

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: *Geflügel*

2021 - 2022

96 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 31. Dezember 2023.

Inhalt

Hähnchen-Karaage mit Yuzu-Soja-Soße, Chili-Mayonnaise	1
Enten-Brust Orangen-Soße, Rotkohl-Salat, Kartoffeln	3
Enten-Wirsing-Roulade, Miso Rahm, Austern-Pilze, Knödel	5
Enten-Brust, Orangen-Soße, Rotkohl-Butter-Püree, Brösel	7
Enten-Brust, Orangen-Soße, Kürbis-Püree, Kürbis-Chips	8
Entenbrust-Praline mit Rotkohl-Salat, Steckrüben-Püree	9
Caesar Salad mit knusprigem Backhendl	10
Enten-Brust mit Ofen-Kürbis und Orangen-Reduktion	11
Entenbrust-Palinen mit Kartoffel-Kürbis-Stange	12
Hähnchen-Involtini, Geflügel-Farce an Weißwein-Velouté	13
Maishähnchen-Brust-Roulade in Zitrus-Beurre-blanc	14
Enten-Brust mit Orangen-Rotwein-Soße, Pommes Paolo	15
Enten-Brust mit Rotkohl und Kartoffel-Stampf	16
Backhendl mit Meerrettich-Dip, Petersilien-Kartoffeln	17
Gefülltes Hähnchen im Speckmantel mit dreierlei Mais	18
Puten-Schnitzel, Gorgonzola, Tomaten auf Pfannen-Gemüse	19
Mais-Tortilla mit Hühnchen in Jalapeño-Tomaten-Soße	20
Gelbes Curry mit Curry-Paste, Jasminreis, Hähnchen-Brust	21
Hühnchen-Bananen-Curry, Falafel, Joghurt, Bananen-Chips	23
Hühner-Frikassee, Gemüse, Himbeeren, Hühnerhaut-Crunch	25
Puten-Schnitzel, Bratkartoffeln, Gurken-Salat	26
Kokos-Hähnchen, Shiitake, Bambus-Sprossen, Paprika, Reis	27
Hühner-Frikassee mit Blumenkohl	28
Hähnchen-Brust mit Gemüse und Kartoffel-Stampf	29
Gebratene Enten-Brust mit Orangen-Soße, Pastinaken-Püree	30

Hähnchen-Schnitzel mit Kürbiskernen, Kartoffeln, Gemüse	31
Gyozas mit Chili-Mayonnaise, Sesam-Spinat und Asia-Brühe	32
Chili-Lemon-Chicken mit Reis, Raita und Gremolata	34
Schnelle Paella	35
Enten-Brust mit Orangen-Soße und Sellerie-Püree	36
Gefüllte Maispoularden-Involtini, Schmortomaten, Basmati	38
Hähnchen-Brust in Parmaschinken mit Zitronen-Kartoffeln	39
Murgh Makhani Butter Chicken	40
Pappardelle mit Zucchini-Pesto und Maishähnchen-Brust	41
Hähnchen, Erdnuss-Soße, Zuckerschoten, Paprika, Nüsse	42
Thai-Curry mit Curry-Paste, Hühnchen und Kartoffeln	43
Hähnchen-Spieße mit Ananas, Paprika und Kokos-Basmati	44
Barbarie-Enten-Brust mit Rotwein-Jus, Kartoffel-Stampf	45
Chicken-Curry mit Chapati und Koriander-Minz-Joghurt	46
Hähnchen-Sticks mit Hummus und Dattel-Mandel-Couscous	47
Asiatische Mie-Nudeln mit Hähnchen-Brust und Gemüse	48
Gänse-Keule Sous vide	48
Pappardelle mit Enten-Ragout und Preiselbeeren	49
Paella valenciana mit Hühner- und Kaninchen-Keule	50
Perlhuhn mit Schmor-Artischocken, Ratatouille	51
Mini-Maiskolben, Polenta, Zuckermais, Maishähnchen-Brust	52
Perlhuhn an Orangenlikör-Soße, Erbsen-Schaum, Eigelb	54
Thai-Hähnchen-Ravioli im Kokos-Sud mit Gemüse-Streifen	55
Enten-Brust auf Dashi-Reduktion, Kartoffel-Espuma	57
Thai-Curry mit Basmati, mariniertem Hähnchen und Gemüse	58
Enten-Brust mit Mango Kokos-Soße und gelbem Basmati	59
Kürbis-Ratatouille mit Salbei-Hähnchen und Kürbis-Talern	60
Erdnuss-Kokos-Curry mit Hähnchen und Duftreis	61
Hähnchen-Innenfilet mit Ofengemüse, Sour Cream, Ciabatta	63
Maispoularde mit Weißwein-Sahne-Soße, Kartoffel-Stampf	64
Hähnchen mit Kohlgemüse und Bohnen-Reis	65
Asia-Nudel-Pfanne mit Gemüse und Hähnchen	66

Ramen-Nudeln mit Hähnchen, Shiitake, Pak Choi, Erdnüsse	68
Hähnchen-Geschnetzeltes mit Paprika-Rahm-Soße	69
Enten-Brust mit Thai-Curry-Soße, Brokkoli und Shiitake	70
Perlhuhn-Rouladen mit Polenta-Schnitten und Peperonata	71
Puten-Saté mit Pfannen-Gemüse	72
Grünes Hähnchen-Curry mit Jasminreis	73
Knoblauch-Hähnchen, Kräuter-Kruste, Rosmarin-Kartoffeln	74
Maishähnchen mit Chili-Soße, Drillingen, Spinat-Salat	75
Perlhuhn mit Kirschtomaten-Confit und Zucchini-Nudeln	76
Enten-Brust mit Rotwein-Soße, Brokkoli, Blumenkohl	77
Srilankischer Brotsalat mit Hähnchen-Brust	79
Risotto alla milanese mit Parmesan-Chip	80
Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous	81
Kokos-Erdnuss-Curry mit Ente und Jasminreis	82
Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße und Butter-Reis	83
Chicken-Waffel-Sandwich, Kraut, Mayonnaise, Gurken-Salat	84
Chicken-Avocado-Sandwich mit Curly-Fries und Ranch-Dip	86
Pad Thai	87
Thai-Curry mit Hähnchen, Gemüse, Basmati, Cashewkerne	88
Hähnchen-Filet, Tomaten-Kokos-Soße, Garnelen, Couscous	90
Hähnchen-Brust, Petersilien-Bulgur, Gemüse, Kichererbsen	92
Hähnchen-Roulade, Käse-Schinken-Füllung, Tomaten-Gemüse	94
Romana-Salat mit Hähnchen-Brust, Wachtelei, Kapern	95
Perlhuhn-Brust mit Senf-Soße, Zucchini-Oliven Risotto	97
Sesam-Hähnchen mit Zoodles in Avocado-Basilikum-Pesto	98
Thai-Curry mit Hähnchen, Basmati und Prik Nam Pla	99
Hähnchen-Curry mit Mango und Pfannenbrot	100
Backhähnchen mit Kartoffel-Gurken-Salat und Feldsalat	101
Honig-Teriyaki-Hähnchen-Spieße, Ofen-Paprika, Reis	102
Hähnchen, Brokkoli-Nuggets, Avocado, Joghurt-Dip, Salat	103
Enten-Brust, Grünkohl, Orangen-Soße, Kartoffel-Würfel	105
Hähnchen-Brust mit Senfkruste, Pesto verde, Ofen-Gemüse	106

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Champignons, Tomaten, Reis	107
Thai Stir-fry mit knusprigem Hähnchen und Jasminreis	108
Enten-Brust, Orangen-Soße, Ofen-Möhren, Stampf	109
Indisches Chicken Masala mit Aprikosen und Jeera-Reis	110
Lila-Möhren-Risotto, Möhrengrün-Pesto, Puten-Involtini	111
Hähnchen-Schnitzel mit Graubrot-Panierung, Rosenkohl	112
Enten-Brust, Rotwein-Jus, Brokkoli, Blumenkohl-Püree	113

Index **114**

Hähnchen-Karaage mit Yuzu-Soja-Soße, Chili-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

400 g Hähnchenoberkeule	2 Knoblauchzehen	4 cm Ingwer
50 ml Sojasauce	50 ml Mirin	120 g Kartoffelstärke
Sonnenblumenöl	Furikake-Gewürz	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

200 ml neutrales Pflanzenöl	1 zimmerwarmes Ei	2 TL Dijon-Senf
$\frac{1}{4}$ TL Shichimi-Togharaschi-Gewürz	1 Limette	$\frac{1}{2}$ cm Wasabipaste
Furikake-Gewürz	Salz	Pfeffer

Für die Yuzu-Sojasauce:

3 EL helle Sojasauce	3 EL Yuzusaft	1-2 EL Puderzucker
----------------------	---------------	--------------------

Für das Gemüse:

3 kleine frische Pak Choi	4-6 Shiitakepilze	1 Knoblauchzehe
1 kl. rote Peperoni	1 EL Sesamöl	1 TL schwarzer Sesam
1 Zweig Koriander	1 TL Furikake Gewürz	Salz, Pfeffer

Für den Reis-Crunch:

1 Reispapierblatt	Pflanzenöl	Salz
-------------------	------------	------

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Für das Fleisch:

Das Hähnchenfleisch trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Haut nicht entfernen. Ingwer und Knoblauch abziehen, fein reiben und zusammen mit den Fleischstücken in eine Schüssel geben. Sojasauce, Salz und Mirin mischen. Furikake, Salz und Pfeffer dazugeben und abgedeckt mindestens 10 Minuten marinieren lassen, mehrere Stunden sind aber noch besser.

Fleisch vor dem Braten abtropfen lassen. Kartoffelstärke in eine Schüssel geben und die Hähnchenstücke darin wälzen, so das jedes Hähnchenstück schön ummantelt ist und direkt in heißem Öl in einem Topf bei 160-180 Grad für ca. 3 Minuten unter mehrmaligen wenden goldbraun frittieren, jeweils 5-6 Stücke. Karaage herausholen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nach 3 Minuten nochmals in heißem Öl frittieren. Nach ca. 2 Minuten sind die Karaage knusprig und schön gebräunt. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwischen den Frittier-Vorgängen die Öltemperatur kontrollieren und mindestens wieder auf 160 Grad steigen lassen. In einer schönen Schale anrichten.

Für die Mayonnaise:

Öl, Ei, Senf, Wasabipaste, Pfeffer und Salz aus der Mühle in einem hohen Mixbecher mit dem Pürierstab bei mittlerer Geschwindigkeit zu einer Mayonnaise verarbeiten. Mit Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken. Mayonnaise in zwei kleine Schälchen abfüllen und mit Furikake-Gewürzmischung und Shichimi bestreuen.

Für die Yuzu-Sojasauce:

Alle Zutaten vermischen, gut verrühren und in 2 kleine Schälchen abfüllen.

Für das Gemüse:

Pak-Choi waschen, auch zwischen den Blättern.

Unteres Ende abschneiden und den Pak Choi in breite mundgerechte Streifen bzw. Stücke schneiden. Shiitakepilze in Streifen schneiden (ohne Stil), Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Sesam und Knoblauch anschwitzen, Shiitakepilze dazugeben und mit anbraten, dann Pak- Choi dazu und bei mittlerer Hitze schwenken, so das er bissfest bleibt, die grünen Blätter erst zum Schluss dazugeben. Rote Peperoni in dünne Streifen

schneiden, Kerne vorher entfernen und zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken in einer kleinen schwarzen Schale anrichten, mit Furikake - Gewürzmischung und Sesam bestreuen und mit Korianderblättern garnieren **Für den Reis-Crunch:**

Reispapier in heißem Öl bei 160 Grad in einem Topf frittieren, anschließend salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Korianderblätter abzupfen und auf dem Pak Choi anrichten.

Cordula Pollok am 20. Dezember 2022

Enten-Brust Orangen-Soße, Rotkohl-Salat, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste mit Haut, à 300 g 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Orangensauce:

3 Orangen 2 Schalotten 150 ml Geflügelfond

1 EL Sojasauce 100 g kalte Butter ½ TL Zimtpulver

Salz Pfeffer

Für den Rotkohl-Salat:

400 g Rotkohl 100 g Möhren 50 g Walnusskerne

80 g Kirschkonfitüre 40 g Apfelessig 20 g dunkler Balsamicoessig

40 g Olivenöl ¼ TL Zucker Salz, Pfeffer

Für die Balsamico-Kartoffeln:

500 g Drillinge 2 rote Zwiebeln 4 EL dunkler Balsamicoessig

2 Zweige Thymian 2 El Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite mit mehreren Kreuzschnitten leicht einritzen und nur auf der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis sie knusprig sind. Am Ende der Garzeit die Fleischseite leicht salzen und pfeffern. Danach die Entenbrüste auf der Fleischseite kurz anbraten und mit einem Fleischthermometer in den Ofen geben. Bei 56 Grad Kerntemperatur herausnehmen. Butter in die warme Enten-Pfanne geben, um darin die Orangensauce herzustellen.

Für die Orangensauce:

Eine der drei Orangen schälen und ohne die weiße Haut filetieren.

Schalotten abziehen, kleinschneiden und in der heißen Pfanne, in der die Ente zuvor gebraten wurde, glasig dünsten. Saft zweier Orangen auspressen und mit Sojasauce und Zimt zu einer Marinade vermischen.

Marinade mit dem Geflügelfond zu den glasigen Schalotten in die Pfanne geben und reduzieren lassen.

Entenbrust mit der Fleischseite in die Sauce geben und noch für ca. fünf Minuten mitgaren. Entenbrust aus der Pfanne herausnehmen und bei ca.

80 Grad mit der Hautseite nach oben im Ofen warmhalten.

Die Hitze in der Pfanne nun erhöhen und die Sauce so lange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend die Temperatur wieder reduzieren und die Sauce mit der kalten Butter in kleinen Stückchen montieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die filetierten Orangen hinzugeben und mit der Entenbrust anrichten.

Für den Rotkohl-Salat:

Rotkohl waschen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend reiben.

Kirschkonfitüre mit Salz, Pfeffer, Zucker, Apfelessig, Balsamico und Öl in den Zerkleinerer geben und zu einer homogenen Masse vermischen.

