

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: *Geflügel*

2019-2020

114 Rezepte

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

Inhalt

Backendl mit lauwarmem Krautsalat Asian Style	1
Backendl mit zweierlei Dip und Erdäpfel-Vogerl-Salat	2
Barbarie-Enten-Brust mit Orangen-Rotwein-Soße	3
Barbarie-Enten-Brust, Spargel, Rotkohl-Salat	4
Chicken Malai Korma mit Safran-Rosinen-Pulao	5
Chicken mit asiat. Pfannkuchen, Mayonnaise, Kaviar	7
Chicken Tikka Masala mit Basmati und Naan	8
Chicken tikka masala mit Basmati	9
Chicken Tikka Masala mit Koriander-Reis und Raita	10
Chicken Wings, BBQ-Soße, Mac and Cheese, Baked-BBQ-Beans	11
Chicken-Fingers mit grüner Soße, Kartoffel-Würfel	12
Chicken-Nuggets, Gurken-Chipotle-Soße, Guacamole, Chips	13
Chili-Chicken mit Chips, Chili-Curry-Dip und Chicorée	15
Curry mit rosa gebratener Enten-Brust und Jasminreis	16
Curry-Pfanne mit Hähnchen-Spieß, Basmati, Erdnuss-Crunch	17
Ente à l'orange mit Kartoffel-Stroh und Mairüben	18
Enten-Brust mit Apfel-Rotwein-Soße, Rosmarin-Kartoffeln	19
Enten-Brust mit Brombeer-Hummus, Chicorée, Salsa-verde	20
Enten-Brust mit Glasnudel-Salat und Soja-Champignons	21
Enten-Brust mit Kürbis-Chutney und Rosmarin-Kartoffeln	22
Enten-Brust mit Orangen-Portwein-Soße, Vanille-Möhren	23
Enten-Brust mit Orangen-Soße, Äpfeln, Süßkartoffel-Stampf	24
Enten-Brust mit Orangen-Soße, La Ratte, Feldsalat	25
Enten-Brust mit Portwein-Soße, Champignons, Gemüse-Reis	26
Enten-Brust mit Portwein-Zwiebeln und Linsen-Salat	27

Enten-Brust mit Schalotten, Wirsing, Kartoffel-Püree	28
Enten-Brust süßsauer, Reismudel-Salat, Gurken-Schlangen	29
Enten-Brust, Blumenkohl-Pilz-Gemüse, Kartoffel-Stampf	31
Enten-Brust, Blumenkohl-Risotto, Rosenkohl, Kirsch-Soße	32
Enten-Brust, Dunkelbier-Soße, Rotkohl, Kartoffel-Klöße	34
Enten-Brust, Orangen-Soße, Quark-Knöpfele, Rotkohl-Salat	36
Enten-Brust, Rotwein-Jus, Steckrüben-Püree, Buschbohnen	37
Enten-Brust, Rotwein-Soße, Rotkohl, Rosmarin-Kartoffeln	38
Enten-Brust, Rotweinjus, Brokkoli, Blumenkohl-Püree	39
Enten-Keule, Sesam-Honig-Kruste, Orangen-Soße, Dörrobst	40
Entenbrust mit karamellisierten Karotten, Karotten-Jus	41
Flammkuchen mit Enten-Brust, Hummus, Kaiserschmarrn	42
Gebratene Enten-Brust, Rotwein-Soße und Kartoffel-Püree	44
Gebratenes Soja-Hähnchen mit gefüllten Crêpes	45
Gefüllte Hähnchen-Brust, Kartoffel-Püree, Gurken-Salat	46
Gefüllte Hähnchenbrust, Tomatensugo, Rosmarin-Kartoffeln	47
Gefüllte Maispoularde mit Paprika und Tomaten-Risotto	48
Gefüllte Perlhuhn-Brust, Morchel-Soße und Wirsing-Gemüse	49
Gefüllte Truthahn-Brust mit Maronen-Püree und Bohnen	50
Gefüllte Wirsing-Roulade, Maishähnchen-Brust, Wein-Soße	51
Geflügel-Dattel-Praline im Sesam-Mantel, Blattspinat	52
Gezupftes Huhn mit Erdnus-Soße und Drillingen	53
Ginger-Chicken-Curry mit Kräuter-Topping und Roti	54
Grünes Thai-Curry mit Huhn und Garnelen	55
Grünes Thai-Curry, Erdnuss-Butter-Chili-Hähnchen, Reis	56
Grill-Hähnchen in Tomaten-Soße, Blumenkohl und Duftreis	57
Hähnchen mit Kartoffel-Püree und moldawischer Soße	59
Hähnchen süßsauer mit Chili und Jasminreis	60
Hähnchen, Parmesan-Nuss-Hülle, Topinambur, Pilz-Rahm-Soße	61
Hähnchen-Brust im Speckmantel, Knoblauch-Reis, Gemüse	62
Hähnchen-Brust in Glühwein mit Glühwein-Soße, Stampf	63
Hähnchen-Brust mit Bulgur, Tomaten, Karotten, Joghurt-Dip	64

Hähnchen-Brust mit mexikanischer Mole und Erbsen-Creme	65
Hähnchen-Brust mit Portwein-Jus und Steckrüben-Püree	66
Hähnchen-Brust mit Rosé-Wein-Soße und Gemüse	67
Hähnchen-Brust, Ofen-Tomaten, Babyspinat, Bratkartoffeln	68
Hähnchen-Curry mit Reis und fruchtigem Chicorée-Salat	69
Hähnchen-Farce im Wirsing-Mantel, Kokos-Salsa, Koriander	70
Hähnchen-Gemüse-Wok mit cremiger Walnuss-Soße	71
Hähnchen-Involtini mit Tomatensugo und Fächer-Kartoffeln	72
Hähnchen-Keulen mit Jollof-Reis, Erdnuss-Dip und Harissa	73
Hähnchen-Keulen, Kardamom-Möhren und Safran-Reis	75
Hähnchen-Parmigiana mit Tomaten-Soße und Kartoffel-Püree	76
Hähnchen-Rolle mit Rotwein-Butter-Soße, Käse-Kartoffeln	77
Hähnchen-Roulade im Speckmantel mit Paprika-Soße	78
Hähnchen-Schnitzel mit Zucchini-Auberginen-Gemüse, Rösti	79
Hähnchen-Shiitake-Spieße, Wirsing-Gemüse, Kokos-Würfel	80
Hähnchen-Sticks mit Rotkraut-Salat und Kartoffel-Ecken	81
Hähnchen-Tajine mit Couscous	82
Hähnchen-Tajine mit Tomaten-Confit, Couscous und Meloui	83
Hühner-Brust auf Hokkaido-Creme mit Chili-Orangen	84
Hühner-Brust im Speckmantel, Zwiebeln, Süßkartoffel-Püree	85
Hühner-Brust, Creme-Polenta, Kirschtomaten, Blattspinat	86
Hühner-Curry mit Reis und Cashew-Kernen	87
Hühner-Frikassee mit Röst-Blumenkohl	88
Huhn in Schoko-Chili-Soße mit Mais-Süßkartoffel-Püree	89
Huhn mit Kartoffeln, Knoblauch und Salat	90
Jerk Chicken, Bohnen-Reis, grünen Bohnen, Bacon, Tomaten	91
Küchlein, Kurzgebratenes aus Maispoularde mit Ratatouille	92
Kräuter-Hähnchen, Süßkartoffel-Püree, Pfannen-Tomaten	93
Kräuter-Pita mit Hähnchen-Gyros, Halloumi und Salat	94
Labskaus von der Ente, Wachtel-Spiegelei, Rote-Bete-Salat	95
Laotischer Hähnchen-Salat mit Asia-Gemüse, Jasmin-Reis	96
Maishähnchen-Brust mit Erbsen-Creme, Radieschen und Pesto	97

Maishähnchen-Brust mit Zitronen-Soße, Asia-Gemüse, Chips	98
Maishähnchen-Nockerl, Chicorée, Kichererbsen-Creme	99
Maishuhn-Klößchen, Tomaten-Hummus, Chicorée, Joghurt	100
Maispoularde mit Cranberry-Spargel, holl. Soße, Polenta	101
Maispoularde, Gemüse-Pilaw, Kartoffel-Stroh, Minz-Joghurt	102
Maispoularden-Involtini mit Roquefort-Polenta	103
Nudeln mit Hühnchen, Gemüse und Insekten-Spieß	104
Perlhuhn-Brust, Weißwein-Senf-Soße, Rosmarin-Kartoffeln	105
Pilz-Risotto, Knoblauch-Ingwer-Hähnchen im Parmesan-Korb	106
Pollo Fino Burger, Kichererbsen-Brötchen, Tomaten-Creme	107
Pute, Popcorn, Paprika-Zucchini-Gemüse, Kidneybohnen-Mus	108
Puten-Involtini mit Risotto alla milanese und Caprese	109
Puten-Röllchen, Sahne-Soße, Linsen-Gemüse, Schupfnudeln	110
Puten-Schnitzel mit Käse-Spätzle und Gurken-Salat	112
Putenbrust mit Pilzrahm-Soße, Spätzle und Puten-Chip	113
Putengeschnetzeltes mit Basmati und Pflücksalat	114
Rollen mit Hähnchen-Brust, Rinderhackfleisch, Pak-Choi	115
Rosenkohl, Five-Spice-Enten-Brust, Kirschglasur, Pak Choi	117
Sesam-Hähnchen mit Couscous und Spinat-Möhren-Salat	118
Türkische Hähnchen-Pfanne mit Bulgur	119
Thai-Curry mit knusprigem Sesam-Hähnchen und Jasmin-Reis	120
Thai-Rollen mit Garnelen-, Hähnchen-Brust-Füllung	121
Thunfisch, Wasabi-Creme, Maispoularde, Sesam-Mayonnaise	122
Truthahn-Spieße mit Basmati, Kaiserschoten, Chinakohl	124
Zitronen-Hähnchenpfanne, Feta-Joghurt, Salat, Fladenbrot	125

Index

127

Backendl mit lauwarmem Krautsalat Asian Style

Für zwei Personen

Für das Backendl:

2 Hähnchenbrustfilets	2 Eier	200 g Paniermehl
40 g Dinkelmehl	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	1 TL Bohnenkraut
20 g schwarzer Sesam	20 g weißer Sesam	1 Zitrone (Saft)
Erdnussöl	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Krautsalat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Weißkohl	1 Karotte	1 rote Paprika
100 g frische Shiitakepilze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	125 ml Gemüsefond
3 EL Apfelessig	3 EL Sesamöl	2 TL Sojasauce
1 EL Puderzucker	Zucker, Chili	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g durchw. Speck	50 g Erdnusskerne	20 g rote Rettichsprossen
---------------------	-------------------	---------------------------

Für das Backendl:

Die Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Eier, Dinkelmehl und Senf in einem tiefen Teller verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie Muskat würzen. In einem anderen Teller das Paniermehl mit dem Bohnenkraut und den Sesamkörnern vermengen.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuerst in der Eimischung wenden, dann im Paniermehl. In der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den lauwarmen Krautsalat:

Weißkohl waschen und trockentupfen. Karotte schälen, Pilze putzen.

Paprika waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Kohl, Karotte und Pilze ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

In einer weiteren Pfanne den Puderzucker karamellisieren und mit dem Essig und Fond ablöschen und einreduzieren. Das Gemisch über den Kohl geben, mit Sesamöl, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Chili und Zucker abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Koriander über den Salat streuen.

Für die Garnitur:

Erdnusskerne in einer Pfanne anrösten. Speck in feine Würfel schneiden und knusprig in der Pfanne braten. Den lauwarmen Salat auf den vorgewärmten Teller geben und mit den Sprossen, Speck und Erdnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Meß am 13. Mai 2019

Backendl mit zweierlei Dip und Erdäpfel-Vogerl-Salat

Für zwei Personen

Für das Huhn:

1 ganze Hähnchenbrust	1 Tüte gesalzene Tortilla-Chips	100 g Mehl
50 g Maismehl	2 Eier	1 EL Cayenne-Pfeffer
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Kartoffel	20 g Pinienkerne
2 TL Balsamico	2 TL Senf	2 TL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	1 EL Kürbiskernöl	

Für die Salsa:

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 grüne Chilischote
1 Paprika	1 Dose stückige Tomaten	2 Limetten
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	3 EL Apfelessig	100 g Zucker
1 TL Cumin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Jalapeno-Cheddar-Dip:

1 Glas eingel. Jalapenos	1 Knoblauchzehe	150 g Cheddar
1 EL Butter	250 ml Milch	1 EL Mehl
4 cl Marillenschnaps	2 EL Senf	1 TL Paprikapulver
1 TL Cayenne-Pfeffer	Salz	Pfeffer

Für das Huhn:

Sonnenblumenöl in einem Topf oder einer hochwandigen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Hühnerbrust zerteilen und in kleine Dreiecke schneiden. Tortilla Chips grob zerkleinern und auch in einem flachen Teller bereitstellen. Ein Ei mit dem halben Mehl, halben Maismehl, Cayenne-Pfeffer, Salz und Pfeffer verrühren. Aus diesem Teig-Mix, der anderen Hälfte Mehl und Maismehl, Tortilla-Krümel und dem anderen Ei eine Panierstraße aufbauen. Hühner-Dreiecke nacheinander in Mehl-Gemisch, Ei, Teig-Mix und zuletzt in den Tortilla Chips wenden. Knusprig ausbacken und auf einem Tropfgitter abtropfen lassen.

Für den Salat:

Kartoffel schälen und fein würfeln, dann in einer Pfanne mit Kürbiskernöl bei mittlerer Hitze braten und gelegentlich schwenken. Pinienkerne leicht anrösten. Feldsalat waschen und trocken-schleudern. Balsamico, Senf, Essig und Olivenöl vermengen und Feldsalat damit vermischen. Pinienkerne in den Salat geben und Kartoffeln über dem Salat verteilen.

Für die Salsa:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika und Chili waschen, trocken tupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Zwiebel, Paprika, Chili und Knoblauch nacheinander in eine kleine Pfanne mit Öl geben. Nach kurzem Andünsten Tomaten hinzugeben und aufkochen lassen. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zucker, Cumin, Essig und Limettensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ein bisschen köcheln lassen und dann vom Herd nehmen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kurz vor dem Servieren Petersilie unterrühren.

Für den Jalapeno-Cheddar-Dip:

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren und köcheln lassen, bis die Masse eine goldbraune Färbung annimmt.

Langsam den Marillenschnaps und nach Bedarf die Milch hinzugeben und bei niedriger Hitze leicht köcheln lassen. Jalapenos klein hacken. Knoblauch abziehen und klein hacken. Jalapenos, Knoblauch, Paprikapulver, Cayenne-Pfeffer und Senf zur Milch-Butter-Masse geben.

Käse reiben. Topf vom Herd nehmen, Käse beimengen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicolas Weber am 23. Oktober 2019

Barbarie-Enten-Brust mit Orangen-Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Barbarie-Entenbrust:

2 Entenbrüste, mit Haut	1 Knolle Knoblauch	2 Zweige Thymian
Meersalz	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

300 g Wildkräutersalat	1 TL scharfer Senf	1 TL Honig
1 EL Himbeeressig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Süßkartoffelstampf:

300 g Süßkartoffeln	200 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch
2 EL Butter	1 Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer

Für die Orangen-Sauce:

4 Orangen	250 ml Rotwein	3 Zweige Thymian
30 g Butter	4 EL brauner Zucker	2 TL Speisestärke

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln

Für die Barbarie-Entenbrust:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. Beide Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Die Entenbrust mit der Hautseite in eine kalte Pfanne ohne Öl legen. Den Knoblauch halbieren und eine Hälfte mit der Schnittfläche nach unten dazugeben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben und die Entenbrust scharf anbraten. Die Entenbrust wenden sobald die Haut knusprig ist und eine Minute bei ausgeschaltetem Herd ziehen lassen. Mit der Hautseite nach oben die Ente in den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 63 Grad garen. Mit Meersalz würzen.

Für den Wildkräutersalat:

Öl, Himbeeressig, Senf und Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing zum Salat geben.

Für den Süßkartoffelstampf:

Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln mit Milch und Butter stampfen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Orangen-Rotwein-Sauce:

Orangensaft auspressen und bis auf einen kleinen Rest mit Rotwein und Zucker aufkochen. Thymian hinzufügen, um ein Drittel einkochen und den Zweig entfernen. Speisestärke mit übrigem Orangensaft verrühren und die eingekochte Sauce damit binden. Butter unterheben.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Döring am 12. März 2020

Chicken Malai Korma mit Safran-Rosinen-Pulao

Für zwei Personen

Für die Marinade:

4 filetierte Hähnchenschenkel	2 Knoblauchzehen	1 kleines Stück Ingwer
20 g milden Cheddar Käse	50 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	1 EL Rapsöl
1 grüne Chilischote	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	Salz	

Für die Korma-Sauce:

12 grüne Spargelspitzen	2 Metzgerzwiebeln	2 Knoblauchzehen
100 g geröstete Cashewkerne	2 grüne Chilischoten	1 kleines Stück Ingwer
5 grüne Kardamomkapseln	1 schwarze Kardamomkapsel	5 Nelken
1 Zimtstange	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ TL Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kardamom	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Macis-Blüte	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	1 große Prise Safran
1 EL Rosenwasser	1 EL Tomatenmark	200 ml Sahne (30%)
$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	20 g Butter
4 EL Butterschmalz	100 ml neutrales Öl	Salz

Für den Pulao-Reis:

200 g Basmati Reis	100 g gelbe Rosinen	1 Zimtstange
3 Nelken	3 grüne Kardamomkapseln	1 Macis-Blüte
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 Lorbeerblatt	450 ml Hühnerfond
20 g Butter	1 EL neutrales Öl	1 Prise Safran
Salz		

Für die Garnitur:

Micro-Korianderkresse	essbare Blüten
-----------------------	----------------

Für die Marinade:

Den Ofengrill auf volle Hitze stellen.

Käse sehr feinreiben und Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Ingwer zu einer Paste verarbeiten. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Chili kleinschneiden. Käse, Kräuter, Knoblauch, Ingwer, Joghurt, Zitronensaft, Rapsöl, Chili, Garam Masala, Kurkuma und Salz zu einer Marinade vermischen und das Hähnchen zur Marinade geben. Für 20 Minuten marinieren lassen. Hähnchen auf ein Rost geben und im Ofen für 10 grillen.

Für die Korma-Sauce:

Cashewkerne in einer Pfanne mit Öl frittieren bis sie goldbraun sind. 6 Cashewkerne beiseitelegen und die übrigen mit etwas Wasser zu einer Paste verarbeiten.

Zwiebeln abziehen und mit einem Gemüsehobel zu dünnen Ringen verarbeiten. 2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebelringe darin goldbraun braten. Zwiebeln zu einem Püree verarbeiten.

Safran in etwas Sahne einweichen. Knoblauch abziehen und mit Ingwer und Chili zu einer Paste verarbeiten.

2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Kardamomkapseln, Zimtstange, Lorbeerblatt und Nelken darin für 20 Sekunden braten. Knoblauch-Ingwer-Paste dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

Muskatnuss, Kardamom, Macis-Blüte, garam Masala, Kurkuma und Koriander im Mörser mahlen. Zwiebelpüree, Cashewpaste, gemahlene Gewürze und Tomatenmark dazugeben. Alles kurz

braten und mit Sahne aufgießen und gut durchmengen. Ggf. noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben. Safran und Rosenwasser unterrühren und die Sauce für einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und unterrühren.

Spargelspitzen in Wasser blanchieren. Butter in einer Pfanne erwärmen und Spargelspitzen darin schwenken. Mit Salz würzen.

Für den Pulao-Reis:

Safran in etwas warmem Wasser einweichen. Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Alle Gewürze bis auf den Safran dazugeben und braten.

Reis und Rosinen dazugeben und kurz anrösten. Mit Fond aufgießen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und zugedeckt für 10 Minuten köcheln lassen. Safran-Wasser unterrühren.

Für die Garnitur:

Die Sauce auf einen Teller geben und mit Spargelspitzen, essbaren Blüten, Micro-Kresse und Cashewkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ghofrani am 03. April 2019

Chicken Tikka Masala mit Basmati und Naan

Für zwei Personen

Für das Masala:

250 g Hähnchenbrustfilet	1 rote Chilischote	1 Speisezwiebel
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	200 g Naturjoghurt
100 g Schlagsahne	200 g passierte Tomaten	20 g Ingwer
1 Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ EL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ EL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ EL Koriandersamen	1 TL brauner Rohrzucker	20 g Butter
Salz		

Für den Reis:

200 g Basmatireis	4 Nelken	Salz
-------------------	----------	------

Für das Naan:

50 g Naturjoghurt	65 ml Milch	1 EL Sonnenblumenöl
125 g Weizenmehl	1 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz		

Für das Masala:

Für die Marinade Ingwer schälen und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe abziehen und auch fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Joghurt, Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft zusammen mit der Hälfte vom Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander sowie den Koriandersamen verrühren. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden salzen und in die Marinade legen.

Für die Sauce restliche Knoblauchzehen und die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und auch klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Zucker, Chili und restlicher Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriandersamen dazugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten und Sahne hinzufügen und alles mit Salz würzen.

Mariniertes Hähnchen in einer anderen Pfanne anbraten. Hähnchen mit restlicher Marinade zur Sauce geben und köcheln lassen. Am Ende kleingeschnittenen Koriander zum dazu.

Für den Reis:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Nelken ins Wasser geben. Reis darin fertig garen.

Für das Naan:

Joghurt, Milch, Öl, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Löffel grob vermischen. Dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in 6 Teile teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel nun zu einem Teigfladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne trocken erhitzen, bis es zu rauchen beginnt.

Teigfladen darin (ohne Zugabe von Fett) von beiden Seiten je 1-2 Minuten ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jasmin Schenkelberg am 18. Mai 2020

Chicken tikka masala mit Basmati

Für zwei Personen

Für das Chicken Tikka Masala:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	100 g passierte Tomaten	100 g Fleischtomaten
1 TL Tomatenmark	50 ml Kokosmilch	15 g Ingwer
Öl	1 TL Senfkörner	1 TL Koriandersamen
1 TL Kurkuma	1 Msp. Zimt	Salz, Pfeffer

Für den Basmati:

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

Für die Garnitur:

50 g Cashew-Kerne	100 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Limette (Saft, Abrieb)		

Für das Chicken Tikka Masala:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und grob würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Fleischtomaten ebenfalls in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und kleinhacken. Koriandersamen, Senfkörner, Chilischote und die Knoblauchzehe in einer Pfanne anrösten. Die Gewürzmischung, Fleischtomaten, Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Zimt mit etwas Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und zu einer Paste mörsern.

Pfanne mit Öl erhitzen und das Hähnchen ca. 3 Minuten darin anbraten. Kokosmilch hinzugeben und einkochen lassen. Mit den passierten Tomaten ablöschen und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zu einer Sauce einkochen.

Für den Basmati:

Basmati mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Garnitur:

Limette waschen und trockentupfen. Cashew-Kerne in einer Pfanne rösten. Naturjoghurt in eine kleine Schale geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln, grobhacken und kurz vor dem Anrichten zusammen mit dem Limettensaft und -abrieb unter das Gericht mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Veronika Hülsmann am 30. Januar 2019

Chicken Tikka Masala mit Koriander-Reis und Raita

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

240 g Hühnerbrustfilet	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
20 g Ingwer	200 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ EL Cumin
$\frac{1}{2}$ EL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ EL gemahl. Koriandersamen	Butter, Salz

Tikka Masala Sauce:

1 Speisezwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
100 g Sahne	20 g Butter	200 g passierte Tomaten
5 Zweige glatte Petersilie	1 TL brauner Rohrzucker	$\frac{1}{2}$ EL gemahl. Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ EL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ EL Cumin	Salz, Pfeffer
Für den Koriander-Reis:	120 g Basmatireis	5 Zweige Koriander

Salz

Für die Raita:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Rispen tomate
1 rote Zwiebel	5 Zweige Koriander
$\frac{1}{4}$ TL geröst. Korianderpulver	Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fleisch waschen, trockentupfen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen. Joghurt mit Ingwer, Knoblauch, Saft einer halben Zitrone sowie Cumin, Kurkuma und gemahlene Koriandersamen verrühren. Fleisch in die Marinade geben und ca. 15 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und die Marinade für die Sauce beiseitestellen. Nun das Fleisch von allen Seiten goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Pfanne für die Sauce auf dem Herd lassen.

Für die Tikka Masala Sauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter zum Bratansatz in die Pfanne geben und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Mit in die Pfanne geben. Braunen Zucker, gemahlene Koriandersamen, Kurkuma und Cumin dazugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten und Sahne dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann übrig gebliebene Fleischmarinade dazugeben und gut verrühren. Anschließend Fleisch hineingeben und in der Sauce erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Chicken Tikka Masala damit garnieren.

Für den Koriander-Reis: Basmati in kaltem Wasser 15 Minuten quellen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und nochmals abbrausen. Reis in der 1,5-fachen Menge Wasser im Topf mit einem Teelöffel Salz nochmals 5 Minuten quellen lassen. Dann aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vor dem Servieren unter den Reis heben.

Für die Raita: Gurke schälen, entkernen und klein schneiden. Tomate häuten, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Gurke, Tomate, Koriander und Zwiebel zum Joghurt geben und alles gut vermengen. Raita mit Korianderpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 08. Juli 2020

Chicken Wings, BBQ-Soße, Mac and Cheese, Baked-BBQ-Beans

Für zwei Personen

Für die BBQ-Sauce:

½ Flasche Ketchup	1 TL Waldhonig	1 TL Melasse
3 Spritzer Chilisauce	1 EL Sojasauce	3 Spr. Worcestershiresauce
4 cl Tennessee-Whiskey	3 EL Apfelessig	1 EL Senfpulver
1 EL brauner Zucker	1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Sellarisalz
1 TL Rauchsatz		

Für die Chicken Wings:

6 Chicken Wings, mit Haut	6 EL der BBQ-Sauce (oben)	1 EL Sonnenblumenöl
---------------------------	---------------------------	---------------------

Für das Mac and Cheese:

120 g Hörnchennudeln	60 g Butter	500 ml Milch
1 EL Pankobrösel	50 g geriebener Parmesan	50 g geriebener Cheddar
50 g geriebener Emmentaler	1 Muskatnuss	40 g Mehl
1 EL Senfpulver	½ EL geräuchertes Paprikapulver	Salz
Cayennepfeffer	Pfeffer	

Für die Baked Beans:

1 Dose Indianerbohnen	½ rote Paprika	6 Sch. geräuch. Speck
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Melasse
1 EL Waldhonig	6 EL BBQ-Sauce (oben)	1 EL geräuch. Paprikapulver
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	Cayennepfeffer

Für die BBQ-Sauce: Den Ofen auf 200 Grad Umluft Grillfunktion vorheizen.

Ketchup in einen Topf geben und erwärmen. Honig, Chilisauce, Melasse, Sojasauce, Worcestershiresauce, Whiskey, Essig, Senfpulver, Zucker, Paprikapulver, Sellarisalz und Rauchsatz dazugeben und alles mit einem Schneebesen verrühren und kurz aufkochen. 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Chicken Wings: Chicken Wings waschen, trockentupfen und die Haut mit einem Messer einschneiden oder einstechen, sodass sich das Fett herausbraten kann.

Öl in einer Pfanne zerlassen und Chicken Wings darin langsam vor sich hinbraten lassen. Chicken Wings mit der vorher zubereiteten BBQ-Sauce mithilfe eines Pinsels marinieren. Eventuell noch einmal durch die BBQ-Sauce schwenken.

Für das Mac and Cheese: Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Nudeln darin kochen.

Für die Mehlschwitze das Mehl in einem Topf mit der Butter bei milder Hitze sanft andünsten. Milch nach und nach hineinrühren und unter weiterem Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Muskatnuss reiben. Senfpulver, Paprikapulver, Muskat, Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer zur Milch-Masse geben. Nudeln mit der Sauce vermischen, danach den Käse hinzufügen. Die Nudelmasse in eine feuerfeste Form geben, mit Pankobröseln bestreuen und im Ofen kurz gratinieren.

Für die Baked Beans: Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und zusammen mit Speck und Paprika in Öl anbraten. Bohnen, Paprikapulver, Salz, Cayennepfeffer, Honig, Melasse und die vorher zubereitete BBQ-Sauce (siehe oben) hinzugeben. Alles vermischen und warmhalten. Etwas gebratenen Speck vorm Servieren zwischen die Wings stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Hollerer am 04. November 2020

Chicken-Fingers mit grüner Soße, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für die Chickenfingers:

300 g Hühnerbrust	1 Ei	1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam	4 EL Pankomehl	4 EL Paniermehl
1 EL gelbe Currypaste	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 g griech. Joghurt	1 Limette (Saft, Abrieb)	130 g saure Sahne
1 Ei	1 TL Senf	20 ml weißer Balsamico
1 EL süßsaure Chilisauce	½ Bund Kerbel	½ Bund Koriander
2 Zweige Thaibasilikum	½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch
½ Kästchen Kresse	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

6 festk. Kartoffeln	4 Zweige Thymian	Butterschmalz
rosenscharfes Paprikapulver	Koriandersamen	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette	Kresse
-----------	--------

Für die Chickenfingers:

Die Hühnerbrust in daumengroße Stücke schneiden. Ei mit der Currypaste verquirlen. Salzen und pfeffern und die Hühnerstückchen darin marinieren.

Panko- und Paniermehl mit dem Sesam mischen, die marinierten Hühnerbruststücke darin wenden und in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Für die Sauce:

Das Ei 8-9 Minuten in kochendem Wasser fest kochen, abschrecken, pellen und hacken. Kerbel, Koriander, Thaibasilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und im Mixer zerkleinern. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Kresse mit einer Schere abschneiden.

Den griechischen Joghurt mit der sauren Sahne, süßsaurer Sauce, dem Saft und Abrieb der Limette, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Balsamico verrühren.

Danach das Ei und die Kräuter mit der Joghurtsauce vermengen und abschmecken.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und in gleichgroße Würfel schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Würfel langsam von allen Seiten mit Thymianzweigen anbraten. Am Ende der Garzeit mit Salz, Pfeffer und Koriandersamen aus der Mühle und Paprikapulver würzen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren. Limette in Scheiben schneiden und dazulegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ursula Lützenkirchen am 17. August 2020

Chicken-Nuggets, Gurken-Chipotle-Soße, Guacamole, Chips

Für zwei Personen

Für die Marinade:

500 g entbeinte Hühnerschenkel	1 Zwiebel	2 Jalapeños
410 ml Buttermilch	410 ml Milch	25 g Salz

Für die Panade:

420 g Mehl	20 g Zwiebelpulver	15 g Knoblauchpulver
10 g geräucherte Paprika	10 g getrock. Thymian	5 g getrock. Salbei
Sonnenblumenöl	17 g Salz	2 g Cayennepfeffer

Für die Sauce:

1 Salatgurke	240 g griech. Jogurt	2 getrock. Chipotleschoten
2 Limetten (Saft)	Tabasco	Salz

Für das Coleslaw-Dressing:

1 Ei (Eigelb)	1 TL Dijon-Senf	1 Zitrone
200 ml Maiskeimöl	1 TL Sojasauce	1 TL Wasabipaste
1 TL Fischsauce	Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Coleslaw:

40 g Weißkohl	1 Mango	4 Karotten
4 Stangensellerie	40 g Rettich	2 Schalotten
1 Bund Koriander	1 EL schwarzer Sesam	

Für die Guacamole:

2 reife Avocados	1 Tomate	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	½ Bund Koriander
1 Limette	Salz	Pfeffer

Für die Chips:

1 Hühnerhaut	Meersalz
--------------	----------

Für die Marinade:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und in 1,3 cm dicke Scheiben schneiden. Jalapeños entkernen und auch in 1,3 cm dicke Scheiben schneiden. Buttermilch, Milch, Zwiebeln und Jalapeños in einer Schüssel zusammen mischen und mit Salz abschmecken. Hähnchen waschen und trockentupfen. Hühnerhaut abziehen und beiseitelegen. Hühnerfleisch in 7.5 cm große Stücke schneiden, in die Marinade geben und luftdicht ziehen lassen.

