeben. Mit Balsamico ablöschen, etwas Gemüsefond dazugeben und einkochen lassen. Sahne hinzugeben, einkochen lassen bis die Sauce sämig ist. Zitrone abreiben und auspressen.

Mit Thymian, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Spätzle, Putengeschnetzeltes und Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Bast am 23. April 2018

Puten-Geschnetzeltes, Kokos-Curry-Soße und Basmati

Für zwei Personen

Für den Basmati:

200 g Basmati-Reis	100 ml Gemüsefond	1 EL Butter
--------------------	-------------------	-------------

Salz

Für das Geschnetzelte:

500 g Putenbrustfilet	1 Zwiebel	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen
-----------------------	-----------	--------------------------------

1 Prise Paprikapulver	Öl	Salz, Pfeffer
-----------------------	----	---------------

Für die Sauce:

400 ml Kokosmilch	2 TL TK-Kräutermischung	20 ml Zitronenöl
-------------------	-------------------------	------------------

4 EL Currypulver	Salz	Pfeffer
------------------	------	---------

Für den Basmati:

Den Basmati mit 100 ml Salzwasser und dem Fond in einem Topf gar kochen. Anschließend mit Butter vermengen.

Für das Geschnetzelte:

Pute in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer großen Pfanne mit Öl andünsten bis die Zwiebeln glasig werden. Fleisch dazu geben und mit anbraten, bis das Fleisch Bratensaft von sich gegeben hat.

Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Für die Sauce:

Zu der Fleischpfanne erst 200 ml von der Kokosmilch geben und mit dem Fleisch köcheln lassen. Currypulver unterrühren. Wenn die Sauce etwas dicker geworden ist, die restliche Kokosmilch dazugeben und noch etwas Currypulver. Kräutermischung und Zitronenöl zum Schluss dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Ebner am 23. Juli 2018

Puten-Schnitzel, Champignon-Walnuss-Füllung, Lauchgemüse

Für zwei Personen

Für die Putenschnitzel:

2 Putenschnitzel à 220 g	150 g wilde Champignons	1 Zwiebel
1 Karotte	90 g Walnüsse	50 g Ricotta
1 TL Honig	2 EL Butterschmalz	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Polenta-Schnitten:

150 g Instantpolenta	150 ml Milch	25 g Butter
35 g Bergkäse	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Lauchgemüse:

200 g Stangenlauch	25 g Butter	150 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Für die Putenschnitzel:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Champignons putzen und klein schneiden. Karotten schälen und fein raspeln. Walnüsse hacken.

Zwiebel und Champignons in einer Pfanne mit Öl anbraten, ebenso die geraspelte Karotte und den Honig dazugeben. Zum Schluss die gehackten Nüsse und den Ricotta unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenschnitzel plattieren und salzen, danach mittig 2 EL von der Champignon-Nussfülle auf das Putenschnitzel geben und zusammenklappen.

In einer Pfanne in heißem Butterschmalz braten.

Für die Polenta-Schnitten:

Eine rechteckige Auflaufform mit Frischhaltefolie auskleiden.

Polenta mit Milch, ca. 150 ml Wasser, Butter, Käse, Muskatnuss und Salz in einem Topf unter ständigem Rühren aufkochen. Die Konsistenz sollte noch cremig sein. Topf vom Herd nehmen und kurz ausdämpfen lassen.

Anschließend die Masse in die Auflaufform streichen, mit Frischhaltefolie zudecken und warm halten.

Vor dem Servieren die Schnitten auf ein flaches Brett stürzen und aufschneiden.

Für das Lauchgemüse:

Lauch waschen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden und in einer Kasserolle in Butter glasig anschwitzen.

Mit Sahne aufgießen und sämig einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Ulrich am 15. November 2018

Puten-Spieße mit Ratatouille-Gemüse und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Putenspieße:

2 Putenschnitzel, à 120 g	3 Rosmarinzweige	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Ratatouille:

1 rote Paprikaschote	1 kleine gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini
1 kleine Aubergine	2 EL Tomatenmark	2 Knoblauchzehen
200 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

120 g kleine festk. Kartoffeln	4 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
--------------------------------	--------------------	---------------

Für die Putenspieße:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Enden mit einem Messer zu einer Spitz schneiden. Fleisch auf die Rosmarinzweige spießen und in 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Anschließend salzen und pfeffern und warm stellen.