Herausnehmen und beiseite stellen.

Möhren waschen und reiben. Walnüsse klein hacken, so dass davon nur noch kleine feine Stücke übrig bleiben. Danach Rotkohl, Möhren, Walnüsse und Kirschdressing vermischen und abschmecken.

Für die Balsamico-Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit der Schale halbieren. Zwiebeln abziehen, vierteln und einzelne kleine Zwiebelstücke daraus lösen. Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine ofenfeste, flache Form geben und die Kartoffeln und Zwiebeln so lange darin wenden, bis alles mit Öl überzogen ist. Im vorgeheizten 2. Backofen bei 180 Grad etwa 15-20 Minuten garen.

Anschließend die Form aus dem Ofen nehmen und mit Balsamico-Essig und abgezupften Thymianblättern vermischen. Danach den Ofen auf 200 Grad stellen und die Kartoffeln weitere 10 Minuten im Ofen weiterbacken, bis alles gut gebräunt ist.

Julian Reinders am 13. Dezember 2022

Enten-Wirsing-Roulade, Miso Rahm, Austern-Pilze, Knödel

Für zwei Personen

Für die Wirsingroulade:

1 Wirsingkohl	2 Entenkeulen	1 Entenleber
100 ml Sahne	1 Ei	2 getrock. Aprikosen
1 Zweig Majoran	2 EL Pinienkerne	Zimt, Salz, Pfeffer

Für den Miso-Rahm:

50 g Crème-fraîche	100 ml Entenfond	1 TL Misopaste
--------------------	------------------	----------------

Für die Gnocchi-Knödel:

250 g festk. Kartoffeln	1 Ei	75 g Mehl
25 g Kartoffelmehl	Mehl, Salz	½ TL Salz

Für die Füllung:

100 g frischer Babyspinat	½ Knoblauchzehe	100 g Ziegenfrischkäse
50 g Parmesan	Butter	50 g Pinienkerne
15 g Petersilie	3 EL neutrales Öl	Cayennepfeffer, Salz

Für die Austernpilze:

4 Austernpilze	Butter	Salz, Pfeffer
----------------	--------	---------------

Für die Wirsingroulade:

Vom Wirsingkohl pro Person ein schönes Blatt abziehen, in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und die dicken Rippen herausschneiden.

Von den Entenkeulen das Fleisch auslösen. Ausgelöstes Entenfleisch sowie die Leber von Sehnen befreien. Die Hälfte des Entenfleisch mit dem Messer klein hacken und für später aufbewahren. Die andere Hälfte des Entenfleisch und die Leber salzen. Beides mit Sahne und dem Ei mit einem Mixstab pürieren.

Pinienkerne grob hacken, Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Majoran hacken, sodass ein Esslöffel entsteht. Pinienkerne, Aprikosen und Majoran mit dem gehackten Entenfleisch und der pürierten Entenfleischmasse zu einer Art Farce vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Das Kohlblatt mit etwa 3 Esslöffel der Entenfarce einstreichen, von unten nach oben einrollen, etwa bei der Hälfte die Seiten des Kohlblattes einschlagen, dann fertig aufrollen.

Für den Miso-Rahm:

Rouladen mit etwas Entenfond und eingerührter Misopaste in einen Bräter geben, einmal kurz aufkochen und zugedeckt bei kleinster Flamme ca. 10-15 Minuten garziehen lassen. Dann die Rouladen herausnehmen.

Miso-Entensud passieren und mit etwas Crème fraîche verrühren. Kurz aufkochen lassen und an die Seite stellen.

Für die Gnocchi-Knödel:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und für ca.15-20 Minuten je nach Größe in Salzwasser garkochen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Sobald die Kartoffeln etwas abgekühlt sind, Mehl, Eigelb und Salz hinzugeben und mit den gepressten Kartoffeln verkneten. Danach löffelweise das Kartoffelmehl einarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebrig ist. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 3 cm dicken Rolle formen. Diese zunächst in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, anschließend mit bemehlten Händen leicht flach drücken.

Für die Füllung:

Knoblauch abziehen und die Hälfte hacken. Spinat, Petersilie und Pinienkerne ebenfalls hacken. Parmesan fein reiben und mit Ziegenfrischkäse, Knoblauch, Spinat, Pinienkernen und Petersilie gründlich vermischen. Die Masse mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zu etwa 1 cm kleinen Kugeln formen. Jeweils eine Käse-Kräuter-Kugel in die vorbereiteten Teigstücke legen und mit

dem Teig zu einem geschlossenen Gnocchi umhüllen.

Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi-Knödel in heißem Öl ca. 8 Minuten goldbraun anbraten.

Für die Austernpilze:

Pilze putzen. Butter in einer Pfanne nicht zu heiß werden lassen und die Austernpilze kurz 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten, danach salzen und pfeffern.

Michael Hasselbusch am 12. Dezember 2022

Enten-Brust, Orangen-Soße, Rotkohl-Butter-Püree, Brösel

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 Entenbrust, mit Haut 100 g Butter Salz
Pfeffer

Für das Püree:

½ Rotkohl 1 große festk. Kartoffel 500 ml Gemüsefond
250 g Butter 1 Muskatnuss 1 Zimtstange
2 Nelken Salz Pfeffer

Für den frittierten Rotkohl:

100 g Rotkohl in Streifen Öl Salz

Für die Sauce:

20 ml Gin 1 Orange 100 g Butter
Salz Pfeffer

Für die Brösel:

5 Spekulatius-Kekse 1 Vanilleschote 50 g Butter

Für die Ente: Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust abspülen, trocknen, parieren und überstehende Fetthaut abschneiden. Mit einem sehr scharfen Messer (eine Rasierklinge oder ein Teppichmesser eignen sich am besten!) die Haut rautenförmig einschneiden, Fleischseite dabei aber nicht verletzen, damit der Fleischsaft nicht ausläuft. Entenbrust Zimmertemperatur annehmen lassen, damit sich das Fleisch beim Braten nicht zusammenzieht.

Entenbrust ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne bei nicht zu hoher Hitze auf der Hautseite langsam so lange ausbraten, bis die Haut schön braun und etwa nur noch 3 oder 4 mm dünn ist. Dabei immer wieder das ausgetretene Fett abgießen. Brust auch auf die Seiten stellen, damit sich die Fleischfasern verschließen. Zum Schluss ganz kurz die Fleischseite anbraten. Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Brust auf dem Backofenrost ca. 20 Minuten im Backofen zu Ende garen.

Für den frittierten Rotkohl: Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen und in kleinen Stücken im Fond kochen. Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und hinzugeben. Die Gewürze in einem Beutel hinzufügen und mitkochen. Rotkohl abgießen und mit Butter zu einem Püree mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Seite stellen.

Für das Püree: Vom äußeren Krautkopf gleichmäßige Streifen schneiden und in der Fritteuse knusprig anbraten; danach abtropfen lassen und salzen.

Für die Sauce: Orange auspressen und Saft in einem Topf aufkochen lassen. Gin dazu geben und mit der Butter mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Brösel: Spekulatius mit etwas Butter und dem Mark einer Vanilleschote zu einer Paste mixen und bei 200 Grad im Backofen für 6 Minuten ausbacken.

Das Püree in einem Streifen über den Teller streichen, die geschnittene Entenbrust in der Mitte verteilen. Den Panierten Rotkohl am Ende des Pürees anrichten und die Brösel links und rechts verteilen.

Orangen-Sauce angießen und servieren.

Pepe am 30. November 2022

Enten-Brust, Orangen-Soße, Kürbis-Püree, Kürbis-Chips

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste à 170-200 g	4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Blätter Salbei	1 EL Butter	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 Orangen	100 ml Bitterorangenlikör	200 ml dunkler Geflügelfond
100 g Butter	Salz	Pfeffer

Für das Kürbispüree:

1 Butternusskürbis	1 Sellerieknolle	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	100 g Butter
200 ml Sahne	1 Spritzer Limette	Zucker, Salz

Für die Kürbis-Chips:

100 g Butternusskürbis	2 EL Mehl	Pflanzenöl, Salz
------------------------	-----------	------------------

Für die Ente: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust von Sehnen befreien und Haut kreuzförmig einschneiden.

Entenbrust salzen und pfeffern. Entenbrust in eine kalte Pfanne mit den Kräutern auf der Hautseite nach unten legen und Pfanne erhitzen, anbraten, bis die Haut schön braun und knusprig ist. Danach wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten. Etwas Öl und Butter dazugeben.

Anschließend Entenbrust im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen.

Danach die Entenbrüste in Alufolie gerollt ruhen lassen.

Für die Sauce: Von einer Orange einige Zesten ablösen. Orange halbieren und den Saft auspressen. Die zwei anderen Orangen schälen und die einzelnen Orangenfilets herauslösen. Restliches Fruchtfleisch auspressen.

Das Fett in der Pfanne, in der die Ente gebraten wurde, abgießen und den Bratensaft mit Bitterorangenlikör ablöschen. Orangensaft und die Orangenzesten hinzugeben und diese weichköcheln lassen. Fond zugeben und etwas einkochen lassen. Butter mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren und die Orangenfilets in der Sauce erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kürbispüree: Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kürbis schälen, entkernen, in Würfel schneiden und 360 g abwiegen. Sellerieknolle schälen, grob würfeln und 180 g abwiegen. Butter in einem Topf erwärmen und die Zwiebel-, Knoblauch-, Kürbis- und Selleriewürfel anschwitzen. 4 EL Wasser zugeben und das Gemüse 20 Minuten weichdünsten. Ingwer schälen, kleinschneiden und zugeben. Sahne zufügen und um die Hälfte einkochen lassen. Das gekochte Gemüse stampfen und mit etwas Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Kürbis-Chips: Kürbis mit einem Küchenhobel in möglichst dünne Scheiben schneiden und trockentupfen. Kürbisscheiben in eine Schüssel geben und mit Mehl bestäuben. Pflanzenöl in einem Topf oder in einer Fritteuse vorsichtig auf 120 Grad erhitzen und die bemehlten Kürbisscheiben darin knusprig ausbacken. Anschließend die Scheiben abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden und mit der Orangensauce auf Tellern anrichten. Vom Kürbispüree mit zwei Löffeln Nocken abstechen und neben die Entenbrüste setzen. In jede Nocke einige Kürbischips stecken und servieren.

Madeline Kain am 29. November 2022

Entenbrust-Praline mit Rotkohl-Salat, Steckrüben-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust-Praline:

1 kleine Entenbrust à 300 g 1 Orange 1 cm Ingwer
½ TL 5-Spice-Gewürz ½ TL Salz

Für den Rotkohl-Salat:

¼ Rotkohl, ca. 200 g 1 Zwiebel 100 ml Glühwein
20 ml Sojasauce 2 EL Honig 50 ml dunkler Balsamico
50 ml Rapsöl ½ TL Stärke Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für das Steckrübenpüree:

½ Steckrübe, ca. 200 g 1 Zitrone 150 ml Buttermilch
50 g Butter Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Walnüsse 1 TL Zucker 2 Petersilienstängel

Für die Entenbrust-Praline: Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Entenbrust mit Haut und Sehnen in grobe Würfel schneiden. Fleisch sollte möglichst kalt bzw. leicht angefroren sein.

Orangenschale abreiben. Ingwer schälen und reiben. In einer Schüssel zusammen mit 1/2 TL Salz, 1 TL Orangenabrieb, 1 cm fein geriebenen Ingwer und 1/2 TL 5-Spice-Gewürz und Pfeffer aus der Mühle vermischen und mit der 3 mm Scheibe in einen Fleischwolf geben.

Aus der Masse zwei gleich große Kugeln formen (ca. 5 cm Durchmesser) in einer Fritteuse in 180 Grad heißem Rapsöl kurz ca. 2 Minuten frittieren, bis sie rundherum knusprig braun sind. Anschließend auf einem Gitterrost im Backofen bei 80 Grad Heißluft ca. 20 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen.

Für den Rotkohl-Salat: Rotkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und fein hobeln oder schneiden. In eine Schüssel geben, mit je einem TL Salz und Zucker bestreuen und gut durchkneten. 10 Minuten marinieren lassen.

Zwiebel abziehen, von der Wurzel befreien, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zwiebel-Streifen mit Honig und Rapsöl anschwitzen.

Mit Glühwein ablöschen und diesen auf etwa 1/3 reduzieren. Stärke in 50 ml kaltem Wasser glattrühren.

Balsamico und Sojasauce hinzufügen und die glattgerührte Stärke nach und nach in die kochende Marinade geben, bis diese leicht dickflüssig gebunden ist. Die noch heiße Sauce über den Rotkohl gießen und alles gut vermischen. Nach 10 Min. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Steckrübenpüree: Steckrübe schälen und grob würfeln. Mit Salzwasser bedeckt in einem Topf mit Deckel weichkochen. Wenn die Steckrübe weichgekocht ist, das Kochwasser abgießen und das Gemüse in einem Standmixer mit Butter zu einem Püree mixen. Dabei so viel Buttermilch zugeben, bis die gewünschte, cremige Konsistenz erreicht ist. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Walnüsse nicht zu fein hacken und mit dem Zucker in einer heißen Pfanne karamellisieren lassen. Petersilie hacken.

Das Püree kreisförmig mittig auf den Teller geben, darauf etwas Rotkohl-Salat verteilen und darauf die Entenpraline setzen. Mit den karamellisierten Walnüssen und der gehackten Petersilie garnieren.

Torsten Kluske am 14. November 2022

Caesar Salad mit knusprigem Backhendl

Für zwei Personen

Für das Caesar-Dressing:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	4 Sardellenfilets in Öl	2 Eier
30 g Parmesan	1 TL Worcestershiresauce	1 TL Senf
2 EL Geflügelfond	6 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Backhendl:

2 Hähnchen-Keulen, ohne Knochen	mit Haut	1 Ei
3 EL Mehl	150 g Semmelbrösel	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Croûtons:

3-4 Scheiben Ciabatta	4 EL Butter
-----------------------	-------------

Für den Caesar-Salad:

2 Romana-Herzen	2 Rispen Cocktailtomaten	Olivenöl
-----------------	--------------------------	----------

Für das Caesar-Dressing:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Den Backofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Eier trennen (Eiweiß für die Backhendl-Panierung aufbewahren) und Eigelb in einer Schüssel mit Worcestershiresauce, Senf und etwa 1 EL Zitronensaft verrühren. Anschließend Öl langsam dazugießen und weiterrühren, bis die Konsistenz cremig wird. Dann den kalten Fond dazugeben. Knoblauch abziehen. Sardellenfilets und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und zum Dressing geben. Alles gut verrühren. Parmesan fein reiben, sodass eine Menge von 2 EL vorhanden ist. Den restlichen Parmesan hobeln, um ihn später als Garnitur über den Salat zu geben. Dressing mit Salz, Pfeffer Parmesan abschmecken.