Für die Panade:

Mehl, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Paprika, Thymian, Salbei, Cayenne und Salz in einer Schüssel vermengen. Hähnchen aus der Marinade entfernen und von den Jalapeños und den Zwiebeln befreien. Marinade durch ein Sieb geben. Hähnchen-Stücke durch das Mehl ziehen, so dass es eine regelmäßige Schicht gibt. Den Vorgang wiederholen. Einen tiefen Topf mit Öl befüllen und auf 165 Grad erhitzen. Nuggets hineingeben und ca. 8 Minuten frittieren bis sie goldgelb sind.

Für die Sauce:

Limetten halbieren und Saft auspressen. Gurke schälen und zerkleinern.

Chipotles zerhacken. Joghurt mit Tabasco, Gurke, Chipotles, Limettensaft und Salz vermengen.

Für das Coleslaw-Dressing:

Ei trennen. Zitrone halbieren und auspressen. Eigelb, Senf und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer verrühren und langsam das Öl hingießen. Mayonnaise mit Sojasauce, Wasabipaste, Fischsauce, etwas Sesamöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Coleslaw:

Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. Mango und Karotten schälen. Weißkohl,

Mango, Karotten, Stangensellerie und Rettich in feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Coleslaw geben. Das Ganze mit dem Dressing von oben vermengen.

Für die Guacamole:

Avocados schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und feinhacken. Tomate waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne ausschneiden und Chili kleinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Avocado mit Tomatenwürfel, Schalotte, Knoblauch, Chili, Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Chips:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hühnerhaut darauf mit der Hautseite nach unten ausbreiten. Haut mit Meersalz bestreuen und mit einem zweiten Blatt Backpapier abdecken. Dieses mit einem Topf beschweren. Hühnerhaut 15 Minuten backen, bis sie knusprig golden geworden ist. Die fertige Haut mit Küchenpapier entfetten und bei Bedarf nochmals nachsalzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 09. September 2019

Chili-Chicken mit Chips, Chili-Curry-Dip und Chicorée

Für zwei Personen

Für das Chicken:

1 Hühnerbrust à ca. 250 g	1 milde rote Chilischote	1 milde grüne Chilischote
Butter	Chilisalز	Pfeffer

Für die Chips:

4 kl. vorw. festk. Kartoffeln	1 TL Paprikapulver	1 TL Curry
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

1 reife Tomate	20 g Ingwer	1 milde rote Chilischote
50 g Tomatenmark	1 TL rote Currypaste	Salz

Für den Chicorée:

1 roter Chicorée	1 gelber Chicorée	200 ml Gemüfefond
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Chiliflocken

Für das Chicken:

Die Hühnerbrust waschen, trockentupfen, in dicke Streifen schneiden, mit Chilisalز und Pfeffer würzen, kurz in Butter rundherum anbraten und bei leichter Hitze garen. Chilis halbieren, entkernen und in der Chicken- Pfanne seitlich mitbraten.

Für die Chips:

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und bei 170 Grad hellgelb frittieren. Mit einem Schaumlöffel entnehmen und kurz vor dem Anrichten nochmal goldgelb frittieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen.

Für den Dip:

Tomate überbrühen, schälen, entkernen und klein würfeln.

Chilischote halbieren, entkernen und sehr fein schneiden.

Ingwer schälen und reiben. Alles zusammen mit Tomatenmark, Currypaste und Salz pürieren und in kleiner Schale anrichten.

Für den Chicorée:

Chicorée waschen, äußere Blätter entfernen, halbieren mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter auf der Schnittfläche anbraten, bei leichter Hitze garen, umdrehen mit Gemüfefond beträufeln und etwas weitergaren.

Für die Garnitur:

Chicken mit Chiliflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerlind Sahn am 04. November 2019

Curry mit rosa gebratener Enten-Brust und Jasminreis

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust à 300 g 5 EL Teriyakisauce Salz

Für das Curry:

1 Zucchini	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
3 Karotten	100 g Zuckerschoten	75 g Champignons
1 kleine rot Chilischote	3 cm Ingwer	2 Knoblauchzehen
250 ml Kokosmilch	250 ml Geflügelfond	2 EL rote Currypaste
25 ml Fischsauce	1 Stange Zitronengras	3 EL Palmzucker
Salz		

Für den Reis:

100 g Jasminreis 1 Limette 3 cm Ingwer

Für die Garnitur:

50 g geröst., gesalz. Erdnüsse

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen, trockentupfen, Hautseite salzen und in einer kalten Pfanne auf der Hautseite langsam anbraten. Sobald die Haut kross wird, die Entenbrust wenden und auf der anderen Seite kurz anbraten.

Entenbrust aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad garen. Die Fleisch-Pfanne für das Curry aufgestellt lassen.

Entenbrust aus dem Ofen nehmen, mit Teriyakisauce bestreichen und ruhen lassen.

Für das Curry:

Ingwer reiben. Knoblauch abziehen und reiben. Currypaste, Ingwer und Knoblauch in die Fleisch-Pfanne geben und anbraten. Mit Geflügelfond ablöschen. Zitronengras abbrausen, trockenwedeln und anklopfen. In die Pfanne geben und mitköcheln lassen.

Zucchini waschen, trockentupfen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann würfeln. Karotten schälen und klein schneiden. Zuckerschoten und Champignons putzen, Champignons vierteln. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Zucchini, Paprika, Karotte, Zuckerschoten, Champignons und Chili in die Pfanne geben und im Sud garen. Dann nach und nach Kokosmilch angießen und aufkochen lassen. Mit Palmzucker, Salz und Fischsauce abschmecken und weiter simmern lassen.

Für den Reis:

Ingwer in Scheiben schneiden. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Reis gut waschen. Reis in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und mit einer Scheibe Ingwer und Limettenabrieb garen. Ingwerscheibe vor dem Servieren entfernen.

Für die Garnitur:

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, dann hacken und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julius Wapelhorst am 28. September 2020

Curry-Pfanne mit Hähnchen-Spieß, Basmati, Erdnuss-Crunch

Für zwei Personen

Für die Currypfanne:

2 Karotten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Rote Paprika	200 g Zuckerschoten	200 g Pak Choi
2 TL gelbe Currypulver	4 Zweige Koriander	1 EL Honig
200 ml Sahne	100 g Erdnussmus	200 ml Gemüsefond
Erdnussöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Hähnchen-Spieß:

2 Hähnchenbrüste à 100 g	200 g Erdnussmus	100 g Mehl
½ Bund Schnittlauch	Sonnenblumenöl	Salz

Für den Reis:

150 g Basmati	2 TL Currypulver	Salz
---------------	------------------	------

Für den Erdnuss-Crunch:

100 g geröstet und gesalzen Erdnüsse	2 EL Honig
--------------------------------------	------------

Für die Currypfanne:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch pressen. Karotten waschen, schälen, in Streifen schneiden und in Erdnussöl andünsten. Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Paprika und Zuckerschoten waschen, trockentupfen und Paprika in Würfel schneiden. Paprika und Zuckerschoten mitbraten und mit Knoblauch, Erdnussmus und etwas gelber Currypaste vermischen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und einkochen lassen. Mit Chili, Salz, Pfeffer, Honig und Koriander abschmecken.

Pak Choi waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Zum Schluss Pak Choi unterheben.

Für den Hähnchen-Spieß:

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden, salzen und aufspießen. In Mehl wenden, in Erdnussmus tauchen, nochmals in Mehl wenden und in einem Topf mit heißem Fett frittieren.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Die Spieße damit bestreuen.

Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge an Salzwasser gar kochen. Mit Curry würzen.

Für den Erdnuss-Crunch:

Erdnüsse in einer Pfanne mit Honig karamellisieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schulte-Lünzum am 14. Januar 2019

Ente à l'orange mit Kartoffel-Stroh und Mairüben

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste mit Haut Pfeffer Salz

Für die Orangensauce:

2 Orangen 2 EL Wasser 75 g Zucker
2 EL Orangenlikör 1 EL Rotweinessig 200 ml Geflügelfond

Für das Kartoffelstroh:

3 große festk. Kartoffeln Öl 1 EL Mehl

Für die Mairüben:

4 Mairüben 1 EL Butter 1 EL Zucker

Für die Entenbrust:

Backofen auf 130 C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fritteuse vorheizen.

Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen.

Von beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite darauf achten die Gewürze auch in die Haut zu reiben. Entenbrüste auf der Hautseite in eine kalte, ofeneste Pfanne legen und langsam die Temperatur erhöhen, bis das Fett austritt und die Haut knusprig ist, etwa 6-10 Minuten. Entenbrüste wenden und ca. 2 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Wieder auf die Hautseite legen und Pfanne in den Ofen stellen. Die Entenbrüste nach 6-10 Minuten oder bei einer Kerntemperatur von 62°C aus dem Ofen nehmen. Mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor sie aufgeschnitten werden.

Für die Orangensauce:

Von einer Orange die Haut abreiben und den Saft auspressen. Zucker mit Wasser in einem Topf erhitzen bis die Mischung langsam Farbe bekommt. Von der Flamme nehmen und Saft der Orange, Abrieb der Orange, Orangenlikör und Rotweinessig in einer Schale mischen und vorsichtig dazugeben, schnell umrühren. Wieder auf die Flamme geben und unter starker Hitze kurz aufkochen lassen. Geflügelfond durch ein Tuch abseihen und mit zur Sauce geben. Bei starker Hitze reduzieren lassen. Die zweite Orange schälen und filetieren. Filets mit in die reduzierte Sauce geben und kurz aufwärmen.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln waschen, schälen, trocknen und in Julienne schneiden. in eine Schüssel geben und mit Mehl bestäuben. Kartoffelstreifen in der Fritteuse ausbacken, zwischendurch mit einem Holzstäbchen auseinanderziehen.

Wenn die Kartoffelstreifen die gewünschte Farbe haben aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Kartoffelstroh mit Meersalz bestreuen.

Für die Mairüben:

Aus den Mairüben mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen ausstechen. Vor dem Weiterarbeiten in einer Schüssel mit kaltem Wasser aufbewahren. Kugeln, Wasser, Butter und Zucker in einer Pfanne erhitzen. Aus Backpapier einen runden „Deckel“ mit einem Loch in der Mitte schneiden und über die Pfanne legen, etwas andrücken. Auf mittlerer Hitze kochen lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anne-Katrin Elster am 05. Juni 2019

Enten-Brust mit Apfel-Rotwein-Soße, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 weibl. Entenbrust Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Apfel 1 Zwiebel 20 g Butter
1 EL Zucker 2 EL Rum 100 ml Rotwein
120 ml Fond Salz Pfeffer

Für die Rosmarinkartoffeln:

500 g kleine Kartoffeln 2 Knoblauchzehen $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
1 unbehandelte Zitrone 1 EL Honig 2 EL Öl
Salz Pfeffer

Für den Rosenkohl:

30 g Speck 200 g Rosenkohl 1 kleine Zwiebel
Salz Pfeffer

Für die Entenbrust:

Backofen auf 130 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Entenbrust salzen und pfeffern und mit der Hautseite in die kalte Pfanne legen. Pfanne auf den Herd stellen und Entenbrust auf der Hautseite etwa 5 Minuten scharf anbraten, drehen und eine Minute scharf anbraten.

Danach im Backofen warm halten. Pfanne mit Bratensatz für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Für die Sauce:

Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. Zwiebel häuten und fein hacken.

Zwiebel und Apfel im Bratensatz der Ente anbraten und mit Zucker karamellisieren. Mit Rum und Rotwein ablöschen, mit Fond aufgießen und einköcheln. Kurz vorm Servieren mit kalter Butter abbinden und mit dem Pürierstab aufmixen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Kartoffeln waschen und ungeschält im Ganzen im gesalzenem Wasser gar kochen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarinnadeln abzupfen, klein schneiden und mit dem Öl vermengen. Knoblauch abziehen, klein hacken und ebenfalls unter das Öl mengen.

Eine Pfanne erhitzen und die gekochten Kartoffeln hineingeben. Das Ölgemisch unterheben und anbraten. Etwas Zitronenschale abreiben.

Die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Honig und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Alles gut durchschwenken und von der Platte ziehen.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl vom Strunk entfernen und die Blätter abzupfen. Zwiebel häuten und fein hacken. Speck ebenfalls fein würfeln. Speck und Zwiebeln in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Rosenkohlblättchen dazu geben und gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrust in Tranchen schneiden und zusammen mit den Rosmarinkartoffeln und dem Rosenkohl anrichten, Sauce dazu reichen und servieren.

Alex Reitinger am 23. April 2019

Enten-Brust mit Brombeer-Hummus, Chicorée, Salsa-verde

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibliche Entenbrüste	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe	1 TL Salzflöcken	Salz, Pfeffer

Für das Brombeer-Hummus:

200 g Kichererbsen	100 g frische Brombeeren	1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Stange Zitronengras	1 rote Chilischote	80 g Butter
150 ml Geflügelfond	Salz	Pfeffer

Für den Chicorée:

1 Chicorée	1 Orange	100 g Butter
1 EL Weißweinessig	200 ml Geflügelfond	1 TL Zucker
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite im Karomuster einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne kross anbraten.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen und mit in die Pfanne geben. Entenbrüste wenden und im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad langsam rosa garen. Danach circa 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden und mit Salzflöcken bestreuen.

Für das Brombeer-Hummus:

Chili klein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras andrücken. Chili, Ingwer und Zitronengras in etwas Butter leicht angehen lassen. Kichererbsen abgießen, dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronengras rausnehmen. Brombeeren bis auf 4 Stück dazugeben und kurz anwärmen lassen. Anschließend alles in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab mit der restlichen Butter sehr cremig mixen. Etwas Fond zugeben bis die gewünschte Konsistenz des Hummus erreicht ist.

Für den Chicorée:

Orange halbieren und auspressen. Chicorée der Länge nach halbieren. Auf der Schnittfläche in einer Sauteuse in 50 g Butter anbraten. Mit Weißweinessig, Orangensaft, Geflügelfond, Zucker, Muskat und Salz und Pfeffer süß-sauer abschmecken. Chicorée weich schmoren.

Anschließend herausnehmen und den Sud mit Butter aufmontieren und als Sauce verwenden.

Lisa Lührs am 14. August 2019

Enten-Brust mit Glasnudel-Salat und Soja-Champignons

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

500 g Entenbrust	1 unbehandelte Orange	60 g Butter
10 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	1 rote Paprika	50 g Gurke
30 g Karotte	2 unbehandelte Limetten	20 g frische Sojasprossen
10 g Honig	5 ml weiße Sojasauce	Salz, Pfeffer

Für die Champignons:

200 g weiße Champignons	1 unbehandelte Orange	10 g Butter
60 ml dunkle Sojasauce	20 g Honig	

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Zunächst die Hautseite knusprig werden lassen und anschließend auf die Fleischseite wenden. Nach einigen Minuten die Temperatur verringern. Die Orange halbieren und auspressen. Den Saft zusammen mit der Butter zu der Ente geben. Kurz ziehen lassen und die Ente anschließend für 15 Minuten in den Ofen geben.

Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln in warmem Wasser einweichen und abtropfen lassen.

Gurke und Karotte schälen. Paprika halbieren und Kerngehäuse entfernen. Alles in feine Würfel schneiden. Alles zusammen mit den Glasnudeln und Sojasprossen in eine Schüssel geben und vermengen.

Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft zusammen mit Honig und Sojasauce zum Salat geben und alles gut marinieren lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die marinierten Champignons:

Champignons putzen und klein schneiden.

Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Champignons darin anbraten. Die Orange halbieren und auspressen. Champignons mit dem Saft und der Sojasauce ablöschen und mit dem Honig verfeinern. Alles einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Enrico Albrecht am 28. März 2019

Enten-Brust mit Kürbis-Chutney und Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust à 250 g	1 TL Piment-d'Espelette	Sonnenblumenöl
Kubeben-Pfeffer	Salz	

Für das Kürbis-Chutney:

250 g Hokkaidokürbis	1 Karotte	1 rote Paprika
1 kleine rote Chilischote	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer	1 Boskop Apfel	25 g Sultaninen
125 ml weißer Balsamico	½ EL Honig	50 g Zucker
1 TL Piment-d'Espelette	1 TL Currypulver	1 Nelke
Muskatnuss	3 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer

Für die Kartoffeln:

4 festk. Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Salz		

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust waschen und trockentupfen, ggf. putzen. Haut rautenförmig einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Entenbrust in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten ca. 8-12 Minuten anbraten. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 62 Grad langsam rosa garen. Aus dem Ofen nehmen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kürbis-Chutney:

Kürbis halbieren, von Kernen befreien und in Stücke schneiden. Karotte schälen und klein schneiden. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Chilischote längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Paprika putzen, schälen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, dann würfeln. Sultaninen in 200 ml Wasser einweichen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen. Currypulver hinzugeben und gut verrühren. Dann Kürbis, Karotte, Ingwer und Knoblauch hinzugeben. Sultaninen abtropfen lassen und ebenfalls hinzugeben. Alles kurz anschwitzen und mit Essig und 125 ml Wasser ablöschen. Zucker, Honig sowie Piment d'Espelette und die Nelke hinzugeben. Alles gut verrühren, aufkochen lassen und bei niedriger Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Chutney mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nach den 15 Minuten Paprika- und Apfelstücke hinzugeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Vierecke schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln in einer Pfanne mit Olivenöl und Rosmarinzweig anbraten. Mit Salz würzen. Zugedeckt bei reduzierter Hitze garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 29. Oktober 2019

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	Orangenvpfeffer	

Für die Sauce:

1 Karotte	1 Knollensellerie	2 Orangen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark
4 Zweige Rosmarin	200 ml Geflügelfond	200 ml roter Portwein
1 TL Mehl	4 EL kalte Butter	Zucker, 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 Gemüsufond
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und auf der Hautseite leicht einschneiden. Entenbrustfilets salzen und mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen. Knoblauch abziehen und Zehe andrücken. Ente mit Backpapier bedecken, mit einem Topf beschweren und Knoblauch, 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 einpinseln und mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

In feine Tranchen schneiden und mit Orangenvpfeffer würzen.

Für die Sauce:

Orangen waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf anbraten. Karotte und Sellerie schälen, kleinschneiden und dazugeben. Tomatenmark mit einr Prise Zucker mitanrösten. Orangensaft und -abrieb, Rosmarin, Portwein und Geflügelfond ebenfalls dazugeben und aufkochen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, in einer Pfanne mit Mehl und kalter Butter aufmontieren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schwenkkartoffeln:

Kartoffeln in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Kartoffeln in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter und Petersilie schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Vanille-Möhren:

Karotten putzen, schälen und etwa 1 cm Grün stehen lassen. Karotten im Ganzen im Fond ca. 10 Minuten bissfest garen. Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen. 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 11. November 2019

Enten-Brust mit Orangen-Soße, Äpfeln, Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets, à 350 g	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 TL Honig	Pflanzenöl
Salz	bunter Pfeffer	

Für die karamellisierten Äpfel:

2 Äpfel	2 EL brauner Zucker
---------	---------------------

Für den Süßkartoffelstampf:

500 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel	100 g Butter
1 Muskatnuss	1 Msp. Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml Orangensaft	2 EL kalte Butter	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Knoblauchzehen abziehen und im Ganzen mit den Kräutern mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne in den Backofen stellen und die Entenbrustfilets darin ca. 15 Minuten garen. Dabei immer wieder mit dem Bratfett übergießen.

Die Filets aus der Pfanne auf ein Ofengitter legen, so dass die Hautseite nach oben zeigt. Mit Honig bestreichen und unter dem Grill 5 Minuten knusprig braten.

Die Pfanne mit dem Bratensatz für die Sauce aufbewahren.

Für die karamellisierten Äpfel:

Die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Den Zucker in der Pfanne erwärmen und die Äpfel darin karamellisieren.

Für den Süßkartoffelstampf:

Süßkartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser weichkochen.

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in Butter andünsten. Süßkartoffeln abgießen, stampfen und mit Salz, Cayennepfeffer schwarzem Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss die Zwiebeln untermengen.

Für die Sauce:

Orangensaft zum Bratensatz der Ente geben und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die Butter einrühren. Mit etwas Honig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Melani Barlai am 18. März 2019

Enten-Brust mit Orangen-Soße, La Ratte, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die La Ratte Kartoffeln:

6 mittlere La Ratte Kartoffeln 2 EL Kräuter der Provence Salz

Für die Entenbrust mit Orangensauce:

2 Entenbrustfilets, à 150 g 3 Orangen 1 Schalotte
5 cl Bitterorangenlikör 2 EL Honig 30 g Butter
Salz Pfeffer

Für den Feldsalat mit Ziegenkäse:

200 g Feldsalat 1 Ziegenkäserolle 1 Birne
4 Brombeeren ½ Zitrone 50 g Walnusskerne
2 TL Waldhonig 1 EL Olivenöl Chilisalz, Pfeffer

Für die La Ratte Kartoffeln:

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, halbieren und mit kaltem Wasser abspülen.

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin garkochen.

Kurz vorm Servieren die Kartoffeln mit den Kräutern der Provence betreuen.

Für die Entenbrust mit Orangensauce:

Schale einer Orange abreiben und den Saft von 1,5 Orangen auspressen. Die übrige Hälfte in Scheiben schneiden. Die 3. Orange halbieren und aus einer Hälfte die Filets heraustrennen.

Wasser im Topf zum Kochen bringen und die Orangenscheiben 5 Minuten darin kochen. Danach 20 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene antrocknen lassen.

Die Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und die Haut mehrfach diagonal einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin zuerst auf der Hautseite bei hoher Hitze scharf anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls anbraten. Mit Bitterorangenlikör ablöschen.

Schalotte abziehen und fein hacken. Zusammen mit Orangensaft und dem -abrieb in die Pfanne geben. Den Honig dazugeben und die Ente auf der Fleisch- nicht Hautseite darin kurz ziehen lassen.

Entenbrustfilets aus der Sauce nehmen, in Alufolie einwickeln und für ca.

8 Minuten in den Ofen geben.

Die Orangen-Sauce weiter in der Pfanne bei hoher Temperatur einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die ausgelösten Orangenfilets kurz vorm Servieren kurz in der Sauce ziehen lassen.

Für den Feldsalat mit Ziegenkäse:

Den Salat waschen, trockenschleudern und ggf. verlesen.

Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Birnenscheiben und Walnüsse darin leicht anrösten.

Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden und ebenfalls in der Pfanne anbraten.

Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen. Zitronensaft, Honig und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Chilisalz, Pfeffer abschmecken. Vinaigrette unter den Feldsalat heben.

Feldsalat mit den Birnen, Ziegenkäse, Nüssen und Brombeeren anrichten und mit etwas Vinaigrette beträufeln. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Selma Kort am 16. September 2020

Enten-Brust mit Portwein-Zwiebeln und Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrustfilet à 400 g	1 EL Butterschmalz	BBQ Beef-Gewürz
Fünf-Gewürze-Pulver	Chilisalز	

Für die Portwein-Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	200 ml roter Portwein	100 ml trockener Rotwein
1 EL Puderzucker	Chilisalز	

Für den Linsensalat:

100 g Beluga Linsen	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Sellerie
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	4 cm Ingwer
1 EL Crème-fraîche	1 EL geröstetes Sesamöl	1 Msp. Dijonsenf
2 EL Orangenbalsamessig	2 TL Orangenmarmelade	Masoor-Dal-Masala
Chilisalز	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und von Sehnen und Gefäßen befreien. Hautseite raufenförmig einschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, auf der Hautseite anbraten und die Fleischseite mit Chilisalز, BBQ Beef-Gewürz und Fünf-Gewürze-Pulver würzen. Zunächst die Hautseite goldbraun anbraten, wenden und auf der Fleischseite anbraten. Entenbrust in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 12-15 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen und die Hautseite mit Chilisalز würzen. Einige Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden.

Für die Portwein-Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Puderzucker in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Zwiebeln zugeben, kurz andünsten und mit Port- und Rotwein ablöschen. Einköcheln lassen. Mit Chilisalز abschmecken.

Für den Linsensalat:

Linsen gründlich waschen und in Wasser garen. Abgießen und auskühlen lassen. Karotte schälen. Sellerie waschen und putzen. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Karotte, Sellerie, Schalotten, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und alles in Öl andünsten.

Orangenbalsamessig, Orangenmarmelade und Senf in eine Schüssel geben und verrühren. Sesamöl mit einem Schneebesen unterschlagen und alles mit Chilisalز und Masoor-Dal-Masala abschmecken. Linsen mit der Marinade vermengen und das angeschwitzte Gemüse unterheben. Ein paar Minuten ziehen lassen und schließlich Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mary Tharovsky am 27. April 2020

Enten-Brust mit Schalotten, Wirsing, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibl. Entenbrüste	2 EL flüssiger Honig	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für die Portwein-Schalotten:

3 Schalotten	50 g Butter	200 ml roter Portwein
50 ml Geflügelfond	3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt
1 Zimtstange	1 TL brauner Zucker	2 TL Maisstärke
Salz	Pfeffer	

Für den Wirsing:

300 g Wirsing	1 kleiner Wintertrüffel	30 g Butter
1 TL Trüffelöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

250 g mehlig. Kartoffeln	70 ml Milch	2 EL Butter
Muskatnuss	Salz	

Für die Entenbrust: Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und die Haut mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Anschließend Haut und Fleisch mit Salz und Pfeffer einmassieren. Dann die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und mittlerer Hitze ca. 7 Minuten goldbraun anbraten. Umdrehen und nochmals 1 Minute auf der Fleischseite braten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und anklopfen. Entenbrüste mit 1 Esslöffel Honig bestreichen und für ca. 6 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen.

Dann die Entenbrüste kurz aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion umstellen. Entenbrüste mit restlichem Honig bestreichen und für 3 Minuten grillen, sodass die Haut knusprig wird.

Für die Portwein-Schalotten: Schalotten abziehen und schneiden.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten kurz darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und unter Schwenken ca. 3 Minuten weiter dünsten.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Thymian, Lorbeerblatt und Zimtstange zu den Schalotten geben und alles mit Portwein ablöschen.

Portwein bei stärkerer Hitze ca. 3 Minuten einkochen lassen. Dann Geflügelfond angießen und weitere 5-10 Minuten reduzieren lassen. Sud ggf. mit etwas Stärke binden. Portwein-Schalotten mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Wirsing: Wirsing putzen, Strunk herausschneiden und die Blätter klein schneiden.

In Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken.

Butter in einer Pfanne auslassen und den Wirsing darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Trüffelöl abschmecken. Vor dem Servieren frischen Trüffel über den Wirsing hobeln.

Für das Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser weichkochen, abgießen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch mit Butter erwärmen und unter die Kartoffelmasse heben. Püree mit Salz und Muskat würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Marie Köhler am 19. Oktober 2020

Enten-Brust süßsauer, Reismudel-Salat, Gurken-Schlangen

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 Entenbrust à 400 g Öl

Für die süßsaure Sauce:

1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1 Karotte
5 eingel. Maiskölbchen	1 Dose Ananas, mit Saft	3 cm Ingwer
2 EL Tomatenmark	2 EL Sojasauce	6 EL weißer Reisessig
1 EL Sesamöl	2 EL Zucker	2 EL Speisestärke 1 TL Salz

Für den Nudelsalat:

150 g feine Reismudeln	250 g fester Tofu	10 Kirschtomaten
2 Rotkohl-Blätter	50 g Sojasprossen	3 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 große, rote Chilischote	3 Limetten
2 Eier	3 EL Fischsauce	3 EL Weißweinessig
7 Stängel Koriander	4 EL Rohrzucker	3 EL Erdnussöl

Für die Gurkenschlangen:

½ Salatgurke	1 große, rote Chilischote	2 Limetten
50 g geröst. Erdnüsse	4 EL Fischsauce	1 EL Sojasauce
½ Bund Koriander	½ Bund Minze	3 EL Rohrzucker

Für die Ente:

Den Ofen auf 110 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Ente waschen und trockentupfen. Entenhaut rautenförmig einritzen und die Ente in einer kalten Pfanne auf die Hautseite legen und langsam scharf anbraten, bis sie schön knusprig ist. Anschließend in den Ofen geben und solange garen, bis eine Kerntemperatur von 64 Grad erreicht ist. Nachdem die Entenbrust die Kerntemperatur im Backofen erreicht hat und Sie das Fleisch aus dem Ofen genommen haben, können Sie die Hautseite der Entenbrust in einer kalten Pfanne nachbraten, um sie schön knusprig zu bekommen.

Für die süßsaure Sauce:

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Ingwer schälen und klein schneiden.

Ananas in kleine Stücke schneiden. Etwas Ananassaft mit Stärke verrühren. Restlichen Ananassaft, Zucker, Essig, Tomatenmark, Sojasauce, Sesamöl und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Angerührte Speisestärke unterrühren und anziehen lassen. Paprika, Karotte, Ingwer, Mais und Ananas hinzugeben und 5-10 Minuten garen.

Für den Nudelsalat:

Nudeln zerkleinern. Tofu in kleine Würfel schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rotkohl waschen und trockentupfen. Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Öl in einer Fritteuse erhitzen. Nudeln knusprig frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die verquirlten Eier in einen Wok geben und so lange braten, bis diese gestockt sind. Das Omelett wenden und fertig braten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Erdnussöl in den Wok geben und darin Knoblauch und Tofu scharf anbraten. Rotkohl und Tomaten hinzugeben und kurz mit braten. Frühlingszwiebel, Rohrzucker, Fischsauce, Limettensaft und Essig

hinzufügen und aufkochen. Die frittierten Nudeln Neutrales Öl, zum Frittieren und Koriander hinzugeben. Das Omelett in feine Streifen schneiden.

Salat mit Omelett-Streifen, Sojasprossen und Chili garnieren.

Für die Gurkenschlangen:

Salatgurke waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler in längliche Schlangen schälen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden.

Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander, Minze und Chili in eine Schüssel geben. Zucker mit Limettensaft, Sojasauce und Fischsauce in einer Schüssel verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Alles vermengen und Dressing mit den Gurken vermischen. Erdnüsse drüber streuen.

Ente in Tranchen schneiden und auf einem Teller anrichten. Nudelsalat nebenan anrichten und die süßsaure Sauce extra servieren. Die Gurkenschlangen ebenfalls auf dem Teller als kleines Nest anrichten.

Das Gericht servieren.

Patrick Pieczyk am 17. November 2020

Enten-Brust, Blumenkohl-Pilz-Gemüse, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à ca. 200 g Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

300 g Blumenkohl 4 Kräuterseitlinge 30 g Mandelstifte
2 EL Butter Salz Pfeffer

Für den Kartoffel-Stampf:

500 g mehlig. Kartoffeln 1 kleiner Kohlrabi 150 ml Milch
1 EL Butter 2 Zweige Petersilie Muskatnuss
1 EL Butter Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

40 g Johannisbeeren $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 1 EL Balsamico
2 EL Olivenöl 1 TL Zucker Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Backofen auf 160° C vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite kreuzweise einschneiden.

Fleisch auf der Hautseite mit Salz würzen. Mit der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett und bei starker Hitze 4 - 5 min. braten. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und ca. 2 min. auf der Fleischseite braten. Aus der Pfanne nehmen und im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 8 - 10 min. weiter garen. Die Pfanne mit dem Bratfett für den späteren Gebrauch beiseite stellen. Anschließend in Folie wickeln und ca. 4 min. ruhen lassen. Kurz vorm Servieren mit der Hautseite nach oben im Ofen für ca. 3 min. mit der Grillfunktion grillen.

Für das Blumenkohl-Kräuterseitling-Gemüse:

Pilze putzen, Stiele entfernen und Kappen in Scheiben schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Pfanne mit dem Entenfett erneut erhitzen. Blumenkohl und Pilze darin anbraten und ca. 7 min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gerösteten Mandelstifte sowie Butter unterheben.

Für den Kartoffel-Kohlrabi-Stampf:

Kartoffeln und Kohlrabi schälen, würfeln und beides in Salzwasser gar kochen. Milch erwärmen. Kartoffel-Kohlrabi-Wasser abgießen, Butter und warme Milch einrühren und grob stampfen. Mit etwas Muskatnuss würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, hacken und auf den Stampf geben.