Für das Ratatouille:

Gemüse waschen, Enden entfernen. Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen. Aubergine, Zucchini und Paprika in ganz kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Gemüswürfel zugeben und unter Wenden anrösten. Dann mit Fond aufgießen und das Tomatenmark einrühren. Ca. 5 Minuten anschwitzen und zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten weich garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenspieße mit Ratatouille-Gemüse und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Dorothea Franz am 15. März 2018

Ravioli vom Schwarzfederhuhn mit Zitronen-Nussbutter

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Hartweizengrieß	2 Eier	1 Ei, (Eigelb)
Mehl	1 EL neutrales Pflanzenöl	2 EL Olivenöl
1 TL feines Salz		

Für die Füllung:

2 Brüste vom Schwarzfederhuhn	2 Knoblauchzehen	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	2 EL Olivenöl	1 TL Zucker
1 Ei	200 g Burrata	1 Vanilleschote
2 Zweige Thymian	1 Kästchen Brunnenkresse	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	20 ml Geflügelfond
20 ml trockener Weißwein	150 g Butter	1 TL Zucker

Für den Nudelteig:

Grieß und Salz in einer großen Knetschüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Öl in die Mulde geben. Alle Zutaten von der Mitte aus mischen, dabei das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig mindestens 10 Minuten mit den Händen kräftig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen.

Für die Füllung:

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Chili, Frühlingszwiebeln, Thymian, Vanillemark, Brunnenkresse und Knoblauch darin andünsten, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Das Geflügel mit einer Moulinette zu einer Farce verarbeiten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und Burrata, Ei und die gebratenen Zutaten aus der Pfanne unterheben.

Masse in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen. Die Haut knusprig braten und zum späteren Anrichten auf ein Krepp zur Seite legen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem mit in einer Nudelmaschine dünn zu langen Bahnen ausrollen. Die Hälfte der Bahnen auslegen und die Entenmasse in kleinen Häufchen versetzt und im Abstand von 5 cm darauf verteilen. Die Zwischenräume mit dem Eigelb bestreichen und jeweils eine zweite Bahn darauflegen. Die Zwischenräume andrücken, damit keine Luftblasen entstehen.

Die Ravioli mit Hilfe eines Ravioli-Ausstechers ausschneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin ca. 4 Minuten bei leicht siedendem Wasser offen ziehen lassen. Haut in einer Pfanne knusprig ausbraten. Dann Ravioli abgießen und abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Butter einer Pfanne zu Nussbutter erhitzen. Den Saft einer Zitrone auspressen und zusammen mit etwas Zucker zur Nussbutter geben.

Thymian abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Sämig einkochen. Geflügelfond und Weißwein hinzugeben und reduzieren. Die Ravioli darin schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Thymian garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 04. Juni 2018

Risotto alla milanese mit Hähnchen-Involtini und Caprese

Für zwei Personen

Für das Risotto:

400 g Carnaroli-Reis	1 ½ L Geflügelfond	50 ml Weißwein
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	15 Safranfäden
100 g Parmesan	3 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Maispouardenbrüste à 180 g aufgeschnitten	1 Büffelmozzarella à 150 g	2 Scheiben Parmaschinken, fein
½ Bund Basilikum	4 getr. Öl-Tomaten	10 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Caprese:

5 Strauchtomaten	1 Büffelmozzarella à 150 g	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	½ Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g schwarze Oliven	1 Zucchini	1 EL Olivenöl
	Salz	

Für das Risotto: Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen. Den ungewaschenen Reis und den Safran dazu geben, unter rühren kurz anschwitzen lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Den Geflügelfond in einem separaten Topf aufkochen und mit einer Kelle so viel Fond auf den Reis schöpfen, dass er bedeckt ist. Risotto unter ständigem Rühren köcheln lassen und immer wieder Fond nachgießen, bis er bissfest gegart ist. Parmesan reiben und mit 2 EL Butter unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hähnchen-Involtini: Die Maispouardenbrüste waschen, putzen und unter einer Folie flach klopfen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und auf die geklopften Pouarden legen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl von den getrockneten Tomaten tupfen. Mozzarella in feine Scheiben schneiden. Beides auf den Pouarden verteilen und Fleisch zusammen rollen. Die Involtini mit Parmaschinken umwickeln und mit Zahnstocher feststecken. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Involtini ca. 5 Minuten anbraten. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Cocktailtomaten waschen und mit den Kräutern in die Pfanne zu den Involtini geben. Pfanne für ca. 15 Minuten in den Ofen geben und Involtini schmoren lassen.