Für das Backhendl:

Mit Mehl, verquirltem Ei (+ Eiweiß vom Dressing) und Paniermehl eine Panierstraße einrichten. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden, abwaschen, trockentupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend panieren und in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Zum Abtropfen auf ein Küchentuch legen.

Für die Croûtons:

Ciabatta in kleine Würfel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun anrösten bis es knusprig ist. Anschließend auf einem Backblech verteilen und für 5 Minuten im Ofen nochmals backen.

Für den Caesar-Salad:

Salat waschen, ggf. äußere Blätter entfernen, trockenschleudern und in mundgerechte Stückchen schneiden. Tomaten waschen, an der Ripse lassen und in einer Pfanne mit Öl leicht anbraten. Salat mit gewünschter Menge Dressing vermengen und mit Croûtons, Tomaten und Parmesan-hobeln bestreuen. Backhendl darauf drapieren und servieren.

Katja Hildebrandt-Mertins am 24. Oktober 2022

Enten-Brust mit Ofen-Kürbis und Orangen-Reduktion

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

250 g Muskatkürbis	1 EL Butter	2 EL Honig
1 EL Currypulver	2 Zweige Thymian	1 Zweig Koriander
heller und dunkler Sesam	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 200 g	1 Orange	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Reduktion:

3 Orangen	60 ml Orangenlikör
-----------	--------------------

Für die Garnitur:

1 Orange	2 Zweige Thymian	Chili
----------	------------------	-------

Für den Kürbis:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Muskatkürbis halbieren, entkernen, den Warben entlang in Scheiben zerteilen, diese ggf. noch einmal halbieren und in etwa 1-1,5 cm dicke Würfel schneiden. Koriander zupfen und hacken. In einer Pfanne mit Olivenöl, Butter und Salz, Pfeffer, Honig, Sesam, Koriander und Curry marinieren. Thymian dazugeben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Für Entenbrust:

Entenbrustfilets waschen, abtupfen und das überstehende Fett sauber abschneiden. Die Ente mit der Hautseite nach oben auf ein Schneidebrett legen. Nun die Haut vorsichtig diagonal über das Filet einritzen ohne dabei in das Fleisch zu schneiden. Das Filet um die Achse drehen und diagonal in die andere Richtung einritzen, so dass ein Rautenmuster entsteht. Entenbrust von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben und mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne legen und bei niedrigerer bis mittlerer Hitze erhitzen. Orange in Scheiben schneiden.

Wenn das Fett anfängt auszutreten, Orangenscheiben und Honig dazu geben.

Wenn die Haut schön braun ist die Filets herausnehmen und bis auf die Hautseite in Alufolie wickeln, dann im auf 120 Grad Umluft vorgeheiztem Backofen rasten lassen. Die Innentemperatur sollte 54 Grad erreichen.

Für die Reduktion:

Orangen auspressen und Saft in der Pfanne mit Orangenlikör bis zur richtigen Konsistenz reduzieren, bzw. einkochen.

Für die Garnitur:

Orangenschale reiben. Gericht mit Orangenabrieb, Thymian und Chili garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Chili, Thymian und Orangenabrieb garniert servieren.

Olga Scheiermann am 20. Oktober 2022

Entenbrust-Palinen mit Kartoffel-Kürbis-Stange

Für zwei Personen

Für Entenbrustpraline:

1 Entenbrust, à 200 g	1 Apfel	1 Zwiebel
1 Stück Ingwer	1 Ei	1 EL Honig
2 EL heller, dunkler Sesam	2 Zweige Rosmarin	2 Lorbeerblätter
2 EL Mehl	Öl	Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für Kartoffel-Kürbis-Stange:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Muskatkürbis	2 Blätter Strudelteig
1 Ei	Muskatnuss	2 Prisen Zucker
Currypulver	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

100 g Cranberrys	1 rote Zwiebel	50 ml Sahne
150 ml Gemüfefond	1 EL Weißweinessig	1 Zweig Rosmarin
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Entenbrustpraline:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Haut von der Entenbrust lösen und die Entenbrust in Würfel schneiden.

Die Würfel mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Dämpfer mit Lorbeerblätter und Ingwer dämpfen. Entenbrust nach ca. 8 Minuten aus dem Dämpfer nehmen. Apfel schälen, würfeln und in etwa gleich große Stücke wie die Entenbrust schneiden. Entenbrust mit Honig glasieren und mit Currypulver würzen. Zwiebel schälen und fein hacken. Apfelstücke auf die Entenbrustwürfel legen sowie ein kleines Stück Zwiebel. Mit einem kleinen Spieß oder Zahnstocher fixieren. Mehl und Sesam in einer kleinen Schale mischen. Ein Ei verquirlen und dieses mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Rosmarin würzen. Entenbrust erst in Mehl, dann im Ei und anschließend nochmal in Mehl-Sesam panieren.

Öl in einer in einer Fritteuse erhitzen und Pralinen darin goldbraun backen.

Für Kartoffel-Kürbis-Stange:

Kartoffeln und Kürbis schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Wasser garkochen. Anschließend abgießen, stampfen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zucker und Currypulver würzen.

Ei trennen. Strudelblättertieg ausbreiten und eine Linie des Kartoffel-Kürbis-Stampfes mit einem Löffel entlang ziehen. Dann zu einer Stange rollen und die Enden mit Eiweiß verkleben. Die Stange im Backofen so lange backen, bis der Teig die gewünschte Bräune erreicht hat. Danach die Stangen halbieren.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, würfeln und in Öl mit Zucker karamellisieren.

Cranberrys hinzufügen und mit Gemüfefond ablöschen. Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken. Das Ganze einkochen lassen und etwas Essig beifügen. Danach mit einem Pürierstab pürieren.

Thomas Löhr am 20. Oktober 2022

Hähnchen-Involtini, Geflügel-Farce an Weißwein-Velouté

Für zwei Personen

Für die Involtini:

2 Hähnchenschnitzel à 140 g Salz Pfeffer

Für die Farce:

200 g Hähnchenfilet 200 ml Sahne 50 g Pistazienmus
½ Bund glatte Petersilie Öl Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Velouté:

½ Zwiebel 200 ml Milch 50 g Butter
100 ml Weißwein 100 ml Gemüfefond 25 g Mehl
Öl Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

100 g wilder Brokkoli 1 kleiner Blumenkohl 100 wilder grüner Spargel
1 Baby-Fenchel 1 kleine Pastinake 1 grüne frische Peperoni
50 ml Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Pistazien-Öl:

300 ml neutrales Pflanzenöl 1 EL Pistazienmus 1 Schuss Kürbiskernöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

grüne Shisho-Kresse Kerbel

Für die Involtini:

Einen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Farce:

Hähnchen würfeln und mit der Sahne für 30 Minuten in das Frostfach geben. Anschließen mit Petersilie, Pistazienmus, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einer Farce pürieren.

Farce auf das plattierte Hähnchenschnitzel streichen und einrollen.

In einer Pfanne kurz scharf rund herum anbraten und anschließend für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für die Velouté:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Butter und Mehl dazugeben mit Weißwein und Gemüfefond ablöschen und anschließend mit Milch aufgießen bis eine leicht angedickte Sauce entstanden ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und pürieren, durch ein Sieb abpassieren und in einer Espuma-Flasche mit 2 Kapsel aufschäumen.

Für das Gemüse:

Gemüse in mundgerecht Stücke schneiden und kurz in heißem Wasser anblanchieren und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer würzen.

Für das Pistazien-Öl:

Öl mit Pistazienmus, Salz, Pfeffer und einem Schuss Kürbiskernöl pürieren und durch ein Sieb passieren. In ein Squeeze Flasche abfüllen.

Für die Garnitur:

Kresse abzupfen und mit Kerbel als Garnitur verwenden.

Brian Kammerer am 22. September 2022

Maishähnchen-Brust-Roulade in Zitrus-Beurre-blanc

Für zwei Personen

Für die Roulade:

3 Maishähnchenbrustfilets	50 g Sahne	1 Zucchini
Salz	Pfeffer	

Für das Erbsenpüree:

400 g TK-Erbesen	2 mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone, Saft
50 ml Sahne	50 g Butter	100 ml Gemüsefond
3 Zweige Minze	Salz	Pfeffer

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte	1 Zitrone	1 Limette
1 Orange	100 ml Sahne	150 g Butter
50 ml Weißwein	2 Wacholderbeeren	1 TL eingelegte Kapern
2 EL Ahornsirup	Salz	Pfeffer

Für die Roulade:

Die Brustfilets waschen und abtrocknen. Eins davon klein schneiden und zusammen mit der Sahne mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mithilfe eines Gemüsehobels die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Zucchinistreifen leicht überlappend nebeneinander auf eine Klarsichtfolie legen. Zucchini mit etwas Salz würzen und die Farce dünn auftragen. Die verbliebenen Brustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Farce geben und fest in die Zucchini einrollen. Etwa 10 Minuten in einem Topf mit Dampfgareinsatz dämpfen.

Für das Erbsenpüree:

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Erbsen und Kartoffeln in dem Gemüsefond weich garen. In einem separaten Topf die Sahne erwärmen.

Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in die Sahne geben.

Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer in die Sahne geben. Erbsen und Kartoffeln abgießen, sobald sie weich sind. Sahnemischung durch ein Sieb dazugeben und pürieren. Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und durch ein Sieb streichen.

Für die Beurre blanc:

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl farblos anschwitzen. Mit Weißwein angießen und reduzieren lassen. Saft einer Zitrone, einer Limette und einer Orange dazugeben und köcheln lassen.

Die Wacholderbeeren andrücken und mit den Kapern und dem Ahornsirup dazugeben. Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die kalte Butter in kleinen Stücken nach und nach dazugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Neel Nissen am 20. September 2022

Enten-Brust mit Orangen-Rotwein-Soße, Pommes Paolo

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 Entenbrust	½ Orange	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

3 große mehligk. Kartoffeln	250 g Butter	Salz
-----------------------------	--------------	------

Für das Apfel-Chutney:

2 saure Äpfel	½ Gemüsezwiebel	10 g Ingwer
100 ml Apfelessig	100 ml naturtrüber Apfelsaft	150 ml Gemüsefond
1 EL Senfkörner	1 Lorbeerblatt	2 EL brauner Zucker
2 EL Gelierzucker	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	100 ml Rotwein	100 ml Portwein
75 ml Orangensaft	250 ml Entenfond	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	100 g eiskalte Butter
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Rotkraut:

Öl	1 Kopf Rotkraut	Quatre-épices-Gewürz
----	-----------------	----------------------

	naturtrüber Apfelsaft	Salz
--	-----------------------	------

Für die Garnitur:

	kleiner Topf Kresse	
--	---------------------	--

Für die Ente: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ente zuschneiden, Haut kreuzförmig einritzen und mit Salz, Zucker, Orangenabrieb und Pfeffer würzen. Bei 63 Grad die Ente für 20 Minuten Sous vide garen. Nach der Garzeit die Ente 5 Minuten ruhen lassen und sie dann auf der Hautseite 5 Minuten scharf anbraten und auf der Rückseite 1 Minute nachbraten. Vor dem Anschneiden die Ente erneut ruhen lassen.

Für die Kartoffeln: Kartoffeln schälen, mit runden Ausstecher ausstechen und mit einem Gemüsehobel in papierdünne Blättchen hobeln. Anschließend Kartoffeln salzen und auf einem Handtuch trockentupfen, zu einem Turm stapeln und in einer mit Butter getränkten Backform für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Oberfläche mit einem kleinen Bunsenbrenner flämmen.

Für das Apfel-Chutney: Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Beides in Rapsöl anbraten. Beide Zuckerarten dazugeben und karamellisieren lassen.

Ingwer reiben und zusammen mit Senfkörnern, Pfeffer und Lorbeerblatt hinzugeben. Mit Essig, Saft und Fond auffüllen und auf mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken

Für die Sauce: Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Mit Rotwein, Portwein, Orangensaft und Entenfond auffüllen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und langsam einreduzieren lassen.

Durch ein feines Sieb absieben und mit kalter Butter abbinden, zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Rotkraut: Ein paar Rotkohlblätter abzupfen und in kleine Streifen schneiden. Den Rest des Rotkrauts entsaften, mit Gewürzen und Apfelsaft abschmecken und in einem Shot-Glas kalt servieren. Für das Stroh die Rotkohlstreifen in heißem Öl frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur: Kresse abzupfen.

Paul Schroth am 19. September 2022

Enten-Brust mit Rotkohl und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	100 g Butter
500 ml Sahne	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Rotkohl:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	1 Zwiebel	350 g Apfelmus
100 g Johannisbeergelee	2 Nelken	2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	2 EL Balsamicoessig	Schweineschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 EL Johannisbeergelee	1 EL Apfelmus	1 EL Butter
30 ml Apfelsaft	Salz, Pfeffer	

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 160 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrusthaut rautenförmig einschneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Entenhaut mit Kräutern, Salz und Pfeffer einreiben und auf der Hautseite in einer Pfanne anbraten.

Wenden und andere Seite ebenfalls anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben. Fünf Minuten vorm Servieren den Ofen auf 70 Grad runterschalten und Ente ziehen lassen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser weichkochen und anschließend abgießen. Butter hinzufügen und unterrühren. Ei aufschlagen und trennen. Eigelb und Sahne zu den Kartoffeln geben. Eine Prise Muskat reiben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles zusammen stampfen.