Für die Garnitur:

Johannisbeeren von der Rispe streichen und mit Zucker mischen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Balsamico und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gezuckerte Johannisbeeren und Schnittlauch-Vinaigrette zu der Entenbrust servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Starke am 07. Oktober 2019

Enten-Brust, Blumenkohl-Risotto, Rosenkohl, Kirsch-Soße

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à ca. 150 g Öl Pfeffer
Salz

Für das Blumenkohlrisotto:

75 g Risottoreis 200 g Blumenkohl 1 Zwiebel
25 g Parmesan 1 EL Butter 500 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein 1 EL neutrales Öl Salz
Pfeffer

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl 500 ml Gemüsefond 1 EL Butter
1 Muskatnuss

Für die Portwein-Kirschsauce:

4 EL Sauerkirschen 100 ml Sauerkirschsafft 100 ml roten Portwein
200 ml Geflügelfond 1 EL Butter 1 Prise Zucker
1 EL Mehl Pfeffer Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie 1 EL Walnüsse 1 EL neutrales Öl

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrust auf der Hautseite mit dem Messer vorsichtig rautenförmig einschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust mit der Hautseite ca. 5 min. scharf anbraten.

Die Hitze etwas reduzieren, die Entenbrust wenden und von der anderen Seite 2-3 min. anbraten.

Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und für 15-20 min. in den Backofen geben.

Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und bis zum Verzehr ruhen lassen.

Für das Blumenkohlrisotto:

Fond in einem Topf erhitzen und warm halten.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Vom Blumenkohl kleine Röschen schneiden.

Butter und 1 EL Öl in einem weiteren Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die Blumenkohlröschen und den Risottoreis dazugeben, für 2 min. dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Etwas heißen Fond dazugeben, so dass der Reis bedeckt ist.

Für 25 min. garen und nach und nach den Fond dazugeben und umrühren.

Parmesan grob reiben. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan unterrühren.

Für den Rosenkohl:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Den Strunk vom Rosenkohl entfernen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk kreuzweise einschneiden.

Den Rosenkohl in den kochenden Gemüsefond geben und 5-7 min. bei mittlerer Hitze garen.

Fond abgießen, Butter in den Topf geben, schmelzen lassen und den Rosenkohl darin schwenken.

Mit etwas Muskatnuss würzen.

Für die Portwein-Kirschsauce:

Das Fett von der gebratenen Entenbrust aus der Pfanne gießen.

Den Bratensatz mit Sauerkirschsafft und Portwein ablöschen. Mit dem Fond auffüllen und die Sauce einreduzieren lassen. Die Kirschen dazugeben. Mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.

Eventuell mit kalter Butter und etwas Mehl die Sauce binden.

Für die Garnitur:

Die Walnüsse in den Gefrierbeutel geben und klein hacken.

Etwas Petersilie abzupfen, klein hacken und in die Tüte zu den Walnüssen geben. Das restliche Öl dazugeben und gut vermengen. Das Walnuss-Petersilien-Öl mit dem Risotto servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kristin Stüring am 07. Januar 2019

Enten-Brust, Dunkelbier-Soße, Rotkohl, Kartoffel-Klöße

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste à 250 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Karotten ½ Sellerieknolle 1 Zwiebel
500 ml Dunkelbier 400 ml Geflügelfond 1-2 TL Tomatenmark
Butter Gänseschmalz gemahl. Kümmel
Salz Pfeffer

Für den Rotkohl:

1 kleiner Rotkohl 2 süß-säuerliche Äpfel 1 Zwiebel
500 ml Apfelsaft Apfelessig Gewürznelken
1-2 Lorbeerblätter 1 Zimtstange Gemahlener Zimt
Gänseschmalz Zucker Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelklöße:

700 g vorw. festk. Kartoffeln 4 Toastbrot-scheiben 1 Ei
300 g Mehl Butter Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Weißbier

Für die Ente:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit wenig Butterschmalz erhitzen. Entenbrüste waschen, trockentupfen und auf der Hautseite einschneiden. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und gut anbraten.

Anschließend kurz wenden und auf der Fleischseite anbraten. Für ca. 10- 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Für die Sauce:

Sellerieknolle und Karotten schälen. Zwiebel abziehen. Sellerie, Karotten und Zwiebel klein schneiden, in der Pfanne mit etwas Gänseschmalz anschmoren, in der zuvor die Entenbrüste gebraten wurden.

Tomatenmark dazu geben und mit Dunkelbier und Geflügelfond ablöschen. Kümmel dazu geben und einreduzieren lassen. Sauce ggf. mit etwas Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rotkohl:

Zwiebel abziehen, Apfel schälen und beides in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Äpfel mit Gänseschmalz in einem Topf anschwitzen.

Rotkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und mit einem Hobel fein hobeln, dann zu der Zwiebel und den Äpfeln in den Topf geben und kurz erhitzen. Alles mit Apfelsaft und den Apfelessig ablöschen und Nelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren lassen und immer wieder umrühren. Je nach Geschmack noch etwas Apfelsaft oder essig nachgießen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und gemahlene Zimt abschmecken, die Nelken und das Lorbeerblatt sowie die Zimtstange aus dem Rotkohl nehmen und servieren.

Für die Kartoffelklöße:

400 g Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendes Salzwasser geben und weichkochen. Restliche Kartoffeln schälen, im Kreuz einschneiden und mit einer feinen Reibe

reiben. Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Butter goldbraun rösten und anschließend zur Seite legen. Die gekochten Kartoffeln unter kaltem Wasser abschrecken und durch eine Kartoffelpresse zu den geriebenen Kartoffeln drücken. Ei trennen und das Eigelb zur Kartoffelmasse geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Anschließend so viel Mehl hinzugeben, dass ein formbarer, aber immer noch leicht klebriger Kartoffelteig entsteht. Aus dem Kartoffelteig kleine Klöße formen und das angeröstete Toastbrot in die Mitte drücken. Die geformten Klöße in leicht siedendes, nicht kochendes Wasser geben und so lange garen bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann die Klöße weitere 3-5 Minuten ziehen lassen. Auf dem Teller platzieren und mit den restlichen Toastbrotwürfeln dekorieren.

Für die Garnitur:

Weißbier in ein Weißbierglas füllen und zum Essen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Hergel am 23. November 2020

Enten-Brust, Orangen-Soße, Quark-Knöpfe, Rotkohl-Salat

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrustfilets	2 Schalotten	2 Orangen
50 ml Portwein	50 ml Rotwein	200 ml Hühnerfond
1 TL getrock. Thymian	1 TL Tomatenmark	1 EL Butter
1 TL Mehl	Salz	Pfeffer

Für die Quark-Knöpfe:

125 g Weizenmehl	125 g Magerquark	2 Eier
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz

Für den Rotkohl-Salat:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
6 Walnusskerne	1 EL Walnussöl	1 EL Rotweinessig
1 TL Zucker	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Ente:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und beidseitig mit Salz würzen. Mit der Hautseite in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten, danach für kurze Zeit wenden und auf der mittleren Schiene auf einem Rost etwa 20 bis 25 Minuten garen.

Nach der Garzeit vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce das Entenfett aus der Pfanne gießen und die Butter schmelzen. Schalotten klein schneiden und in der Butter andünsten.

Tomatenmark hinzugeben und mit Port- und Rotwein ablöschen.

Orangen auspressen. Saft der Orangen hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Hühnerfond und Abrieb einer halben Orange zur Sauce geben und nach Geschmack mit Mehl abbinden. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Quark-Knöpfe:

Mehl, Quark, Eier und eine Prise Salz zu einem zähen Teig verkneten.

Einen Topf mit kochendem Wasser mit ausreichend Salz würzen und den Teig mithilfe eines Knöpflehobels formen und solange kochen, bis die Teigbällchen an der Wasseroberfläche schwimmen. Danach herausnehmen. Knöpfe vor dem Anrichten in Butter anbraten. Petersilie abbrausen, hacken und hinzufügen.

Für den Rotkohl-Salat:

Rotkohl in feine Streifen hobeln, salzen und mit einem Handschuh kräftig kneten. Walnüsse grob hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Granatapfelkerne auslösen und zum Rotkohl geben. Mit beiden Ölen, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. 5/6 der Walnüsse unter den Salat heben und mit Petersilie abschmecken. Die restlichen Walnüsse und ein paar Granatapfelkerne zum Garnieren nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bokop am 03. Dezember 2019

Enten-Brust, Rotwein-Jus, Steckrüben-Püree, Buschbohnen

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 180 g 1 EL Speiseöl Salz, Pfeffer

Für die Rotweinjus:

1 kleine Möhre $\frac{1}{2}$ Zwiebel 30 g kalte Butter
0,2 L Rotwein 2 cl Weinbrand 1 TL Tomatenmark

Für das Püree:

1 kleine Steckrübe 1 große Wurzel 2 kleine Kartoffeln
1 EL Butter 2 EL Sahne Salz, Pfeffer

Für die Buschbohnen:

200 g Buschbohnen 4 Scheiben Bacon 1 EL Speiseöl

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrüste waschen, trockentupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch im heißen Fett anbraten, aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz für das Gemüse aufbewahren. Im Ofen ca. 15 Minuten garen. Entenbrust 3 Minuten ruhen lassen und auf dem Teller anrichten.

Für die Rotweinjus:

Zwiebel abziehen und die Hälfte davon würfeln. Möhre waschen und trockentupfen. Gewürfelte Zwiebel und Möhre im Bratensatz der Entenbrüste scharf anbraten und Tomatenmark zugeben. Weitere 5 Minuten anbraten. Mit Rotwein und Weinbrand ablöschen und weiter kochen, bis die Sauce auf die Hälfte reduziert ist. Mit der kalten Butter die Sauce binden und zur Entenbrust geben.

Für das Püree:

Steckrübe, Wurzel und Kartoffeln schälen und klein schneiden. In Wasser ca. 15 Minuten weichkochen. Das Wasser abgießen und alles stampfen.

Butter und Sahne untermischen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Ring auf dem Teller anrichten.

Für die Buschbohnen:

Bohnen von Enden befreien und waschen. Bohnen in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Jeweils 8 - 10 Bohnen mit einer Scheibe Bacon umwickeln und von allen Seiten anbraten. Auf dem Teller jeweils 2 Päckchen anrichten.

Das Gericht Auf Tellern anrichten und servieren.

Wolf-Hinrich Struve am 25. November 2019

Enten-Brust, Rotwein-Soße, Rotkohl, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 220 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige frischer Thymian
1 TL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

4 Schalotten	2 Orangen	300 ml halbtrockener Rotwein
2 EL brauner Zucker		

Für die Rosmarinkartoffeln:

10 Drillinge	50 g Parmesan	4 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für den Rotkohl:

$\frac{1}{2}$ Rotkohl	1 Apfel	100 ml Rotwein
50 ml Rotweinessig	1 Lorbeerblatt	200 ml Hühnerfond
Gänseeschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Entenbrüste waschen und trockentupfen. Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken.

Knoblauch und Thymian kurz in einer Gusspfanne rösten. Entenbrüste mit in die Pfanne geben und auf der Hautseite ohne Fett ca. 4-5 Minuten anbraten. Butter hinzugeben, Entenbrüste wenden und ca. 2-3 Minuten weiter anbraten. Entenbrüste im vorgewärmten Backofen ca. 15 Minuten weitergaren lassen. Den Fleischsaft in einer Schale auffangen.

Für die Rotweinsauce:

Schalotten abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Schalotten in der Gusspfanne, in welcher die Entenbrüste angebraten wurden, glasig dünsten. Anschließend mit braunem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Zwiebeln mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Kurz vor dem Anrichten Orange schälen, filetieren und in der Rotweinsauce ziehen lassen. Die andere Orange halbieren, Saft aus einer Hälfte auspressen und dazugeben.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Drillinge waschen und im Salzwasser garen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Drillinge abgießen, halbieren und in etwas Butter mit Rosmarin anbraten. In eine Auflaufform geben. Parmesan drüber reiben und gratinieren.

Für den Rotkohl:

Apfel schälen. Rotkohl waschen, trockentupfen und kleinschneiden. In einem Topf mit Gänseeschmalz anschwitzen. Fond hinzugießen und köcheln lassen. Mit Essig und Rotwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Bernt am 28. Januar 2019

Enten-Brust, Rotweinjus, Brokkoli, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g	3 Knoblauchzehen	1 Orange
500 ml Gemüsefond	500 ml Rotwein	50 g Hefeflocken
1 Rosmarinzweig	100 g Butter	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Blumenkohlpüree:

1 Blumenkohl	250 ml Sahne	250 ml Milch
20 g Butter		

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	3 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl
------------	------------------	-----------------

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einritzen. Auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne anbraten. Knoblauch abziehen und klein hacken, danach mit dem Rosmarinzweig zusammen in der Pfanne dazugeben und anbraten.

Sobald die Ente knusprig ist, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für ca. 10-15 Minuten in den Backofen geben.

Den Bratensaft der Ente mit Rotwein und Gemüsefond ablöschen und einreduzieren lassen. Die Orange auspressen. Orangensaft, Zesten, Haferflocken, Zucker, Salz und Pfeffer zur Jus geben. Mit Butter abbinden. Zum Schluss die Entenbrust unter einer Räucherglocke mit einer Räucherpistole für ca. 5-10 Minuten anröchern.

Für das Blumenkohlpüree:

Den Blumenkohl zerkleinern, in Milch und Sahne kochen lassen und im Mixer mit kalter Butter zu einem Püree verarbeiten.

Für den Brokkoli:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft einstellen.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Brokkoli ebenfalls klein schneiden, mit Olivenöl und Knoblauch marinieren und bei ca. 160 Grad 10 Minuten in den Ofen stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Bohm am 09. Dezember 2019

Enten-Keule, Sesam-Honig-Kruste, Orangen-Soße, Dörrobst

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 kleine Entenkeulen	75 ml Geflügelfond	1 EL Honig
75 g Butter	4 EL Sojasauce	1 EL Sesamsaat
$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Orangen	2 EL brauner Zucker	1 EL eiskalte Butter
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Couscous:

250 g Couscous	200 g gemischtes Dörrobst	120 g gemischte Nüsse
1 Zitrone, Saft	300 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Ente:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Keulen waschen, abtupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit der Hautseite nach unten ca. 15 Minuten kräftig anbraten. Die Keulen wenden und auf der Fleischseite weitere 3 Minuten braten. Im Ofen ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Geflügelfond, Honig, 75 g Butter, Sojasauce und Sesam in einem Topf unter ständigem Rühren so lange einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Mit Salz und Chilipulver würzen. Die Keulen damit glasieren und im Ofen bei Grillfunktion etwa 5 Minuten gratinieren.

Für die Sauce:

Die Orange waschen und die Schale vorsichtig reiben. Die Orange halbieren und auspressen.

Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und einkochen lassen.

Orangenschale und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous:

Den Gemüsefond aufkochen. Das Dörrobst fein schneiden. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und hacken. Obst und geröstete Nüsse mit Couscous und Öl vermengen.

Den Couscous mit dem Fond übergießen und langsam quellen lassen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Grieblinger am 21. Januar 2019

Entenbrust mit karamellisierten Karotten, Karotten-Jus

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 kleine Entenbrüste	100 ml Bitterorangenlikör	Zitronenthymian
Salz	Pfeffer	

Für die Karotten:

1 Bund kl. Karotten mit Grün	1 Zitrone, Abrieb	100 ml Karottensaft
2 EL brauner Zucker	100 ml Gemüsefond	50 ml weißer Balsamico
$\frac{1}{2}$ TL süße Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker	

Für die Karottensirup:

50 ml Bitterorangenlikör	1 Vanilleschote
--------------------------	-----------------

Für die Garnitur:

1 Kirschtomate	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrust waschen und mit etwas Küchentrepp trockentupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrust zunächst mit der Hautseite nach unten hineinlegen und ca. 5 Minuten kräftig braten, bis sie leicht gebräunt ist. Danach wenden und auf der Fleischseite 2 $\frac{1}{2}$ Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals wenden.

Mit Bitterorangenlikör ablöschen und im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten geben.

Für die Karotten:

Die Karotten schälen und das Grün auf etwa 1 cm zurückschneiden.

Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Karottensaft ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Den weißen Balsamico dazugeben und aufkochen lassen. Karotten einlegen und leicht köcheln lassen. Sobald die Karotten weich sind, diese mit Salz, süßer Sojasauce, Vanillezucker und Zitrone abschmecken.

Die Karotten entnehmen und warm halten.

Für die Karottensirup:

Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen.

Den Kochsud der Karotten sirupartig mit etwas Bitterorangenlikör und den ausgekratzten Schoten einkochen lassen.

Für die Garnitur:

Die Tomate in einer Pfanne im Olivenöl scharf anbraten und anschließend die Temperatur reduzieren. Zucker hinzugeben und auf kleiner Stufe weitergaren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mark Christen am 20. Juni 2019

Flammkuchen mit Enten-Brust, Hummus, Kaiserschmarrn

Für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Mehl 1 Prise Zucker Salz

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust $\frac{1}{2}$ Kopf Blumenkohl 2 EL Butter
100 g Zucker 100 ml Sojasauce 2 EL Honig
2 EL Olivenöl

Für den Hummus:

150 g Kichererbsen 200 g Crème-fraîche 200 g Schmand
100 ml Sesampaste 2 Zitronen 100 g Crushed Ice
7-Gewürze-Mischung Arabischer Zucker

Für den Flammkuchen-Belag:

1 vorgeg. Rote Bete 150 g Kichererbsen 2 Zwiebeln
1 Lauchzwiebel 2 Halme Schnittlauch $\frac{1}{2}$ Granatapfel
Salz Pfeffer

Für den Kaiserschmarrn:

100 g Quark 8 Eier 100 g Sahne
100 g Milch 1 Zitrone 250 g kernl. Datteln
1 Vanilleschote 100 g Mehl 100 g brauner Zucker
50 g Butter 4 EL Sesamkerne 6 EL Puderzucker

Für den Punsch:

1 L Orangensaft 1 L Granatapfelsaft 1 Zitrone
1 EL Dattelsirup 10 Pimentkörner $\frac{1}{2}$ Granatapfel
80 g weißer Kandis 5 Nelken 3 Sternanis
1 Zimtstange

Für den Teig:

Den Teig aus Mehl, 500 ml Wasser, Salz und einer Prise Zucker zubereiten und sehr dünn ausrollen.

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust waschen und trocken tupfen. Auf der Hautseite einschneiden und ebenfalls auf der Hautseite langsam ohne Öl in der Pfanne anbraten, dann wenden. Anschließend das gebratene Fleisch bei 180 Grad für ca. 4 Minuten in den Ofen geben. Danach die Entenbrust mit Sojasauce und Honig bepinseln, in Alufolie einwickeln und die Pfanne bereitstellen.

Im entstandenen Entenfett den Blumenkohl hineinraspeln, Butter und Zucker hinzufügen und auf mittlerer Temperatur knusprig braten. Daraus Krokant herstellen und zum Garnieren verwenden.

Für den Hummus:

Für den Hummus Zitronen auspressen. Kichererbsen mit Sesampaste, Schmand, Crème fraîche, Zitronensaft und Crushed Ice mithilfe eines Mixers zerkleinern. Mit arabischer Gewürzmischung und arabischem Zucker würzen.

Für den Flammkuchen-Belag:

Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Nun den Teig mit Hummus bestreichen und mit Kichererbsen und Zwiebeln belegen. Den Flammkuchen danach im Ofen 15 Minuten backen.

Anschließend die gebratene Entenbrust zerkleinern und auf dem Flammkuchen verteilen. Granatapfelkerne ausklopfen. Schnittlauch und Lauchzwiebeln klein schneiden. Zum Schluss mit

Granatapfelkernen und hergestelltem Krokant über den Flammkuchen streuen.

Für den Kaiserschmarrn:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Eier trennen und die Schale einer Zitrone abreiben. Danach Mehl, Quark, Sahne, 8 Eigelbe, Milch und Zitronenabrieb in eine Schüssel geben und aufschlagen. Eiweiße der acht Eier steif schlagen. Das Mark einer Vanilleschote auskratzen. Sesamkerne mit Vanillemark zur Masse geben.

Eine beschichtete Form mit Butter einfetten, die Masse hineinfüllen und 20 Minuten backen, einmal wenden. Mit braunem Zucker bestreuen und weitere 10 Minuten im Ofen backen.

Anschließend in kleine Stücke zerreißen und in einer Pfanne mit Butter anbraten, mit Puderzucker garnieren. Die Datteln klein schneiden und unter den Kaiserschmarrn heben.

Für den Punsch:

Den Orangensaft und den Granatapfelsaft in einen Topf geben und aufkochen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Nelken, Zimtstange, Sternanis, Pimentkörner, Kandis und Zitronensaft in den Topf dazugeben und erneut aufkochen. Zum Schluss 1 EL Dattelsirup hinzufügen. Das Ganze in eine Tasse geben und die Granatapfelkerne unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nydal Chamma am 12. Dezember 2019

Gebratene Enten-Brust, Rotwein-Soße und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste à 250 g Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 mehligem Apfel 100 ml trockener Rotwein 50 ml Calvados
100 ml Geflügelfond 70 g eiskalte Butter 1 EL Crème-fraîche
4 Zweige Thymian 1 EL Zucker 1 TL Speisestärke

Für das Kartoffelpüree:

450 g mehlig. Kartoffeln 1 schwarzer Trüffel 50 g Emmentaler
25 g Butter 50 ml Sahne 50 ml Milch
 $\frac{1}{2}$ EL Trüffelöl Salz

Für die Ente:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rautenförmig einritzen. Mit der Hautseite in eine kalte Pfanne ohne Fett legen. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch braten. Nach ca. 10 bis 15 Minuten wenden und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen warm halten.

Für die Sauce:

Apfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Klein schneiden und zum Bratensatz der Entenbrüste geben. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Mit zu den Äpfeln geben. Kurz anbraten, dann mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit Calvados ablöschen und mit Rotwein und Geflügelfond aufgießen. Sauce etwas einköcheln lassen, dann durch ein feines Haarsieb passieren und kurz vor dem Servieren mit eiskalten Butterstücken montieren. Ggf. mit Stärke binden. Zum Schluss Crème fraîche einrühren.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, würfeln und Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

Anschließend mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Butter hinzugeben und darin schmelzen lassen. Milch und Sahne unterrühren. Käse reiben und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Alles zu einem feinen Püree verarbeiten. Trüffel reiben und ca. die Hälfte unter das Püree ziehen. Mit Salz und Trüffelöl abschmecken. Restlichen Trüffel in dünnen Scheiben über das Püree hobeln. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Fischer am 11. Februar 2020

Gebratenes Soja-Hähnchen mit gefüllten Crêpes

Für zwei Personen:

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenkeulen ohne Knochen	2 EL süße Sojasauce	2 EL weiße Sesamsaat
Sesamöl	1 Prise Baharat	1 Prise gemahlene Chili
Ancho, Salz, Pfeffer		

Für die Crêpes:

250 ml Milch	2 Eier	2 EL Butter
125 g Mehl	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

1 Spitzkohl	2 Scheiben Bacon	1 Zwiebel
Sesamöl	Muskatnuss	

Für das Hähnchen:

Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und mit Baharat und Chili Ancho würzen. Fleisch in einer Pfanne in Sesamöl rundherum knusprig anbraten. Mit Sojasauce bepinseln und mit Sesamk örnern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Um eine Salmonellengefahr bei Geflügel auszuschließen, sollten Sie das Fleisch mindestens zehn Minuten lang bei einer Temperatur von 70 Grad garen.

Für die Crêpes:

Mehl, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Teig in einer Pfanne mit Butter zu dünnen Crepes ausbacken.

Für die Füllung:

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Bacon klein schneiden.

Zwiebeln und Bacon in einer Pfanne in etwas Sesamöl anbraten.

Die äußeren Blätter des Spitzkohls lösen. Spitzkohl abspülen, halbieren und den Strunk heraus-schneiden.

Blätter in Streifen schneiden, mit in die Pfanne geben und kurz schwenken. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Kohl mit Muskat abschmecken.

Spitzkohlmasse mittig auf die Crepes geben und diese fest zusammenrollen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Ebel am 08. Juni 2020

Gefüllte Hähnchen-Brust, Kartoffel-Püree, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets, à ca. 120 g	1 unbehandelte Zitrone	2 Knoblauchzehen
1 Ei	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	50 g Mehl	100 g Paniermehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffel-Püree:

3 mittelgroße Kartoffeln	1 vorgek. Rote-Bete-Kugel	60 ml Sahne
1 TL Butter	1 Prise Ingwerpulver	1 Prise Kurkumapulver
Salz	Pfeffer	

Gurkensalat:

1 Salatgurke	50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 TL Essig	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Jeweils einen $\frac{1}{2}$ TL Petersilie und Schnittlauch hacken. Zitrone halbieren und 1 TL Zitronensaft auspressen.

Die kalte Butter mit Knoblauch, gehackter Petersilie und Schnittlauch und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuterbuttermasse zu zwei Röllchen formen, in Folie einschlagen und ins Gefrierfach legen.

Die Hähnchenbrust mit Hilfe des Schmetterlingsschnitts aufschneiden, zwischen zwei Frischehaltefolien legen und sehr dünn klopfen. Ein Röllchen Kräuterbutter darauflegen und zu einer Roulade rollen - die Seiten so umklappen, so dass keine Butter herauslaufen kann. Mit Hilfe von Spießen verschließen.

Aus Ei, Paniermehl und Mehl eine Panierstraße vorbereiten und die Rouladen erst in Mehl, dann in Ei und am Ende im Paniermehl wenden. Die Rouladen kühl stellen und das Püree zubereiten. Eine Fritteuse mit Öl erhitzen. Die panierte Roulade im heißen Fett ca. 10 min. ausbacken bis sie goldbraun ist. Sie sollte dabei ganz mit Fett bedeckt sein. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Kartoffel-Rote-Bete-Püree:

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, würfeln und gar kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die Rote Bete mit zu den Kartoffeln geben und diese kurz mitkochen. Kartoffeln und Rote Bete abgießen. Sahne und Butter in den Topf geben und zu einem feinen Püree pürieren. Kurkuma und Ingwer hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurkensalat:

Gurke schälen und in feine Scheiben in eine Schüssel schneiden oder hobeln. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sahne, 2 TL Dill und Essig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

David Kotowski am 28. März 2019

Gefüllte Hähnchenbrust, Tomatensugo, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 150 g	6 Scheiben Serrano-Schinken	1 Bund Rucola
60 g Frischkäse	40 g Parmesan	2 Knoblauchzehen
300 ml Olivenöl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tomatensugo:

4 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker	1 TL mittelscharfer Senf
3 Rosmarinzwige	100 ml trockenen Rotwein	100 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rosmarinkartoffeln:

4 Drillinge	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Rosmarinweig	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

Den Backofen auf bei 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Hähnchen in der Mitte längs aufschneiden, auseinander klappen und mit dem Plattierer dünn ausklopfen. Rucola waschen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Friskkäse mit der Hälfte des Rucola, Parmesan und einer Knoblauchzehe in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Rucola mit der anderen Knoblauchzehe und 300 ml Olivenöl zu einem feinen Öl pürieren. Mit Salz würzen.

Füllung in die Hähnchenbrüste geben, zusammen klappen, mit Schinken umwickeln und mit Zahnstochern fixieren. Fleisch in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten und anschließend im Backofen fertig garen.

Für das Tomatensugo:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Tomaten blanchieren, die Haut entfernen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in einer Pfanne im Olivenöl dünsten. Rosmarin und Tomatenwürfel dazugeben, mit Fond und Rotwein auffüllen und alles bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Tomatensugo mit Senf, Tomatenmark, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Rosmarin entnehmen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln waschen, halbieren und in einen Plastikbeutel füllen. Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin hinzufügen und kräftig in der Tüte durchkneten.

Kartoffeln entnehmen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten backen. Anschließend Backofen auf 230 Grad erhöhen und Kartoffeln kross backen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatensugo mit Hilfe eines Servierings auf Teller anrichten, die Hähnchenbrust darauf legen und Kartoffeln daneben geben. Einige Klekse der Rucola-Frischkäsefüllung und des Rucola-Öls daneben verteilen.

Kai Link am 08. August 2019

Gefüllte Maispoularde mit Paprika und Tomaten-Risotto

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Maispoulardenbrüste à 200 g	1 Knoblauchzehe	125 g getrock. Öl-Tomaten
3 EL Parmesan	1 EL Pinienkerne	1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	2 große Fleischtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 schwarze Oliven	5 grüne Oliven mit Paprika
50 g Parmesan	250 ml Gemüsefond	125 ml Weißwein
3 EL Olivenöl	2 EL Paprikapulver	1 EL Chiliflocken
Chilisalz		

Für die Paprika:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein
1 EL neutrales Öl	2 EL Paprikapulver	1 EL Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Poulardenbrust waschen und mit einem Taschenschnitt öffnen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Parmesan reiben. Fleisch mit Basilikum, Parmesan, Pinienkernen, getrockneten Tomaten und Knoblauch füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl zuerst auf der Hautseite kurz scharf anbraten, dann wenden. Im Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

Für das Risotto:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Öl anschwitzen.

Risottoreis dazugeben, kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsefond aufgießen. Parmesan reiben. Tomaten waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Nach ca. 10 Minuten Tomaten, Oliven, Paprikapulver, Chiliflocken und Salz zufügen. Parmesan am Ende untermischen.

Für die Paprika:

Paprikasorten waschen, schälen, entkernen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und Paprika dazugeben. Mit Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 05. November 2019

Gefüllte Perlhuhn-Brust, Morchel-Soße und Wirsing-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, à 150 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

75 g Champignons de Paris 200 g getrock. Morcheln 1 Schalotte
30 g Crème-fraîche 6 cl Porto (Portwein) 4 cl Weißwein
Butter, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 g Morcheln 2 Schalotten 30 g Butter
20 cl Weißwein 10 cl Rotwein 20 cl Porto
8 cl Geflügelfond 20 g glatte Petersilie Salz, Pfeffer

Für das Wirsinggemüse:

200 g Wirsing 4 Schalotten 250 ml Milch
2 EL Crème-fraîche 5 cl trockener Sherry 1 TL gemahlener Piment
Mehl, Butter Salz, Pfeffer Eiswasser

Für die Perlhuhnbrust: Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen Perlhuhnbrüste waschen, trockentupfen, auslegen, Filets herauslösen und für die Füllung beiseitestellen. Die Brüste in der Mitte einschneiden, damit eine Öffnung für die Farce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Füllung fertig ist, die Masse in die Brüste füllen. Brüste auf der Haut in eine geölte Pfanne legen und beidseitig 2 Minuten braten. Die gefüllten Brüste 12 Minuten im Ofen garen. Bei Erreichen der Kerntemperatur von 53 Grad aus dem Ofen nehmen und 8 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung: Morcheln und Champignons de Paris putzen und in Brunoise schneiden. Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in der Pfanne schmelzen, Pilze und Schalotte dazugeben. Mit Weißwein ablöschen, Porto hinzugeben und einkochen. Perlhuhnfilets (von oben) im Multi- Zerkleinerer mit Crème fraîche mixen, salzen, pfeffern und mit der Pilz- Mischung vermengen.

Für die Sauce: Morcheln mit viel Wasser waschen und ca. 8 Minuten in lauwarmes Wasser einlegen. Morcheln aus dem Wasser nehmen, Wasser durch ein Sieb geben und für die Sauce aufbewahren.

1 Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 5 g Butter andünsten. Rotwein, Weißwein, etwas Wasser der eingeweichten Morcheln und Portwein hinzugeben und bis zur Hälfte einkochen.

Geflügelfond hinzugeben. 20 g Butter in Stücke schneiden, Sauce damit montieren und salzen und pfeffern.

Die andere Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Morchel-Köpfe im Sieb abtropfen und mit der Schalotte, der restlichen Butter und der gehackten Petersilie dämpfen. Mit der Sauce vermischen.