Für den Caprese: Die Tomaten waschen, den grünen Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Den Büffelmozzarella ebenfalls in Würfel schneiden und mit den Tomaten vermengen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken, mit dem Olivenöl vermischen und über Tomaten und Mozzarella geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen, hacken und ebenfalls unter die Tomaten und den Mozzarella heben. Einen Stiel zur Garnitur zurückhalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Die Zucchini waschen und der Länge nach in sehr feine, breite Streifen schneiden oder schälen. In einer Pfanne in Olivenöl anbraten und mit Salz abschmecken. Anschließend zu kleinen Röllchen aufdrehen. Die Oliven halbieren und über das Risotto streuen. Risotto alla Milanese mit Hähnchen-Involtini und Caprese auf Tellern anrichten und servieren.

Ilona Chaudhry am 30. Mai 2018

Rotes Curry mit Hähnchen und Pak Choi

Für zwei Personen

Für das Curry:

250 g Hähnchenbrust	1 Pak Choi	10 g Ingwer
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote, scharf
1 Bund Lauchzwiebeln	10 Cherry-Tomaten	1 Bund Koriander
1 Limette	200 g Erdnusskerne	1 TL Erdnussbutter
1 Dose Polpa Tomaten	2 TL Tomatenmark	200 ml Kokosmilch
2 EL Sojasoße	150 ml Gemüsefond	1 TL Erdnussöl
2 EL Erdnussöl	2 EL rote Thai-Paste, zum	Abschmecken
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmati	Salz
---------------	------

Für die Garnitur:

1 Limette	2 Zweige Koriander	15 g Erdnüsse, gesalzen
-----------	--------------------	-------------------------

Für das Curry:

Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch pressen. Chili waschen und mit Kernen in feine Stücke schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Chili mit 1 TL Erdnussöl mörsern. Erdnüsse hacken, Lauchzwiebeln abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Pak Choi waschen, trockenschleudern und in Stücke schneiden.

Fleisch waschen und trocken tupfen, von Sehnen und Fasern befreien und in mundgerechte Streifen schneiden. Erdnussöl in Pfanne erhitzen und Hähnchen dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch ca. 5 Minuten pro Seite anbraten und herausnehmen. Polpa Tomaten ins heiße Bratfett geben und gemörserte Paste sowie Tomatenmark dazugeben, anschwitzen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen.

Cherry-Tomaten und Fleisch wieder dazugeben und aufkochen lassen. Pak Choi dazu geben. Erdnussbutter unterrühren und 4-5 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und grob hacken. Das Curry mit Sojasoße und Limettensaft sowie Zucker abschmecken.

Für den Reis:

Den Basmati in einem Sieb durchwaschen und abtropfen lassen. In einen Top geben und die 1 $\frac{1}{2}$ -fache Menge Wasser (also circa 1 $\frac{1}{2}$ Tassen Wasser) dazu geben und salzen. Sobald das Wasser kocht, Hitze auf mittlere Stufe runter drehen. Den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.

Für die Garnitur:

Die Limette heiß abwaschen und vierteln. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Die Erdnüsse grob hacken. Das Curry garnieren.

Das Rote Curry mit Rindfleisch und Pak Choi auf Tellern anrichten und servieren.

Jan-Frederik Kolthoff am 28. Mai 2018

Saltimbocca von der Pute mit Polenta und Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

2 Putenschnitzel à 150 g	2 Scheiben Parmaschinken	4 Salbeiblätter
Salz, Pfeffer	100 g Butter	250 ml trockenen Weißwein
2 EL Mehl	1 unbehandelte Zitrone	Öl

Für die Polenta:

300 ml Milch	300 ml Wasser	1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt	70 g Polenta	2 EL Olivenöl
50 g Parmesan	Salz und Pfeffer	

Für die Zuckerschoten:

1 Hand voll Zuckerschoten	2 EL Butter
---------------------------	-------------

Für das Saltimbocca:

Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit Salbei belegen, mit Parmaschinken ummanteln und in Mehl wenden. In einer Pfanne in Öl anbraten.

Zitrone halbieren und auspressen.