Für den Rotkohl:

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Rotkohl waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. In einem Topf mit Schweineschmalz andünsten. Nelken, Wacholderbeeren, Balsamicoessig und Lorbeerblatt hinzugeben. Apfelmus und Johannisbeergelee hinzugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

In der Entenpfanne mit Bratensatz die Butter, Jannisbeergelee und Apfelmus erhitzen. Mit Apfelsaft ablöschen und etwas von dem Rotkohl einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Lothar Bednarz am 15. September 2022

Backendl mit Meerrettich-Dip, Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Backendl:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	3 Eier	$\frac{1}{2}$ hartes Brötchen
50 g Mehl	100 g Butterschmalz	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Petersilienkartoffeln:

6-8 kleine Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	3 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Meerrettich-Dip:

3 cm Meerrettich	4 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
250 ml Joghurt	2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 EL Olivenöl	Zucker	Salz

Für den Radieserl-Salat:

1 Bund Radieschen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 TL mittelscharfer Senf	4 EL Sonnenblumenöl	1 TL Zucker
1 TL Salz	Pfeffer	

Für das Backendl:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, dritteln und mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen zu Semmelbrösel reiben. Eier aufschlagen und verquirlen. Anschließend eine Panierstraße vorbereiten und Hühnchen nacheinander in Mehl, Ei und Bröseln panieren.

Butterschmalz und Öl in einem Topf erhitzen. Paniertes Hähnchen im Topf goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Petersilienkartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und Kartoffeln zusammen mit Petersilie darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Meerrettich-Dip:

Zitrone auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

In einem Mörser Zitronensaft, Petersilie und Olivenöl mörsern.

Anschließend Meerrettich und Radieschen hineinreiben. Zusammen mit Joghurt und Crème fraîche in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken und nochmal verrühren.

Für den Radieserl-Salat:

Radieschen waschen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben.

Sonnenblumenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles umrühren. Den Radieserl-Salat etwa 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitrone auspressen.

Zitronensaft und Petersilie zum Salat geben.

Neel Nissen am 15. September 2022

Gefülltes Hähnchen im Speckmantel mit dreierlei Mais

Für zwei Personen

Für das gefüllte Hähnchen:

2 ausgel. Hühner-Oberkeulen	100 g dünn aufgeschn. Speck	100 g Appenzeller-Käse
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Polenta:

75 g Maispolenta	250 ml Gemüsefond	50 g Parmesan
2 EL Butter	2 EL Crème-fraîche	125 ml Sahne
1 Lorbeerblatt	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Grillmais:

2 vorgegarte Maiskolben	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------	---------------

Für das Popcorn:

100 g Popcornmais	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Salz	

Für das gefüllte Hähnchen im Speckmantel:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Haut vom Fleisch entfernen. Klarsichtfolie über das Fleisch legen und platt klopfen. Klarsichtfolie entfernen. Fleisch salzen und pfeffern. Käse reiben und über das Fleisch geben. Speck darunter legen und das Ganze einrollen. In einer Pfanne mit Öl anbraten.

Anschließend für ca. 20 Minuten bei 100 Grad Umluft in den Backofen geben. Ggf. am Ende noch einmal scharf in der Pfanne anbraten.

Für die Polenta:

Polenta mit Gemüsefond und ca. 100 ml Sahne ansetzen. Lorbeerblatt hinzufügen; am Ende herausnehmen. Crème fraîche unterheben.

Parmesan reiben und ebenfalls unterheben. Am Ende den Rest der Sahne aufschlagen und unter die Polenta heben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Grillmais:

Mais der Länge nach vom Kolben herunterschneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Popcorn:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Popcornmais mit Salz in die Pfanne geben. Den Deckel auf den Topf geben. Wenn die ersten Popcorn beginnen aufzupoppen, sollte man den Topf ab und zu kräftig schütteln, damit nichts anbrennt. Wenn man kein aufpoppen mehr hört, den Topf sofort von der Kochplatte nehmen, den Deckel abnehmen und die fertigen Popcorn in eine Schüssel geben. Thymian und Rosmarin fein hacken und über die Pommes streuen. Eventuell nochmals nachsalzen.

Daniela Huttegger am 05. September 2022

Puten-Schnitzel, Gorgonzola, Tomaten auf Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Pfannengemüse:

1 gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Karotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL edels. Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Cherrytomaten:

1 Rispe Cockailtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salzflöcken	Olivenöl	

Für das Putenschnitzel:

4 Putenschnitzel á 150 g	100 g Gorgonzola	100 g getrock. Öl-Tomaten
4 Zweige Basilikum	edels. Paprikapulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Zur Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Für das Pfannengemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Karotte schälen, waschen und würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Tomatenmark, Paprikapulver und Chiliflocken zum Gemüse geben und mit andünsten. Öl von getrockneten Tomaten auffangen und für die geschmorten Tomaten verwenden. Getrocknete Tomaten klein schneiden und unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Solange dünsten bis es gar ist, aber noch Biss hat.

Für die geschmorten Cherrytomaten:

Cockailtomaten an der Rispe waschen und dann in eine ofenfeste Schale legen. Ein wenig Olivenöl und das Öl der getrockneten Tomaten (s.u.) darüber geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Über die Tomaten streuen. Zucker und Salzflöcken darüber geben und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

Für das Putenschnitzel:

Putenschnitzel waschen, trockentupfen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig Schnitzel mit einem Plattiereisen flacher klopfen. Gorgonzola in Stückchen zupfen und getrocknete Tomaten klein schneiden. Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen und klein schneiden. Schnitzel mit Gorgonzola, getrockneten Tomaten und Basilikum belegen. Zweites Schnitzel darauflegen und mit Rouladennadeln befestigen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten abraten bis das Fleisch gar und der Gorgonzola geschmolzen ist.

Zur Garnitur:

Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Eva Engelke am 01. August 2022

Mais-Tortilla mit Hühnchen in Jalapeño-Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für das gezupfte Hühnchen:

250 g Hühnchenbrust	4 Schalotten	3 Knoblauchzehen
400 g Tomaten, (Dose)	6 Jalapeños	150 ml Rotwein
3 EL Tomatenmark	2 TL Ahornsirup	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 Avocado	3 Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe
½ Schalotte	1 Limette	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tomatensalsa:

12 Cocktailtomaten	2 Frühlingszwiebeln	1 Bund Koriander
1 EL Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Maistortilla:

250 g Weizenmehl	125 g Maismehl	7 Scheiben Cheddar
60 ml neutrales Pflanzenöl	Mehl	Salz

Für das gezupfte Hühnchen:

Die Hühnchenbrust abwaschen, abtupfen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schalotten in einem Topf mit Öl anschwitzen. Anschließend Jalapeños, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben. Mit Rotwein ablöschen und köcheln lassen.

Tomaten hinzugeben und weiter köcheln lassen. Mit einem Pürierstab mixen und Hühnchen zur Sauce geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Gabeln Fleisch auseinanderzupfen.

Für die Guacamole:

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Limette halbieren und auspressen.

Etwas Saft für die Tomatensalsa beiseitestellen. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch heraustrennen. Avocado, Knoblauch, etwas Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren. Tomate waschen, vom Strunk befreien und fein würfeln. Schalotte abziehen und in hauchdünne Streifen schneiden. Alles miteinander vermengen.

Für die Tomatensalsa:

Tomaten waschen, vom Strunk befreien und sehr fein schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit 1 TL Limettensaft, Balsamicoessig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Maistortilla:

Weizenmehl, Maismehl und Salz miteinander vermengen und mittig eine Kuhle hineindrücken. 160 ml warmes Wasser und Öl hineingeben und zu einem glatten Teig kneten. Daraus kleine Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

In einer heißen Pfanne mit Öl für ca. 30 Sekunden ausbacken. Cheddar auf Tortilla geben und schmelzen lassen.

Die Maistortilla mit Pollo füllen und Guacamole und Salsa daraufgeben

Stella Tersch am 27. Juni 2022

Gelbes Curry mit Curry-Paste, Jasminreis, Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

3 kl. rote getrock. Thai-Chilis	3 Schalotten	4 Knoblauchzehen
2 Kurkumawurzeln, ca. 5 cm	1 Stück Galanga, ca. 4 cm	1 kleine Stange Zitronengras
1 TL Koriandersamen	1 TL gelbe Senfsamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Bockshornkleesamen	½ TL Zimt	1 TL Salz

Für das gelbe Curry:

2 EL Currypaste	1 Möhre	1 Bund wilder Brokkoli
1 Knolle Lotuswurzel	1 reife Mango	4 braune Champignons
½ Limette	2 Zweige Koriander	2 Zweige Thai-Basilikum
400 g cremige Kokosmilch	2 EL geröstetes Sesamöl	1 EL brauner Zucker
Salz		

Für das Fleisch:

2 Maishähnchenbrustfilets	2 Eier	4 EL Pankomehl
4 EL Kokosraspeln	4 EL Mehl	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Jasminreis:

120 g Jasminreis	1 Prise Salz
------------------	--------------

Für die Garnitur:	50 g ungesalzene Erdnüsse
--------------------------	---------------------------

Für die Currypaste:

Die Chilis klein schneiden und ca. 30 Minuten in Wasser einweichen lassen.

Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Galanga abziehen bzw. schälen und grob zerkleinern. Den braunen Teil vom Zitronengras abschneiden und verwerfen, den hellen und frischen Teil in feine Ringe hacken.

Koriandersamen, Senfsamen, Kreuzkümmelsamen und Bockshornkleesamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die eingeweichten Chilis abtropfen lassen und mit dem Salz zu einer Paste im Mörser stampfen. Frische Zutaten nach und nach dazugeben und weiter zermörsern. Die gerösteten Samen und Zimt hinzugeben und zu einer homogenen Masse zerstampfen.

Für das gelbe Curry:

Möhre schälen, in Scheiben schneiden (oder hobeln), wilden Brokkoli in mundgerechte Stücke einkürzen, Lotuswurzel in Scheiben schneiden, Mango schälen und in grobe Würfel schneiden und Champignons vierteln. Currypaste in dem Sesamöl anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Zunächst das Gemüse hinzufügen und kurz mitköcheln lassen (ACHTUNG: nicht übergaren, alles muss bissfest bleiben). Zucker unterrühren bis dieser sich aufgelöst hat. Bei Bedarf nachsalzen und ggf.

mit der Limette an der Säure arbeiten. Zum Schluss Mangostücke, gehackten Koriander und gehackten Thai-Basilikum (beides dezent einsetzen, da sonst zu dominant) hinzufügen, nur ganz kurz der Hitze aussetzen.

Von der Hitze nehmen und anrichten.

Für das Fleisch:

Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und Panierstraße aufbauen. Erst Mehl, dann Eier (leicht salzen und pfeffern) und danach Pankomehl mit Kokosraspeln im Verhältnis 3:1 in Schälchen geben.

Filets mehlieren, durch das Ei schwenken und im Anschluss in der Panade wälzen, bis sie allseitig bedeckt sind.

In der Fritteuse oder Pfanne ausfrittieren, dass sie goldbraun sind und innen noch schön saftig.

Für den Jasminreis:

Reis in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen waschen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, bis das Wasser klar bleibt.

Reis in einen Topf geben und mit 1,5 fachen Menge Wasser befüllen.

Herd auf höchste Stufe stellen und Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Hitze auf mittlere Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Im Anschluss Topf von der Hitze nehmen, aber den Deckel für weitere 10 Minuten geschlossen lassen. Dann den Reis mit einer Gabel auslockern.

Der Reis benötigt kein Salz, sollte Salz gewünscht sein einfach beim Kochvorgang nach Belieben hinzufügen.

Für die Garnitur:

Erdnüsse ohne Öl leicht anbraten (nicht zu dunkel werden lassen). Im letzten Schritt Erdnüsse zerhacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Klösges am 13. Juni 2022

Hühnchen-Bananen-Curry, Falafel, Joghurt, Bananen-Chips

Für zwei Personen

Für das Bananen-Curry:

150 g Hähnchenbrust	1,5 mittelreife Bananen	1 Limette
1 rote Paprika	½ gelbe Paprika	1 große Karotte
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Stangen Frühlingszwiebel
100 g Sojabohnen-Keimlinge	1 Stück Ingwer à 5 cm	180 g Ananas, (Dose mit Saft)
250 ml Kokosmilch	6 EL Naturjoghurt	250 ml Geflügelfond
3 EL Sojasauce	1 EL Speisestärke	1 TL Zimt
1 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Zucker
1 Prise Chilipulver	Muskatnuss	4 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Falafel:

200 g Kichererbsen	½ Salzzitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Koriander	3 EL Semmelbrösel	3 EL Sesam
1 TL Speisestärke	1 TL Kurkuma	0,5 TL Zimt
1 TL Zucker	300 g Fett	Salz
Pfeffer		

Für die Bananenchips:

1 mittelreife Banane

Für den würzigen Joghurt:

250 g Naturjoghurt	1 Zitrone, davon Saft	1 kl. Bund Schnittlauch
1 Spritzer Worcestersauce	1 Prise Chilipulver	1 EL Sesamöl
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Für das Bananen-Curry:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Hühnerfleisch würfeln. Naturjoghurt mit 1 EL Sojasauce mischen und Fleisch darin marinieren. Paprika waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Karotte schälen, längs vierteln und würfeln. Paprika und Karotte in Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen und beiseitestellen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf mit 2 EL Erdnussöl anbraten. Zucker hinzugeben und karamellisieren. Limette waschen, aufschneiden und eine Hälfte auspressen. Schale einer halben Limette abreiben. Saft und Abrieb zu Zwiebeln geben. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Beides zu den Zwiebeln geben. Mit 2 EL Sojasauce und Geflügelfond ablöschen. Sojabohnenkeimlinge, Karotte und Paprika hinzugeben. Marinierte Hähnchenbrust in einem Sieb abtropfen lassen und Joghurt auffangen. Fleisch mit 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne anbraten. Ananas aus der Dose abtropfen lassen und Saft auffangen. Hähnchen mit 80 ml Saft ablöschen. Fleisch zum Gemüse geben. Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. Aufgefängene Joghurtmasse hinzugeben. Eine Prise Muskatnuss reiben. Zimt, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Muskat, Kreuzkümmel, Chili und Kokosmilch hinzugeben und köcheln lassen. Ananasstücke hinzugeben. Stärke mit 3 EL Wasser mischen und je nach gewünschter Konsistenz zum Curry geben und unterrühren.