Für das Wirsinggemüse: Wirsing putzen, klein schneiden, kurz in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotten abziehen, fein hacken, in Butter anschwitzen, leicht mit Mehl bestäuben und mit Sherry und Milch auffüllen. Mit Crème Fraîche verfeinern, mit Piment, Salz und Pfeffer würzen und den blanchierten Wirsing kurz mitziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christiane Rau am 22. Januar 2020

Gefüllte Truthahn-Brust mit Maronen-Püree und Bohnen

Für zwei Personen

Für die Truthahnbrust:

2 Truthahnbrüste	5 vorgeg. Maronen	1 altess Weizenbrötchen
½ Apfel, Granny Smith	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Ei	100 ml Hühnerfond	50 ml Weißwein
50 ml Sahne	2 EL Milch	1 Thymianzweig
1 TL glatte Petersilie	1 EL Rapsöl	2 EL kalte Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Maronenpüree:

400 g vorgeg. Maronen	120 g Butter	50 ml Gemüsefond
50 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Für die Bohnen im Speckmantel:

300 g frische Bohnen	200 ml Gemüsefond	6 Scheiben Speck
1 EL Rapsöl		

Für die Truthahnbrust:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Haut vom Truthahn abziehen und aufbewahren. Den Truthahn waschen und trocken tupfen. An einer Seite des Truthahns eine Tasche für die Füllung schneiden.

Für die Füllung Petersilie abbrausen und hacken. Das Weizenbrötchen, den Apfel und die 5 Maronen in feine Würfel schneiden und alles mit Ei, Salz, Petersilie und Milch vermengen. Truthahn mit der Füllung befüllen und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen. Das Fleisch von außen mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Rapsöl anbraten. Hitze reduzieren. Butter und Thymian in die Pfanne geben und den Truthahn etwa 1 Minute von der anderen Seite garen. Auf ein Rost in den Ofen geben. Thymian aus der Pfanne nehmen. Das Fleisch nach etwa 15-20 Minuten aus dem Ofen nehmen, zwei Minuten ruhen lassen und in Tranchen schneiden.

Für die dazugehörige Sauce, die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In die vorherige Pfanne geben und glasig dünsten. Mit Weißwein aufgießen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und Fond und Sahne hinzugeben. Zitrone auspressen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Haut-Chip die abgezogene Truthahnhaut bei mittlerer Temperatur zwischen 2 Lagen Backpapier in die Pfanne legen, mit Paprikapulver und Salz würzen und mit einem Topf beschweren. Nach etwa 20 Minuten den Haut-Chip zum Anrichten bereitlegen.

Für das Maronenpüree:

Für das Püree 300 g Maronen grob hacken. 100 g Butter in einem Topf erhitzen und die Maronen darin bei mittlerer Hitze vier Minuten andünsten. Mit dem Gemüsefond und der Sahne aufgießen und mit einem Mixer cremig pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrigen 100 g Maronen halbieren und in Butter anbraten. Mit Salz abschmecken.

Für die Bohnen im Speckmantel:

Bohnen auf eine einheitliche Länge schneiden. Bohnen in Gemüsefond kochen, bis sie bissfest sind. In Eiswasser abschrecken und trocknen.

Bohnen mit Speck ummanteln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Rapsöl knusprig anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bokop am 04. Dezember 2019

Gefüllte Wirsing-Roulade, Maishähnchen-Brust, Wein-Soße

Für zwei Personen

Für die Wirsing-Roulade:

8 große Wirsingblätter Salz

Für die Füllung:

100 g Katenschinkenwürfel 100 g Quinoa tricolor 150 g braune Champignons

1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 40 g Gouda

250 ml Gemüsefond 2 Zweige Thymian Olivenöl

Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel 100 ml trockener Weißwein 100 ml Gemüsefond

125 g Crème-fraîche Salz Pfeffer

Für das Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste à 150 g Chilisalz Olivenöl

Salz Pfeffer

Für die Wirsing-Roulade:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Wirsing waschen und im Salzwasser ca. zwei Minuten blanchieren. Kohlblätter aus dem Wasser nehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Mittelrippen flach schneiden.

Für die Füllung:

Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Quinoa bei starker Hitze aufkochen lassen, stufenweise zurückschalten, dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen. Gelegentlich umrühren.

Champignons putzen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Blättchen abzupfen und fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze ca. fünf Minuten darin anbraten. Knoblauch, Thymian, Katenschinken und Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Gouda reiben und mit Quinoa und Pilzen vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mittig auf die Kohlblätter verteilen. Seiten einschlagen und Kohl zu Rouladen aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren. 3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, herausnehmen und warm stellen. Bratensatz für die Sauce beiseite stellen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Im Bratensatz der Roulade anschwitzen und mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Aufkochen lassen. Schließlich Crème fraîche einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce etwas einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer fein pürieren.

Für das Maishähnchenbrust:

Fleisch waschen und trockentupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden und die andere Seite scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen fertig garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvi Wilden am 30. Oktober 2019

Geflügel-Dattel-Praline im Sesam-Mantel, Blattspinat

Für zwei Personen

Für die Geflügel-Dattel-Pralinen:

300 g Hühnerbrust	50 g Blattspinat	7 getrock. Datteln
100 ml kalte Sahne	1 Ei	5 g Trüffelöl
30 g schwarze Sesamsaat	30 g weiße Sesamsaat	Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

200 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
Olivenöl	Salz	

Für das Tomatenpesto:

200 g Cherry-Datteltomaten	30 g Pinienkerne	70 g Parmesan
5 ml Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Zucker, Salz

Für die Garnitur:	3 Blätter Spinat	100 ml neutrales Öl
--------------------------	------------------	---------------------

Für die Geflügel-Dattel-Pralinen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Spinat in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen und ggf. ausdrücken. Hühnerbrust waschen und trockentupfen. Zwei dünne Scheiben Fleisch für die Füllung abschneiden, salzen und beiseitelegen, den Rest des Fleisches in Würfel schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei trennen und das Eiweiß auffangen. 5 Datteln achteln. Fleischwürfel, Sahne, Trüffelöl, klein geschnittene Datteln und Eiweiß zu einer Farce mixen.

Alufolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten, darauf Frischhaltefolie legen.

Hergestellte Farce rund und dünn auf die Frischhaltefolie streichen und mit Spinat belegen. Spinatschicht mit Farce bestreichen, Farce erneut mit Spinat belegen und wieder mit der Farce bestreichen. Restliche Datteln halbieren und jeweils zwei Dattelhälfte mittig auf die Farce legen. Anschließend jeweils eine Scheibe Hühnerfleisch auf die Dattelhälften legen. Alu- und Frischhaltefolie nach oben ziehen und auf diese Weise ein Bällchen formen. Gut verschließen. Bällchen im Wasserbad gar ziehen lassen.

Beide Sesamsaaten in einer Pfanne ohne Öl rösten. Auf einen Teller geben. Fertige Pralinen aus dem Wasser nehmen, Folien entfernen und im gerösteten Sesam wälzen.

Für den Spinat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat mit Knoblauch in Olivenöl anrösten, dann mit Butter mit in die Pfanne geben. Alles mit Salz abschmecken.

Für das Tomatenpesto:

Tomaten waschen, trockentupfen und achteln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten mit Olivenöl beträufeln und mit Rosmarin und Salz würzen. Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen garen.

Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann andrücken und mit dem Parmesan vermengen. Zum Schluss die Tomaten unterheben und alles mit Salz und Zucker abschmecken. Die Hälfte dieser Masse zu einem feinen Pesto pürieren, den Rest der Masse grob belassen und auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur:

Spinat waschen und trockentupfen. Blätter in heißem Fett frittieren, anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Bürger am 18. November 2020

Gezupftes Huhn mit Erdnus-Soße und Drillingen

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hühnerbrüste à 300 g	3 Karotten	1 Liter Gemüsefond
1 Lorbeerblatt	1 TL getrock. Thymian	1 TL Zimt
Salz	Pfeffer	

Für die Erdnusssauce:

600 g geröst., gesalz. Erdnusskerne	1 kleine Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
250 ml passierte Tomaten	200 g Chipotle-Chilis	8 getrock. Guajillo-Chilis
4 Spekulatiuskekse	1 EL Agavendicksaft	1 TL getrock. Oregano
Salz	Pfeffer	

Für die Drillinge:

6 Drillinge	6 Erdnüsse	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Salz	

Für das Fleisch:

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Karotten klein schneiden.

Hühnerbrüste in einem Topf mit drei Liter Wasser, Gemüsefond, Karotten mit Schale, Lorbeerblatt, Thymian und Zimt garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aus dem Sud heben und mit zwei Gabeln fein auseinanderzupfen. Den Sud für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Für die Erdnusssauce:

Ca. 300 ml kochendes Wasser in eine kleine Schüssel geben und die getrockneten Guajillo-Chilis darin einweichen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Ca. 1 Liter des hergestellten Suds mit den gekochten Karottenstücken in einen Mixer geben. Knoblauch, Zwiebel, passierte Tomaten, eingeweichte Guajillo-Chilis, Chipotle Chilis, getrockneten Oregano dazugeben und alles zu einer feinen Sauce pürieren.

Erdnüsse und Kekse in einem Mörser zerkleinern und mit der hergestellten Sauce zusammen in einem Topf bei mittlerer Stufe erhitzen.

Das Hühnerfleisch dazugeben und alles gut vermengen. Mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken und erneut aufkochen lassen. Die Sauce dicklich einköcheln lassen.

Für die Drillinge:

Knoblauch abziehen und hacken. Drillinge waschen, halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl, Knoblauch und Salz braten. Die Erdnüsse hinzufügen und schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diego Serratos am 02. Dezember 2019

Ginger-Chicken-Curry mit Kräuter-Topping und Roti

Für zwei Personen

Für die Zwiebelpaste:

100 g Schalotten

Für die Curry-Mischung:

2 TL Garam Masala	1 EL Bockshornkleeblätter	1 TL rotes Chilipulver
2 geh. TL Kurkuma	1 TL Salz	1 TL schwarzer Pfeffer

Für das Huhn:

350 g Hähnchenbrustfilet	250 g Strauch-Tomaten	4 Knoblauchzehen
1 große rote Chilischote	1 große grüne Chilischote	75 g Butter
150 g Joghurt (3,5%)	75 g Ingwer	100 ml passierte Tomaten
60 ml neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	

Für das Roti:

1 EL Sonnenblumenöl	220 g Weizenmehl (405)	1 TL Salz
---------------------	------------------------	-----------

Für das Kräutertopping:

1 rote Zwiebel	1 Limette	2 Scheiben Ingwer
1 EL Joghurt	1 TL neutrales Öl	1 Zweig Minze
4 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz

Für die Zwiebelpaste: Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit 200 ml Wasser für ca. 10 Minuten garkochen. Pürieren und auf ca. 100 ml reduzieren, falls nötig.

Für die Curry-Mischung: Die Gewürze zu einem Curry miteinander vermischen. **Für das Huhn:** Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer gründlich waschen (nicht schälen) und in Julienne schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Chilischoten grob klein schneiden.

Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und kurz in einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Das Hühnchen sollte nicht braun werden. Wieder herausnehmen und zwischenlagern.

Butter mit in die Pfanne geben. Sobald diese geschmolzen ist den Ingwer und Knoblauch hinzugeben und alles gut vermengen. Curry-Mischung hinzugeben und rösten, bis diese gut duften. Passierte Tomaten mit rein, kurz rühren und aufkochen lassen. Zwiebelpaste zugeben, aufkochen lassen. Tomaten und Chili hinzugeben und wieder aufkochen lassen. Nun ca. 3 bis 5 Minuten köcheln. Huhn hinzugeben. Kurz vor Ende der Garzeit den Joghurt bis auf einen Klecks unterrühren. Koriander abrausen, trockenwedeln, grob hacken und kurz vor dem Servieren hinzugeben.

Für das Roti: Die angegebene Menge ergibt 4 Roti Brote aus der Pfanne.

Mehl, 120 ml Wasser und Salz zu einem Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann in 4 Portionen teilen und zu Fladen ausrollen, die gerade den Boden der Pfanne bedecken, in der man sie backen möchte. Roti Fladen von beiden Seiten solange in Sonnenblumenöl backen, bis sich Blasen bilden. Das sind in der Regel ca. 30 Sekunden pro Seite.

Für das Kräutertopping: Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Ingwer in feine Julienne schneiden. Minze und Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Zwiebel abziehen und $\frac{1}{4}$ davon in feine Halbringe schneiden. Mit Salz, Zucker, Öl und einem Spritzer Limettensaft vermischen.

Ginger-Chicken-Curry mit einem Klecks Joghurt und dem Kräutertopping servieren. Dazu das Roti reichen.

Tina Kollmann am 13. Juli 2020

Grünes Thai-Curry mit Huhn und Garnelen

Für zwei Personen

Für die Paste:

3 Schalotten	4 Knoblauchzehen	3-10 grüne Thai-Chilis
50 g Thai-Ingwer	2 Zitronengras-Stangen	1 Kaffirlimette (Abrieb)
4 Korianderwurzeln	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL Garnelenpaste
4 TL Gewürzmischung		

Für das Curry:

4 filetierte Hähnchenschenkel (ohne Haut)	6 Riesengarnelen	150 g Zuckerschoten
150 g braune Champignons	1 EL Hühnerfond	6 EL Fischsauce
1 Dose Kokosnussmilch	5 Kaffirlimettenblätter	1 Stange Zitronengras
2 milde rote Chili	1 Limette (Saft, Abrieb)	1 Bund Thai-Basilikum
3 EL Kokosnussfett	Öl	40 g Palmzucker
1 TL Meersalzflöcken		

Für den Reis:

150 g Jasmin Reis	$\frac{1}{2}$ EL Kokosfett	1 Pandanusblatt
-------------------	----------------------------	-----------------

Für die Garnitur:

2 Eier (M)	2 milde rote Chilischoten	100 g Cashewkerne
------------	---------------------------	-------------------

Für die Paste: Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und grob zerhacken.

Koriander abrausen und trockenwedeln. Thai-Chilis, Thai-Ingwer, Zitronengras, Korianderwurzel und Koriander kleinschneiden. Mit der Gewürzmischung und der Garnelenpaste vermengen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Kaffirlimette waschen, trockentupfen und Abrieb dazugeben. Einen Schuss Wasser dazugeben und zu einer feinen Paste pürieren.

Für das Curry: Kokosnussfett in einem Gusseisen-Topf erhitzen. Paste dazugeben und unter Rühren für ca. 5 Minuten braten.

Zitronengras zerstoßen. Chilis der Länge nach spalten. Thai-Basilikum abrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden.

Hühnerschenkel halbieren und in die Pfanne geben. Einige Minuten mit der Paste braten, dann die Kokosmilch zusammen mit dem Fond, Kaffirlimettenblättern, roten Chilis, Zitronengrass-Stange und Palmzucker dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen und mit Fischsauce abschmecken. Solange köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. Dann die Garnelen zur Pfanne geben und gar kochen. Zum Schluss den Thai-Basilikum unterrühren.

Champignons und Zuckerschoten putzen. Gemüse kurz in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Limette waschen, trockentupfen und den Abrieb dazugeben. Halbieren, Saft auspressen und auch dazugeben. Zum Schluss das Gemüse unter das Curry geben und mit Salzflöcken bestreuen.

Für den Reis: Reis waschen und zusammen mit dem Pandanusblatt, Kokosfett, Salz und Wasser in einem Topf zum köcheln bringen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und dann das Wasser abgießen. Reis einige Minuten abdampfen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Für die Garnitur: Ei für 6 Minuten kochen. Pellen und halbieren. Öl in eine Pfanne geben und Cashewnuss-Kerne gold-braun braten. Chilis in feine Ringe schneiden.

Curry in einer kleinen Schale anrichten, mit Thai-Basilikum, Chilis und Cashewnuss-Kernen garnieren und das Ei dazugeben.

Die Schale auf den Servierteller mit dem Reis anrichten.

Michelle Ghofrani am 31. Januar 2019

Grünes Thai-Curry, Erdnuss-Butter-Chili-Hähnchen, Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 grüne Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
1 Zucchini	1 Aubergine	150 g Brokkoli
2 Karotten	250 g Spinat	2 Knoblauchzehen
1 Limette	3 EL Sesamsamen	300 ml Kokosmilch
20 g frischer Ingwer	2 TL grüne Currypaste	1 guter Schuss Sojasauce
1,5 TL Currypulver	1 TL Kurkuma	40 g Butter
Kokosöl		

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	4 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
2 Limetten	2 EL stückige Erdnussbutter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	3 Kardamomkapseln	1 daumengroßes Stück Ingwer
2 Sternanis	Salz	

Für das Curry: Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und auch fein würfeln. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Karotte, Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen, von Enden befreien und auch in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Brokkoli in kleinere, mundgerechte Stückchen schneiden. Kokosöl mit der Currypaste in einem Wok erhitzen und Paprika, Karotten, Zucchini, Aubergine und Brokkoli etwa 5 Minuten darin anbraten. Ingwer, Knoblauch, Curry und Kurkuma dazugeben und mit Sojasauce ablöschen. Gemüse weiter garen lassen. Spinat gründlich waschen, trockentupfen und grob hacken. Kokosmilch zum Gemüse in den Wok geben und kurz aufkochen lassen. Kurz vor dem Anrichten Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry mit Butter und Limettensaft abschmecken und mit einer Limetten-Hälfte servieren.

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und vor dem Servieren über das Curry streuen.

Für das Hähnchen: Pfanne vorheizen und das Hähnchen waschen, trockentupfen und von einer Seite ziselieren. Mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern. 1 Limette waschen und trockentupfen. Schale dieser Limette abreiben und in das Hähnchen einmassieren. Hähnchenbrust mit der ziselierten Seite nach unten in die Pfanne legen und anbraten. In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen, fein hacken oder reiben und in eine Schüssel geben. Beide Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Limettensaft, Erdnussbutter, Chili und etwas Wasser zum Knoblauch in die Schüssel geben. Hähnchen drehen, mit der Sauce bedecken und anschließend für 5 Minuten in den Backofen geben.

Für den Reis: Reis in einen Topf geben. Kardamomkapseln leicht andrücken und zum Reis legen. Ingwer schälen und vierteln. Sternanis und Ingwer auch zum Reis geben und kräftig salzen. Mit 1,5 Tassen kaltem Wasser aufgießen, Deckel drauflegen und bei starker Hitze 8-10 Minuten kochen lassen.

Anschließend mit der Gabel durchwühlen. Kardamom sowie Sternanis entfernen und servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Valera Tokarev am 02. November 2020

Grill-Hähnchen in Tomaten-Soße, Blumenkohl und Duftreis

Für zwei Personen

Für Grill-Hähnchen:

6 filetierte Hühnerschenkel 3 Knoblauchzehen 3 cm Ingwer
½ Zitrone (Saft) 3 EL griechischer Joghurt 2 EL Senf-Öl

5 TL Gewürzmischung aus:

1 TL Kashmiri Chili Pulver 1 TL Garam Masala ½ TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlen Kreuzkümmel 1 TL gemahlene Koriander

außerdem:

1 TL getrockneter Bockshornklee 1 TL geräuchertes Paprikapulver 1 EL Meersalzflöcken

Für die Tomatensauce:

½ Gemüsezwiebel 3 Knoblauchzehen 3 cm Ingwer
200 g Tomatenmark 1 Bund Koriander 1 EL Honig
50 g Butter 300 ml Sahne 3 EL Ghee
5 TL Gewürzmischung 1 TL getrockneter Bockshornklee 1 TL geräuchertes Paprikapulver
3 Kardamomkapseln 2 Nelken 1 kleines Stück Zimtstange
1 EL Meersalzflöcken

Für den Duftreis:

150 g Basmati 1 EL Butter ½ EL Ghee
3 Kardamomkapseln 2 Nelken 1 Lorbeerblatt
1 cm Zimtstange ½ TL gemahlene Kurkuma Salz

Für Blumenkohl und Püree:

½ Blumenkohl 250 ml Milch 50 ml Sahne
25 g Butter 100 ml Olivenöl 1 TL Honig
1 Prise gemahlene Kurkuma 1 TL Koriandersamen 1 TL Kreuzkümmelsamen
¼ TL Muskat 2 TL Meersalzflöcken Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Mandelblättchen 4 EL Joghurt 3 Zweige Koriander
1 milde rote Chilischote

Für Grill-Hähnchen:

Den Ofen-Obergrill auf vollste Stufe Stellen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und mit ein wenig Wasser zu einer Paste pürieren. Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Die Ingwer-Knoblauch-Paste zusammen mit Zitronensaft, Joghurt, der Gewürzmischung, Bockshornklee, geräuchertem Paprikapulver und Senföl zu einer Marinade verrühren und das Hähnchen damit einmassieren. Hähnchen auf ein Gitterrost legen und unter dem Grill 15 Minuten grillen. Eine Auffangschale unter das Rost legen und die entstehenden Fleischsäfte auffangen. Anschließend das Hähnchen flambieren und mit Salzflöcken bestreuen.

Für die Tomatensauce:

Ghee in einem Topf erhitzen. Kardamomkapseln, Nelken und Zimt dazugeben und das Ghee für einige Sekunden parfümieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Alle drei Zutaten zu einer Paste pürieren und in den Topf geben. Ca. 5 Minuten braten. Tomatenmark, Paprikapulver und die Gewürzmischung unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Honig, Bockshornklee, Butter und Sahne zum Topf geben und 1-2 Minuten unter rühren köcheln lassen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Fleischsaft unter das Curry rühren. Mit Salz und Honig abschmecken.

Koriander abrausen, trockenwedeln, feinhacken und unter das Curry rühren.

Für den Duftreis:

Reis gründlich waschen und zusammen mit den Gewürzen und dem Ghee in eine Topf geben. Mit ca. 200 ml Wasser auffüllen und zum köcheln bringen. Dabei einmal kräftig umrühren. Den Deckel auf den Topf geben und bei kleinster Hitze 10 Minuten Garen lassen. Nach Ende der Kochzeit den Deckel abnehmen und den Reis abdampfen lassen. Reis mit einer Gabel auflockern, etwas Butter untermischen und in eine kleine halbrunde Schüssel geben. Den Reis in der Schüssel festdrücken und dann auf einen Servierteller stürzen.

Für Blumenkohl und Püree:

Strunk vom Blumenkohl entfernen und kleine Röschen heraustrennen. Einen Teil zur Seite legen. Röschen mit Kurkuma, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl schwenken. Alles in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten rösten.

Die andere Hälfte der Blumenkohl-Röschen mit Milch, Sahne und Butter in einem Topf erhitzen und gar kochen. Etwas Kurkuma, Muskat, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles pürieren.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer Pfanne rösten. Curry in einer kleinen Schale anrichten und mit den gerösteten Mandelblättchen, Koriander, Chilischote und Joghurt garnieren. Zusammen mit dem Duftreis und dem Blumenkohl servieren.

Michelle Ghofrani am 28. Januar 2019

Hähnchen mit Kartoffel-Püree und moldawischer Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Hühnerbrustfilet	1 Mais-Hähnchen-Oberschenkel	1 Zitrone
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

100 g weiße Champignons	2 Knoblauchzehen	2 Eier (Eigelbe)
150 g Crème-fraîche	180 g Butter	250 ml Entenfond
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	5 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

6 mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	1 EL Crème-fraîche
80 g Butter	2 Zweige Dill	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Filet und Oberschenkel waschen, trockentupfen und in Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und jede Seite eine Minute braten. Fleisch für 15 Minuten in den Ofen geben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen und in kleine Stücke schneiden.

Für die Sauce:

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in Butter anbraten.

Knoblauch abziehen, fein hacken und zu den Champignons fügen. In einer Schüssel Entenfond mit Mehl vermischen und über die Champignons gießen. Lorbeerblatt abzupfen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Lorbeerblatt und Thymian-Zweigen der Sauce zum Aromatisieren hinzufügen. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Crème fraîche und Eigelbe verrühren und mit der Sauce vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Lorbeerblatt und Thymian-Zweige entfernen.

Für das Püree:

Kartoffeln ca. 20 Minuten in einem Kochtopf garen und anschließend pellen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffeln mit einem Stabmixer pürieren und währenddessen Milch, Crème fraîche, Butter, Dill und Muskat einrühren. Alles zu einem Püree verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dorina Vornicescu am 26. November 2019

Hähnchen süßsauer mit Chili und Jasminreis

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

350 g Hühnerbrust	200 g Karotten	1 kleine Zucchini
2 rote Chilischoten	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Limette	150 ml Hühnerfond	2 EL heller Balsamico-Essig
1 kleines Stück Ingwer	2 EL Tamari-Sauce	1 $\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker
1 TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	1 EL Sesamöl

Für den Reis:

100 g Jasminreis	Salz
------------------	------

Für das Hähnchen:

Die Hühnerbrust waschen, trockentupfen und in dünne Filets schneiden.

Filets in schmale Streifen schneiden. Fond und 1 EL Tamari-Sauce im Topf aufkochen und Hühnerstreifen darin 5 Minuten garen. Noch etwa 10- 15 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren kurz anbraten.

Karotten schälen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen und ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischoten der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken. Ingwer waschen, trockentupfen und auch fein hacken. Sesamöl erhitzen und Karotten dazugeben. Zucchini ebenfalls hinzugeben. Alles kurz anbraten.

Knoblauch, Ingwer, restliche Tamari-Sauce, Essig und Zucker hinzufügen und einkochen, bis die Flüssigkeit sirupartig wird.

Abschließend Chili, Hähnchen sowie die Zwiebelstreifen mit in die Pfanne geben und alles nochmals 5 Minuten weiterköcheln lassen. Limette halbieren, auspressen, 1 EL Saft auffangen und auch in die Pfanne geben. Mit Zimt und Korianderpulver würzen.

Für den Reis:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Reis hinzufügen, Hitze abdrehen und ca. 20 Minuten quellen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ewangelia Meister am 20. Mai 2020

Hähnchen, Parmesan-Nuss-Hülle, Topinambur, Pilz-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für die Topinambur:

400 g Topinambur ½ Bund Schnittlauch Öl, Salz, Pfeffer

Für die Pilzrahmsauce:

250 g Minichampignons 100 g Schlagsahne 30 g kalte Butter

½ Bund Petersilie Öl Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste, à ca. 150 g 1 Ei 20 g Parmesan

100 g Cashewnusskerne Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Topinambur:

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Topinambur waschen undbürsten, dann in dünne Scheiben schneiden.

Fett in einer Pfanne erhitzen, Topinambur in dem heißen Fett ca. 15 min.

von beiden Seiten auf mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Topinambur damit kurz vorm Servieren garnieren.

Für die Pilzrahmsauce:

Pilze putzen. Fett in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sahne ablöschen und kurz aufkochen. Hitze wieder reduzieren.

Kalte Butter unterrühren. Solange schnell verrühren, bis die Sauce cremig wird. Petersilie fein hacken und kurz vorm Servieren darüber streuen.

Für das Hähnchen:

Hühnerbrust waschen und trockentupfen und ggf. parieren.

Cashewkerne grob zerstoßen. Parmesan grob reiben. Cashewkerne mit dem Parmesan im Blitzhacker zermahlen. Etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Das Ei zerquirlen. Die Hühnerbrust salzen und pfeffern.

Dann in je vier gleichgroße Teile zerschneiden und leicht plattieren.

Dann das Fleisch erst im Ei und dann in der Cashew-Parmesan-Mischung wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierte Hühnerbrust darin von allen Seiten kurz anbraten. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen ca. 10-12 min. weitergaren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Rönnau am 08. April 2020

Hähnchen-Brust im Speckmantel, Knoblauch-Reis, Gemüse

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Reis 2 Knoblauchzehen Öl, Salz

Für das Gemüse mit Mayonnaise:

1 Karotte 2 Kartoffeln 100 g TK-Erbesen
100 g Mais 10 ml Apfelessig 1 unbehandelte Limette
2 Eier 200 ml neutrales Öl Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrust à ca. 300 g 100 g Baconstreifen 2 Knoblauchzehen
500 ml Orangensaft Öl, Pfeffer, Salz

Für den Reis:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Knoblauch abziehen, hinein pressen und kurz anschwitzen. Den Reis waschen und zu dem Knoblauch in den Topf geben. 300 ml Wasser und eine Prise Salz dazu geben und etwa 20 min. bei geringer Hitze garen lassen.

Für das Gemüse mit Mayonnaise:

Kartoffeln und Karotte schälen, putzen und würfeln. Beides in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben, aufstellen und zum Kochen bringen. Nach ca. 5 min. Erbsen und Mais hinzugeben und das Gemüse bissfest gar kochen.

In der Zwischenzeit die Mayonnaise herstellen. Hierfür die Eier trennen, die Eigelbe in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab schaumig schlagen. Unter stetigem, kräftigem Pürieren das Öl hineinlaufen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Etwas Limettensaft auspressen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Das Gemüse in eine große Schüssel geben und kurz auskühlen lassen.

Essig unter die Mayonnaise unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hähnchenbrust:

Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und in die Schüssel zum Fleisch pressen.

Orangensaft ebenfalls zu dem Fleisch in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermengen und kurz ziehen lassen.

Die Hähnchenbruststreifen mit Bacon umwickeln. Die Orangenmarinade für den späteren Gebrauch aufbewahren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das umwickelte Fleisch in der Pfanne scharf anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren. Wenn der Speckmantel leicht braun ist, die Orangenmarinade mit in die Pfanne geben. Das Fleisch darin wenden und nach ca. 5 min. herausnehmen und warm stellen. Die entstandene Sauce mit auf den Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simone Fortunato-Schädler am 25. März 2019

Hähnchen-Brust in Glühwein mit Glühwein-Soße, Stampf

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Stampf:

400 g vorgeg. Rote Bete	1 kleine Zwiebel	4 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Sellerie-Stampf:

400 g Knollensellerie	2 EL Butter	100 ml Sahne
Salz		

Für das Hähnchen:

2 kl. Hähnchenbrustfilets	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
500 ml dunkler Rotwein	2 Nelken	1 Zimtstange
1 Sternanis	1 TL Puderzucker	Butter, Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Stampf:

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und klein hacken. Anschließend in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Rote Bete ebenfalls in Würfel klein hacken und in die Pfanne geben. Danach mit 2 EL Butter stampfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Sellerie-Stampf:

Sellerie würfeln. Anschließend in Salzwasser geben und aufkochen lassen. Abgießen, mit Butter und Sahne vermengen und stampfen.

Für das Hähnchen:

Für die Sauce Puderzucker und Butter in die Pfanne geben. Schalotte und Knoblauch abziehen, hacken und in der Pfanne anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Nelken, Zimtstange und Sternanis hinzufügen und zusammen köcheln lassen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. In die Glühweinsauce geben und darin 10 Minuten pochieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen danach ohne Sauce im Ofen warmhalten. Gewürze aus der Glühweinsauce entnehmen, die Sauce mit jeweils einem Teelöffel Rote-Bete-Stampf und Selleriestampf und Butter aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ute Dreissigacker am 11. Dezember 2019

Hähnchen-Brust mit Bulgur, Tomaten, Karotten, Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

150 g Bulgur	3 Tomaten	2 Karotten
1 Zwiebel	30 g Butter	100 g Tomatenmark
Rapsöl	Salz	

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g	Rapsöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt-Dip:

200 g Naturjoghurt (3,5%)	1 Zitrone	2 Zweige Minze
Salz		

Für den Bulgur:

Einen Topf mit 300 ml Wasser füllen und zum kochen bringen. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Karotte schälen und raspeln. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Alles in den Topf geben, anschwitzen und mit Tomatenmark abschmecken. Bulgur und heißes Wasser hinzugeben, mit Salz abschmecken und alles miteinander vermengen. Bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Butter dazugeben und verrühren.

Für die Hähnchenbrust:

Hähnchenbrust waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Filet klein schneiden. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken, in die Pfanne geben und von allen Seiten braten.

Für den Joghurt-Dip:

Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Joghurt mit Zitrone, Salz und Minze verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ibrahim Tüzün am 24. Juni 2019

Hähnchen-Brust mit mexikanischer Mole und Erbsen-Creme

Für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrüste	$\frac{1}{4}$ TL grobes Meersalz	1 TL Mehl
2 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer	

Für die Mole:

1 rote Spitzpaprika	1 Limette	3 rote Chilis
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	200 g gehackte Tomaten
50 ml Hühnerfond	50 g Rosinen	30 g ungesalzene Erdnüsse
30 g Mandeln	2 EL Sesam	$\frac{1}{2}$ TL dunkler Kakao
4 Pimentkörner gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Koriander gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Vollrohrzucker	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	1 Prise gem. Gewürznelken
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Erbsencreme:

250 g frische Erbsen	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Minze	2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Kürbiskerne	50 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL geräuchertes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Schwarzer Pfeffer	Meersalz

Für die Hühnerbrust:

Die Hühnerbrüste waschen und trocknen. Das Mehl mit Pfeffer und Salz vermengen. Hähnchen in der Mischung wenden und anschließend gut abklopfen.