Abschließend den Sud mit Wein und Zitronensaft ablöschen und mit Butter zu einer Sauce binden.

Für die Polenta:

Knoblauch abziehen. Milch mit Wasser, Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt aufkochen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Bei kleinster Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel 20 Minuten weiter quellen lassen. Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen.

Parmesan reiben. Olivenöl und Parmesan kräftig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Parmesan bestreut servieren.

Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten in einer Pfanne in Butter braten bis sie bissfest sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Zehentmair am 23. August 2018

Steinpilz-Kartoffel-Pfanne, Entenbrust, Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Pfanne:

400 g Steinpilze	5 festk. Kartoffeln	3 Zehen Knoblauch
1 Bund Petersilie	2 EL Gänseschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste á 150 g	2 Zweige Thymian	Salz
-----------------------	------------------	------

Für die Sauce:

300 ml Entenfond	100 ml trockener Rotwein	1 Schalotte
1 TL Tomatenmark	1 TL Tannenhonig	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 TL Speisestärke	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Tannenhonig:

500 g Tannenspitzen	½ Zitrone	500 g brauner Rohrzucker
500 g Kristallzucker	3 EL Rum	

Für die Pfanne:

Die Steinpilze putzen und vierteln. Kartoffeln schälen und vierteln.

Gänseschmalz in Pfanne heiß werden lassen und Kartoffeln und Pilze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Beides unter die Pilz-Kartoffel-Mischung heben.

Für die Entenbrust:

Ofen auf 100 Grad vorheizen. Entenbrust waschen und gut trockentupfen. Hautseite einschneiden. Ohne Fett zuerst auf der Hautseite anbraten, sodass das Fett austritt. Thymian abbrausen und trockenwedeln und zu der Brust in die Pfanne geben. Dann wenden und kurz von der anderen Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrust auf dem Ofenrost ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und fein hacken. Im Bratensatz der Entenbrust andünsten. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zu den Zwiebeln geben. Tomatenmark hinzu geben, salzen und pfeffern und mit Rotwein und Entenfond ablöschen. Einkochen lassen und mit etwas Speisestärke abbinden. Butter.. Mit Honig abschmecken.

Für den Tannenhonig:

Tannenspitzen unter kaltem Wasser abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Tannenspitzen in großen Topf geben und mit ca. zwei Litern Wasser übergießen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen. Topf von der Herdplatte nehmen und ca. acht Stunden ziehen lassen. Milchigen Sud durch ein Tuch abseihen. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und Zucker dazu geben. Ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen, gelegentlich Umrühren. Zitrone auspressen und Saft und Rum unter den Sirup rühren. Lauwarmen Tannenhonig in Einmachgläser umfüllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Liane Malbert am 05. September 2018

Surf-and-Turf von Ente, Forelle mit Rösti, Spirulina-Eis

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 kleine Barbarie-Entenbrüste à 120 g Salz Pfeffer

Für das Forellenmousse:

1 Lachsforellenfilet à 200 g 100 g Räucherspäne 50 g Frischkäse
200 ml kalte Sahne $\frac{1}{4}$ Bund Dill $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Salz Pfeffer

Für die Kürbis-Kartoffel-Rösti:

$\frac{1}{4}$ Hokkaido-Kürbis 2 festk. Kartoffeln 1 Ei, Eigelb
 $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie 1 Muskatnuss 100 g Butterschmalz
Salz

Für das Spirulina-Eis:

70 g Spirulina-Pulver 1 Limette, Saft 700 ml Sahne
500 ml Milch 250 g Quark 300 g Puderzucker
1 Prise feines Salz

Für die Garnitur:

1 Stange Meerrettich à 5 cm 8 kleine bunte Blüten 1 Beet Kapuzinerkresse

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ente auf der Hautseite einschneiden und in dicke Tranchen schneiden.

Die Ente in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Forellenmousse:

Einen Räuchertopf mit Alufolie auslegen und Räucherspäne in den Topf streuen. Die Herdplatte voll aufdrehen, sodass die Späne zu glühen beginnen.

Die Forellenfilets auf ein eingeeiltes Rost legen und den Herd aufdrehen. Sobald die Späne rauchen, das Rost einsetzen und den Deckel schließen. Die Lachsforellen etwa 8 Minuten räuchern, aus dem Rauch nehmen und abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen und die Lachsforellenfilets in der Moulinette fein mixen. Sahne, gehackten Dill und Schnittlauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kürbis-Kartoffel-Rösti:

Kartoffeln schälen und zusammen mit dem Kürbis reiben. Das Ei trennen. Eigelb und die Petersilie unterrühren, schließlich mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In Butterschmalz goldgelb backen.