Für die Falafel:

Kichererbsen in einen Mixer geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer

Pfanne mit Butter dünsten. Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Salzzitrone vierteln und mit Speisestärke, Mehl, Petersilie, Koriander, Kurkuma, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer mixen.

Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und nochmals mixen. Masse mit Semmelbröseln binden und 5 Minuten ziehen lassen. Mit zwei feuchten Teelöffeln zu Nocken abdrehen und in einer Fritteuse in 180 Grad heißem Fett ausbacken. Falafel aus Fett entnehmen, in Sesam wälzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Bananenchips:

Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Nach den Falafel kurz in Fritteuse geben. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den würzigen Joghurt:

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Zitrone aufschneiden und Saft auspressen. Naturjoghurt, 3 EL Zitronensaft, Salz, Sesamöl, Chilipulver, Zucker, Schnittlauch und Worcestersauce zu einer glatten Masse verrühren.

Für die Garnitur:

Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Das Curry in eine Schüssel geben und mit Bananenchips und Petersilie garnieren. Schüssel auf einen Teller stellen und daneben Falafel und Joghurt anrichten.

Maximilian Maier am 02. Juni 2022

Hühner-Frikassee, Gemüse, Himbeeren, Hühnerhaut-Crunch

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Karotte	1 Urkarotte	1 gelbe Karotte
200 g Thaispargel	100 g braune Enoki-Pilze	100 g weiße Enoki-Pilze
4 Kräuterseitlinge	200 g Zuckerschoten	80 g TK-Erbsen
1 kleine Kartoffel	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 große weiße Zwiebel
2 Limetten, davon Abrieb	300 ml Hühnerfond	150 ml Sahne
150 ml trockener Weißwein	Muskatnuss	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis und das Fleisch:

400 g ausgekeulte	Hähnchen Oberschenkel	1 Limette, davon Abrieb
120 g Jasminreis	700 ml Hühnerfond	

Für den Hühnerhaut-Crunch:

Haut von Hähnchen Oberschenkeln	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
---------------------------------	------------	---------------

Für die Garnitur:

Köpfe vom Thai-Spargel	100 g Himbeeren	2 Zweige Kerbel
1 EL Senfkörner		

Für das Gemüse: Die Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne mit Öl dünsten. Mit Wein ablöschen und reduzieren. Erneut mit Weißwein ablöschen, Hühnerfond hinzugeben und reduzieren.

Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen und in kurze Julienne-Streifen schneiden. Thaispargel waschen, Köpfe abschneiden und für Garnitur beiseitelegen. Rest vom Thaispargel in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Kräuterseitlinge und Enoki-Pilze putzen und fein schneiden.

Zuckerschoten, Erbsen, Karotte und gelbe Karotte kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Urkarotte aufgrund der Färbung separat blanchieren und abschrecken. Limette waschen und Schale abreiben.

Rohe Kartoffel reiben, mit Limettenabrieb, Sahne in Weißwein-Hühnerfond-Reduktion geben.

Für den Reis und das Fleisch: Haut von den Schenkeln lösen und für den Hühnerhaut-Crunch beiseitelegen. Hühnerfond in einem Topf erhitzen. Limette waschen und Schale abreiben. Limettenabrieb zum Hühnerfond geben. Aufkochen lassen und darin Reis und Fleisch etwa 20 Minuten kochen lassen.

Huhn entnehmen und mit einer Gabel in mundgerechte Stücke ziehen.

Gemüse mit dem gezupften Fleisch in Weißwein-Hühnerfond-Reduktion geben und vermengen. Wenn gewünscht, etwas Gemüse zur Garnitur beiseitelegen.

Für den Hühnerhaut-Crunch: Haut vom Fleisch in eine heiße Pfanne mit Öl legen, mit einem Topf beschweren und rösten. Wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Krosse Hühnerhaut auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. In kleinere Stücke bröseln.

Für die Garnitur: Spargelköpfe kurz im warmen Fett der ausgelassenen Hühnerhaut schwenken. Himbeeren waschen, klein schneiden und beiseitelegen.

Kerbel abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Reis in einem Servierring an den Rand andrücken. Das Frikassee in die Mitte vom Reis geben. Mit Hühnerhaut und Garnitur garnieren.

Sally-Samantha Naumann am 30. Mai 2022

Puten-Schnitzel, Bratkartoffeln, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Putenschnitzel	1 Ei	80 g Semmelbrösel
80 g Mehl	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

600 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 TL Dijon-Senf	1 EL Rotweinessig
3 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für das Schnitzel:

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite max. 3 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln hineingeben und langsam und gleichmäßig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und die Gurkenscheiben damit anmachen.

Für die Garnitur:

Zitrone in Scheiben schneiden und als Garnitur für das Putenschnitzel verwenden.

Dieter Groß am 23. Mai 2022

Kokos-Hähnchen, Shiitake, Bambus-Sprossen, Paprika, Reis

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets	2 rote Paprika	10 Shiitake
100 g Bambussprossen in Streifen	3 Schalotten	1 Asia-Knoblauch
1 mittelgroße Chilischote	2-3 cm Ingwer	2 Limetten, davon Saft
1 Stange Zitronengras	2-3 EL Sojasauce	2-3 EL Fischsauce
100 ml Geflügelfond	1 EL gelbe Currypaste	2-3 EL Honig
400 ml cremige Kokosmilch	1 EL Kokoscreme	100 ml Sesamöl
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmatireis

Für die Garnitur:

1 Bund Frühlingszwiebel 1 EL schwarzer Sesam 1 EL weißer Sesam

Für das Fleisch:

Die Chilischote abbrausen und hacken. Fleisch in mundgerechte Streifen oder Stücke schneiden und mit 2 EL Sesamöl, der Sojasauce, der Fischsauce und der Chili marinieren, beiseitestellen und ziehen lassen.

Paprika abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, klein schneiden. Shiitake putzen und klein schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein hacken.

2 EL Sesamöl in einem Wok erhitzen. Ein Holzstäbchen in das heiße Öl halten und sobald sich kleine Bläschen am Stäbchen bilden, hat das Öl die richtige Temperatur erreicht. Fleisch mitsamt der Marinade in das Öl geben und rundum anbraten. Gemüse hinzugeben und kurz knackig anbraten. Honig, Currypaste und Kokoscreme einrühren und alles mit der Kokosmilch und Geflügelfond ablöschen. Auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen, das Gemüse sollte bissfest bleiben.

Zitronengras zerdrücken und mit in den Topf geben. Nach dem Kochen das Zitronengras entfernen. Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sollte die Sauce nicht sämig genug sein, einfach etwas Speisestärke mit etwas Wasser in einer Tasse glattrühren, vorsichtig zur kochenden Sauce geben, kräftig rühren und auf diese Weise andicken.

Sollte die Sauce zu dick sein, dann etwas Wasser hinzufügen (keine Milch oder Sahne!).

Für den Reis:

Reis in 200 ml kaltem Wasser ansetzen. Aufkochen lassen, dann den Herd ausschalten und den Reis quellen lassen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Gericht mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.

Jürgen Gütling am 23. Mai 2022

Hühner-Frikassee mit Blumenkohl

Für zwei Personen

Für das Hühnerfrikassee:

2 Hähnchenbrustfilet à 200 g	200 g grüner Spargel	50 g Zuckerschoten
100 g braune Champignons	1 Möhre	1 Zitrone, davon Saft
100 g Crème-fraîche	100 ml Weißwein	800 ml Hühnerfond
2 EL Worcestershiresauce	3 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Estragon
1 Prise Cayennepfeffer	2 EL Mehl	2 EL Butter
1 Prise Zucker	Salz	

Für den Blumenkohl mit Erbsen:

1 kleinen Blumenkohl	100 g Erbsen	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Hühnerfrikassee:

Den Hühnerfond mit Weißwein zusammen aufkochen, Hähnchenbrustfilet in den köchelnden Fond geben und dort je nach Dicke etwa 15 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen lassen, da sonst das Eiweiß im Fleisch zu schnell gerinnt und das Fleisch trocken wird. Spargel waschen, von Enden befreien und das untere Drittel schälen. Stangen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Möhre schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Spargelwasser 5 Minuten kochen und nach 2 Minuten die Erbsen und Zuckerschoten zugeben. Abgießen, abschrecken und zur Seite stellen.

Erbsen für den Blumenkohl separieren. Champignons putzen und vierteln. Hähnchen aus dem Fond nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. Fond im Topf weiter köcheln lassen. Butter in einem anderen Topf zerlassen. Mehl hinzugeben, unterrühren und aufschäumen lassen. Mit ca. 500 ml Fond auffüllen und aufkochen lassen. Crème fraîche zugeben und 5 Minuten bei milder Hitze kochen. Champignons in die Sauce geben und aufkochen lassen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Worcestershiresauce und Zitronensaft würzen. Fleisch in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Gemüse zur Sauce geben. Bei geringer Hitze 5 Minuten erwärmen. Petersilie und Estragon fein hacken, einen Teil zur Garnitur beiseitelegen, den Rest unterrühren.

Für den Blumenkohl mit Erbsen:

Blumenkohl waschen und in größere Rösschen aufteilen. In einem Mixer oder mit einer groben Reibe zerkleinern bis reisgroße Stückchen entstehen. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Reis 6 Minuten anbraten. Erbsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blumenkohl in einem Servierring auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Frikassee um den Blumenkohl geben und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Benjamin Kofler am 16. Mai 2022

Hähnchen-Brust mit Gemüse und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk, Kartoffeln	150 ml Milch	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste á 150 g	3 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian
Öl	Salz	Pfeffer

Für das tomatisierte Gemüse:

$\frac{1}{2}$ kl. Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zucchini
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	200 g passierte Tomaten
50 g kalte Butter	100 ml trockener Weißwein	100 ml Geflügelfond
2 EL Tomatenmark	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen. Mit Butter und Milch zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Hähnchenbrust:

Hähnchenbrüste in neutralem Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen/Nadeln abzupfen. Kräuter in eine Auflaufform geben und ein wenig Öl darüber träufeln. Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform legen. Für ca. 15 Minuten im Ofen fertig garen lassen.

Für das tomatisierte Gemüse:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen und von Scheidewänden und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen und in geviertelte Scheiben schneiden. In der Hähnchen-Pfanne Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, restliches Gemüse dazugeben und kurz braten. Tomatenmark dazugeben, kurz mit anrösten und mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen. Geflügelfond angießen und passierte Tomaten dazu geben. Kräuter zusammenbinden und in die Sauce geben. Köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kräuter herausnehmen und die Sauce mit kalter Butter montieren.

Johanna Zielonka am 16. Mai 2022

Gebratene Enten-Brust mit Orangen-Soße, Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibl. Entenbrüste á 180 g 1 EL Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für das Pastinakenpüree:

250 g Pastinaken 200 ml Sahne Butter
Muskatnuss 1 Prise Salz

Für die Blutorangensauce:

2 Blutorangen (100 ml Saft) 40 ml Rotweinessig 150 ml Geflügelfond
1 TL Zucker 3 Pfefferkörner Salz, Pfeffer

Für die glasierten Möhren:

250 g junge Karotten mit Grün 100 ml Orangensaft 1 TL Zucker
2 TL Butter 1 Prise Salz

Für den Mini-Lauch:

4 Stangen Mini-Lauch Butter 1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Entenbrüste 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Währenddessen Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf einem Rost für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Aus dem Ofen nehmen und bis zum Servieren ruhen lassen.

Für das Pastinakenpüree:

Pastinaken schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit der Butter kurz anschwitzen. Sahne hinzugeben, mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Pastinaken garen bis sie weich sind. Dann in einen Mixer geben und zu einem Püree mixen.

Für die Blutorangensauce:

Zucker mit einem Esslöffel Wasser in einem Topf langsam karamellisieren, dann mit Rotweinessig ablöschen. Reduzieren lassen.

Blutorangen waschen, halbieren und den Saft auspressen.

Blutorangensaft angießen und abermals reduzieren lassen. Geflügelfond und Pfefferkörner in die Sauce geben und weiter reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Servieren, Pfefferkörner aus der Sauce holen.

Für die glasierten Möhren:

Möhren schälen, waschen und Grün bis auf 1 cm abschneiden. Butter mit Zucker und Salz in einem Topf erhitzen und Möhren darin anschwitzen.

Mit Orangensaft ablöschen und bei niedriger Temperatur köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren gar sind.

Für den Mini-Lauch:

Zucker, Salz und Lauch in einen Topf mit kaltem Wasser geben und kurz aufkochen. Dann aus dem Wasser nehmen und in einer Pfanne mit geschmolzener Butter schwenken.

Christian Schimitzek am 16. Mai 2022

Hähnchen-Schnitzel mit Kürbiskernen, Kartoffeln, Gemüse

Für zwei Personen

Für das Hühnerschnitzel:

2 Hähnchenschnitzel	2 Eier	50 g Mehl
200 g Semmelbrösel	100 g Kürbiskerne	250 g Butterschmalz
1-2 TL Salz	1-2 TL Pfeffer	

Für die Petersilien-Kartoffeln:

4 Kartoffeln	½ Bund glatte Petersilie	3 EL Butter
Salz		

Für die Karotten:

4 Karotten	½ Bund Dill	1 EL Butter
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

200 g Bunter Salatmix	6 Cherrytomaten	4 EL Kürbiskernöl
1 EL Apfelessig	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Naturjoghurt, 3,5%
2 EL Kürbiskerne	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Preiselbeerkompott

Für das Hühnerschnitzel:

Das Schnitzel salzen und pfeffern und in Mehl rundherum gut melieren.

Das überschüssige Mehl abschütteln. Danach durch das verquirlte Ei ziehen. Auch das Ei kurz abtropfen lassen. Zuletzt Schnitzel in Brösel-Mischung mit gehackten Kürbiskernen wenden.

Tipp: Die Panier nicht andrücken. Das Andrücken würde verhindern, dass die Panier wellig und locker souffliert.

In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz auf 160 Grad erhitzen. Unter ständigem vorsichtigem Schwenken der Pfanne backen. Sobald das Schnitzel auf der Unterseite goldgelb ist wird es gewendet und auf der zweiten Seite gebacken.