In einer Pfanne das Sonnenblumenöl vorsichtig erhitzen und die Hühnerbrust von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.

Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und 10 Minuten garen.

Für die Mole:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Paprika und Chili vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und Rosinen und Sesam dazugeben. Mit den Tomaten ablöschen und gelegentlich umrühren. Den Pfanneninhalt in einer Schüssel mit dem Pürierstab sehr fein pürieren, evtl. dabei noch etwas Olivenöl hinzufügen.

Limette auspressen. Erdnüsse, Mandeln, Limettensaft und alle Gewürze mit dem Zucker dazugeben. Weiter pürieren, bis alles eine geschmeidige Masse ergibt. Gut mit Salz abschmecken. Eventuell etwas Hühnerfond hinzufügen.

Für die Erbsencreme:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin kräftig anbraten.

Erbsen, Kürbiskerne, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Pfeffer hinzufügen und 5 Minuten braten lassen, dabei etwas Olivenöl und einen Schuss Wasser hinzufügen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter hacken und hinzufügen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Creme sollte relativ fest sein, ähnlich wie Kartoffelbrei.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Angela Schult am 29. April 2019

Hähnchen-Brust mit Portwein-Jus und Steckrüben-Püree

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g	1 Zwiebel	2 EL Honig
1 EL dunkler Balsamico Essig	200 ml Portwein	1 Orange
1 Zweig Thymian	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

1 Steckrübe ca. 400 g	200 g mehligk. Kartoffeln	425 ml Gemüsefond
50 g Butter	50 ml Milch	50 ml Sahne
2 EL Olivenöl	1 Muskatnuss	4 Zweige krause Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Speckstreifen:

6 Scheiben geräucherter Bauchspeck

Für die Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Thymian abrausen und trockenwedeln. Hähnchen, Thymian und Zwiebel in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust mit Honig einpinseln und in der Pfanne karamellisieren lassen. Orange halbieren, Saft auspressen und auffangen. Pfanne mit Orangensaft, Portwein und Essig ablöschen und einkochen lassen.

Für das Püree:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln waschen, schälen und darin kochen. Steckrübe putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Pfanne erhitzen und Steckrüben-Würfel mit Öl anbraten. Gemüsefond, Milch, Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln. Mit Muskatnuss abschmecken und einige Butterflocken dazugeben. Kartoffeln hinzugeben. Alles stampfen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken und untermischen.

Für die Speckstreifen:

Speckscheiben in der Pfanne kross ausbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Joe Walsh am 16. Januar 2019

Hähnchen-Brust mit Rosé-Wein-Soße und Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	2 Knoblauchzehen	1 EL Honig
1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Roséwein-Sauce:

2 Eier	2 EL süßer Senf	500 ml Rosé-Wein
1 TL Stärke	125 g Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	2 Zucchini
1 Rispe Kirschtomaten	1 Zitrone	5 frische Pflaumen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	100 ml Tomatensaft	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrust waschen und abtupfen.

Rosmarinnadeln abstreifen, abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Knoblauch abziehen, hineinpressen und verrühren. Das Hähnchen mit der Marinade einreiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten weiter garen.

Für die Roséwein-Sauce:

Senf, Eier, Speisestärke und Zucker mit etwas Wein anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Wein mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser in einem kleinen Topf erhitzen.

Die Senf-Eier-Mischung zugeben und rühren bis die Masse etwas dickflüssiger wird. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. $\frac{1}{2}$ gelbe und $\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote putzen und in 3 cm breite Spalten schneiden.

Kirschtomaten halbieren. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Zucchini darin von beiden Seiten hellbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.

Pflaumen mit etwas Öl ebenso für ein paar Minuten anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken. Erneut Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin ca. 2 Minuten anbraten, Tomaten zugeben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Tomatensaft ablöschen. Aufkochen und etwa 1 Minuten schmoren lassen.

Zucchini und Pflaumen zugeben und erneut gut durchschwenken.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Schale der Zitrone abreiben und etwas Zitronenschale unterheben.

Blätter des Korianders und Basilikum abzupfen, abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und ebenfalls unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ahmet Özdemir am 12. Oktober 2020

Hähnchen-Brust, Ofen-Tomaten, Babyspinat, Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

600 g neue Kartoffeln

1 Lorbeerblatt

3 Knoblauchzehen

20 g Butter

2 Zweige Rosmarin

Salz, Olivenöl

Für Hähnchen, Ofen-Tomaten:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g

1 Zitrone

50 ml Olivenöl

Meersalz

300 g Kirschtomaten

2 Zweige Rosmarin

getrock. Oregano

Pfeffer

4 Sch. durchw. Räucherspeck

20 g Butter

edelsüßes Paprikapulver

Für den Babyspinat:

300 g Babyspinat

50 g Kochsahne

50 g Butter

1 Bund Frühlingszwiebeln

25 g Parmesan

1 Muskatnuss

2 Knoblauchzehen

2 Zweige Thymian

3 EL Olivenöl

Für die Kartoffeln:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen Für die Kartoffeln das Wasser mit einer Prise Salz in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Kartoffeln gründlich waschen, längs halbieren und ins Salzwasser geben. Zugedeckt 14 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis sie gar sind. Danach das Wasser abgießen und 2 Minuten ausdampfen lassen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Einen Schuss Olivenöl mit Butter, Rosmarinnadeln und dem Lorbeerblatt in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Die gekochten Kartoffeln in die Pfanne hinzufügen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit etwas Salz bestreuen.

Knoblauchzehen abziehen, auspressen und dazugeben. Die Pfanne stark erhitzen und die Kartoffeln mit einem kleinen flachen Topfdeckel so fest andrücken, dass sie aufplatzen und teilweise zerdrückt werden.

Zerdrückte Kartoffeln bräunen lassen, nach 3 Minuten wenden und erneut kräftig mit einem Deckel andrücken. Dann die Hitze reduzieren und bis zum Servieren bruzeln lassen.

Für Hähnchen, Ofen-Tomaten:

Für die Hähnchenmarinade Oregano, Salz, Pfeffer und Paprikapulver auf ein großes Pergamentpapier streuen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in den Gewürzen wenden.

Eine große Pfanne mit Butter und Olivenöl stark erhitzen. Mariniertes Hähnchen in der heißen Pfanne 5 Minuten auf beiden Seiten goldgelb anbraten und herausnehmen. Speck ebenfalls braten und anschließend um das Hähnchen wickeln. Zitrone vierteln und zusammen mit den Tomaten an der Rispe in eine große Auflaufform legen. Das in Speck umwickelte Hähnchen ebenfalls mit in die Form geben.

Die Fleischpfanne wieder auf mittlere Hitze stellen. Rosmarinzweige abbrausen, trockenwedeln, kurz in der Pfanne wenden und in die Auflaufform legen. Die gesamte Flüssigkeit aus der Pfanne dazugeben.

Anschließend die Form für circa 10 Minuten in den Ofen schieben.

Für den Babyspinat:

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Scheiben schneiden und mit einem Schuss Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen. 3 Knoblauchzehen abziehen und in den Topf pressen. Etwas kochendes Wasser zugießen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen in den Topf streuen. Etwas Muskatnuss darüber reiben und die Butter dazugeben. Circa 3 Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren.

Spinat waschen, nach und nach im Topf mit den Frühlingszwiebeln zusammenfallen lassen. Behutsam rühren, damit nichts ansetzt. Sahne zugießen und die Hitze reduzieren. Den Parmesan fein hineinreiben und alles gut umrühren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Gedschold am 03. August 2020

Hähnchen-Curry mit Reis und fruchtigem Chicorée-Salat

Für zwei Personen:

Für die Hähnchenbrust:

400 g Hähnchenbrust	1 Zwiebel	1 reife Banane
250 ml Sahne	250 ml Kokosmilch	50 g Butterschmalz
1 TL rote Currypaste	2 cl Cognac	5 cm Ingwer
1 TL Currypulver	1 TL Kurkumapulver	1 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer		

Für den Reis:

150 g Langkornreis	300 ml Gemüsefond	Salz
--------------------	-------------------	------

Für den Salat:

1 Chicorée-Kopf	1 Apfel	1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL mittelscharfer Senf	1 cm Ingwer	2 EL Haselnussöl
Salz Pfeffer		

Für die Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Fleisch darin anbraten.

Ingwer schälen, fein schneiden und mit in die Pfanne geben. Fleisch mit Curry, Kurkuma und Chiliflocken würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Banane schälen, in Scheiben und in die Pfanne geben. Currypaste einrühren. Mit Cognac ablöschen. Sahne und Kokosmilch dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein pürieren. Das Fleisch unterheben und warmhalten.

Für den Reis:

Reis waschen, mit dem Fond in einen Topf geben und salzen. Einmal aufkochen lassen und dann auf niedriger Stufe ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel garen.

Für den Salat:

Balsamicoessig und Haselnussöl verrühren. Ingwer schälen und fein schneiden. Ingwer und Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

Klein würfeln. Chicorée putzen und Strunk entfernen, mit Apfelwürfel in eine Schüssel geben und das Dressing unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Rosemarie Wust am 08. Juni 2020

Hähnchen-Farce im Wirsing-Mantel, Kokos-Salsa, Koriander

Für zwei Personen

Für den Wirsing:

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	1 Wirsingkopf	50 ml Schlagsahne
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	100 g Paniermehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Salsa:

1 geöffnete Kokosnuss	1 Schalotte	100 ml Gemüsefond
100 ml Kokoswasser	2 TL Walnüsse	1 TL Honig
Chili	Salz	weißer Pfeffer

Für den Wirsing:

Die großen Blätter vom Wirsingkopf abtrennen, in heißem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und würfeln.

Ei trennen und Hähnchen mit Eiweiß und Sahne zu einer Farce in der mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und dazugeben. Ein wenig Koriander für die Salsa zur Seite legen. Wirsingblätter mit der Farce bestreichen. Die 2. Hälfte der Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden, auf die Farce legen und einrollen. In Paniermehl wenden und anschließend in einer Pfanne in Öl anbraten.

Für die Salsa:

Schalotte abziehen und fein hacken. Kokosnussfleisch aus der Nuss heraustrennen und fein würfeln.

Schalotten in einem Topf mit Gemüsefond und Kokoswasser erhitzen, die Hälfte der Kokoswürfel dazu geben und köcheln lassen. Mit Honig, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa abkühlen lassen.

Die restlichen Kokosnussstücke und Walnüsse in Honig in einer Pfanne kandieren. Abschließend mit Koriander dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Bürger am 17. September 2020

Hähnchen-Gemüse-Wok mit cremiger Walnuss-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

100 g Kaiserschoten	2 Möhren	1 rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasauce	Eiswasser	2 EL Olivenöl
1 Msp. Chilipulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

60 g Walnüsse	150 ml Kokosmilch	5 EL dunkle Sojasauce
1 TL Honig	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer		

Für die Garnitur:

5 Blätter Melisse	1 Zweig glatte Petersilie	
-------------------	---------------------------	--

Für das Fleisch:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in Olivenöl anbraten. Hähnchenbrustfilet abbrausen trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Den gehackten Knoblauch und das Hähnchenbrustfilet in den Wok geben. Alles scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Möhren, Paprika und Zucchini schälen und kleinschneiden. Kaiserschoten für drei Minuten im Kochwasser garen lassen. Anschließend in Eiswasser abkühlen. Abtrocknen und mit dem restlich geschnittenen Gemüse in einer Pfanne mit Öl braten. Mit Sojasauce ablöschen und leicht köcheln lassen. Chili, Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer nach und nach dazugeben.

Für die Sauce:

Kokosmilch mit der Sojasauce in einer Pfanne aufkochen lassen.

Walnüsse in einem Gefrierbeutel legen und kleinhacken. Die gehackten Walnüsse in die Kokosmilch geben und mit Honig, Zucker, Salz und Pfeffer einkochen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 07. November 2019

Hähnchen-Involtini mit Tomatensugo und Fächer-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g	2 Knoblauchzehen	15 g Pinienkerne
100 g Butter	30 g Parmesan	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Salbei	10 Zweige Basilikum	3 EL neutrales Öl
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensugo:

400 g geschälte Tomaten	1 Orange	1 Knoblauchzehe
5 EL Sahne	250 ml Geflügelfond	1 EL Olivenöl
Zucker	Salz	

Für die Fächerkartoffeln:

6 Drillinge	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl, Salz
-------------	------------------	----------------

Für die Garnitur:

1 Orange	1 EL Pinienkerne	
----------	------------------	--

Für die Hähnchen-Involtini: Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen, Parmesan reiben. Basilikum, eine Knoblauchzehe, Parmesan, Pinienkerne und Olivenöl in einen Mixer geben und ein Pesto herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen und zwischen Klarsichtfolie plattieren.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pesto bestreichen. Fest aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen von allen Seiten scharf und gleichmäßig anbraten. Hitze reduzieren. Rosmarin und Salbei abbrausen und trockenwedeln. Butter, zweite Knoblauchzehe, Rosmarin und Salbei in die Pfanne zum Aromatisieren geben. Fleisch sanft gar ziehen lassen.

Zwischendurch das Fleisch immer mal wieder mit der Butter nappieren.

Die Kräuter aus der Pfanne nehmen und für die Garnitur verwenden.

Für den Tomatensugo: Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch hinzugeben und kurz anrösten, mit Dosentomaten ablöschen. Geflügelfond dazugeben und stark einkochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Orange halbieren und Saft auspressen. Den Saft sowie Sahne zur Sauce geben und kurz aufkochen lassen.

Für die Fächerkartoffeln: Kartoffeln waschen und bis auf einen kleinen Rand fächerartig einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Salz würzen und mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. In den letzten Minuten den Ofen auf Grillfunktion umstellen und die Kartoffeln leicht rösten.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kartoffeln vor dem Servieren mit Rosmarin bestreuen.

Für die Garnitur: Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Gericht mit Orangenabrieb und Pinienkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mandy Kalfa am 31. August 2020

Hähnchen-Keulen mit Jollof-Reis, Erdnuss-Dip und Harissa

Für zwei Personen

Für den Jollof-Reis:

160 g Jasminreis	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	100 g Romatomen
1 Maniok	2 Karotten	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	100 g passierte Tomaten	2-3 EL Tomatenmark
250 ml Rinderfond	250 ml Hähnchenfond	1 Habanero
Pflanzenöl	Thymian	Lorbeerblatt
2-3 TL Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenkeulen:

2 kleine Hähnchenkeulen	$\frac{1}{2}$ Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL Honig	4 EL Sonnenblumenöl	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ EL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchgranulat
Salz		

Für den Erdnuss-Dip:

150 g cremige Erdnussbutter	1 EL crunchy Erdnussbutter	1 Orange
1 Limette	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	160 ml Geflügelfond
1 TL Honig	Salz	

Für die Harissa:

10 g getrock. Chilischoten	5 g getrock. rote Peperonischote	1 große Knoblauchzehe
1 EL passierte Tomaten	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Oregano
$\frac{1}{2}$ TL Curry	4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Jollof-Reis:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis waschen. Süßkartoffel schälen und in Würfel kleinschneiden.

Romatomen, Maniok und Karotten waschen, trockentupfen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Habanero kleinwürfeln.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Habanero, Süßkartoffel, Tomaten, Karotten und Maniokwürfel anbraten und nach ca. 3 Minuten das Tomatenmark unterrühren und etwas mitbraten.

Nach etwa 5 Minuten den noch rohen Reis mit hinzugeben und ebenso kurz in der Pfanne mit anbraten.

Tomatenstücke und den Fond nach und nach dazugeben und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist. Kurz vor Ende der Garzeit Paprikapulver, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hähnchenkeulen:

Aus dem Öl und Tomatenmark, Rosmarin, Honig, Paprikapulver, Chili, Curry, Knoblauch und Salz eine sämige Paste herstellen. Keulen gründlichen waschen und abtupfen. Mit der Paste einpinseln, die Schenkel auf ein Blech legen und 25 Minuten garen lassen. Garzeit ist hierbei abhängig von der Größe der Keule.

Für den Erdnuss-Dip:

Orange und Limette waschen und trockentupfen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Cremige und stückige Erdnussbutter mit Fond, Honig und Knoblauch verrühren und bei geringer Wärmezufuhr langsam unter Rühren erhitzen. Sobald eine cremige Masse entstanden ist, mit etwas Salz, Orangenzesten und 2 EL Limettensaft abschmecken.

Für die Harissa:

Einen kleinen Topf mit Wasser aufsetzen. Chilis und Peperonischote etwas zerbröseln, mit kochendem Wasser übergießen und circa 15 Minuten quellen lassen. Danach das Wasser mithilfe eines Siebes abgießen.

Passierte Tomaten, Kreuzkümmel, Oregano, Curry und Salz miteinander vermahlen. Knoblauchzehe abziehen, sehr klein schneiden und mit dem Olivenöl zu den Chilis geben und das Ganze mit einem Pürierstab pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 17. Juli 2019

Hähnchen-Keulen, Kardamom-Möhren und Safran-Reis

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenunterkeulen à 90 g	2 Knoblauchzehen	1 mittlere Zwiebel
2 Zitronen	1 EL eingel. Salzkapern	500 ml Hühnerfond
$\frac{1}{2}$ TL Feigensenf	3 EL Butter	Ras el Hanout
Zucker	Zitronenpfeffer	Cayennepfeffer
Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Safran-Berberitzen-Reis:

180 g Basmatireis	10 g getrock. Berberitzen	10 Safranfäden
1 Zitrone	1 TL Zucker	2 EL Butter
Olivenöl	Salz	

Für die Kardamom-Möhren:

2 große Möhren	3 grüne Kardamomkapseln	30 ml Hühnerfond
1 Bund glatte Petersilie	Ras el Hanout	Zucker, Butter, Salz

Für das Hähnchen: Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenschenkel waschen und trockentupfen. Mit Salz und Ras el Hanout würzen. In einer beschichteten Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und das Fleisch in eine ofenfeste Form geben. Einige Butterflocken und etwas Hühnerfond dazugeben. Keulen mit der Hautseite nach oben in die Form legen und ca. 25-30 Minuten im Backofen garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Feigensenf bestreichen und mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und im Rückstand der Hähnchenpfanne in Öl braten. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Kapern und Ras-el-Hanout begeben. Kurz rösten und mit Hühnerfond angießen. Eine halbe Zitrone auspressen, den Saft auffangen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Cayennepfeffer abschmecken und einkochen lassen.

Restlichen Feigensenf zugeben, eventuell nochmals mit Zitronensaft und Zitronenzesten abschmecken. Falls zu sauer ist, Zucker begeben. Falls zu flüssig, mit Butter montieren.

Den würzigen Bratensaft zum Schluss über das Hähnchen und den Reis gießen.

Für den Safran-Berberitzen-Reis: Safranfäden in warmem Wasser einlegen. Berberitzen in kaltem Wasser einweichen. Zitronensaft auspressen.

In einem Topf Olivenöl mit Reis kurz durchrösten. Mit 2 Tassen Wasser aufgießen, salzen und einige Fäden Safran zugeben. Für ca. 10 Minuten garen, dabei die Hitze laufend reduzieren, bis der Reis gar ist.

Die Berberitzen aus dem Wasser nehmen, gut durchspülen und abtropfen lassen. Danach in Butter schwenken. 2-3 Esslöffel Wasser und einen Teelöffel Zucker hinzufügen. Berberitzen darin karamellisieren und mit Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss auf den Reis geben oder vermengen.

Für die Kardamom-Möhren: Die Karotten schälen, 10 Zentimeter lange Stifte schneiden.

Je nach Größe die Kardamomkapseln andrücken. In einer Pfanne Karotten in Butter anschwitzen, mit einer kleingehackten Kardamomkapsel würzen und danach salzen. Etwas Ras-el-Hanout beifügen, 2-3 EL Hühnerfond hinzufügen und bissfest garen. Bei Bedarf Zucker zugeben. Petersilie abrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterheben. Zum Garnieren ein wenig beiseite legen, Das Gericht auf Tellern anrichten mit Petersilie bestreuen und servieren.

Silvia Weissenlehner am 04. März 2020

Hähnchen-Parmigiana mit Tomaten-Soße und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hühnerbrüste, à 180 g	2 Eier	150 g Parmesan
80 g Mozzarella	200 g Paniermehl	50 g Mehl
3 TL Knoblauchpulver	3 TL Paprikapulver	300 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

250 g mittelgr. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	250 ml Milch
100 g kalte Butter	2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 frische Tomaten	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	300 ml passierte Tomaten	3 EL Tomatenmark
½ Bund Basilikum	½ Bund Oregano	½ Bund Thymian
100 g brauner Zucker	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Hühnerbrüste waschen, trockentupfen und quer halbieren, sodass zwei flachere, dünnere Stücke entstehen. Wenn die Hühnerbrust nicht all zu dick ist, muss man diese nicht zurechtschneiden. Mehl mit etwas Salz mischen. Eier verquirlen. Parmesan reiben und zusammen mit dem Paniermehl, Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver vermischen. Aus dem Mehl, den Eiern und der PaniermehlParmesan-Mischung eine Panierstraße aufbauen. Hähnchenstücke in genau der Reihenfolge darin wenden. Die panierten Hühnerbrüste in heißem Öl in einer Pfanne goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen.

Panierte Hühnerbrust mit 3-4 Esslöffeln von der selbstgemachten Tomatensauce (siehe unten) übergießen. Mozzarella in Scheiben schneiden und panierte Hühnerbrüste damit belegen. Hähnchen für 8 Minuten in den Ofen geben.

Für das Püree:

Knoblauch abziehen und anschneiden. Lorbeerblätter abzupfen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Lorbeerblätter und Knoblauchzehe hinzugeben. Kartoffeln schälen, vierteln und in dem Topf weichkochen.

Milch in einem separaten Topf leicht erwärmen.

Gekochte Kartoffeln abgießen und von den Gewürzen trennen. Kartoffeln mit einem Stampfer stampfen. Nach und nach warme Milch hinzugeben sowie kleine kalte Stückchen Butter. Alles zu einem Püree verarbeiten, bis es cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben und mitanbraten. Basilikum, Oregano und Thymian abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Thymian, Basilikum und Oregano mit zu den Tomaten in die Pfanne geben. 10 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria-Carmen Wohnhas am 27. Juli 2020

Hähnchen-Rolle mit Rotwein-Butter-Soße, Käse-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 Hähnchenbrustfilet à 200 g	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel
150 g Scheiben Bacon	Salz	Pfeffer

Für die Käse-Kartoffeln:

1 Kartoffel	1 Lauchzwiebel	40 g Gewürzgurken
50 g Emmentaler	50 g Gouda	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

20 ml Rotwein	20 ml Balsamico-Essig	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Süßkartoffel und Karotte schälen und im Wasser kochen bis sie weich sind. Abgießen, ausdampfen und zu einem Püree zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust plattieren, aufschneiden und aufklappen (Butterfly-Cut). Püree auf die aufgeklappte Hähnchenbrust geben.

Baconscheiben auf Frischhaltefolie legen, Hähnchenbrust darauf geben und fest zusammen rollen. Für 15-20 Minuten im Backofen backen.

Für die Käse-Kartoffeln:

Kartoffel waschen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Lauchzwiebel und Gewürzgurken klein schneiden. Käse reiben. Kartoffeln abgießen und leicht andrücken. Gurken und Zwiebeln dazu geben, Salzen und Pfeffern. Käse drüberstreuen, 1 EL Gewürzgurkenwasser dazugeben und alles gut vermischen.

Für die Sauce:

Rotwein in einem Topf zum Kochen bringen.

Hitze reduzieren, Butterflocken nach und nach dazugeben, verrühren. Mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nam Chu am 13. Mai 2019

Hähnchen-Roulade im Speckmantel mit Paprika-Soße

und Kartoffelgratin	Zutaten	
Für die Hähnchen-Roulade:		
2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	100 g Ziegenfrischkäse	10 Scheiben Frühstücksspeck
3 getrocknete Öl-Tomaten	1 Bund Basilikum	Chiliflocken
Öl, Butter	Salz, Pfeffer	
Für die Paprikasauce:		
1 große rote Paprikaschote	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne	300 ml Geflügelfond	2 Zweige Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Speisestärke	Zucker
Öl, Butter	Salz, Pfeffer	
Für das Kartoffelgratin:		
300 g mehlig. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne
100 ml Milch	1 Thymianzweig	1 Muskatnuss
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchen-Roulade: Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets abspülen, trockentupfen, längs aufschneiden und aufklappen, so dass man ein Rechteck erhält. Das Fleisch mit Frischhaltefolie leicht plattieren und gegebenenfalls zurechtschneiden.

Die Filets salzen und pfeffern. Tomaten kleinhacken und mit dem Frischkäse, Salz, Pfeffer und Chiliflocken vermengen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Frischkäsemasse bestreichen, vollständig mit den Basilikum-Blättern belegen und von der Längsseite zu einer Roulade aufrollen.

Die Roulade jeweils mit 5 Speckstreifen umwickeln und die Seiten mit Zahnstochern verschließen.

Die Rouladen von allen Seiten in Butter und Öl anbraten und im Backofen garziehen lassen.

Für die Paprikasauce: Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Paprika waschen, abtrocknen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Paprika, Schalotte und Knoblauch in Öl und Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen. Den Thymianzweig hinzufügen. Mit dem Fond und der Sahne ablöschen und weich kochen.

Die Sauce pürieren und durch ein Sieb passieren.

Je nach Bedarf mit Speisestärke abbinden und kurz vor dem Servieren mit einem TL Butter aufschäumen.

Für das Kartoffelgratin: Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken.

Die Sahne mit Milch, dem Thymianzweig, Knoblauchzehe, Muskat, Salz und Pfeffer aufkochen lassen. Die Kartoffelscheiben dazugeben und darin bissfest garen. Anschließend Thymian und Knoblauch entfernen.

Eine feuerfeste Form ausbuttern und die Kartoffelscheiben mit der Sahne-Milch-Mischung darin umfüllen. Im Backofen 10 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Finck am 21. März 2019

Hähnchen-Schnitzel mit Zucchini-Auberginen-Gemüse, Rösti

Für zwei Personen

Für die Hähnchenschnitzel:

1 Hähnchenbrust à 200 g	2 Eier	10 ml Sahne
2 EL Currypulver	5 EL Mehl	60 g Pankobrösel
30 g Semmelbrösel	4 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g Zucchini	300 g Aubergine	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 Kirschtomaten	1 Limette
3 Zweige Minze	200 ml Kokosmilch	100 ml Gemüsefond
1 Prise Currypulver	1 Prise Zucker	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rösti:

4 vorw. festk. Kartoffeln	1 Prise Muskat	2 EL Rapsöl
1 EL Salz		

Für die Hähnchenschnitzel:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und schräg in 4 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie legen, mit Öl einpinseln und plattieren.

Eier mit Sahne und Currypulver verquirlen. Mehl und Pankobrösel auf jeweils einen flachen Teller geben. Semmelbrösel mit den Pankobröseln vermischen. Schnitzel salzen, pfeffern, in Mehl wenden, abklopfen und durch die Eimasse ziehen. In den Bröseln panieren.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin 2-3 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Gemüse:

Zucchini und Aubergine waschen, von den Enden befreien und würfeln.

Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und andrücken. Kirschtomaten halbieren. Minze abbrausen, trockenwedeln und Minzblätter grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Auberginen darin ca. 2 Minuten unter Rühren anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Kokosmilch, Kirschtomaten und Fond dazugeben. Alles salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Limette halbieren und auspressen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker, Currypulver und etwas Limettensaft abschmecken. Minzblätter unterheben.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und reiben. In ein Sieb geben, salzen und abtropfen lassen. Mit Muskat würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln auspressen und kleine, flache Fladen in der Pfanne von beiden Seiten kross braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Angela Thiergan am 14. September 2020

Hähnchen-Shiitake-Spieße, Wirsing-Gemüse, Kokos-Würfel

Für zwei Personen

Für das Wirsing-Gemüse:

1 Kopf Wirsing	1 Zwiebel	1 Stück Ingwer
1 Bund Koriander	200 ml Kokoswasser	1 EL Kokosraspel
2 EL Sojasoße	1 Prise Fünf-Gewürze-Pulver	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenspieße:

1 Hähnchenbrust	1 kleine Zwiebel	4 Shiitakepilze
1 Limette	150 ml Sojasauce	1 Stück Ingwer
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver		

Für die Kokoswürfel:

1 Kokosnuss	150 g Zucker
-------------	--------------

Für das Wirsing-Gemüse:

Die äußeren großen Blätter des Wirsings entfernen und mit kaltem Wasser waschen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Blätter in kochendem Wasser kurz blanchieren, wieder aus dem Wasser nehmen, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Den restlichen rohen Wirsingkopf wie die blanchierten Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und Ingwer schälen. Beides in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Anschließend den Ingwer, und die Wirsingstreifen hinzufügen. Mit Sojasoße und einem Schuss kaltem Wasser ablöschen. Kokosraspeln über den Wirsing geben. Kokoswasser zu den Wirsingstreifen in den Topf geben und alles erneut aufkochen. Hitze reduzieren und etwas schmoren lassen. Koriander hacken, ein paar Blätter für die Garnitur zurückbehalten, den Rest in den Topf geben. Mit etwas Fünf-Gewürze-Pulver abschmecken. Bei kleiner Hitze das Wirsinggemüse 10 min. köcheln lassen bis die Kokosmilch eingekocht ist.

Für die Hähnchenspieße:

Die Hähnchenbrust in ca. 3x3 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Shiitakepilze je nach Größe evtl. halbieren. Ingwer schälen und fein hacken. Etwas Schale der Limette abreiben und dann auspressen. Sojasauce in einem kleinen Topf erhitzen, Ingwer, Limettenabrieb und etwas -saft, sowie Fünf-Gewürze-Pulver hinzugeben und etwas einkochen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Hähnchenstücke und Shiitakepilze hinzugeben, mit dem eingekochten Soja-Sud bestreichen und etwa 4-5 Minuten garen lassen. Abwechselnd Hähnchenstücke und Pilze auf Holzspieße stecken und mit Korianderblättern garnieren.

Für die Kokoswürfel:

Mit einem Messer das Fruchtfleisch aus der Kokosnuss heraustrennen. Die braune Haut mit einem Sparschäler entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zucker in einer Pfanne erhitzen und etwas Wasser hinzufügen, so dass der Zucker bedeckt ist. Wenn die Mischung schäumt die Kokoswürfel hineingeben. Solange rühren bis kein Wasser mehr vorhanden ist und die Kokoswürfel leicht karamellisiert sind. Die Pfanne vom Herd ziehen, kurz abkühlen lassen und in einer extra Schale servieren. Das Gericht in Schüsseln anrichten, die Hähnchenspieße obenauf legen und zusammen mit den Kokoswürfeln servieren.

Reinhard Billig am 17. September 2020

Hähnchen-Sticks mit Rotkraut-Salat und Kartoffel-Ecken

Für zwei Personen

Für die Chicken Tenders:

6 Hähnchen-Innenfilets	300 ml Buttermilch	200 g Mehl
2 TL Speisestärke	1 TL Cayennepfeffer	1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver	1 TL getrock. Thymian	Salz, Sonnenblumenkernöl

Für den Rotkrautsalat:

$\frac{1}{2}$ Rotkohl	1 Apfel	100 ml Rotweinessig
100 ml Wasser	3 TL Zucker	1 TL Senfsaat
1 Stück Ingwer	1 TL getrock. Thymian	1 TL Salz

Für die Kartoffelecken:

6 festk. Kartoffeln	1 TL Knoblauchpulver	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	Sonnenblumenkernöl

Für den Hot Ketchup:

6 EL Ketchup	1 TL scharfe Chili-Sauce
--------------	--------------------------

Für die Green Sour Cream:

200 g Magerquark	1 Bund krause Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill	1 Knoblauchzehe	1 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer	

Für die Chicken Tenders:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Hähncheninnenfilets mit Buttermilch, Cayennepfeffer, Knoblauch und Salz in einen Gefrierbeutel geben, etwas durchkneten und ziehen lassen.