Für das Spirulina-Eis:

Milch, Sahne und Quark miteinander vermengen. Ein wenig Limettensaft hinzufügen und mit Puderzucker und ein wenig Salz abschmecken. Am Ende das Spirulina-Pulver hinzugeben und alles mit dem Stabmixer verrühren. Das Eis am Ende süß-salzig abschmecken.

Für die Garnitur:

Den Meerrettich auf einer Reibe fein reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Meerrettich und Blüten garnieren und servieren.

Jan Klose am 08. November 2018

Thai-Curry mit Hähnchen, Mango und Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Hähnchenbrustfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	150 g Zuckerschoten
1 reife Mango	2 rote Chilischoten	2 Knoblauchzehen
1 Ingwerknolle, ca. 2 cm	2 EL rote Chilipaste	2 EL rote Thai-Paste
10 ml heller Balsamicoessig	10 ml dunkler Balsamicoessig	200 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsefond	Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Basmati:

200 g Basmati-Reis	2 Stiele Koriander	Salz
--------------------	--------------------	------

Für das Curry:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in kleine Röllchen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel darin anschwitzen. Thai und Chilipaste einrühren, kurz anbraten. Hähnchen und Zuckerschoten zugeben, mit Fond und Kokosmilch aufgießen. Heller und dunkler Balsamico zugeben. Curry ca. 8 Minuten schmoren lassen. Zuletzt die Mangowürfel zugeben und unterrühren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Basmati:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und mit dem Reis vermengen.

Thai-Curry mit Hähnchen, Mango und Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 01. Februar 2018

Thai-Curry mit Hähnchen-Brust und Reis

Für zwei Personen

Für das Thai-Curry:

150 g Hähnchenbrust	6 EL grüne Currypaste	20 ml Fischsauce
250 ml Kokosmilch	1 Bund Koriander	2 Kaffir-Limettenblätter
1 Karotte	1 Aubergine	3 rote Chilischoten
20 g brauner Zucker	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

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

Für das Thai-Curry:

Öl in einem Wok erhitzen und die Currypaste hinzufügen, einrühren und braten. Die Hälfte der Kokosmilch eingießen und aufkochen lassen.

Hähnchen waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mit in den Wok geben. Restliche Kokosmilch hinzufügen. Karotte schälen und klein schneiden. Aubergine klein schneiden. Beides zusammen mit den KaffirLimettenblättern in den Wok geben und köcheln lassen. Chilis der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Fischsauce, Zucker und Chili abschmecken, alles nochmals aufkochen lassen und solange köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. Zum Schluss den Koriander unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Reis:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Reis in tiefe Teller geben, das Thai-Curry darauf geben und servieren.

Bastian Börner am 11. Februar 2018

Thai-Curry mit Huhn, Paprika und Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 Hähnchenbrustfilet à 500 g 1 Knolle Ingwer 2 EL Pflanzenöl
1 EL Sojasauce

Für die Erdnuss-Sauce:

1 EL rote Currypaste 1 EL Erdnussbutter 400 ml ungesüßte Kokosmilch
1 EL neutrales Öl

Für das Gemüse:

8 Zuckerschoten 2 rote Paprikaschoten 1 kl. Glas Bambussprossen
10 Maiskölbchen 3 Frühlingszwiebeln

Für den Reis:

500 g Jasminreis 1 Granatapfel 1 Zitrone (Saft, Abrieb)
1 Limette (Saft, Abrieb) 1 Frühlingszwiebel Salz

Kurz vorm Anrichten:

1 EL Fischsauce 1 Stiel Zitronengras 1 Zweig Thai-Basilikum
1 TL brauner Zucker

Für die Garnitur: 1 Kästchen helle Kresse

Für das Hähnchen:

Den Ingwer schälen und feinschneiden. Hähnchenbrust abwaschen und trockentupfen. Das Fleisch mit je 1 EL Öl, Sojasauce und dem Ingwer gut vermischen und marinieren. Kurz ziehen lassen. Anschließend das Fleisch in einer beschichteten Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten und zur Seite stellen.