Für die Petersilien-Kartoffeln:

Kartoffeln in einem Topf mit etwas Salzwasser weichkochen, abschütten, schälen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Kartoffel rundum goldbraun braten, salzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über die Kartoffel streuen.

Für die Karotten:

Karotten schälen, in Scheiben schneiden in einem Topf mit ganz wenig Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker garen. Dill kleinhacken. Danach Butter und Dill hinzugeben.

Für den Salat:

Salat und Tomaten waschen, trockentupfen und Tomaten vierteln.

Für die Marinade etwas Essig, Kürbiskernöl, Senf, Joghurt, Salz, Pfeffer und Zucker, gut vermischen, abschmecken und über den Salat geben.

Zum Schluss etwas Kürbiskerne darüber streuen.

Für die Garnitur:

Preiselbeerkompott zum Garnieren verwenden.

Klaus Rottensteiner am 09. Mai 2022

Gyozas mit Chili-Mayonnaise, Sesam-Spinat und Asia-Brühe

Für zwei Personen

Für die Gyoza:

12 runde Gyoza-Teigblätter	1 Maishähnchenbrust, à 160 g	80 g Schweinebauch
80 g Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Karotte	5 Shiitake
2 Frühlingslauch	20 g Ingwer	1 Limette (Abrieb, Saft)
1 Ei	1 EL Ketjap-Manis	1 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL heller Sesam	Piment d'Espelette
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Chili-Mayonnaise:

1 Limette (Abrieb, Saft)	$\frac{1}{2}$ Chilischote	50 ml Milch
$\frac{1}{2}$ TL Senf	2 EL Sriracha-Sauce	1 EL Sweet Chili-Sauce
1 EL Sojasauce	120 ml neutrales Öl	Salz
Pfeffer		

Für den Sesamspinat:

100 g frischer Babyspinat	1 EL heller Sesam	2 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Sojasauce	Öl	Salz
Pfeffer		

Für die Asia-Brühe:

2 Shiitake	10 Shimeji-Pilze	1 Chilischote
50 g Ingwer	300 ml Hühnerfond	30 ml Sojasauce
2 Stangen Zitronengras	2 Kaffir-Limettenblätter	1 Stange Zimt
1 Sternanis		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 Chilischote	1 Limette
2 EL Ingwer	2 EL heller Sesam	

Für die Gyoza:

Die Hähnchenbrust und Schweinebauch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs ziehen. Spitzkohl, Karotte, Pilze und Lauch in feine Würfel schneiden und in ein wenig Öl in der Pfanne kurz anschwemmen, sodass das Gemüse leicht zusammenfällt. Sesam in einer Pfanne anrösten. Das Gemüse mit dem Fleisch mischen und mit Ingwer, Ketjap Manis, Sojasauce, Sesam und Korianderstielen abschmecken. Die Schale einer halben Limette abreiben und zur Masse geben sowie den Saft einer Viertel Limette. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Die Masse mit einem Esslöffel auf den Gyoza-Teigblättern verteilen.

Ei trennen und die Ränder mit Eiweiß bepinseln und fest verschließen, sodass die Gyozas nicht aufgehen können.

Die Teigtaschen in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten, bis sie eine leichte Kruste haben. 150 ml Wasser in die Pfanne geben und mit einem Deckel verschließen und die Gyozas darin circa 5 Minuten dämpfen.

Für die Chili-Mayonnaise:

Limettenschale abreiben und Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Milch, Öl, Senf, eine Prise Salz und Limettensaft in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab aufmixen bis eine homogene Mayonnaise entstanden ist.

Chilischote in feine Würfel schneiden und zusammen mit Srirachasauce, Sojasauce, Sweet Chili Sauce und dem Abrieb einer halben Limette unter die Mayonnaise heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen.

Für den Sesamspinat:

Sesam in einer Pfanne anrösten. Spinat in einer heißen Pfanne mit ein wenig Öl zusammenfallen

lassen. Mit Sesam, Sesamöl und Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Asia-Brühe:

Hühnerfond in einem Topf aufkochen. Zitronengras, Ingwer und Chilischote grob schneiden und mit in den Fond geben. Die Gewürze, Sojasauce und Shitakepilze und Shimeji-Pilze mit dazugeben und auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und auf dem Herd warmhalten. Die Pilze fürs Anrichten aufheben.

Für die Garnitur:

Limette vierteln. Chili und Ingwer klein schneiden. Sesam anrösten.

Koriander fein schneiden. Alles getrennt voneinander in Schälchen verteilen.

Sesamspinat auf drei Stellen der tiefen Teller verteilen. Je drei Gyozas darauf verteilen. Mayonnaise mit Hilfe des Spritzbeutels über die Gyozas verteilen. Die Pilze neben die Gyozas legen. Garnitur-Schälchen daneben geben. Die Asia-Brühe extra servieren.

Dennis Straubmüller am 02. Mai 2022

Chili-Lemon-Chicken mit Reis, Raita und Gremolata

Für zwei Personen

Für das Chili-Lemon-Chicken:

2 große Hähnchenbrustfilets	1 Knoblauchzehe	3 Lauchzwiebeln
25 g Ingwer	3 Limetten	8 EL helle Sojasauce
2 EL Hühnerfond	$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek	Öl
1 TL brauner Zucker		

Für den Reis:

300 g Reis, Langkorn-Wildreis-Mix	Reisessig	Salz
-----------------------------------	-----------	------

Für die Gremolata:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 rote Chilischote	1 gelbe Chilischote
5 EL Olivenöl		

Für den Raita:

1 Salatgurke	12 g Ingwer	1 Zitrone
300 g Griechischer Joghurt, 10%	4 Zweige Minze	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 EL weißen geschälten Sesam

Für das Chili-Lemon-Chicken:

Den Ofen zum Teller vorwärmen auf 60 Grad Heißluft vorheizen.

Ingwer schälen und ganz fein reiben.

Knoblauch abziehen, fein würfeln und das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz darin anbraten.

Fleischstreifen in den Wok geben und kräftig anbraten. Nun alle übrigen Zutaten, bis auf die Lauchzwiebeln, dazu geben und ca. 10 Minuten durchgaren.

Evtl. nochmals mit Zucker, Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und unterrühren.

Für den Reis:

Reis waschen, in einen Topf mit der doppelten Menge heißem Wasser geben. Wasser nach dem kochen salzen. Gegebenenfalls noch mit Salz und Reisessig nachwürzen.

Für die Gremolata:

Chilischoten entkernen und in feine Würfel schneiden.

Petersilie fein hacken.

Alle Zutaten vermengen und zum Schluss über das ganze Gericht geben.

Für den Raita:

Salatgurke längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entnehmen.

Anschließend in einer groben Reibe die Gurke in eine Schüssel raspeln.

Minze zerdrücken, um das Aroma zu entfalten. Kleinhacken und mit dem Joghurt vermischen, die Zitrone halbieren und den Saft zugeben. Ingwer reiben und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank bis zum Servieren aufbewahren.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne rösten und am Ende über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Liebl am 11. April 2022

Schnelle Paella

Für zwei Personen

Für Fleisch und Meeresfrüchte:

6 ausgelöste Hühnerunterschenkel	20 kl. weiße Venusmuscheln	6 Riesengarnelen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Paella:

200 g Risotto-Reis	200 g gestückelte Tomaten	10 grüne, reife Bohnen
1 Schalotte	1-2 EL Butter	1 L Geflügelfond
1 Döschen gemahl. Safran	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

3 Zweige glatte Petersilie	1 Zitrone
----------------------------	-----------

Für Fleisch und Meeresfrüchte:

Die Hühnerunterschenkel kräftig in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Venusmuscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern.

Garnelen längs halbieren (Schmetterlingsschnitt) und putzen. In einer heißen Grillpfanne auf der Fleischseite kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Paella:

Bohnen putzen. Schalotte abziehen und würfeln. Zusammen mit Reis und Bohnen in Olivenöl glasig anschwitzen. Tomaten hinzufügen.

Geflügelfond in einem Topf erwärmen. Warmen Fond nach und nach zum Reis geben und rühren. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Reis gar ist. Bohnen, Venusmuscheln sowie das Fleisch mitsamt dem Bratfett dazugeben.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kurz vor dem Servieren Rosmarin, Safran und Butter zum Reis geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin entfernen. Mit Garnelen servieren.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Über die Paella streuen. Zitrone in Spalten schneiden und zur Paella servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Schöller am 07. April 2022

Enten-Brust mit Orangen-Soße und Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste à 170 g 2 Zweige Rosmarin 2 Zweige Thymian
Pflanzenöl Orangenpfeffer

Für die Orangen-Sauce:

3 Orangen 30 g kalte Butter 200 ml dunkler Geflügelfond
100 ml Orangenlikör 1 Prise Zucker Salz
Pfeffer

Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$ Knollensellerie, ca. 750 g 1 Knoblauchzehe 30 g Walnusskerne
60 g Butter 2 EL Sahne 3 Zweige Thymian
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Zuckerschoten-Julienne:

250 g Zuckerschoten 1 Prise Zucker 1 TL Butter
Salz

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und auf der Hautseite kreuzförmig einschneiden. Entenbrustfilets beidseitig salzen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Entenbrüste mit Backpapier bedecken, mit einem Topf beschweren und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Haut schön knusprig ist. Danach wenden und 2 min auf der Fleischseite anbraten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und im Ofen ca. 10 Minuten rosa garen. Den Bratensaft nicht wegschütten.

Danach in Alufolie gerollt ruhen lassen. Zum Servieren in feine Tranchen schneiden und mit Orangenpfeffer würzen.

Für die Orangen-Sauce:

Orangen waschen. Von einer Orange die Schale mit einem Zestenreißer in Streifen ablösen. Orange halbieren und den Saft auspressen. Die zwei anderen Orangen mit einem scharfen Messer schälen und die einzelnen Orangenfilets herauslösen. Bratensaft von der Entenbrust in der Pfanne nochmals erhitzen und mit Orangenlikör ablöschen. Orangensaft und die Orangenzesten hinzugeben und diese weichköcheln lassen. Geflügelfond zugeben und etwas einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren und zurück in die Pfanne geben. Sauce mit der kalten Butter aufmontieren und Orangenfilets in der Sauce erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Selleriepüree:

Sellerie schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einen Topf mit wenig Wasser geben, aufkochen, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen. Inzwischen die Walnusskerne grob hacken.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und hacken.

Sellerie abgießen und im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren, dabei nach und nach 40 g der Butter in Stückchen dazugeben. Sahne unterziehen und das Püree mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzen. Übrige Butter in einer Pfanne zerlassen, den Knoblauch darin andünsten. Thymian und Walnüsse dazugeben und kurz mitdünsten.

Kurz vor dem Servieren über dem Püree verteilen.

Für die Zuckerschoten-Julienne:

Zuckerschoten in kochendem, gesalzenem Wasser 3 Minuten blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Zuckererbsenschoten schräg in ca. 2 mm breite Julienne schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen und leicht braun werden lassen, dann die Zuckererbsen-Julienne hinzufügen und kurz durchschwenken. Mit Salz und Zucker abschmecken.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jeannine Heetmeyer am 31. März 2022

Gefüllte Maispouarden-Involtini, Schmortomaten, Basmati

Für zwei Personen

Für die Maispouarden-Involtini:

2 Maispouarden-Brüste à 140 g	12 Minitomaten am Strauch	1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne	1 Kugel Mozzarella	30 g Parmesan
1 Bund Basilikum	2 Zweige Thymian	2 Zweige Oregano
2 EL Olivenöl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die eingel. Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	10 ml Reissessig	1 Prise Zucker
1 Prise Salz		

Für die Schmortomaten:

400 g kl. rote Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
3 getrock. Limettenblätter	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Basmati:

100g Basmatireis	1 Prise Zucker	Salz
------------------	----------------	------

Für die Garnitur:

1 Bund Frühlingslauch	3 Zweige Basilikum
-----------------------	--------------------

Für die Maispouarden-Involtini: Einen Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Öl, Pinienkernen und Knoblauch im Multizerkleinerer pürieren. Parmesan fein reiben. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen und Parmesan unterrühren. Maispouarden-Brüste kurz abspülen, trocken tupfen, von Silberhaut und Sehne befreien und mit dem Schmetterlingsschnitt flach schneiden. Bei Bedarf mit Klarsichtfolie bedecken und mit einem Plattiereisen dünner klopfen. Brust innen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pesto bestreichen. Jeweils eine Hälfte des Mozzarellas auf die Brüste legen, zusammenklappen und mit Holzspießen fest verschließen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rouladen darin rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Oregano mit in die Pfanne legen, sowie die gewaschenen Strauchtomaten an der Rispe. Die Pfanne für ca. 10-12 Minuten in den Ofen schieben und dort ziehen lassen. Danach aus dem Ofen holen und bis zum Servieren ruhen lassen.

Für die eingelegten Zwiebeln: Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Mit je einer Prise Salz und Zucker würzen und mit dem Reissessig 30 Minuten marinieren.

Für die Schmortomaten: 300 g der Cherrytomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch mit den Tomaten anschwitzen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden, mit den Limettenblättern und einer Prise Salz in den Topf geben. Bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Limettenblätter entfernen. Masse pürieren und durch ein Passiersieb geben. Zusammen mit den anderen Cherrytomaten in einer Pfanne aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und nach Belieben Olivenöl unterrühren.

Für den Basmati: Basmati gründlich waschen und in 250 ml gesalzenem und gezuckertem Wasser 10-15 Minuten garen.

Für die Garnitur: Frühlingslauch putzen und in kleine Röllchen schneiden. Basilikum abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Gisela Breuer am 31. März 2022

Hähnchen-Brust in Parmaschinken mit Zitronen-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste à 175 g	8 Scheiben Parmaschinken	1 Knoblauchzehe
200 g getrock. Öl-Tomaten	50 g Pinienkerne	150 g Parmesan
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zitronen-Rosmarin Kartoffeln:

300 g kleine, festk. Kartoffeln	1 Zitrone	3 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Salz	

Für den Rote-Bete-Feta-Salat:

200 g vorgek. Rote Bete	1 Zitrone	1 Bund Petersilie
100 g Fetakäse	3 EL dunklen Balsamicoessig	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Etwa die Hälfte des Parmesans reiben, Knoblauch abziehen und in grobe Stücke hacken.