Mehl, Speisestärke, Paprikapulver und getrockneten Thymian mischen.

Mariniertes Hähnchen gut in der Mehlmischung wenden und alles bedecken.

Eine Pfanne mit Sonnenblumenkernöl erhitzen und paniertes Fleisch darin ausbraten. Pfanne immer wieder schwenken und die Tenders darin wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rotkrautsalat:

Rotkohl und Apfel waschen und beide Zutaten fein reiben. In einer großen Schüssel auffangen. In einem Topf 100 ml Wasser, Rotweinessig, Zucker, Senfsaat, Thymian und Salz erhitzen. Ingwer schälen, einen Teelöffel fein reiben und in den Topf hinzugeben. Solange köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Sud über Kohl und Apfel gießen und gut durchkneten.

Für die Kartoffelecken:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln in Spalten schneiden und in einen Gefrierbeutel füllen. Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu den Kartoffelspalten in den Gefrierbeutel geben. Beutel schließen und gut durchkneten. Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl bestreichen. Marinierte Kartoffeln auf dem Backblech verteilen und für 20 Minuten backen.

Für den Hot Ketchup:

Ketchup und Sriracha-Sauce miteinander vermischen.

Für die Green Sour Cream:

Petersilie, Schnittlauch und Dill abbrausen und trockenwedeln. Die Hälfte der Kräuter mit einem Pürierstab zerkleinern. Restliche Kräuter fein hacken. Knoblauch abziehen und in einer Knoblauchpresse auspressen.

Magerquark, Knoblauch, Essig mit den gehackten Kräutern vermischen und die pürierten Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anne-Katrin Elster am 03. Juni 2019

Hähnchen-Tajine mit Couscous

Für zwei Personen

Für die Tajine:

500 g Hähnchenbrustfilet	400 g Dosentomaten	2 große Möhren
3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	150 g getrock. Aprikosen
2 cm Ingwer	300 ml Geflügelfond	2 EL Sojasauce
1 TL gemahl. Koriander	1 TL gemahl. Kurkuma	1 EL Zimt
2 EL Olivenöl		

Für den Couscous:

250 g Couscous	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	2 EL Tomatenmark	1 TL Kreuzkümmelpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Tajine:

Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in 2,5 Zentimeter große Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und zusammen mit den Möhren und Tomaten kleinschneiden. Zum Marinieren das Fleisch mit 1 TL geriebenem Ingwer, Zimt, Koriander und Kurkuma einreiben und ziehen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Hähnchenfleisch auf heißer Stufe anbräunen, anschließend alles in einen Topf geben. Die Hitze reduzieren und Zwiebel, Knoblauch und Möhren zum Hähnchen dazugeben. 15 Minuten garen, danach Aprikosen, Tomaten, Geflügelfond und Sojasauce hinzufügen. Alles zusammen aufkochen.

Für den Couscous:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und mit der Chili klein schneiden. Alles zusammen in einer Pfanne mit Öl anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit einer Tasse Wasser ablöschen, Fond hinzugeben und den Couscous darin kochen.

Couscous in die Tajine-Form füllen, darauf das Fleisch anrichten.

Das Gericht in der Tajine auf Tellern anrichten und servieren.

Nydal Chamma am 10. Dezember 2019

Hähnchen-Tajine mit Tomaten-Confit, Couscous und Meloui

Für zwei Personen

Für die Tajine:	2 filetierte Hähnchenschenkel	2 Karotten
1 Stange Staudensellerie	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian	3 Blätter Salbei	200 ml Geflügelfond
25 ml Olivenöl	1 TL Safran	1 TL Paprikapulver
1 TL Piment-d'Espelette	Salz	Pfeffer
Für das Tomatenconfit:	500 g Tomaten	25 ml Olivenöl
1 EL Akazienhonig	1 TL Zimt	
Für den Couscous:	100 g Couscous	150 ml Gemüsefond
Für das Meloui:	250 g Weizenmehl Type 1050	50 g Hartweizengrieß
100 ml Olivenöl	8 g Salz	
Für die Garnitur:	1 EL Pinienkerne	1 EL weißer Sesam
4 Blätter Basilikum		

Für die Tajine: Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Karotten, Sellerie, Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in der Tajine erhitzen und Schalotten anbraten bis sie glasig werden. Knoblauch, Safran, Paprikapulver und Piment d'Espelette hinzufügen und kurz anbraten.

Hähnchenschenkel hinzufügen und gut in den Gewürzen wenden.

Sellerie, Karotten, Thymian, Salbei, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles kurz andünsten und mit dem Geflügelfond übergießen und gut verrühren.

Den Deckel der Tajineform aufsetzen und 25 Minuten köcheln lassen.

Für das Tomatenconfit: Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser etwa 30 Sekunden überbrühen und dann die Haut abziehen. Danach die Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden und in dem Olivenöl 4 Minuten anbraten.

Honig und Zimt hinzufügen und solange einkochen bis eine dickliche Masse entstanden ist.

Confit etwa in den letzten 10 Minuten zur Tajine geben und gut verrühren.

Für den Couscous: Gemüsefond aufkochen und den Couscous damit übergießen und langsam quellen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für das Meloui: Mehl, Hartweizengrieß, Salz und 130 ml lauwarmes Wasser miteinander vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen. Danach kräftig mit den Handballen kneten und falten. Teig nach dem Ruhen halbieren und je zu einem nicht zu dünnen Fladen ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und einrollen. Danach behutsam mit der Handfläche zuerst vorsichtig dann etwas fester hin und her rollen bis sich die Schichten wieder zu einem Strang zusammenheften. Strang etwas in die Länge ziehen und zu einer Schnecke legen. Eine Pfanne erhitzen. Teig- Schnecke zu einem kreisrunden Fladen in pfannengroße Kreise ausrollen und in der heißen Pfanne ohne Öl eine Minute kräftig erhitzen. Sobald sich Blasen auf der Oberfläche bilden ist die Hitze im Fladeninneren angekommen und kann danach mit etwas Öl bestrichen werden. Danach den Fladen umdrehen. Den Fladen wieder umdrehen, so dass das Meloui insgesamt nicht länger als 3 Minuten gebacken wird.

Für die Garnitur: Sesamsamen und die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.

Basilikumblätter hacken und über die Tajine streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Middendorf am 17. Juli 2019

Hühner-Brust auf Hokkaido-Creme mit Chili-Orangen

Für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

2 Hähnchenbrustfilets	750 ml Hühnerfond	3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

Für die Hokkaido-Creme:

300 g Hokkaido-Kürbis	1 Karotte	2 EL Sahne
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Chili-Orangen:

1 Orange	1 EL Agavensirup	4 EL Weißwein-Balsamessig
4 EL Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Hühnerhaut-Chip:

Öl	Salz
----	------

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte	75 ml Sahne	50 ml Sahne
25 g Butter	75 ml trockener Weißwein	150 ml Gemüsefond
1 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Hühnerbrust:

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Haut von den Filets abziehen und für später zur Seite legen. Hühnerbrust salzen und pfeffern. Fond mit Wacholderbeeren und $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt aufkochen. Hitze reduzieren und die Filets bei sanfter Hitze 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Hokkaido-Creme:

Karotte schälen und mit dem ungeschälten Kürbis in Stücke schneiden. In Salzwasser garkochen und danach pürieren. Mit Butter und Sahne zu einer Creme mixen. Mit Salz, Pfeffer, gemahle- nem Kümmel und Muskatnuss abschmecken.

Für die Chili-Orangen:

Filets aus den Orangen schneiden und den Saft dabei auffangen. Auch den Rest der Orange mit der Hand auspressen. Orangensaft mit Essig, Öl und Agavensirup vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili pikant abschmecken. Orangenfilets anschließend damit marinieren.

Für den Hühnerhaut-Chip:

Die zurückgelegte Hühnerhaut salzen und in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Dabei mit einem Backpapier bedecken und mit einem Topf beschweren. **Für die Weißweinsauce:**

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Gemüsefond und Sahne zugießen und alles ohne Deckel auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne steif schlagen und 1 EL geschlagene Sahne mit der Butter zur Weißweinsauce geben und schaumig aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 25. November 2020

Hühner-Brust im Speckmantel, Zwiebeln, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Hühnerbrüste:

2 Hühnerbrüste à 150 g	150 g Baconscheiben	1 Avocado
1 Limette	1 Bund Koriander	Pflanzenfett
Salz	Pfeffer	

Für die Balsamico-Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln	3 EL Honig	4 EL dunklen Balsamicoessig
2 Zweige Thymian	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

500 g Süßkartoffeln	50 ml Kokosmilch	40 g Butter
2 Zweige Rosmarin	1 Msp. Zimt	Muskatnuss
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne

Für die Hühnerbrüste:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und schneiden. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit geschnittenem Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer eine Tasche in die Hühnerbrüste schneiden und mit der Avocadomasse füllen.

Fleisch in Speck einwickeln, in einer Pfanne mit Pflanzenfett von beiden Seiten scharf anbraten und im vorgeheizten Backofen 20-30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 72 Grad garen.

Für die Balsamico-Zwiebeln:

Thymian abrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen hinzufügen und goldgelb anbraten. Den Herd etwas zurückschalten.

Honig und Salz über die Zwiebeln geben und ca. 5-7 Minuten karamellisieren. Dann Balsamico und Thymian beifügen und weitere 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen und für die Chips einige dünne Scheiben abschneiden. Restliche Kartoffel klein schneiden und in Salzwasser mit Rosmarin ca. 15 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Kokosmilch, Butter sowie Zimt und Muskatnuss hinzufügen und Kartoffeln zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffelscheiben in etwas Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sina Fresenborg am 31. August 2020

Hühner-Brust, Creme-Polenta, Kirschtomaten, Blattspinat

Für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

1 Hühnerbrust, (Haut,Knochen)	10 Lorbeerblätter	1 kleine Ingwerknolle
500 ml Olivenöl	Salz	

Für die Polenta:

75 g Polenta	250 ml Schlagsahne	250 ml Milch
30 g Butter	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für den Blattspinat:

125 g Blattspinat	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
-------------------	------------------	----------

Für die Kirschtomaten:

5-6 Kirschtomaten	1 EL Zucker	4 EL Balsamico-Essig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Hühnerbrust:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haut der Hühnerbrust abziehen, beiseitelegen und die Filets von der Karkasse lösen. Filets waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Öl in eine ofenfeste Form geben und dieses zuerst auf dem Herd auf 80 Grad erwärmen. Lorbeerblätter abzupfen und zusammen mit Ingwer und dem Huhn in die Form (möglichst so groß, dass das Huhn viel Platz einnimmt, um Öl zu sparen) zum Öl geben. Das Öl sollte rund fünf Millimeter über das Huhn reichen. Form vom Herd nehmen und im Ofen weiter garen. Die zuvor abgezogene Haut des Huhns so zurecht putzen, dass nur die dünnen Stellen überbleiben. Diese jeweils in ein gefaltetes Backpapier legen, zwischen zwei Pfannen klemmen und bei mittlerer Hitze knusprig braten. In die gewünschte Größe schneiden oder brechen und salzen. Huhn kurz vor dem Anrichten aus dem Öl nehmen, in Tranchen schneiden und salzen. Die Haut nach Belieben in die Polenta oder die Hühnerstücke stecken.

Für die Polenta:

Milch mit Schlagsahne in einem Topf aufkochen lassen und die Polenta einrühren. Butter einrühren, das Ganze einige Minuten weiterkochen und die Temperatur reduzieren. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen.

Immer wieder umrühren und mit Salz, Muskat und etwas Pfeffer abschmecken.

Für den Blattspinat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und klein hacken. Spinat in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch kurz braten.

Für die Kirschtomaten:

Tomaten an der Rispe waschen und trocken tupfen. Tomaten in Olivenöl in einem Topf mit Deckel bei mittlerer Hitze anbraten. Etwas zuckern und darauf warten, dass der Zucker leicht karamellisiert. Mit Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Raphael Skerlan am 21. Oktober 2019

Hühner-Curry mit Reis und Cashew-Kernen

Für zwei Personen

Für das Curry:

2 Hühnerbrüste à 200 g	3 mittelgroße Kartoffeln	1 rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Brokkoli	6 Mini-Maiskolben, Dose	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	30 g Ingwer
2 EL Massaman-Curry Paste	2 Stangen Zitronengras	300 ml Kokosmilch
250 ml Hühnerfond	1 EL Erdnussbutter	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

100 g Jasminreis	Salz
------------------	------

Für die Garnitur:

100 g Cashewnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
-------------------	------------------------------

Für das Curry:

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitronengras längs halbieren und mehrfach knicken, damit das Aroma besser zur Geltung kommen kann. In einen Topf mit kochendem Hühnerfond geben. Kartoffeln im Zitronengraswasser nicht ganz garkochen und abgießen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Chili entkernen und kleinschneiden. In einem Topf Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili leicht anbraten, Fleisch dazu geben und kurz mitbraten.

Paprika, Brokkoli und Maiskolben waschen, in Würfel schneiden und dazugeben. Kurz anschwitzen lassen. Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und alles mit der Kokosmilch aufgießen. Würzpaste dazugeben und köcheln lassen, bis das Fleisch gar und das Gemüse bissfest ist. Mit der Erdnussbutter abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

Reis waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne rösten und kurz vorm Servieren auf dem Curry anrichten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Über dem Curry verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 07. November 2019

Hühner-Frikassee mit Röst-Blumenkohl

Für zwei Personen

Für das Hühnerfrikassee:

1 Hähnchenbrustfilet à 300 g	1 Hühnerflügel	150 g Karotten
150 g TK Erbsen	150 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Zitrone
500 ml Hühnerfond	50 ml Weißwein	2 EL Butter
2 EL Mehl	1 TL Currypulver	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Röst-Blumenkohl:

200 g Blumenkohl	300 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Muskat
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Für das Hühnerfrikassee:

Das Hähnchenbrustfilet und den Hühnerflügel waschen, trockentupfen und in einem Topf mit Hühnerfond kochen. Karotten waschen, schälen, kleinschneiden und mit dazugeben.

Champignons putzen und vierteln.

Nach der Kochzeit den Fond abgießen, aber auffangen.

Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Butter in einem Topf schmelzen und Mehl dazugeben. Fond dazugeben.

Mit Curry und Muskat würzen. Hähnchen in Würfel schneiden und in die Sauce geben. Champignons und Erbsen ebenfalls dazugeben und aufkochen. Mit Zitronensaft, Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Röst-Blumenkohl:

Blumenkohl waschen, trockentupfen und in Röschen brechen. In einem Standmixer zerkleinern und in der Pfanne mit Butter rösten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Kirfel am 14. Januar 2019

Huhn in Schoko-Chili-Soße mit Mais-Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Püree:

40 ml Vollmilch

2 Zucker-Maiskolben

2 EL Butter

1 Süßkartoffel

Salz, Pfeffer

Für das Huhn:

1 Maishähnchenbrust

2 Knoblauchzehen

500 g Suppengemüse

2 Zweige Thymian

1 Gemüsezwiebel

Öl, Salz

Für die Mole:

2 Tomaten

100 g Zartbitterschokolade

4 getrock. Mulato Chilis

4 getrock. Guajillo Chilis

2 EL Pecannüsse

2 EL Entenschmalz

2 EL Sesamsamen

2 Nelken

1 EL Rohrzucker

1 Kochbanane

10 g Ingwer

4 getrock. Ancho Chilis

2 EL geröstete Erdnüsse

3 getrocknete Pflaumen

50 g Achiote Paste

2 Sternanis

2 Zimtstangen

Salz

1 Gemüsezwiebel

1 rote Chilischote

4 getrock. Pasilla Chilis

2 EL Mandeln

1 EL Rosinen

1 TL Knoblauchpaste

2 Pimentkörner

gerebelter Thymian

Für die Garnitur:

1 Limette

1 Zweig Thymian

1 rote Chilischote

Für das Püree:

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen und die Teller darin vorwärmen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Mais vom Kolben schneiden und mit Butter anbraten. Süßkartoffel schälen und mit Mais im Wasser kochen. Weiter köcheln lassen und anschließend in den Mixer mit Milch pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Huhn:

Maishähnchen für 5 Minuten in Milch einlegen. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Suppengemüse putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Suppengemüse, Thymian, Zwiebel und Knoblauch zusammen mit der Keule für ca. 30 Minuten in köchelndem Salzwasser garen. Brust in Öl braten und im Ofen garen.

Für die Mole:

Tomaten und Gemüsezwiebel halbieren. Chilischoten von den Stielen befreien. Ingwer und Kochbanane schälen und in Scheiben schneiden.

Tomaten und Gemüsezwiebel mit den Chilis sowie Nüssen grob vermengen und auf einem Backblech für ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

Das Schmalz in einem Topf erhitzen und Sternanis, Piment, Nelken, Zimtstangen, Thymian, Ingwer, Sesamsamen, Pflaumen, Rosinen, sowie die Achiote Paste zufügen. Anschließend die Kochbanane begeben und die Zartbitterschokolade darin schmelzen lassen. Mit Zucker, Knoblauchpaste würzen, die gerösteten Zutaten hinzugeben und 250 ml von der aufgefangenen Hühnerbrühe aufgießen. Das Ganze für ca. 20 Minuten kochen lassen. Nach Ablauf der Kochzeit die gesamte Masse in einem Mixer pürieren, durch ein Sieb die Masse von der Flüssigkeit trennen und nochmal in etwas Schmalz anbraten.

Für die Garnitur: Eine Scheibe der Limette abschneiden. Thymian aus der Hähnchen-Pfanne nehmen und mit anrichten. Chilischote kleinschneiden und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fatma Dogan am 06. November 2019

Huhn mit Kartoffeln, Knoblauch und Salat

Für zwei Personen

Für das Huhn:

1 kleines Huhn, mit Haut	300 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
6 kleine Rosmarinzweige	6 Knoblauchzehen	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

3 EL Olivenöl	1 Zitrone	1 Kopfsalat
1 Endiviensalat	1 Bund Brunnenkresse	1 große Ochsenherz-Tomate
1 rote Zwiebel	8 schwarze Oliven	Salz, Pfeffer

Für das Huhn mit Kartoffeln und Salat:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Huhn waschen, Brust und Keule auslösen, salzen und scharf in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, salzen und in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch nicht abziehen und nur mit einem Messer andrücken.

Hühnerteile, Kartoffeln, Zwiebeln, Rosmarin in eine große ofenfeste Form geben. Vermischen, dann Olivenöl darüber gießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Knoblauchzehen darüber streuen.

Die Form in den Backofen geben und etwa 20-25 Minuten garen lassen.

Für den Salat:

Zitrone halbieren und auspressen. Öl, einen Esslöffel Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer verrühren. Kopf- und Endiviensalat waschen und in kleine Stücke zupfen. Mit der Brunnenkresse vermischen und das Dressing unterheben. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden.

Tomate in dünne Scheiben schneiden. Salat auf Tellern anrichten und die Tomatenscheiben überlappend darauflegen. Zwiebelringe und Oliven darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvia Fernandes am 03. Juni 2019

Jerk Chicken, Bohnen-Reis, grünen Bohnen, Bacon, Tomaten

Für zwei Personen

Für den Bohnen-Reis:

100 g Basmatireis 1 Dose Bohnenmischung 1 kleines Bund Thymian
1 Dose Kokosmilch Salz

Für das Hähnchen:

2 Keulen Maishähnchen 10 Cocktailtomaten 2 rote Zwiebeln
1 Frühlingszwiebel 2 Knoblauchzehen 2 Pfefferschoten
4 Limetten (Saft) 4 Zweige Thymian 1 EL Jerk seasoning
20 ml Jamaican Rum 1 EL BBQ Sauce 1 EL Tomaten-Ketchup
1 EL Mango Pulp 1 EL Kokosöl 1 TL geröstetes Currypulver
1 TL Rauchsatz

Für die grünen Bohnen:

200 g grüne flache Bohnen 1 große Zwiebel 2 Knoblauchzehen
1 Dose gehackte Tomaten 2 Scheiben Bacon 50 g Speckwürfel
 $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Avocado 2 Cocktailtomaten 1 Kopfsalatblatt
1 Schalotte 1 Limette 2 Scheiben Bacon
Salz Pfeffer

Für den Bohnen-Reis:

Den Ofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Bohnen abtropfen lassen.

Einen Becher Wasser und Kokosmilch mit Bohnen, Thymian und Salz zum Kochen bringen, Reis hinzufügen und auf niedriger Stufe zugedeckt fertig kochen.

Für das Hähnchen:

Knoblauch abziehen und pressen. Limetten halbieren und Saft auspressen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Knoblauch mit Limettensaft, Thymian, Jerk seasoning, Rum, BBQ-Sauce, Ketchup, Mangopulp, Curry, Kokosöl und Salz vermischen und das Fleisch damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen in Begleitung von roter Zwiebel, Frühlingszwiebel, Thymian, Cocktailtomaten und Bonnet Pfefferschote grillen.

Für die grünen Bohnen:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinwürfeln. Zwiebel in einem Topf mit Öl anbraten und Lorbeer und Knoblauch dazugeben. Dann Bohnen hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tomaten auffüllen und Deckel auf den Topf geben.

Speck in einer separaten Pfanne krossbraten.

Für die Garnitur:

Avocado schälen und vom Kern befreien. In Streifen schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Tomaten vierteln. Salatblatt abbrausen und trockenwedeln. Gemüse auf dem Salatblatt anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Bacon in einer Pfanne krossbraten. Limette waschen, trockentupfen und vierteln. Auf dem Teller mit anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sunita Manay am 19. August 2020

Küchlein, Kurzgebratenes aus Maispoularde mit Ratatouille

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste, à 150 g,	mit Haut	200 ml Sahne
1 Ei	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
30 g Butter	Salz	Pfeffer

Für das Kompott:

1 grüne Paprika	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Zucchini	2 Schalotten	1 Thymianzweig
15 g Tomatenmark	1 TL Zucker	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rotwein-Schalotten:

2 Schalotten	50 ml Rotwein	Zucker, Salz
--------------	---------------	--------------

Für die Plätzchen:

120 g gesalzene Butter	1 Ei	190 g Mehl
1 Päckchen Backpulver	5 g kandierte Lavendelblüten	

Für die Pilze:

4 Shiitake-Pilze	1 TL neutrales Öl	
------------------	-------------------	--

Für die Maispoularde: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Maispoularde waschen und trocken tupfen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Thymian hineinlegen und eine Maispoularde auf beiden Seiten gelbgold anbraten. Dabei immer wieder mit der Butter beträufeln.

Zweite Maispoularde in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Ei trennen und Eiweiß und Sahne hinzugeben und zu einer Farce vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in derselben Pfanne erhitzen und die Farce zu kleinen Küchlein ausbacken. Kurz vor dem Anrichten noch ein Stück Butter in die Pfanne geben, kurz aufmixen und um das Gericht später träufeln.

Für das Kompott: Rote, grüne und gelbe Paprika von Strunk und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Zucchini von den Enden befreien, schälen und würfeln. Schalotten abziehen und klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zucchini und Schalotten darin anschwitzen und Tomatenmark hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und anschließend eine Hälfte mixen, die andere Hälfte in der Pfanne lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben.

Für die Rotwein-Schalotten: Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden. In Wein kochen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Plätzchen: Mehl und Backpulver miteinander vermengen. Butter und Ei hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Lavendelblüten in den Teig einarbeiten.

Teig dünn ausrollen, ausstechen und im Backofen 10-12 Minuten backen.

Für die Pilze: Pilze bürsten, einritzen und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Jeweils 2 Tümmchen anrichten. Dafür 2 Plätzchen auf den Teller geben, beide mit Ratatouille als Würfel und Kompott und Rotwein-Schalotten belegen Kurzgebratenes und Maispoularde ergänzen, mit Shiitake garnieren und servieren.

Daniel Bürger am 16. September 2020

Kräuter-Hähnchen, Süßkartoffel-Püree, Pfannen-Tomaten

Für zwei Personen

Für das Kräuterhähnchen:

2 Hühnerbrustfilets, à 150 g	2 Zitronen	1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Oregano
1 EL Curry	1 EL Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

2 Süßkartoffeln	2 EL Butter	150 ml Kokosmilch
150 ml Schlagsahne	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Pfannentomaten:

250 g Cherry-Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	3 EL Rotwein	1 EL Honig
2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Basilikum	Salz, Pfeffer

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan 1 Zweig Rosmarin

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Für das Kräuterhähnchen: Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste waschen und trockentupfen.

Für die Marinade Zitronen waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Öl mit Zitronenabrieb- und saft, Knoblauch, der Hälfte vom Rosmarin und Oregano, Curry, Salz, Paprikapulver und Pfeffer vermischen und das Fleisch darin für 10 Minuten einlegen.

Fleisch in einer heißen Pfanne in Öl pro Seite ca. 1 Minute knusprig braun anbraten. Fleisch in eine ofenfeste Form legen, mit restlichem Rosmarin und Oregano bestreuen und ca. 15 Minuten im Ofen fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beim Servieren aufschneiden.

Für das Süßkartoffelpüree: Süßkartoffeln schälen und würfeln. Würfel in einen Topf geben und mit der Kokosmilch und der Hälfte der Sahne sowie Salz und Pfeffer für 15 Minuten weichkochen. Kartoffeln von Hand grob zerstampfen und Butter dazugeben. Mit einem Pürierstab ca. 5 Minuten lang cremig aufgeschlagen. Dabei die übrige Sahne nach und nach dazugeben. Püree mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für die Pfannentomaten: Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen, in Halbringe schneiden und mit Honig, Knoblauch und Rosmarin-Zweige in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten, bis alles einen karamellfarbenen Ton annimmt. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel einkochen lassen. Rosmarin-Zweige aus der Pfanne nehmen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben.

Für den Parmesanchip: Parmesan reiben und in kleinen Häufchen auf ein Backblech geben.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über die Parmesan-Häufchen streuen. Im Ofen für ca. 10 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen. In das Püree stecken.

Für die Garnitur: Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Pehka am 22. Januar 2020

Kräuter-Pita mit Hähnchen-Gyros, Halloumi und Salat

Für zwei Personen

Für die Pita:

1 Tasse Milch	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Tasse neutrales Öl
1 TL gerebelter Thymian	1 TL gerebelter Oregano	1 TL Steinweichselkerne
3 TL Zucker	500 g Mehl	Chiliflocken
1 TL Salz		

Für das Hähnchen-Gyros:

500 g Hähnchenbrustfilet	3 Knoblauchzehen	2 EL Naturjoghurt
4 TL gerebelter Thymian	2 TL gerebelter Rosmarin	8 EL neutrales Öl
1 TL gemahlener Kardamom	1 TL Chiliflocken	3 TL mildes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

3 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel	1 rote Chilischote	1 Zitrone
100 g Kalamata Oliven	150 g Fetakäse	2 EL Naturjoghurt
2 EL helle Sesamsaat	150 Halloumi	100 ml Balsamicoessig
100 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz		

Für die Pita:

Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Milch, Öl, $\frac{1}{4}$ Tasse Wasser, Salz, Zucker, Chili, Oregano, Knoblauch, Steinweichselkerne und Thymian und Mehl miteinander zu einem geschmeidigen verrühren und für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Teiglinge daraus formen, dünn ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ausbacken.

Für das Hähnchen-Gyros:

Hähnchen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Thymian, Paprikapulver, Rosmarin, Kardamom, Chili und Knoblauch mit Joghurt zu einer Marinade vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch damit marinieren und kurz ziehen lassen. Anschließend Fleisch in einer Pfanne in Öl anbraten.

Für den Salat:

Tomaten waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Gurke waschen, schälen, von Enden befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls hacken. Oliven in Streifen schneiden und den Feta würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tomaten, Gurke, Paprika, Schnittlauch, Petersilie, Oliven und Feta vermengen und alles mit Granatapfelsirup, Olivenöl, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Halloumi in einer Grillpfanne grillen und den Sesam darüber geben.

Für die Sauce: Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Tahini

Manar Bdeivi am 12. August 2020

Labskaus von der Ente, Wachtel-Spiegelei, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für das Labskaus:

400 g geräucherte Entenbrust	500 g mehligk. Kartoffeln	2 Schalotten
2 Gewürzgurken	50 ml Gewürzgurkensaft	50 g pass. Schälto­maten
50 ml Sahne	125 ml Entenfond	50 ml Rote Bete Saft
20 g Entenschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Wachtelspiegeleier:

6 Wachteleier	Öl
---------------	----

Für den Rote-Bete-Salat:

175 g frische Rote Bete	1 Elstar Apfel	1 Zitrone
½ Bund frische Minze	2 EL Apfelessig	20 g Cashewkerne
1 TL Zucker	1 EL Olivenöl	Daikon-Rettich-Sprossen
Meersalz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Rollmöpse	2 große Gewürzgurken	Kresse
-------------	----------------------	--------

Für das Labskaus:

Die Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser garen. Haut von der Entenbrust trennen, klein würfeln und in einer Pfanne kross ausbraten. Fleisch fein würfeln und im Multi Zerkleinerer zerkleinern. Gewürzgurken würfeln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Entenschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Fleisch und Gurke kurz darin andünsten.

Die gegarten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse in die Pfanne zur Fleisch-Mischung geben. Rote Bete Saft erhitzen und reduzieren lassen. Fleisch-Mischung aufkochen lassen und anschließend die Rote-Bete-Reduktion hinzugeben. Entenfond und Gewürzgurkensaft ergänzen und mit passierten Schälto­maten vermengen. Rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen und unter das Labskaus heben.

Für die Wachtelspiegeleier:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wachteleier in der Pfanne aufschlagen. Eier kross anbraten, bis sie den gewünschten Garpunkt erreicht haben.

Für den Rote-Bete-Apfel-Salat:

Blätter und Wurzel der Roten Bete abschneiden und die Knollen kräftig waschen. Rote Bete ungeschält und roh mit einem Julienne-Hobel reiben.

Einen Apfel waschen und ebenfalls mit dem Julienne-Hobel reiben. Das Kerngehäuse wegwerfen. Rote Bete- und Apfelstreifen miteinander vermischen.

Ein Bund Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und hacken. Minze unter den Salat mischen.

Zitrone auspressen. Rote-Bete-Apfel-Salat mit Apfelessig, Zucker, Olivenöl, 2-3 EL Zitronensaft, einer Prise Meersalz sowie schwarzem Pfeffer würzen. Cashewkerne untermengen. Salat im Kühlschrank 15-20 Minuten ziehen lassen.

Rote Bete-Apfel-Salat mit Sprossen garnieren und mit übrigem Zitronensaft beträufeln

Für die Garnitur:

Rollmöps und Gurke zum Garnieren klein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit dem Rollmöps, Gurken und der Kresse garnieren und servieren.

Brigitte Jimenez-Guder am 21. August 2019

Laotischer Hühnchen-Salat mit Asia-Gemüse, Jasmin-Reis

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Hähnchenbrustfilet	1 Frühlingszwiebel	200 g Sojasprossen
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Limette	1 TL Jasminreis
1 kleine getrock. Chili	2 EL Fischsauce	3 Zweige Thai-Minze
3 Zweige Koriander	Salz	

Für das Gemüse:

100 g chines. Brokkoli	100 g Wasserspinat	1 Knoblauchzehe
2 kleine, rote Schalotten	1 kleine rote Chilischote	1 Limette
20 g Ingwer	2 TL Sesamsamen	1 EL Fischsauce
$\frac{1}{4}$ TL Salz	1 EL neutrales Öl	

Für den Reis:

200 g Jasminreis	1 TL Salz
------------------	-----------

Für den Salat:

Den Reis in einer ungefetteten Pfanne goldbraun rösten und im Mörser zu feinem Pulver mahlen. Chili ebenfalls im Mörser zermahlen. Limette auspressen.

Fleisch waschen, trockentupfen und im Blitzhacker klein hacken. Fleisch in einer heißen Pfanne ohne Öl anbraten, mit etwas Wasser ablöschen, kurz durchkochen und abkühlen lassen. Sojasprossen hinzugeben.