Für die Erdnuss-Sauce:

In einer großen Pfanne mit hohem Rand die Currypaste in Öl anrösten. Die Erdnussbutter unterrühren und schmelzen lassen. Mit Kokosmilch ablöschen.

Für das Gemüse:

Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Maiskölbchen gut abtropfen lassen und kleinschneiden. Paprika, Zwiebeln, Maiskölbchen und Bambussprossen in die Erdnusssauce geben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zuckerschoten blanchieren.

Für den Reis:

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Zitronen- und Limettenabrieb über den Reis geben. Anschließend halbieren, Saft auspressen und jeweils einen Esslöffel zum Reis geben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen unter den Reis mengen.

Kurz vorm Anrichten:

Zum Schluss das Fleisch in die Erdnusssauce geben und kurz erhitzen.

Mit Zucker, Fischsauce und Zitronengras abschmecken. Thai-Basilikum abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Kurz vorm Servieren über dem Curry verteilen.

Für die Garnitur:

Thai-Curry mit Huhn, Paprika und Erdnusssauce auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Marcel Wessels am 05. Februar 2018

Tortilla mit Pulled Chicken, Salsa,

Guacamole und Bohnen	Zutaten	
Für die Tortilla (8 Stk.):		
380 g Weizenmehl	1 TL Backpulver, gehäuft	6 EL Sonnenblumenöl
1 TL Salz		
Für das Fleisch:		
2 Hähnchenbrustfilets, à 250 g	1 große Schalotte	150 ml Ketchup
2 EL brauner Zucker	1 EL Honig, flüssig	1 EL Senf, mittelscharf
2 EL Balsamico	1 TL Worcestersauce	½ TL Tabasco
1 Prise Rauchsatz	Pfeffer	
Für die Salsa:		
250 g Cocktailtomaten	1 Schalotte	3 Zweige Koriander
1 Limette	Olivenöl	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	
Für die Guacamole:		
1 Avocado, groß und reif	1 Schalotte, klein	1 Limette, Schale, Saft
1 kleine Knoblauchzehe	1 EL Naturjoghurt	Chiliflocken
Salz	Pfeffer, schwarzer	
Für die Bohnen:		
1 Dose schwarze Bohnen	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:		
6 Scheiben Bacon	100 g Cheddar, gerieben	1 Romana-Salat

Für die Tortilla (8 Stk.):

Das Mehl, Backpulver, Salz und Öl mit ca. 200 ml warmem Wasser in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in acht Portionen aufteilen, Arbeitsfläche bemehlen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett backen, bis sich kleine Blasen bilden. Wenden und ca. 30 Sekunden von der anderen Seite weiter garen. Sofort füllen und heiß servieren.

Für das Fleisch:

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Sehnen und Faser befreien. In einer erhitzten Pfanne mit Olivenöl scharf von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 100 ml Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel weitere 8-10 Minuten leicht köcheln lassen. Hähnchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit 2 Gabeln zerrupfen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. Mit braunem Zucker und Honig in etwas Olivenöl karamellisieren lassen. Mit Balsamico, Worcestersauce, Ketchup, Senf und Tabasco ablöschen und einköcheln lassen. Die Sauce zum Fleisch geben und in der Pfanne nochmals scharf anbraten.

Für die Salsa:

Schalotten abziehen, halbieren und fein hacken. Tomaten waschen, trockentupfen, den Strunk entfernen und in feine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Mit Schalotten und Tomaten vermengen. Die Limette auspressen und den Saft mit etwas Olivenöl hinzu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Guacamole:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben, anschließend die halbe Limette auspressen. Saft und Abrieb unter die Schalotten mischen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aushöhlen. Avocado mit einer Gabel zerstampfen und mit dem Zwiebel-Gemisch vermengen. Mit Joghurt, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

Bohnen in einem Sieb so lange durchspülen, bis keine trübe Flüssigkeit mehr abläuft. Bohnen mit Butter in einer Pfanne etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Bacon in der Pfanne ohne Fett knusprig braten. Den Romana-Salat waschen, trockenschleudern und in die Tortilla legen. Cheddar darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eileen Victoria Hartstock am 04. Juli 2018