Tomaten mit Öl in einen Multizerkleinerer geben und Knoblauch, Parmesan und Pinienkerne hinzufügen. Zu einem Pesto mixen und bei Bedarf Öl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchen putzen und eine Tasche hineinschneiden. Restlichen Parmesan in feine Scheiben hobeln und mit Pesto in das Fleisch geben. Pro Hähnchenbrust 4 Scheiben Parmaschinken auslegen und diese nochmals mit Pesto bestreichen. Hähnchenbrüste eng in den Parmaschinken-Scheiben einwickeln. Bei Bedarf mit Küchengarn befestigen. In einer Auflaufform in den Ofen geben und 20-25 Minuten garen lassen. Nach der Garzeit, Fleisch aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten.

Für die Zitronen-Rosmarin Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und in gleich große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Wasser zum Sieden bringen. Kartoffeln und Knoblauch in eine Pfanne geben und so viel heißes Wasser dazugeben, dass alles gut bedeckt ist. Mit Meersalz würzen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen lassen. Wasser abgießen und Kartoffeln mit einer Gabel leicht andrücken. Bei mittlerer bis hoher Hitze Rosmarinzweige hinzufügen und nach Bedarf Olivenöl zum Braten und Meersalz zum Abschmecken hinzufügen.

Kartoffeln in der Pfanne schwenken und anbraten. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und über die Kartoffeln geben.

Für den Rote-Bete-Feta-Salat:

Rote Bete abwaschen und abtropfen lassen. Grob reiben und in eine Schüssel geben. Petersilie abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Einen Teil der Blätter zur Garnitur zurückhalten. Feta klein bröseln und zur Roten Bete geben, genauso wie Petersilie. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Mit Balsamicoessig zusammen über Rote Bete geben und alles miteinander vermengen. Bei Bedarf Olivenöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aufschneiden und auf einem Teller in Scheiben legen.

Kartoffeln und Rote Bete Salat dazu anrichten und servieren.

Tim Höpfner am 28. März 2022

Murgh Makhani Butter Chicken

Für 4 Personen:

500 g Hühnerbrust

Für die Marinade:

250 ml Joghurt (3,5%) 3 Knoblauchzehen 1 Stück Ingwer (1 cm)

1 TL Garam Masala

Für die Buttersauce:

250 g Tomatenpüree 50 g Ghee 2 TL Kasuri Methi

1 TL Zimt 1 TL Zucker 1 TL Zitronensaft

50 g Butter 2 TL Garam Masala 50 ml Sahne

Salz

Für die Marinade den Joghurt in ein Mulltuch geben und über einer Schüssel die Molke abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer pürieren und zu dem Joghurt geben. Mit Garam Masala würzen und gut verrühren.

Das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in die Joghurt Marinade geben und gut verrühren. Mindestens zwei Stunden, für einen intensiveren Geschmack über Nacht stehen lassen. Eine große Kasserolle erhitzen und das Hühnerfleisch samt Marinade hineingeben. Zugedeckt bei niedriger Temperatur circa 5 Minuten garen.

Das Fleisch dabei gelegentlich umrühren.

Ghee in eine Pfanne geben und schmelzen. Anschließend das Tomatenpüree hinzufügen und etwa 10 Minuten leicht einkochen lassen. Butter und Zucker unterrühren. Sobald die Butter geschmolzen ist, Kasuri Methi, Garam Masala, Zimt und Zitronensaft zugeben und mit Salz abschmecken. Für rund 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Nun die Hühnerstückchen hinzugeben und unterrühren. Zuletzt die Sahne untermengen und alles erneut 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Naan Brot oder Basmatireis servieren.

Neena Hartmann am 11. März 2022

Pappardelle mit Zucchini-Pesto und Maishähnchen-Brust

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl, Type 00 2 Eier 1 EL Olivenöl
Salz

Für das Zucchini-Pesto:

1 Zucchini 1 Zitrone 1-2 EL Sahne
2-3 Blätter Basilikum 2-3 Zweige glatte Petersilie 2 Zweige Minze
4-5 EL Olivenöl Piment d'Espelette Salz
Pfeffer

Für die Maishähnchenbrust:

6 Maishähnchenfilets Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

4-5 kleine Tomaten Olivenöl Salz

Für die Cashews:

3 EL Cashewkerne

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Eiern und Olivenöl vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig etwas ruhen lassen. Dann dünne Teigbahnen ausrollen, diese mit Mehl bestäuben und zusammenfalten. Mit einem Messer Pappardelle (Bandnudeln) schneiden.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Pappardelle vorsichtig hineingeben, aufkochen und 2-3 Minuten garen lassen.

Für das Zucchini-Pesto:

Zucchini waschen und von Enden befreien. Zucchini klein schneiden und in einer Pfanne scharf anbraten. 1/3 der gebratenen Zucchiniwürfel für die spätere Verwendung beiseitellegen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie, Basilikum und Minze abbrausen und trockenwedeln.

Zucchini, Olivenöl, einen Spritzer Zitronensaft, Sahne und Petersilie in einen Mixer geben und alles glatt pürieren. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum sehr fein schneiden und unter das Pesto heben.

Pesto und Zucchiniwürfel in die Pfanne geben, fertige Pappardelle zufügen und gut schwenken.

Für die Maishähnchenbrust:

Maishähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten.

Für die Tomaten:

Tomaten abbrausen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten dazugeben und auf kleiner Flamme weich werden lassen.

Vor dem Servieren unter die Pappardelle heben.

Für die Cashews:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manu Wisbeck am 10. März 2022

Hähnchen, Erdnuss-Soße, Zuckerschoten, Paprika, Nüsse

Für zwei Personen

Für den Sud:

500 ml Kokosmilch	1 Stange Zitronengras	2 Kaffir-Limettenblätter
$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	1 Prise Salz	

Für das Fleisch:

1 Hähnchenbrust à 200-300 g	2-3 EL Erdnussmus Crunchy	2 EL Butterschmalz
2 EL Tahin	2 EL Sweet Chili Sauce	1 EL weißer Balsamicoessig
Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

50 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote
2-3 EL Cashewkerne	Wasser mit 2 Eiswürfeln	

Für den Reis:

200 g Jasminreis	30 g Fadennudeln	2 EL Butter
200 ml Gemüsefond	2 Kaffir-Limettenblätter	3 Kardamomkapseln
Salz		

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

Für den Sud:

Die Kokosmilch mit Zitronengras, Kaffir-Limettenblättern, Pfeffer und Salz in einen Topf geben und langsam erwärmen. Kokossud abseihen.

Für das Fleisch:

Fleisch würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, gewürfelte Hähnchenbrust hineingeben und schön scharf anbraten, mit dem zuvor hergestelltem Kokossud (s.o.) ablöschen. Alles mit Erdnussmus, Tahin, Sweet Chili Sauce, Balsamicoessig, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Topping:

Zuckerschoten putzen. Beide Paprikaschoten von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten und Paprikastreifen in das Eiswasser legen.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für den Reis:

Reis waschen. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Rohe Fadennudeln darin braun anrösten, dann den gewaschenen Reis dazugeben und mit Gemüsefond und 200 ml Wasser ablöschen.

Kaffir Limettenblätter, Kardamomkapseln und Salz zufügen, alles einmal aufkochen lassen und mit einem Deckel verschließen. Herd auf kleine Flamme stellen und den Deckel nicht mehr abnehmen. Nach ca. 15-20 Minuten, wenn das Wasser verdampft ist und an der Reisoberfläche kleine Löcher zu sehen sind, ist der Reis fertig.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manu Wisbeck am 07. März 2022

Thai-Curry mit Curry-Paste, Hühnchen und Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Curry-Paste:

1 rote Zwiebel	10 Knoblauchzehen	4 Korianderwurzeln
3 Stangen Zitronengras	3 cm Galgant	1 Kaffir-Limette
6 Kaffir-Limettenblätter	2 TL Garnelen-Paste	1 EL Pfefferkörner
2 EL Koriandersamen	2 EL Kreuzkümmelsamen	1 TL gemahl. Kardamon
2 Sternanis	10 Nelken	1 Zimtstange
10 getrock. Chilischoten	Muskatnuss	Pflanzenöl

Für das Thai-Curry:

300 g Fleisch vom Hühnerschenkel	3 festk. Kartoffeln	3 Thai-Auberginen
5 frische Babymaiskolben	1 rote Paprikaschote	2 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	3 cm Ingwer	3 Limetten
400 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond	2 EL Curry-Paste
3 EL Fischsauce	1 Stange Zitronengras	4 Kaffir-Limettenblätter
1 Bund Koriander	1 Bund Thai-Basilikum	1 EL brauner Zucker
Pflanzenöl		

Für die Curry-Paste: Die Chilischoten waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen. Pfefferkörner, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Muskatnuss, Sternanis, Nelken und Zimtstangen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und danach in einem Mixer zerkleinern. Kaffir-Limette waschen, die Schale abreiben und auffangen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Stücke schneiden. Korianderwurzeln und Zitronengras waschen und in Stücke schneiden. Galgant schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten inklusive der eingeweichten Chilischoten, den Kaffir-Limetten-Blättern, der Garnelen-Paste und dem gemahlene Kardamon zu den Gewürzen in den Mixer geben und so lange mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit Öl angießen, wenn die Masse zu trocken erscheint.

Für das Thai-Curry: Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Das Huhn abrausen, trockentupfen und ebenfalls in 1 cm Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und achteln. Thai-Aubergine waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Maiskölbchen, die Paprika und die Lauchzwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und wie Limettenblätter fein hacken. Zitronengras in 3 große Stücke zerteilen und mit der flachen Messerseite andrücken. Öl im Wok erhitzen und die selbstgemachte Curry-Paste dazu geben. Sobald sie anfängt einen angenehmen Duft zu verbreiten, das Huhn dazu geben und anbraten. Nach ca. 5 Minuten Babymais, Limettenblätter, Ingwer, Kokosmilch, Gemüsefond, Zucker, Zitronengras und Fischsauce dazu geben. Nach 10 Minuten die Aubergine, Paprika, Kartoffeln und die Lauchzwiebeln hinzugeben. Alles einkochen lassen, bis die Sauce schön sämig wird. Limetten waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Thai Basilikum und Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Kurz vor dem Servieren Zitronengras entfernen, mit Limettensaft abschmecken und gehackte Kräuter darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Denis Küper am 21. Februar 2022

Hähnchen-Spieße mit Ananas, Paprika und Kokos-Basmati

Für zwei Personen

Für das Erdnussmus:

200 g ungesalzene Erdnüsse 2 EL Neutrales Pflanzenöl 1 Prise Salz

Für die Hähnchen-Spieße:

200 g Hähnchen-Innenfilet 1 Knoblauchzehe 1 TL Chilipulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver 1 TL Kurkuma 1 TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Ingwer 1 EL Kokosöl 2 TL Meersalz

Für die Paprika:

1 gelbe Mini-Paprikaschote 1 rote Mini-Paprikaschote 1 grüne Mini-Paprikaschote
1 orange Mini-Paprikaschote 50 g Butter $\frac{1}{2}$ TL geschrotete rosa Beeren
1 TL schwarzer Sesam Salz Pfeffer

Für die karamellierte Ananas:

1 kleine Ananas 1 Zitrone 1 TL Honig
1 TL Chiliflocken 50 g Zucker

Für den Kokos-Basmati:

150 g Basmati 150 ml Kokosmilch 50 g Kokosflocken
Salz

Für den Erdnuss-Dip:

2 EL Erdnussmus, von oben 4 cm Ingwer 1 EL salzreduzierte Sojasauce
1 TL Honig

Für das Erdnussmus: Die Erdnüsse in einem Multi-Zerkleinerer mit Pflanzenöl und Salz zu einem Mus verblenden und vorerst im Multi-Zerkleinerer lassen.

Für die Hähnchen-Spieße: Hähnchenfleisch waschen, abtupfen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwa die Hälfte des zuvor zubereiteten Erdnussmuses mit Chili, Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer und Meersalz vermengen und das Fleisch damit marinieren. In einer Pfanne mit Kokosöl scharf anbraten.

Für die Paprika: Paprika waschen, zerteilen und von Scheidewänden und Kernen befreien. In etwa 3x3 cm große Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Butter scharf anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die Paprika mit Sesam, rosa Beeren, Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Für die karamellierte Ananas:

Ananas schälen und in Würfel schneiden. Zucker und Honig in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Ananas reingeben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Zitrone waschen, halbieren, auspressen und mit dem Saft die karamellierte Ananas ablöschen. Mit Chiliflocken abschmecken.

Für den Kokos-Basmati: Basmati waschen. Danach mit 150 ml gesalzenem Wasser, Kokosmilch und Kokosflocken in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für den Erdnuss-Dip: Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und zu dem Rest des Erdnussmuses in den Multi-Zerkleinerer geben. Alles miteinander vermengen und dabei 1 Esslöffel Wasser und Sojasauce zuführen. Mit Honig abschmecken.

Den Kokosreis in einen tiefen Teller geben und Erdnussauce darauf geben. Mariniertes Hähnchen, Paprika und Ananas in optisch ansprechender Reihenfolge auf einen Spieß stecken. Spieße auf den Reis legen und mit einem Korianderblatt garnieren und servieren.

Tatjana Zöh am 21. Februar 2022

Barbarie-Enten-Brust mit Rotwein-Jus, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste Salz

Für den Kartoffel-Karotten-Stampf:

500 g festk. Kartoffeln	2 rote Zwiebeln	3 Karotten
2 Knoblauchzehen	1 milde Chilischote	20 g Butter
100 ml Gemüsefond	Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rotweinjus:

300 ml kräftiger Rotwein	100 ml Portwein	300 ml Rinderfond
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt	2 TL brauner Zucker	

Für den Orangenschaum:

200 ml Orangensaft	20 ml weißer Balsamico	3 Msp. Lecithin
2 TL Zucker	2 Prisen Salz	

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hautseite der Ente anritzen, anschließend salzen und auf der Hautseite anbraten. Entenbrust in den Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 62 Grad erreicht ist.

Für den Kartoffel-Karotten-Stampf:

Kartoffeln und Karotten schälen, Zwiebel und Knoblauch abziehen. Alles kleinwürfeln und in Öl anbraten. Chili entkernen, hacken und dazugeben.