Limette halbieren und auspressen. Fleisch mit geröstetem Reispulver, Chilipulver, Limettensaft und Fischsauce würzen und mit etwas Salz abschmecken. Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Frühlingszwiebel vom Ende befreien, kleinschneiden und mit dem Fleisch vermengen. Koriander und Minze unterheben. $\frac{1}{4}$ Gurke schälen und zum Garnieren in dünne Scheiben schneiden.

Für das Gemüse:

Limette halbieren und auspressen. Kai-Lan und Wasserspinat waschen und kleinschneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten, mit etwas Wasser ablöschen und einige Minuten dämpfen.

Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Chili in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Mörser zu einer Paste zerstampfen. Paste mit Fischsauce, Limettensaft und Salz abschmecken und mit dem Gemüse vermengen.

Sesam in der Pfanne rösten und über das Gemüse geben.

Für den Reis:

Reis unter klarem Wasser waschen. 1 TL Salz in 300 ml Wasser ohne Deckel aufkochen, Reis hinzugeben. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist.

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

Christina Weinreich am 16. September 2019

Maishähnchen-Brust mit Erbsen-Creme, Radieschen und Pesto

Für zwei Personen:

Für die Hähnchenbrust:

1 Maishähnchenbrust	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Erbsencreme:

200 g TK Erbsen	1 Schalotte	1,5 Becher Sahne
Zucker, Butter	Salz, Pfeffer	

Für die gerösteten Radieschen:

1 Bund Radieschen	1 TL flüssiger Honig	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für das Pesto:

1 Bund Radieschengrün	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 EL geschälte Cashewnusskerne	2 EL geschälte Pistazien	2 EL geschälte Pinienkerne
50 g Parmesan	4 EL Olivenöl	1 Beet Kresse
Salz Pfeffer		

Für die Hähnchenbrust:

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern und von jeder Seite in Butterschmalz kurz anbraten. Knoblauch abziehen, andrücken. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Hähnchen mit Knoblauch, Thymian und zwei Scheiben Zitrone ca. 10-15 Minuten in den Ofen schieben. Aus dem Ofen holen und noch einmal kurz auf der Hautseite knusprig braten.

Für die Erbsencreme:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter andünsten. Erbsen dazugeben, mit einem halben Becher Sahne ablöschen und 5-7 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, pürieren und durch ein feines Sieb passieren. 1 Becher Sahne aufschlagen und kurz vor dem servieren unterheben.

Für die gerösteten Radieschen:

Radieschen waschen, halbieren und mit Öl, Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Blech verteilen und 15-20 Minuten im Ofen garen.

Für das Pesto:

Radieschengrün waschen. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben und 2 EL auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Radieschengrün mit Kresse, Nusskernen, Knoblauch, Olivenöl und Parmesan zu einem Pesto pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janna Budesheim am 17. Juni 2020

Maishähnchen-Brust mit Zitronen-Soße, Asia-Gemüse, Chips

Für zwei Personen

Für die Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste, à 180 g	1 Zitrone	Butterschmalz
Salz	Pfeffer, aus Mühle	

Für die Zitronensauce:

200 ml Geflügelfond	80 ml Zitronensirup	2 Zitronen
1 TL Zitronenpaste	10 g Zucker	10 ml Holunderblütensirup
2 EL Speisestärke		

Für das asiatische Gemüse:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Apfel (Granny Smith)
1 Baby-Ananas	100 g Zuckerschoten	2 cm Ingwer
1 Stange Zitronengras	½ Bund Zitronenmelisse	30 ml Reissessig
3 TL Senf	3 TL Honig	2 EL Zucker
2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer	

Für die Kartoffelchips:

2 große festk. Kartoffeln	Erdnussöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	-----------	---------------

Für den Sojasaucen-Dip:

1 EL Sojasauce	2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
----------------	--------------------	---------------

Für die Maishähnchenbrust: Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und von allen Seiten salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Maishähnchenbrüste von allen Seiten scharf anbraten. Auf ein Backofengitter legen und im Ofen mit der Hautseite nach oben fertig garen. Zum Schluss etwas Zitronenabrieb über das Hähnchen streuen.

Für die Zitronensauce: Zitronen halbieren und 20 Milliliter auspressen. Geflügelfond, Zitronensirup, Zitronensaft, Zucker, Holunderblütensirup und Zitronenpaste in einen Topf geben, aufkochen und bis zur Hälfte einköcheln lassen. Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und aufkochen, bis die Sauce bindet.

Für das asiatische Gemüse: Für den Fond Reissessig und Zucker in einem Topf aufkochen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras anklopfen, halbieren und mit Ingwer in den Reissessig geben. Kurz kochen lassen, anschließend Senf und Honig einrühren und zur Seite stellen. Paprika halbieren, von den Scheidewänden entfernen und in Würfel schneiden. Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Baby-Ananas schälen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden.

Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paprika, Apfel, Baby-Ananas und Zuckerschoten einer heißen Pfanne in Sesamöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ingwer und Zitronengras aus dem hergestellten Fond nehmen und das Gemüse damit ablöschen. Zitronenmelisse kurz in der Pfanne mit schwenken.

Für die Kartoffelchips: Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Kartoffeln mit der Schale auf einem Hobel in feine Scheiben schneiden und in der Fritteuse schwimmend knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Sojasaucen-Dip: Sojasauce mit Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 22. August 2019

Maishähnchen-Nockerl, Chicorée, Kichererbsen-Creme

Für zwei Personen

Für die Nockerl:

1 Maishähnchen	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Schale	1 Ei, Größe M
30 g Parmesan	45 g Cashewkerne	1-2 EL Paniermehl
1 EL neutrales Öl	250 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Chicorée:

2 Chicorée	75 ml trockener Weißwein	125 ml Gemüsefond
3 Zweige Rosmarin	10 g Butter	2 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Kichererbsen-Creme:

125 g Kichererbsen	100 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Schale
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Prise Salz	1 Prise schwarzer Pfeffer

Für das Öl:

50 g Sonnenblumenöl	50 g glatte Petersilie	1 Prise Salz
---------------------	------------------------	--------------

Für die Nockerl:

Die Keule und Brust vom Maishähnchen abschneiden. Fleisch sehr feinkwürfelig schneiden. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Öl anrösten. Cashewkerne und den Parmesan fein reiben. Alle Zutaten außer dem Paniermehl vermengen und kurz ruhen lassen. Für die Bindung Paniermehl nach Bedarf einarbeiten.

Mit zwei Esslöffeln Nockerl formen und im heißen Öl knusprig ausbacken.

Für den Chicorée:

Chicorée vierteln und an den Schnittseiten in Butter und Öl anbraten, mit Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern. Rosmarin dazulegen und mit dem Gemüsefond aufgießen. Chicorée noch einige Minuten dünsten lassen, dann rausnehmen und den Sud noch 2 Minuten einkochen lassen und zum Schluss durch ein Sieb abgießen.

Für die Kichererbsen-Creme:

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und Einlegewasser abspülen. Mit Joghurt, Zitronenschale, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen und pürieren.

Für das Öl:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten ca. 5 Minuten im Standmixer mixen und eventuell durch ein Sieb streichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Ortner am 26. November 2020

Maishuhn-Klößchen, Tomaten-Hummus, Chicorée, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Klößchen:

1 ganzes kaltes Maishuhn	1 Ei	100 ml kalte Sahne
1 EL Semmelbrösel	2 cm Ingwer	1 TL Honig
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Tomaten-Hummus:

15 Cherry-Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Dose Kichererbsen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Chicorée:

1 kleiner Kopf Chicorée	Öl	Salz
-------------------------	----	------

Für den Würz-Joghurt:

150 g Naturjoghurt	1 Zweig glatte Petersilie	gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

50 g Naturjoghurt, 3,5%	65 ml Milch	1 Ei
50 g Butter	200 g Weizenmehl	1 Päck. Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

10 Kichererbsen	Öl	Chili, Salz, Pfeffer
-----------------	----	----------------------

Für die Klößchen: Den Ofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Maishuhn auslösen und circa 200 g reines Fleisch in einen Mixer geben.

Sahne, Ei und Brösel dazugeben und vorsichtig (nicht zu lang!) fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Aus der Farce kleine Klößchen formen und in siedendem Salzwasser 4-5 Minuten ziehen lassen. Klößchen abgießen und mit Honig und 2 Scheiben Ingwer in einer Pfanne glasieren.

Für den Tomaten-Hummus: Knoblauch abziehen. Cherry-Tomaten und Knoblauch mit etwas Olivenöl und Salz im vorgeheiztem Ofen ein paar Minuten anrösten. Ein paar Tomaten für die Garnitur aufbewahren.

Kichererbsen abgießen und in einen Mixer geben. Tomaten und Knoblauch aus dem Ofen dazugeben. 3-4 EL Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer zu einer feinen Masse mixen.

Für den Chicorée: Chicorée halbieren und in einer Pfanne mit Öl und etwas Salz 3-4 Minuten anrösten.

Für den Würz-Joghurt: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt mit Petersilie mischen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot: Butter in einem Topf schmelzen. Joghurt, Milch, Ei, Mehl, Backpulver, Zucker, Öl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in drei Teile teilen und jeweils zu Kugeln formen.

Anschließend jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen und die Teigfladen nacheinander ca. 1 bis 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Fladen mit geschmolzener Butter bestreichen.

Für die Garnitur: Kichererbsen ca. 25 Minuten im Ofen bei 230 Grad trocknen.

Anschließend in einer Schüssel mit Öl, Chili, Salz und Pfeffer schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Ley am 26. November 2020

Maispoularde mit Cranberry-Spargel, holl. Soße, Polenta

Für zwei Personen

Für die Maispoulardenbrust:

2 Maispoulardenbrüste 20 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Cranberry-Spargel:

400 g grüner Spargel 100 g frische Cranberries 1 Schalotte
30 g Butter 10 g brauner Rohrzucker Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für die Sauce hollandaise:

1 Zitrone 2 Eier 150 g Butter
gemahl. Cayennepfeffer Zucker Salz

Für die Polenta:

125 g Instant Polenta 750 ml Geflügelfond 100 ml Sahne
1 Zweig Rosmarin 1 Muskatnuss Salz

Für die Maispoulardenbrust:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Maispoularendbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Danach auf das Gitter im Ofen legen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten fertigbaren.

Für den Cranberry-Spargel:

Spargel waschen und die Stielenden großzügig abschneiden. Im kochenden Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren, dann im Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotte abziehen. Schalotte und Cranberries in kleinschneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Rohrzucker hinzufügen. Dann Schalotten und Cranberries zugeben und leicht andünsten. Den abgetropften Spargel ca. 3 Minuten farblos in der Pfanne mitdünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce hollandaise:

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und klären. Eier trennen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eigelbe mit 20 ml Wasser, $\frac{1}{4}$ Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und einer Prise Zucker über dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann die Butter vorsichtig nach und nach unter die Eigelbmasse rühren.

Für die Polenta:

Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Polenta mit Geflügelfond und Rosmarinzweig zum Köcheln bringen, dabei gelegentlich umrühren.

Sobald die Polenta fest wird, vom Herd nehmen und nach und nach die Sahne einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Muskatnuss reiben und eine Messerspitze auffangen. Polenta mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lioba Stalter-Murda am 03. August 2020

Maispoularde, Gemüse-Pilaw, Kartoffel-Stroh, Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Maispoularden:

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

Für das Gemüse:

2 lila Möhren	100 g stückige Tomaten	50 g Zuckerschoten
1 Stange Frühlingslauch	1,5 TL Korinthen	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriandersamen	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Pilaw:

125 g Langkornreis	60 ml Hühnerfond	1 g Safranfäden
2 Zweige Thymian	1 Stängel glatte Petersilie	Salz

Für das Kartoffelstroh:

4 lila Kartoffeln	125 ml Olivenöl	Salz
-------------------	-----------------	------

Für den Minz-Joghurt:

1 Zitrone	200 g Naturjoghurt	200 g Quark (20%)
1 kleines Bund Minze	1 TL getrocknete Minze	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Zum Garnieren:

2 EL Mandeln	4 EL Pinienkerne	2 EL Pistazienkerne
--------------	------------------	---------------------

Für die Maispoularden:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Die Maispoularden waschen, trocken tupfen und 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 fertig garen und anschließend mit Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Die Möhren in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen. Die Möhren in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten, die Zuckerschoten und Dosen-Tomaten dazugeben. Frühlingslauch putzen, alles fein schneiden und dazugeben. Korinthen untermischen und mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Alles salzen und offen bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pilaw:

In einem Topf reichlich Wasser salzen und zum Kochen bringen. Die Safranfäden mit dem Fond verrühren und in das kochende Wasser geben. Den Reis darin gar kochen und abgießen. Reis mit dem gebratenen Gemüse vermengen. Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Jeweils einen Esslöffel davon fein hacken und den Gemüse-Pilaw damit garnieren.

Für das Kartoffelstroh:

Die Kartoffeln schälen, in lange dünne Stifte schneiden und ausdrücken.

Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Kartoffelstifte darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

Für den Minz-Joghurt:

Die Zitrone halbieren und 2 EL Zitronensaft auspressen. Den Joghurt und Quark mit dem Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren. Die getrocknete Minze mit Mörser und Stößel fein zermahlen und durch ein Haarsieb in die Joghurtmasse geben. Frische Minze kleinschneiden und unterrühren. Den Minz-Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Garnieren:

Die Pinienkerne, Mandeln und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und vor dem Servieren über das Pilaw streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lennard Behmann am 16. September 2019

Maispoularden-Involtini mit Roquefort-Polenta

Für zwei Personen**Für die Involtini:**

2 Maispoulardenbrüste	200 g Pouletgeschnetzeltes	1 Karotte
1 Knollensellerie	400 ml Sahne	1 Bund Basilikum
Öl	Salz	Pfeffer

Crushed Ice

Für die Polenta:

150 g Schnellkoch-Polenta	100 g Roquefort-Käse	300 ml Milch
150 g Butter	500 ml Sahne	300 ml Gemüsefond
4 Zweige Thymian		

Für die Baby-Karotten:

5 Baby-Karotten	50 g Butter	100 g Zucker
-----------------	-------------	--------------

Für die Chorizojus:

200 g Chorizo-Salami	400 ml Rinderfond	200 ml Rotwein
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	Öl

Die Maispoularde waschen, trockentupfen und einen Schmetterlingsschnitt machen. Poulet waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus dem Poulet-Geschnetzeltem, Sahne, Salz, Pfeffer, Crushed Ice und Basilikum eine Farce herstellen. Karotte und Sellerie schälen, von Enden befreien, in Brunoise schneiden und etwa ein Drittel für den Chorizojus beiseitelegen. Farce und Brunoise in die Poularde füllen und erst in Alu-Folie, dann in Klarsichtfolie eindrehen. In ein Sous-vide Bad legen (95 Grad). Poulardenbrust nach 20 Minuten aus dem Bad nehmen, aus der Hülle entfernen und scharf in Öl anbraten. Schräg einschneiden.

Für die Polenta:

Polenta in Milch, Sahne und Gemüsefond aufkochen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Zweige zum Aromatisieren zur Polenta geben. Roquefort und Butter unterheben.

Für die Baby-Karotten:

Baby-Karotten schälen und in einer Pfanne mit Butter und Zucker glasieren.

Für die Chorizojus:

Chorizo-Salami in Würfel schneiden und scharf in Öl anbraten. Restliche Sellerie- und Karottenwürfel (von oben) mitbraten. Tomatenmark dazugeben und alles mit Rotwein und Rinderfond ablöschen und weiterköcheln. Alles durch ein Sieb geben und mit Rinderfond abschmecken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazu geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Ackermann am 06. Januar 2020

Nudeln mit Hühnchen, Gemüse und Insekten-Spieß

Für zwei Personen

Für das Pad Thai:

100 g Hühnerbrust	200 g Reismudeln	1 EL getrock. Shrimps
2 EL Tofu	100 g Mungobohnenkeimlinge	½ Weißkohl
1 kleine Gurke	100 g Zuckererbsen	2 Knoblauchzehen
1 Ei	2 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce
1 EL Austernsauce	2 TL Tamarindensauce	3 EL Hühnerfond
2 EL neutrales Öl	1 EL brauner Zucker	

Für den Insektenspieß:

8 Heimchen	8 Wüstenheuschrecken	100 g Mehlwürmer
Sonnenblumenöl	Salz	

Für die Garnitur:

50 g Erdnüsse	2 TL Chilipulver
---------------	------------------

Für das Pad Thai:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Hühnchen, Weißkohl und Gurke klein schneiden und beiseite stellen. Zuckererbsen waschen.

Reismudeln kurz im Wasser kochen und anschließend in ein Sieb abgießen. Tofu in kleine Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel Hühnerfond, Fischsauce, Sojasauce, Austernsauce, Tamarindensauce sowie Zucker vermengen. Zucker sollte sich auflösen. Für später beiseite stellen.

Knoblauch abziehen. In einem Wok das Öl erhitzen und die Knoblauchzehen hineinpresse. Hühnchen und Tofu dazugeben und anbraten. Temperatur etwas herunter drehen und das Gemüse kurz dazugeben und durchgaren.

Wokinhalt in eine große Schüssel geben und Reismudeln mit etwas Öl in die Pfanne geben und kurz anbraten. Nudeln mit dem Ei verquirlen, wenn das Ei gestockt ist, den Saucen-Mix sowie die getrockneten Shrimps dazugeben. Zum Schluss die Nudeln mit dem Gemüse und dem Hühnchen kurz in der Pfanne umrühren und abschmecken.

Für den Insektenspieß:

Einen Topf mit Öl aufsetzen. Heimchen und Wüstenheuschrecken auf einen Spieß ziehen und im heißen Öl frittieren. Mehlwürmer mit hinein geben und ebenfalls frittieren. Spieß und Mehlwürmer mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und mit Salz bestreuen.

Für die Garnitur:

Erdnusskerne zerhacken und in ein kleines Schälchen füllen. Chilipulver ebenfalls in ein kleines Schälchen füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Semmann am 26. Juni 2019

Perlhuhn-Brust, Weißwein-Senf-Soße, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, mit Flügel	6 Schalotten	2 Knoblauchzehen
100 g feiner Dijonsenf	1 EL körniger Dijonsenf	150 g Crème-fraîche
Butterschmalz	200 ml Weißwein	250 ml Fond
3 Zweige Thymian	1 Prise Paprikapulver,	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 kl., festk. Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	Butterschmalz
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Scheiben Weißbrot	1 Zweig Thymian	Meersalz
---------------------	-----------------	----------

Für die Perlhuhnbrust:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Den feinen Senf mit einer Prise Paprikapulver und einer Prise Salz vermengen. Die Haut von den Perlhuhnbrüsten an einer Seite leicht ablösen und etwas von der Senf-Paprika-Mischung unter der Haut verteilen.

Schalotten abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Knoblauch andrücken und in die Pfanne geben. Thymianzweige im Ganzen hinzufügen, gut durchschwenken und ca. 1 Minuten garen lassen.

Alles in eine Auflaufform geben und beiseitestellen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste darin anbraten bis beide Seiten schön gebräunt sind. Die Brüste herausnehmen und zu den Schalotten in die Auflaufform geben. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen, vom Boden lösen, und verrühren.

Die Perlhuhnbrüste und Schalotten wieder in die Pfanne zur Sauce geben und ca.10 Minuten köcheln lassen. Nach ca. 5 Minuten das Fleisch einmal wenden.

Währenddessen die Kartoffeln zu bereiten.

Nach etwa 10 Minuten das Fleisch und die Schalotten aus der Pfanne nehmen und wieder in die Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen etwa 5 Minuten weiter garen.

Die restliche Senf-Paprika-Mischung, den körnigen Senf und die Crème fraîche in den Bratensud geben und alles verrühren. Einem Schuss Fond dazugeben, kurz aufkochen und Hitze wieder reduzieren.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln säubern und halbieren und 15 Minuten in Salzwasser kochen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelhälften darin anbraten. Rosmarinnadeln und Öl pürrieren und mit in die Pfanne geben. Ab und zu wenden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vorm Servieren Olivenöl darüber träufeln.

Für die Garnitur:

Brot in einer Pfanne rösten.

Die Brüste und die Schalotten aus dem Ofen nehmen, auf einen Teller platzieren und mit der Sauce und den Kartoffeln servieren.

Kurz vorm Servieren den Thymianzweig anlegen und alles mit etwas Meersalz betreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten; Brot dazu reichen und servieren.

Reinhard Billig am 16. September 2020

Pilz-Risotto, Knoblauch-Ingwer-Hähnchen im Parmesan-Korb

Für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrustfilets, à 100 g	1 kleine rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle	1 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

200 g Arborio Reis	100 g braune Pilze	100 g Champignons
1 Zwiebel	30 g Butter	40 g Parmesan
75 ml Weißwein	1 L Gemüsefond	2 Zweige Thymian
1 TL Paprikapulver	Ölivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Parmesankorb:

250 g Parmesan

Für die Hühnerbrust:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und die Hälfte in kleine Streifen schneiden.

Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und 2 kleine Scheiben zusammen mit den Chili-Streifen, einer Prise Salz, Paprikapulver und dem gehackten Knoblauch in dem Mörser zu einer Gewürzpaste verarbeiten und evtl. pürieren. Die Paste mit Öl vermengen und das Huhn damit marinieren. Zehn Minuten vorm Servieren scharf anbraten.

Für das Risotto:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Parmesan reiben. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel darin 2 Minuten anbraten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und einen Zweig klein hacken. Pilze, den anderen Thymian-Zweig sowie den gehackten Thymian zu den Zwiebeln dazugeben und 3 Minuten kochen, ab und zu umrühren. Den Reis dazugeben und weitere 3 Minuten ununterbrochen rühren, damit der Reis im Olivenöl ein wenig anbrät und den Pilzduft aufnimmt. Den Wein dazugeben und weitere 3 Minuten kochen. Nun portionsweise den Gemüsefond dazugeben (erste Portion, dann warten, bis der Reis alles aufgesogen hat, dann die nächste Portion etc.). Alles gut mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Evtl. noch warmes Wasser dazugeben, falls die Flüssigkeit nicht ausreicht. Nach ca. 20 Minuten sollte der Großteil des Fonds aufgesogen sein. Jetzt den Topf vom Herd nehmen und die Butter schnell in das Risotto einrühren und mindestens 30 Sekunden lang rühren, damit das Risotto cremig wird. Am Ende mit Parmesan bestreuen.

Für den Parmesankorb:

Parmesan reiben. Den geriebenen Parmesankäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu einem großen Kreis ausstreuen. In den vorgeheizten Backofen geben und für circa 5-6 Minuten zu dünnen goldbraunen Fladen schmelzen lassen. Anschließend die Parmesanfladen herausgeben und über eine umgedrehte Schüssel legen und mit den Händen leicht andrücken. Auskühlen lassen. Den Parmesankorb nachdem er geschmolzen ist, nicht in den Kühlschrank legen, um ihn zu kühlen. Am besten aus dem Ofen/ der Pfanne nehmen und im Raum auskühlen lassen, damit er kross wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Werthschulte am 14. Oktober 2019

Pollo Fino Burger, Kichererbsen-Brötchen, Tomaten-Creme

Für zwei Personen

Für die Kichererbsen-Brötchen:

100 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	150 g Mehl
2 TL Backpulver	2 TL neutrales Öl	1 TL Zucker
1 TL Salz		

Für die Tomaten-Cashew-Creme:

5 Kirschtomaten	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
2 Mandarinen	100 g Cashewkerne	3 cm Ingwer
3 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ TL Chili	2 TL Kreuzkümmel
100 ml neutrales Öl	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Chicorée-Salat:

2 Chicorée	1 TL Senf	2 EL Weißweinessig
2 TL Zucker		

Für den Pollo Fino Burger: 1 ganzes Maishuhn Öl, Salz, Pfeffer

Für die Kichererbsen-Brötchen: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Stiele für die Cashew-Creme aufbewahren. Petersilienblätter mit Kichererbsen, Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Öl und 130 ml Wasser in einen Multi Zerkleinerer geben und zu einem Teig verarbeiten. Mit angefeuchteten Händen 2 Brötchen aus dem Teig formen und auf Backpapier im vorgeheizten Backofen auf 25 Minuten backen.

Für die Tomaten-Cashew-Creme: Cashewkerne einweichen. Lorbeerblätter, Pfeffer und Chiliflocken mit Öl in einer Pfanne rösten. Zwiebel abziehen, würfeln, dazugeben und weiter rösten. Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Beides hacken und dazugeben! Die beiseitegelegten Petersilienstängel jetzt kleinschneiden und in die Pfanne hinzufügen. Temperatur reduzieren.

Die Kirschtomaten halbieren und mit dem Kreuzkümmel ebenfalls in die Pfanne geben. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und auf kleiner Flamme kurz dünsten. Cashewkerne abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. 1 Minute mitdünsten.

Die Schale einer Mandarine abreiben und den Saft von beiden Mandarinen auspressen.

Mandarinsaft- und Abrieb, Öl und Salz mit den Zutaten aus der Pfanne in einen Multi Zerkleinerer geben und alles cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für den Chicorée-Salat: 4 EL von der oben entstandenen Cashew-Creme mit Senf, Zucker und Essig zu einem Dressing verrühren. Chicorée in feine Streifen schneiden und auf das Dressing geben. Erst kurz vor dem Servieren vermengen.

Für den Pollo Fino Burger:

Hünerschenkel auslösen. In Öl zuerst von der Hautseite scharf anbraten, dann wenden und kurz auf der anderen Seite braten.

Anschließend im vorgeheizten Backofen mit der Hautseite nach oben zu Ende garen.

Brötchen aufschneiden und kurz in der Pfanne, in der die Hünerschenkel gebraten wurden, mit der aufgeschnittenen Seiten nach unten rösten.

Für den Burger nun die untere Seite des Brötchens mit 2 EL der Cashew-Creme einstreichen und etwas von dem Chicorée-Salat darauf geben. Mit dem Pollo Fino belegen und den Burger schließen. Über das Burgerbrötchen etwas Mandarinenabrieb streuen. Den Burger mit einem separaten Chicorée-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Malin Veith am 26. November 2020

Pute, Popcorn, Paprika-Zucchini-Gemüse, Kidneybohnen-Mus

Für zwei Personen

Für die Pute:

2 Putenschnitzel ca. 1 cm dick	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten	125 ml Weißwein	Rapsöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

4 rote Spitzpaprika	1 kleine Zucchini	1 Fleischtomate
1 Knoblauchzehe	1 EL Honig	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für das Kidneybohnen-Mus:

200 g Kidneybohnen	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten	100 ml Gemüsefond	1 Limette
1 Bund Koriander	2 EL Tomatenmark	Olivenöl, Chilisalz

Für den Krautsalat:

250 g Spitzkohl	1 rote Paprika	125 g Mais (Dose)
50 g Speckwürfel	4 Zweige glatte Petersilie	2 Lauchzwiebeln
5 EL Apfelessig	5 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver	Salz	

Für das Popcorn:

2 EL Erdnussöl	150 g Popcorn-Mais	1 Zitrone
	Salz	

Für die Pute:

Das Putenfleisch waschen, grob schneiden und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl braten. Chili kleinschneiden und dazugeben.

Fleisch dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Für das Gemüse:

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Paprika, Zucchini und Tomate waschen, kleinschneiden und mit Knoblauch in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Honig abschmecken.

Für das Kidneybohnen-Mus:

Limette halbieren und Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken in Olivenöl erhitzen und mit Tomatenmark anrösten. Chili kleinschneiden, entkernen und dazugeben. Kidneybohnen in einem Topf erhitzen, mit Fond ablöschen und einreduzieren lassen. Die weichen Bohnen mixen und mit Limettensaft, Salz und Chili abschmecken.

Koriander waschen, trockenwedeln und feinhacken. Mit Koriander garnieren.

Für den Krautsalat:

Spitzkohl und Paprika waschen und in feine Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mais abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Alles in eine Schüssel geben, gut durchmengen und mit Essig, Salz, Currypulver, Chilipulver und Petersilie würzen.

Für das Popcorn:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Öl in einem Topf erhitzen und eine kleine Handvoll Popcorn-Mais dazugeben, mit Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken und den Topf mit einem Deckel abdecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 06. November 2019

Puten-Involtini mit Risotto alla milanese und Caprese

Für zwei Personen

Für das Risotto:

400 g Risotto-Reis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 g Parmesan	3 EL Butter	1,5 L Geflügelfond
50 ml Weißwein	5 g Safranfäden	Salz, Pfeffer

Für das Puten-Involtini:

2 Putenschnitzel à 180 g	2 Scheiben Parmaschinken	4 getrocknete Tomaten
1 EL Senf	2 EL Rapsöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer	

Für das Caprese:

5 Strauchtomaten	150 g kleine Mozzarella-Kugeln	1 Knoblauchzehe
½ Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

Den Backofen auf 160 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen.

Den Reis und den Safran dazugeben, unter Rühren kurz anschwitzen und 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, unter ständigem Rühren köcheln lassen.

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 das Puten-Involtini:

Putenschnitzel unter einer Folie flach klopfen. Getrocknete Tomaten kurz in heißem Wasser einweichen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen. Mit Parmaschinken belegen, Tomaten fein hacken und auf dem Parmaschinken verteilen. Die Involtini zu kleinen Rouladen wickeln und mit Zahnstochern feststecken.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Involtini ca. 5 min. anbraten. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken wedeln und mit in die Pfanne geben. Pfanne für ca. 15 Minuten in den Ofen geben und Involtini schmoren lassen.

Für das Caprese:

Tomaten waschen, den grünen Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Den Mozzarella und Tomaten vermengen, die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Mit dem Olivenöl vermischen und über Tomaten und Mozzarella geben. Basilikum abrause, trocken wedeln und Blätter abzupfen, hacken und ebenfalls untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Veronika Hülsmann am 31. Januar 2019

Puten-Röllchen, Sahne-Soße, Linsen-Gemüse, Schupfnudeln

Für zwei Personen

Für die Putenröllchen:

2 Putenschnitzel à 150 g	10 getrock. Öl-Tomaten	100 g Frischkäse
2 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
Salz	Pfeffer	

Für die Basilikum-Sahnesauce:

200 ml Sahne	100 ml Weißwein	300 ml Gemüsefond
1 Bund Basilikum	3 TL getrock. Basilikum	2 EL Stärke
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Linsengemüse:

100 g rote Linsen	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
5 EL Tomatenmark	200 ml Gemüsefond	3 EL Rotwein
5 EL weißer Balsamicoessig	1 TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Ras El Hanout
1 EL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Schupfnudeln:

125 g mehlig. Kartoffeln	1 Ei	2 Zweige Thymian
8 EL Mehl	4 EL Butterschmalz	3 EL Stärke
1 Muskatnuss	100 g Mehl	Salz

Für die Ofentomaten:

20 g Cocktailtomaten am Strauch	1 Knoblauchzehe	2 TL Honig
4 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Bohnenkraut	Salz	Pfeffer

Für die Putenröllchen:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln und hacken. Getrocknete Tomaten würfeln, das Öl aufbewahren.

Getrocknete Tomaten mit Tomatenmark, gehackten Kräutern und Frischkäse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenschnitzel damit bestreichen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

In der Pfanne das Öl der getrockneten Tomaten hineingeben und die Putenröllchen darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten.

Für die Basilikum-Sahnesauce:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Wein und Fond mit der Hälfte der Basilikumblätter nun zu den Putenröllchen in die Pfanne geben und 20 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend die Röllchen herausnehmen, die Zahnstocher entfernen und warm stellen.

Nun die Sahne in die Pfanne dazugeben, aufkochen lassen und die übrigen Basilikumblätter und getrockneten Basilikum hinzufügen, mit dem Pürierstab mixen und durch ein Sieb geben.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Stärke abbinden.

Für das Linsengemüse:

Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen, würfeln und glasig dünsten.

Tomatenmark einrühren und mit Essig und Rotwein ablöschen.

Gemüsefond aufgießen und aufkochen lassen.

Karotten schälen, sehr klein schneiden und mit den Linsen hinzufügen. Beides 15 Minuten garen und zum Schluss mit Zucker, Salz, Pfeffer, Curry, Ras El Hanout und Essig abschmecken.