Zitronen-Huhn mit Blumenkohl-Couscous, Granatapfel-Creme

Für zwei Personen**Für das Huhn:**

300 g Hähnchenbrust	1 Zitrone	2 kleine Tomaten
2 Schalotten	200 ml Gemüsefond	Olivenöl
Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Blumenkohl-Couscous:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	15 g Butter	3 Zweige glatte Petersilie
1 TL Raz-el-Hanout	1 TL Dukka (Gewürzmischung)	1 EL gehackte Pistazien
2 EL Pankomehl	Salz	

Für die Granatapfelcreme:

0,5 Granatapfel	50 g Crème fraîche	75 g Mayonnaise
1 Zitrone	20 ml Granatapfelsirup	1 Prise Sumach
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Huhn:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Schale der Zitrone abreiben, anschließend die Zitrone in Scheiben schneiden und beides zum Hähnchen geben. Die Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Tomaten waschen, vierteln und mit in die Pfanne geben. Lles mit Fond aufgießen und schmoren lassen. Zum Schluss alles nochmal mit Salz, Pfeffer und ein wenig Kreuzkümmel abschmecken.

Für den Blumenkohl-Couscous:

Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern, bis er die Größe von Couscous hat. Mit Raz el hanout und Dukka abschmecken und mit Pistazien und Pankomehl vermengen. Mit Salz abschmecken und alles in der Butter leicht anbraten. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden und über den Blumenkohl streuen.

Für die Granatapfelcreme:

Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Mayonnaise, Crème fraîche und den Sirup miteinander vermengen. Kerne aus dem Granatapfel klopfen und zusammen mit Sumach dazugeben und alles verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Kühle am 26. September 2018

Index

- Artischocke, 25
Aubergine, 14, 27, 65, 73
Avocado, 30, 46, 75
- Blumenkohl, 4, 5, 27, 76
Bohnen, 6, 8, 9, 75
Brathähnchen, 2, 3
Bratkartoffeln, 65
Brokkoli, 4, 45
- Couscous, 51, 52, 55, 76
- Eisberg, 46, 54
Enten-Brust, 1, 4, 9–18, 53, 56, 59, 70, 71
Erbsen, 8, 9, 38, 40, 50
- Filet, 6, 36, 61, 71
Frikassee, 40
- Gans, 70
Geschnetzeltes, 61–63
Gurke, 6, 19, 27, 51, 54, 61
- Hähnchen, 45
Hähnchen-Brust, 19–21, 25, 26, 28–33, 37, 38, 40, 46, 54, 55, 68, 72–76
Hähnchen-Rouladen, 36, 67
Hähnchen-Schenkel, 27, 34, 35, 42, 52
Hähnchen-Spieß, 55
Hühnchen, 38, 75
Hühner-Brust, 1, 4, 9–13, 15–17, 22, 26, 28, 39, 44, 46–48, 50, 51, 53, 56, 60, 66, 67, 70, 71
Huhn, 2, 43, 66
- Kürbis, 2, 3, 11, 20, 26, 44, 71
Kohlrabi, 12, 17
- Lauch, 11, 64
Linsen, 13
- Möhren, 10, 11, 13, 15, 18, 21, 23, 27, 31, 33, 40, 41, 50, 52, 53, 55, 64, 73
Mangold, 18
Maronen, 47
- Nudeln, 29, 37, 56, 62, 66
- Paella, 8
Pak-Choi, 68
Paprika, 1, 33, 43, 65, 74
Pastinaken, 36, 41
Perlhuhn-Brust, 5, 57
Pilze, 18, 23, 32, 33, 36, 40, 57, 60, 62, 64, 70
Polenta, 16, 22, 59, 64, 69
Pouarden-Brust, 8, 22, 44, 47–51, 60, 67
Pute, 65, 69
Puten-Brust, 41, 62, 63
Puten-Schnitzel, 64, 65, 69
- Rösti, 71
Rüben, 23
Radicchio, 49
Radieschen, 3, 59
Ratatouille, 65
Ravioli, 66
Reis, 5, 6, 8, 11, 21, 30, 38–40, 63, 67, 68, 72–74
Rettich, 71
Rosenkohl, 60
Rote-Bete, 4, 6, 31, 36
Rotkraut, 17, 47
- Saltimbocca, 37, 69
Schoten, 15, 37, 40, 69, 72–74
Sellerie, 5, 11, 13, 34, 53
Spargel, 40
Spinat, 22
Spitzkohl, 32
- Teig-Taschen, 66
- Wirsing, 16
- Zucchini, 9, 21, 26, 33, 34, 43, 48, 55, 65, 67