Für die Schupfnudeln:

Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und danach heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Auf einem Teller ausdampfen lassen. Das Ei hinzufügen und mit den Kartoffeln glattrühren. Salzen und Muskatnuss hineinreiben. Mehl und Stärke hinzufügen, mit der Gabel und mit Hilfe der Hände zügig zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine Kugel formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen. Danach in Stücke schneiden und zu Schupfnudeln formen.

In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zum Schluss die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Butterschmalz und Thymian braten und durchschwenken.

Für die Ofentomaten:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Tomaten in eine Auflaufform legen. Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und hacken.

Honig, Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen und über die Tomaten geben.

Für circa 15 Minuten in den Ofen schieben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jasmin Fuchs am 05. Oktober 2020

Puten-Schnitzel mit Käse-Spätzle und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Putenschnitzel:

2 Putenbrustschnitzel, a 150 g	2 Eier	50 g Parmesan
25 g Butter	75 g Paniermehl	50 g Mehl
6 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Käsespätzle:

2 Zwiebeln	2 Eier	75 g Emmentaler
200 g Mehl	Olivenöl	Muskatnuss
Salz		

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone	2 EL Schmand
200 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 $\frac{1}{2}$ EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Putenschnitzel:

Die Putenbrustschnitzel waschen, abtupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben, die Eier mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen, den Parmesan hobeln und mit dem Paniermehl in einem tiefen Teller vermischen. Die Putenbrustschnitzel im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zum Schluss in der Paniermehl-Parmesan-Mischung wenden. Butter und Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Putenbrustschnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4 min. goldbraun braten. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Käsespätzle:

Mehl, Eier und 100 ml Wasser in einer Schüssel mischen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Teig blasig schlagen und kurz ruhen lassen.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Den Emmentaler hobeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Den Spätzleteig in eine Spätzle-Presse geben, in das kochende Wasser drücken und umrühren. Nach ca. 2-3 min. die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen.

Die Spätzle mit dem Emmentaler in einer Schüssel schichten. Mit den Zwiebelringen abdecken.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zitrone auspressen, den Dill klein hacken. Sahne, Schmand, Zucker, etwas Zitronensaft und Dill zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Vinaigrette unter die Gurkenscheiben heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kristin Stüring am 08. Januar 2019

Putenbrust mit Pilzrahm-Soße, Spätzle und Puten-Chip

Für zwei Personen

Für Putenbrust und Chip:	1 große Putenbrust	1 Knoblauchzehe
100 g Roquefort	100 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie
1 EL grüner Pfeffer in Salzlake	Piment-d'Espelette	Butter, Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	
Für die Spätzle:	100 g Spätzlemehl	3 Eier
3 EL Butter	Salz	Eiswasser
Für die Rahmsauce:	200 g Champignons	1 Zwiebel
1 Becher Sahne	4 Zweige glatte Petersilie	1 TL Steinpilzpulver
Butter, Zucker	Salz	Pfeffer
Für die Garnitur:	1 Zweig glatte Petersilie	

Für Putenbrust und Chip: Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Putenbrust waschen, trockentupfen, die Haut abtrennen und für den Chip beiseitelegen. Innenfilets der Putenbrust wegschneiden und Filets flachklopfen. In die Mitte der Putenbrust mit einem sehr scharfen Messer eine Tasche hineinschneiden, indem man mit dem Messer in beide Richtungen schneidet, sodass eine innere Hohlfläche zum Füllen entsteht.

Für die Füllung Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauch abziehen und klein hacken oder pressen. Mit einer Gabel aus Roquefort, Butter, grünem Pfeffer, Knoblauch und Petersilie eine Paste herstellen. Die Paste in eine Gebäckspritze füllen und einen Aufsatz für das Füllen von Krapfen aufsetzen. Die Putenbrust mit der Paste füllen und die kleine Öffnung mithilfe von Klammern verschließen. Putenbrust mit Pflanzenöl einstreichen und in einer Grillpfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen durchgaren lassen.

Für den Chip die Haut in eine ungefettete Pfanne legen. Butter an die Unterseite eines Topfes reiben und diesen Topf auf die Haut in der Pfanne stellen. Haut mit Piment d'Espelette würzen und in der Pfanne ein paar Minuten rösten, bis sie knusprig ist.

Für die Spätzle: Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

2 Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe und Ei im Multi-Zerkleinerer verquirlen und so viel Mehl hinzufügen, bis ein weicher Teig entsteht. Diesen Teig mit einer angefeuchteten (ins Kochwasser tunken) Teigkarte auf das angefeuchtete Spätzlebrett streichen. Mit der Teigkarte Spätzle vom Brett direkt ins kochende Wasser schaben. Fertige Spätzle mit Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vorm Servieren Butter in einer Pfanne leicht nussig angehen lassen und Spätzle durch schwenken.

Für die Rahmsauce: Champignons putzen und mit Hilfe eines Eierschneiders in Scheiben schneiden. Champignons in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebel abziehen, fein hacken und diese in einer anderen Pfanne erst mit Zucker karamellisieren, dann mit Butter nussig werden lassen, sodass sie leicht Farbe bekommen. Champignons zu den Zwiebeln geben. Mit Sahne ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Steinpilzpulver abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Vor dem Servieren die Petersilie unter die Sauce rühren.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Scheufler am 18. Mai 2020

Putengeschnetzeltes mit Basmati und Pflücksalat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Putengeschnetzeltes	100 g grüne Trauben	1 reife Banane
200 ml Schlagsahne	100 ml Geflügelfond	2 TL Stärke
1 Vanilleschote	2 TL mittelscharfes Harissa	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

100 g Basmatireis	100 ml Gemüsefond	Salz
-------------------	-------------------	------

Für den Salat:

100 g gemischter Pflücksalat	4 Kirschtomaten	2 TL scharfer Senf
1 TL Honig	2 TL weißer Balsamico	1 Msp. Kräuter der Provence
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Mandelblättchen

Für das Fleisch:

Die Trauben halbieren und entkernen. Banane schälen und klein schneiden. Das Geschnetzelte in einer Pfanne mit Butterschmalz bei hoher Temperatur kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Harissa bestäuben. Alles kurz verrühren und das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit Fond und 100 ml Sahne ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Dann die Trauben und Banane zugeben und etwas mitköcheln lassen. Ggf. mit etwas Stärke abbinden.

Die restliche Sahne steif schlagen. Die Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und eine Messerspitze zur Sahne geben.

Kurz vor dem Servieren das Fleisch hineingeben und schließlich die geschlagene Sahne unterheben.

Für den Reis:

Den Reis waschen und bei geringer Hitze in Salzwasser mit Gemüsefond garen.

Für den Salat:

Salat waschen und trocken schleudern. Kirschtomaten putzen und vierteln. Für die Vinaigrette Senf, Honig, Balsamico, Kräuter der Provence und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich die Vinaigrette über den Salat und die Tomaten geben.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfred Mehls am 02. September 2019

Rollen mit Hähnchen-Brust, Rinderhackfleisch, Pak-Choi

Für zwei Personen

Für die Sommerrolle:

200 g Hähnchenbrust	5 runde Reispapier-Blätter	1 Karotte
1 reife Mango	6 EL Teriyaki-Sauce	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Frühlingsrolle:

6 Frühlingsrollen-Teig-Blätter	200 g Rinderhackfleisch	2-3 Stück Shiitake
2 Frühlingszwiebel	100 g frische Sojasprossen	2 Knoblauchzehen
2 mittelscharfe Chilischoten	20 Ananasstücke	5 cm Ingwer
1 Ei	3 EL Chilipaste	4 EL Sojasauce
4 EL Fischsauce	Öl, Pfeffer	

Für die Pak-Choi-Rolle:

8 große Pak-Choi-Blätter	4 Garnelen	1 reife Avocado
1 Zwiebel	1 Orange	5 EL weißer Sesam
3 Eier	3 EL Sweet Chilisauce	100 g Pankomehl
5 EL Speisestärke	1 Prise Zucker	Chilipulver
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	1 Limette	1 Stück Ingwer
100 ml Kokosmilch	100 geröstete Erdnüsse	100 g Erdnussbutter
2 TL Sambal Olek	2 EL Ahornsirup	2 EL Sojasauce
2 EL Reissessig	1 EL Sesamöl	

Für den Papaya-Salat:

4-5 Kirschtomaten	1 milde Chilischote	1 grüne, unreife Papaya
3 große Limetten	2 EL Fischsauce	2 Stängel Koriander
2 EL Rohrzucker		

Für die Sommerrolle: Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karotte schälen, von Enden befreien und in feine Stifte schneiden. Eine Pfanne aufsetzen und Öl erhitzen. Karottenstifte scharf anbraten, sodass sie leicht knusprig werden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hähnchen im Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Kurz vor Ende Teriyaki-Sauce hinzugeben und zur Seite stellen. Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Reispapier in Wasser einweichen und Sommerrolle mit Koriander, Karottenstiften, Mango und dem Teriyaki-Hähnchen füllen und einrollen.

Für die Frühlingsrolle: Chilischoten der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und fein schneiden. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und klein schneiden. Shiitake putzen und in Würfel schneiden. Hackfleisch mit Knoblauch, Ingwer und Pilzen in Öl anbraten. Nach ca. 2 Minuten etwas Chilipaste und Ananasstücke hinzugeben sowie Fischsauce, Sojasauce und Pfeffer. Kurz vor Ende der Garzeit gehackte Chili und Frühlingszwiebel unterheben und nochmals kurz durchschwenken. Zum Schluss Sojasprossen hinzugeben.

Frühlingsrollenteig mit etwas Ei bestreichen, Füllung in die Mitte setzen und eine Rolle rollen. Rolle von außen mit Ei bestreichen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Für die Pak-Choi-Rolle: Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Pankomehl mit Orangenabrieb und Chilipulver vermischen. Ein Ei verquirlen. Garnelen waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Stärke wenden. Anschließend durch ein verquirltes Ei ziehen und im Pankomehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin anbraten. Zur Seite stellen. In der selben Pfanne ein Omelett braten. Dazu 2 Eier verquirlen und in die Pfanne geben, warten bis es gestockt ist und dann wenden. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen, dann in dünne Streifen schneiden.

Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit etwas Zucker karamellisieren. Sesam anrösten.

Pak-Choi-Blätter kurz blanchieren, dann abtropfen lassen und mit Chilisauce bestreichen. Pak-Choi-Blätter mit der Garnele, karamellisierten Zwiebel, Avocado-Streifen und Omelett-Streifen zu einer Rolle rollen und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Für den Dip: Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben.

Erdnussbutter mit Sojasauce, Ahornsirup, Reissig, Sesamöl, Sambal Olek und Kokosmilch verrühren. Limette halbieren, auspressen, Saft auffangen und zum Dip geben. Erdnüsse fein hacken und auf den Dip verteilen.

Für den Papaya-Salat: Papaya schälen, längs aufschneiden, entkernen und reiben. Limetten halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Stücke schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Zucker, 2 Esslöffel Limettensaft und Fischsauce verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Papaya-Raspeln, Tomaten und klein geschnittene Chili mit der Marinade verrühren und in den Limettenschalen anrichten. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 18. November 2020

Rosenkohl, Five-Spice-Enten-Brust, Kirschglasur, Pak Choi

Für zwei Personen

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	2 Orangen	1 EL alter Balsamico-Essig
50 g Puderzucker	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g	1 Knoblauchzehe	1 Bund Thymian
2 EL Five Spice Gewürz	1 EL Salt Flakes	

Für die Kirschglasur:

20 Sauerkirschen (TK-Ware)	1 EL Honig	4 EL Rotweinessig
400 ml Geflügelfond	4 EL Sojasauce	

Für den Pak Choi:

100 g Pak Choi	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rosenkohl putzen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Puderzucker bestreuen. Orangen unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Danach halbieren und Saft auspressen. Rosenkohl mit Orangenabrieb und Balsamico-Essig würzen. Dann den Rosenkohl bei mäßiger Hitze karamellisieren lassen. Alles mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen.

Für die Entenbrust:

Das Fett bzw. die Haut der Entenbrust kreuzweise einritzen, mit FiveSpice einreiben und auf der Hautseite scharf anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Entenbrüste in einer Pfanne mit Knoblauch und Thymian im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und weitere 8 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Salt Flakes bestreuen.

Für die Kirschglasur:

Den Honig in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit Rotweinessig ablöschen und einreduzieren lassen. Dann Geflügelfond angießen und wieder einreduzieren lassen. Sojasauce angießen und alles zu einer dicklichen, sirupartigen Glasur einköcheln lassen. Die Pfanne von der Hitze nehmen und die Kirschen hinzufügen.

Für den Pak Choi:

Pak Choi waschen, trockenschleudern und bei hoher Hitze in einer Pfanne mit Öl anbraten. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und hinzugeben. Kurz mitbraten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pritam Hackenberg am 30. Oktober 2019

Sesam-Hähnchen mit Couscous und Spinat-Möhren-Salat

Für zwei Personen

Für das Sesam-Hähnchen:

250 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Sojasauce	100 g dunkle Sesamsamen
$\frac{1}{2}$ EL Butter	Olivenöl	

Für den Salat:

125 g kleine junge Möhren	150 g Blattspinat	150 g Wildkräutersalat
2 Stangen Frühlingszwiebeln		

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz

Für den Couscous:

150 g Couscous	100 g Cherrytomaten	300 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 cm Kurkumawurzel	Zimt

Für das Sesam-Hähnchen:

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sojasauce beträufeln. Sesam auf einen Teller geben und die Hähnchenscheiben darin wenden. Olivenöl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenscheiben bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten pro Seite braten, bis sie gar und goldbraun sind.

Für den Salat:

Blattspinat und Wildkräutersalat waschen, trockenschleudern und die dickeren Stiele abtrennen. Möhren schälen und auf einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, die Wurzel abtrennen und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing:

Für das Dressing $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft auspressen. Tahin gut mit Zitronensaft und Gemüsefond verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und Olivenöl untermischen. Blattspinat, Wildkräutersalat, Möhren und Frühlingszwiebeln mit dem Tahin-Dressing mischen.

Für den Couscous:

Den Gemüsefond mit geriebenem Kurkuma und Zimt aufkochen. Den Fond über den Couscous gießen und ziehen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gemeinsam mit dem Schnittlauch unter den Couscous heben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lennard Behmann am 19. September 2019

Türkische Hähnchen-Pfanne mit Bulgur

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 entbeinte Hähnchenschenkel	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
200 g gewürfelte Tomaten	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ TL Pul Biber, süß
$\frac{1}{2}$ TL Pul Biber, scharf	3 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Bulgur palavi:

150 g grober Bulgur	3 EL türkische Fadennudeln	1 Zwiebel
20 g Butter	2 EL Pinienkerne	10 g Pflanzenöl
Salz		

Für das Hähnchen:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In der Pfanne anbraten. Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und dazugeben. Beide Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit den gehackten Tomaten mit in die Pfanne mit Salz, schwarzem Pfeffer und Pul Biber abschmecken. Einköcheln lassen.

Für den Bulgur palavi:

Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Zwiebel und Pinienkerne in den Topf geben und anbraten. Bulgur in einen separaten Topf geben, mit 300 ml warmem Wasser aufgießen und salzen. Aufkochen lassen, Herd auf unterste Stufe stellen und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Zwiebeln und Pinienkernen vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fatma Atalay am 08. Juli 2019

Thai-Curry mit knusprigem Sesam-Hähnchen und Jasmin-Reis

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

4 kleine, gelbe Chilis	1 rote Chili	1 EL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 Muskatblüte
3 Schalotten	1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Knolle Galgant à 3 cm
1 Knolle Kurkuma à 2 cm	2 Stangen Zitronengras	5 Kaffir-Limettenblätter
1 TL Garnelenpaste	1 Muskatnuss	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	10 Pfefferkörner	

Für die Gemüseeinlage:

10 Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ Karotte	$\frac{1}{2}$ Zucchini
5 Champignons	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Schalotte
Salz	Pfeffer	

Für das Sesamhähnchen:

1 Hähnchenbrust à 300 g	2 EL helle Sesamsaat	2 EL dunkle Sesamsaat
50 ml Sojasauce	2 Eier	100 g Mehl

Für den Reis:

125 g Jasminreis

Für das Curry:

2 EL gelbe Currypaste	100 ml Wermut	500 ml Kokosmilch
1 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce	Pflanzenöl

Für die Currypaste:

Die trockenen Gewürze in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

Ingwer, Galgant und Kurkuma schälen und fein reiben. Das Zitronengras mit dem Messerrücken plattieren und fein schneiden. Die Gewürze abkühlen lassen und mit den übrigen Zutaten im Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten.

Mit Kurkuma leuchtend gelb einfärben.

Für die Gemüseeinlage:

Die Paprikaschoten halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Zusammen mit den Zuckerschoten in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Die Zucchini in feine Scheiben schneiden und vierteln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln.

Das Gemüse einem großen Topf mit Öl andünsten, leicht salzen und pfeffern.

Für das Sesamhähnchen:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Das Hähnchen waschen, trockentupfen, in Stücke schneiden und in Sojasauce marinieren.

Die Eier verquirlen. Die Hähnchenstücke in Mehl wenden, durch die Eiermasse ziehen und im Sesam panieren.

Die panierten Hähnchenstücke in der Fritteuse ausbacken.

Für den Reis:

Den Reis in leicht gesalzenem Wasser im Verhältnis 1:2 aufkochen und quellen lassen.

Für das Curry:

Die Paste in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten und mit Wermut ablöschen.

Fischsauce und Sojasauce zugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen und köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und warm halten.

Das Gemüse mit der Currysauce ablöschen und leicht einköcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alex Schöpe am 09. April 2019

Thai-Rollen mit Garnelen-, Hähnchen-Brust-Füllung

Für zwei Personen

Für die Rollen:

6 Blätter rundes Reispapier	6 mittelgroße Garnelen	100 g Hähnchenbrustfilet
100 g Basmatireis	1 Möhre	1 Gurke
5 weiße Champignons	20 g Erdnüsse	150 g Erbsensprossen
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Koriander
100 ml Sojasauce	100 g ungeschäl. hellen Sesam	1 Ei
100 g Mehl	1 EL Olivenöl	1 Prise Chilipulver
1 Prise Salz	1 Prise Schwarzer Pfeffer	

Für den Erdnuss-Dip:

150 g crunchy Erdnussbutter	50 ml Kokosmilch	50 ml dunkle Sojasauce
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Schwarzer Pfeffer

Für den Ananas-Dip:

$\frac{1}{4}$ frische Ananas	100 ml Ananassaft	1 EL Apfelessig
5 EL Tomatenmark	1 TL Honig	1 rote Chilischote
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Schwarzer Pfeffer

Für die Rollen:

Einen Topf mit 200 ml gesalzenem Wasser aufsetzen. Basmatireis für 20 Minuten köcheln lassen und anschließend mit kaltem Wasser abkühlen.

Garnelen mit Ei, Mehl und Sesam panieren. Für ca. 2 Minuten auf jeder Seite in Öl scharf anbraten.

Hähnchenbrust abrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und in einer weiteren Pfanne mit Öl scharf anbraten und anschließend mit Sojasauce ablöschen.

Champignons putzen und kleinschneiden. Möhre schälen und kleinschneiden. Champignons mit Möhren und Sprossen in Olivenöl anbraten. Gurke waschen, schälen und in schmale Streifen schneiden.

Reispapier in warmem Wasser für ca. 30-40 Sekunden einweichen lassen. Anschließend auf einem Teller legen und mit einem Küchentuch vorsichtig abtupfen. Erdnüsse in einer Pfanne rösten.

Petersilie, Melisse und Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Eine Rolle mit Salat, Erdnüssen und Hähnchen füllen, die andere mit Salat und Garnelen.

Für den Erdnuss-Dip:

Erdnussbutter mit Sojasauce, Kokosmilch, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Pfanne warm werden lassen und gut verrühren.

Für den Ananas-Dip:

Chili feinschneiden. Ananas schälen, eine Scheibe abschneiden und kleinschneiden. In einer Pfanne anbraten, Ananassaft, Apfelessig, Tomatenmark, Honig, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben und verrühren. Beide Dips warm servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 05. November 2019

Thunfisch, Wasabi-Creme, Maispoularde, Sesam-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Tandoori-Thunfisch:

1 Thunfischfilet 2 cm dick 5 EL Tandoori Pulver 2 EL neutrales Öl

Für die Wasabi-Creme:

1 TL Wasabipaste 100 g Crème-fraîche 1 Limette
Salz

Für die Maispoularde:

1 Maispoulardenbrust 3 EL Sojasauce 1 TL Fischsauce
50 g Mehl 100 g Panko 1 Ei
Öl

Für die Sesam-Mayonnaise:

1 frisches Ei 1 TL grobkörniger Senf 1 EL Reissessig
2 EL Sojasauce 20 g Ingwer 2 EL Honig
1 Limette (Saft, Abrieb) 1 Orange (Saft, Abrieb) 2 EL Joghurt, 10%
100 ml Rapsöl 50 ml geröstetes Sesamöl ½ TL fruchtiges Currypulver
1 Prise Chilipulver 1 Prise Meersalz

Für die Tonkatsu-Sauce:

2 EL Tomatenketchup 5 TL Worcestershire 3 TL Austernsauce
3 TL Zucker

Für den Kurkuma-Möhrensalat:

4 Möhren 100 g Cashewkerne 5 Zweige Koriander
3 Zweige Minze ½ Orange ½ Zitrone
2 TL Reissessig 1 EL Sojasauce 2 TL Fischsauce
1 TL Sesamöl 1 EL Walnussöl 2 EL Kurkuma
Chiliflocken 3 TL brauner Zucker

Für die Garnitur:

Daikon-Kresse 1 EL schwarzer Sesam

Für den Tandoori-Thunfisch:

Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Dann in 2 cm große Würfel schneiden und von allen Seiten in dem Tandoori Pulver wenden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Thunfisch nur wenige Sekunden von allen Seiten anbraten.

Für die Wasabi-Creme:

Wasabipaste mit der Crème fraîche verrühren. Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Mit dem Saft, der Schale und dem Salz die Creme abschmecken.

Für die Maispoularde:

Maispoulardenbrust waschen und trocken tupfen. Mit Sojasauce und Fischsauce marinieren und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

In einer Panierstraße die Brust zunächst in Mehl wenden. Dann in verquirltes Ei tunken und dann in dem Pankomehl wenden.

Die panierte Brust in der Fritteuse bei etwa 180 Grad ca. 8-10 Minuten knusprig Gold ausbacken. Auf Küchenrolle abtropfen lassen.

Für die Sesam-Mayonnaise:

Alle Zutaten außer die zwei Öle in ein schmales, hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen. Nacheinander die Öle tröpfchenweise dazu gießen, bis eine sämige Mayonnaise entsteht.

Für die Tonkatsu-Sauce:

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Zucker abschmecken.

Für den Kurkuma-Möhrensalat:

Möhren schälen und anschließend mit dem Schäler weiter herunter schneiden, sodass Bandnudel ähnliche Streifen entstehen. Blätter von Minze und Koriander abzupfen. Cashewkerne fein hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Saft von der halben Orange und Zitrone auspressen und mit den restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Möhren mit dem Dressing marinieren und kurz vor dem Servieren die Kräuter und Nüsse darunter heben.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 03. Dezember 2020

Truthahn-Spieße mit Basmati, Kaiserschoten, Chinakohl

Für zwei Personen

Für die Truthahnspeie:

400 g Truthahnbrust	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Sojasauce	2 EL Honig	1 EL ganze Korianderkörner
1 EL trockener Oregano	2 EL Butterschmalz	2 EL Butter
200 ml Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für den Basmati:

100 g Basmati	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Gewürznelke	1 EL Butter	Salz

Für das Gemüse:

100 g Kaiserschoten	1 kleiner Chinakohl	1 Kiwi
1 Knoblauchzehe	3 EL Estragonessig	3 EL Maiskeimöl
Salz	Pfeffer	

Für das Rinderfilet:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Große Schüssel mit ca. einem Zentimeter Olivenöl füllen. Knoblauch einrühren, anschließend Oregano, Korianderkörner, Sojasauce, Honig und einige Spritzer Zitronensaft zugeben und gut verrühren. Fleischwürfel in Marinade wenden und salzen. Evtl. im Kühlschrank ziehen lassen und anschließend auf Holzspieße stecken.

Butterschmalz in Pfanne erhitzen und Spieße rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit einem Schuss Wasser ablöschen. Mit etwas Butter abbinden, mit weißem Pfeffer würzen und als Art Sauce zum Gericht reichen.

Für den Basmati:

Zwiebel abziehen und Nelke hinein stecken. Butter in Topf erwärmen und Reis zugeben. Reis unter Rühren glasig anschwitzen. Wasser dazu gießen und Zwiebel in Sud geben. Zugedeckt auf kleinster Flamme ca. 10 Minuten kochen lassen.

Zwiebel entfernen. Reis salzen. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken und vorsichtig umrühren.

Für das Gemüse:

Kaiserschoten waschen, trockentupfen, in einer Pfanne mit Butter anbraten, salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen. Eine Schüssel mit einer Knoblauchzehe ausreiben und darin eine Marinade aus Estragonessig und Maiskeimöl verrühren.

Chinakohl in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles miteinander vorsichtig vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Beate Wist am 04. März 2019

Zitronen-Hähnchenpfanne, Feta-Joghurt, Salat, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Hähnchenpfanne:

1 Hähnchenbrustfilet á 300 g	1 Zitrone (Saft)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 TL Honig	1 Bund Thymian
1 Lorbeerblatt	1 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für den Feta-Gurken-Joghurt:

1 Mini-Gurke	1 Zitrone (Saft)	1 junge Knoblauchzehe
200 g griech. Sahnejoghurt	2 Zweige Minze	50 g cremiger Feta
2 Prisen Salz	Salz	Pfeffer

Für das Fladenbrot:

15 g griech. Sahnejoghurt (10%)	½ TL Sesamsaat	½ TL Schwarzkümmel
125 g Mehl	½ TL Backpulver	1 ½ EL Olivenöl
½ TL Salz		

Für den griechischen Salat:

1 Salatgurke	1 gelbe Paprika	100 g Kirschtomaten
1 Zwiebel	100 g Schafskäse	6 entsteinte schwarze Oliven
4 Zweige Oregano	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenpfanne:

Die Hähnchenbrust in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln, und klein hacken. Knoblauch abziehen und klein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Hähnchen in einer Schüssel mit Zwiebel, Knoblauch, 2,5 EL Zitronensaft, Öl, Honig, Thymian, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und Lorbeerblättern mischen und ca. 15 Minute abgedeckt marinieren.

Mariniertes Hähnchenfleisch in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze rundherum 8-10 Minuten braun braten. Hähnchen evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und lauwarm servieren.

Für den Feta-Gurken-Joghurt:

Gurke waschen, von den Enden befreien und (mit Schale) raspeln.

Gurken in einem feinen Sieb mit Salz mischen und ca. 10 Minuten entwässern, dabei über eine Schüssel hängen. Gurken danach mit den Händen leicht ausdrücken.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und auch fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Joghurt mit Gurken, Knoblauch, Minze und 1 TL Zitronensaft vermischen. Feta fein zerbröseln und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fladenbrot:

Fladenbrot Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt und ca. 60 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit einem Löffel kurz unter mischen. Teig zuerst in der Schüssel und dann auf der Arbeitsfläche geschmeidig kneten. Teigkugel in Klarsichtfolie gewickelt ruhen lassen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 3 gleich große Stücke schneiden. Jedes Teigstück so dünn wie möglich zu einem runden Fladen ausrollen. Fladen mithilfe eines Anrichteringes ausstechen.

Teigoberflächen mit einem Pinsel dünn mit Öl bestreichen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Teigfladen nach und nach zuerst auf der eingeölten Seite ca. 3 Minuten hellbraun backen.

Die andere Fladenseite auch dünn mit Öl bestreichen und mit etwas Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Am besten mit einem Teigschaber wenden und weitere 3 Minuten backen.

Für den griechischen Salat:

Gurke, Paprika und Tomaten waschen und von den Enden befreien.

Gurken in Scheiben hobeln, Tomaten vierteln, Paprika längs aufschneiden, entkernen und in Rauten schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen. Schafskäse in Würfel schneiden. Bis auf die Zwiebeln und den Schafskäse alles schön mischen. Darauf Zwiebeln und Schafskäse verteilen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronensaft, Öl und Oregano mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Mattern am 28. August 2019

Index

- Aubergine, 56, 79
Avocado, 13, 85, 91, 115
- Blumenkohl, 31, 32, 39, 42, 57, 88
Bohnen, 11, 37, 50, 91, 104, 108
Brathähnchen, 1, 2, 57
Bratkartoffeln, 68
Brokkoli, 39, 56, 87, 96
- Chicoree, 15, 20, 69, 99, 100, 107
Chinakohl, 124
Couscous, 40, 82, 83, 118
- Enten-Brust, 3, 4, 16, 18–29, 31, 32, 34, 36–39, 41, 42, 44, 95, 117
Enten-Keule, 40
Erbsen, 62, 65, 88, 97, 104, 121
- Filet, 81
Fladenbrot, 8, 125
Frikassee, 88
- Gans, 34, 38
Geschnetzeltes, 103, 114
Gurke, 7, 10, 13, 21, 29, 46, 77, 94–96, 104, 112, 121, 125
- Hähnchen, 99
Hähnchen-Brust, 1, 2, 8, 9, 17, 46, 47, 51, 54, 56, 61–72, 77–80, 82, 84, 88, 89, 94, 96–98, 115, 118, 120, 121, 125
Hähnchen-Curry, 54, 69, 87
Hähnchen-Rouladen, 72, 77, 78
Hähnchen-Schenkel, 5, 45, 55, 73, 75, 83, 119
Hähnchen-Schnitzel, 79
Hähnchen-Spieß, 17
Hühnchen, 5, 7–13, 15, 54, 91, 96, 104
Hühner-Brust, 3, 4, 7, 10, 12, 15, 17, 18, 20, 23, 28, 31, 32, 34, 37–39, 41, 44, 47, 48, 50–53, 59–61, 65, 67, 70, 76, 84–87, 92, 93, 98, 101–104, 106, 117
Huhn, 13, 40, 48, 53, 90, 100, 107, 108
- Kürbis, 2, 22, 65, 84
- Kohlrabi, 31
- Lauch, 7
Linsen, 27, 110
- Möhren, 1, 13, 16, 17, 21–23, 26, 27, 29, 34, 37, 41, 53, 56, 60, 62, 64, 71, 73, 75, 77, 82–84, 88, 102, 103, 110, 115, 118, 120–122
- Maronen, 50
- Nudeln, 21, 36, 112, 113
- Pak-Choi, 17, 115, 117
Paprika, 1, 16, 21, 29, 67, 87, 98, 119, 120
Perlhuhn-Brust, 49, 105
Pilze, 1, 16, 21, 26, 31, 49, 51, 55, 59, 61, 80, 88, 92, 106, 113, 115, 120, 121
Polenta, 86, 101, 103
Pouarden-Brust, 48, 92, 101–103, 122
Pute, 108
Puten-Brust, 112, 113
Puten-Röllchen, 109, 110
Puten-Schnitzel, 108–110, 112
- Rösti, 79
Rüben, 18, 37, 66
Radieschen, 97
Ratatouille, 92
Reis, 5, 8–10, 16, 17, 26, 32, 48, 55–57, 60, 69, 75, 91, 96, 106, 109, 114, 120, 124
Rettich, 1, 13, 95
Rosenkohl, 19, 32, 117
Rote-Bete, 42, 46, 63, 95
Rotkraut, 4, 29, 34, 36, 38, 81
Rucola, 47
- Schoten, 5, 13, 16, 17, 55, 60, 71, 73, 91, 98, 102, 108, 115, 120, 124
Sellerie, 11, 13, 23, 27, 34, 63, 83, 103
Spargel, 4, 5, 101
Spinat, 52, 56, 68, 86, 96, 118
Spitzkohl, 45, 108

Steckrübe, 37, 66

Topinambur, 61

Truthahn, 50, 124

Weißkohl, 1, 13, 104

Wirsing, 28, 49, 51, 70, 80

Zucchini, 16, 26, 56, 60, 67, 71, 79, 92, 108,
120