Mit Gemüsefond ablöschen und ziehen lassen. Alles mit dem Stabmixer pürieren, so dass es noch stückig bleibt. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter untermischen.

Für die Rotweinjus:

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Rinderfond mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt in einen Topf geben und reduzieren lassen. Anschließend Zucker hinzufügen und etwas karamellisieren lassen. Rotwein und Portwein hinzufügen und weiter köcheln lassen. Zum Anrichten Lorbeer und Kräuter entfernen.

Für den Orangenschaum:

Orangensaft mit Balsamico, Zucker, Salz und Lecithin in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer aufschäumen, danach ein paar Minuten ruhen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benni Zablonski am 17. Januar 2022

Chicken-Curry mit Chapati und Koriander-Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Chicken-Curry:

350 g Hähnchenbrust	6 Schalotten	4 Knoblauchzehen
250 g Tomaten	100 ml passierte Tomaten	3 cm Ingwer
1 grüne Chili	1 rote Chili	1 Zitrone
2 EL Butter	150 g Sahnejoghurt	2 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Bockshornkleblätter	3 TL Garam Masala
2 TL Kurkuma	1 TL rotes Chilipulver	2 TL Stärke
Öl	1 TL Salz	1 TL Schwarzer Pfeffer

Für die Chapati:

220 g Weizenmehl	1 TL Backpulver	1 EL neutrales Öl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für den Koriander-Minz-Joghurt:

250 g Sahnejoghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

Für das Chicken-Curry:

Die Schalotten abziehen, grob würfeln und etwa 2 cm breit schneiden.

100 ml Wasser kurz aufkochen und die Zwiebeln darin bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sobald die Schalotten weich sind und das Wasser verkocht ist, die Schalotten mit einem Pürierstab pürieren. Die entstandene cremige Zwiebelpaste zur Seite stellen und später ins Curry geben.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer gründlich unter heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und fein hacken. Die Hähnchenbrust waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch und Ingwer in Öl mit Butter andünsten. Hähnchen und Tomatenmark hinzugeben, kurz mitdünsten und mit dem Knoblauch und Ingwer vermengen. Die hergestellte Zwiebelpaste dazugeben. Die passierten Tomaten hinzufügen und alles aufkochen.

Joghurt mit Stärke mischen, damit er nicht flockt. Garam Masala, Chilipulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer mit dem Joghurt und Bockshornkleblättern ins Curry dazugeben.

Tomaten und Chilis entkernen und fein hacken, beides dazugeben. Das Curry danach noch 3 bis 5 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und über das Gericht streuen.

Für die Chapati:

Aus Weizenmehl, Backpulver, Salz, Öl und 120 ml Wasser mithilfe einer Küchenmaschine einen geschmeidigen Teig herstellen. Den Teig danach in 4 Portionen aufteilen und zu Bällchen formen. Teigkugeln mit einem Nudelholz nicht zu dünn ausrollen. Danach die Fladen in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten braten. Bis zum Servieren in Alufolie einwickeln, damit sie warm bleiben.

Für den Koriander-Minz-Joghurt:

Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Zitronensaft auspressen und mit Joghurt und Kräutern in einen hohen Becher geben. Mit dem Pürierstab mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Zink am 05. Januar 2022

Hähnchen-Sticks mit Hummus und Dattel-Mandel-Couscous

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Sticks:

2 Maishähnchenbrustfilets	1 Ei	30 g Mehl
40 g Panko	1 Zitrone	2 Zweige Koriander
20 g Sonnenblumenkerne	30 g heller Sesam	10 g schwarzer Sesam
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	1 Prise Cayennepfeffer	Sonnenblumenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 Zitrone	30 g Mandeln
40 g Datteln ohne Kern	100 ml Gemüsefond	10 g Petersilie
10 g Minze	1 TL Honig	20 ml Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Hummus:

265 g Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
120 g Tahini	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Olivenöl		

Für die Hähnchen-Sticks:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchen waschen und trocknen. In etwa 1-2 cm dicke Streifen schneiden mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Panieren eine Körner-Mischung bereitlegen. Dafür Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. 2 EL davon mit Panko, Sesam, Sonnenblumenkernen, Kurkuma und etwas Cayennepfeffer mischen und in eine Form geben. Danach eine Panierstraße mit Mehl, verquirltem Ei und der Körnermischung bereitstellen.

Die Hähnchenstreifen zuerst in Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und in der Panko-Körnermischung wälzen. Danach in einer Pfanne in Öl ausbacken. Die Zitrone in Spalten schneiden und als Garnitur dazulegen.

Für den Couscous:

Mandeln ca. 10 Minuten auf einem Blech im Ofen bei 180 Grad rösten und abkühlen lassen. Danach klein hacken. Datteln in kleine Stücke schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Honig, Petersilie und Minze in einen Becher geben und mit dem Mixstab zu einer homogenen Kräuter-Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous in Gemüsefond kurz aufkochen und ca. fünf Minuten ziehen lassen. Datteln und Mandeln mit dem Couscous vermengen und die Kräutercreme in den Couscous einrühren.

Für den Hummus:

Tahini in einen Mixer geben und etwas durchmixen. Langsam 100 ml eiskaltes Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer gießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen. Danach den Knoblauch schälen und mit Kichererbsen, Olivenöl und Kreuzkümmel zugeben und mindestens 3 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick werden, noch etwas kaltes Wasser untermixen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Olaf Holler am 28. Dezember 2021

Asiatische Mie-Nudeln mit Hähnchen-Brust und Gemüse

Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	125 g Mie-Nudeln	5 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Stange Porree	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 orange Spitzpaprika	1 kleine Zucchini
1 kleine Chilischote	1 Orange	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Basilikum	1 Zweig Dill	1 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	4 EL Sesamöl	1 EL heller Sesam
Paprikapulver	Currypulver	Hähnchengewürz
Salz	Pfeffer	

Zunächst das Gemüse waschen. Paprika, Spitzpaprika und Chili entkernen und kleinschneiden. Zucchini klein würfeln. Frühlingszwiebeln und Porree klein schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken.

Petersilie, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Mie-Nudeln hineingeben, bis sie nach etwa 4 Minuten bissfest sind. Den Topf vom Herd nehmen und abgießen.

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen und das Hähnchen mit dem Knoblauch anbraten.

Danach die Mie-Nudeln und das gesamte Gemüse dazugeben. Eine Orangenhälfte auspressen und die andere Hälfte filetieren und in Stückchen schneiden. Orangensaft und -Stücke mit der Hälfte der Kräuter in die Wokpfanne zugeben. Alles mit Fischsauce, Sojasauce, Paprikapulver, Currypulver, Hähnchengewürz, Salz und Pfeffer abschmecken. .

Hellen Sesam in einer Pfanne rösten und über das Gericht streuen. Zum Schluss mit den restlichen Kräutern garnieren Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lucina Tielkes am 20. Dezember 2021

Gänse-Keule Sous vide

Für 4 Portionen:

4 Gänsekeulen 2 Orangen 2 Äpfel
Salz, Pfeffer

Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden.

Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.

Die Gänsekeulen, die Orangenscheiben und die Äpfel in Vakuumbutel geben und vakuumieren. Für einen Tag in den Kühlschrank legen, damit die Gänsekeulen etwas durchziehen können.

Die Keulen mit dem Obst in den Sous vide Kocher geben und bei 70 Grad 6 Stunden ziehen lassen. Danach bei 80 Grad noch einmal 2 Stunden ziehen lassen.

Die Keulen aus dem Beutel nehmen und bei 200 Grad im Backofen knusprig backen. Den Fond, die Orangen und die Äpfel in eine vorgefertigte Sauce geben, mixen und passieren.

Dazu schmecken Semmelknödel, Rotkraut und glasierte Maronen.

SiSa1995 am 16. Dezember 2021

Pappardelle mit Enten-Ragout und Preiselbeeren

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g Mehl, Type 00	50 g Semola di grano duro	3 Eier, (M)
Muskatnuss	Salz	

Für das Entenragout:

1 Barbarie-Entenbrustfilet	20 g getrock. Steinpilze	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	3 EL kalte Butter	4 EL Sahne
125 ml trockener Rotwein	250 ml Entenfond	1 TL Rotweinessig
1 EL Tomatenmark	3 Zweige Rosmarin	1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Mehl	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Preiselbeeren:

80 g TK-Preiselbeeren	1 Orange	60 g Zucker
-----------------------	----------	-------------

Für den Nudelteig:

Ein Ei trennen, dabei das Eigelb auffangen. Mehl, Semola, Muskat, zwei Eier und ein Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend den Teig mithilfe einer Nudelmaschine dünn (bis Stufe 7) ausrollen.

Teigplatten leicht mehlen, von der schmalen Seite her aufrollen und dann in ca. 2 cm breite Pappardelle schneiden.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Pappardelle darin 3 Minuten kochen.

Für das Entenragout:

Steinpilze in einer kleinen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten einweichen. Die Pilze in ein Sieb abgießen, das Einweichwasser auffangen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Von der Entenbrust die Haut abziehen. Die Entenhaut mit Salz würzen.

In eine beschichtete, kalte Pfanne ohne Öl geben, ein Stück Backpapier darauflegen und mit einem Topf beschweren. Braten, bis die Haut schön kross ist. Evtl. auf einem Küchenpapier vom Fett abtropfen lassen.

Später zum Garnieren in kleine Stücke hacken.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Entenbrust in Scheiben oder Würfel schneiden. Mit Salz und etwas Paprikapulver würzen, dann mehlieren. Das Fleisch im ausgelassenen Entenfett portionsweise kurz scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel ruhen lassen. In dieselbe Pfanne Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch und die Steinpilze geben und alles etwa 3 Minuten dünsten. Wein, Fond und etwa 125 ml Pilzwasser angießen. Dann Tomatenmark, Sahne und Rosmarin hinzufügen und alles etwa 8-10 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch mit dem Bratensaft zurück in die Pfanne zur Sauce geben, mit Rotweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit einem Stück kalter Butter abbinden. Rosmarinzweige entfernen.

Für die Preiselbeeren:

Preiselbeeren mit Zucker einkochen. Orange halbieren, Saft auspressen und die Preiselbeeren damit abschmecken. Als Garnitur verwenden.

Die Pappardelle mit dem Ragout anrichten, mit einem Rosmarinzweig und der gerösteten Entenhaut garnieren und das Gericht servieren.

Susanne Rau am 06. Dezember 2021

Paella valenciana mit Hühner- und Kaninchen-Keule

Für drei Personen

Für das Fleisch:

3 Kaninchenschenkel	3 Hähnchenschenkel	4 Zweige Rosmarin
Butterschmalz	1 TL Butter	Salz
Pfeffer		

Für die Paella:

300 g Paella Reis	100 g breite Bohnen	100 g dicke Bohnen, TK
200 g passierte Tomaten	2 Zweige Rosmarin	1 L Geflügelfond
Zucker	1 Dose gemahl. Safran	1 TL Rauchsatz
Salz	Pfeffer	

Für den Chorizo-Schaum:

50 g Chorizo	200 ml Gemüsfond	5 g Lecithin
Öl		

Für das Petersilien-Öl:

1 Bund glatte Petersilie	200 ml Traubenkernöl	Salz
--------------------------	----------------------	------

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Keulen salzen und im Butterschmalz anbraten, in Butter mit Rosmarin arosieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Ofen bei 140 Grad garen lassen.

Für die Paella:

Im Bratensatz der Kaninchen und Hähnchenschenkel die breiten und dicken Bohnen anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und mitrösten.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Geflügelfond und den Rosmarin dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Safran dazugeben. Nun den Reis einstreuen und fertig garen. Mit Rauchsatz würzen.

Für den Chorizo-Schaum:

Chorizo kleinschneiden und in wenig Öl kross auslassen, mit Gemüsfond ablöschen und ziehen lassen. Abpassieren und Lecithin zugeben. Mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für das Petersilien-Öl:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Petersilienblätter mit Traubenkernöl und Salz fein mixen. Anschließend alles in einem Topf auf 80 Grad erhitzen. Sofort durch ein feines Haarsieb in ein gekühltes Gefäß passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 03. Dezember 2021

Perlhuhn mit Schmor- Artischocken, Ratatouille

Für zwei Personen

Für die Ratatouille-Vinaigrette:

1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ Zucchini
$\frac{1}{4}$ Aubergine	150 ml Gemüsefond	1 TL Speisestärke
2 EL Olivenöl	1 EL Aceto Balsamico	1 Prise Cayennepfeffer
Salz		

Für Schmor-Artischocken, Fleisch:

2 Perlhuhnbrüste	3 kl. frische Artischocken	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
50 ml Geflügelfond	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Rucola

Für die Ratatouille-Vinaigrette:

Einen Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, halbieren, weiße Trennstege und Kernchen entfernen.

Zwei Drittel der roten Paprika in grobe Stücke teilen, mit Gemüsefond in einen Mixer geben und ca. 2 Minuten sehr fein pürieren. Den so entstandenen Paprikasaft durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einem Topf pressen und auf ca. 125 ml einkochen. Dabei gelegentlich umrühren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Reduktion damit leicht binden. Die restliche rote sowie gelbe Paprika mit dem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen ebenfalls klein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 2-3 Minuten anbraten. Mit Aceto Balsamico ablöschen. Pfanne vom Herd ziehen. Paprikareduktion unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Für Schmor-Artischocken, Fleisch:

Von den Artischocken die äußeren Blätter bis auf die inneren Herzblätter entfernen. Artischocken waschen, halbieren und die Hälften mit Zitronensaft beträufeln. Thymian und Rosmarin waschen, trockenwedeln, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Olivenöl mit Kräutern in einer breiten Pfanne erhitzen, die Artischockenhälften und Perlhuhnbrust zugeben und rundum etwa 4 Minuten anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Fleisch herausnehmen und bei 150 Grad Ober-/Unterhitze für 20 Minuten in den Ofen geben. Die Kerntemperatur sollte 70 Grad haben.

Artischocken mit Geflügelfond ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weich schmoren.

Für die Garnitur:

Rucola waschen und trockenschleudern.

Die Vinaigrette auf einen Teller kreisförmig geben. Artischocken, Perlhuhn und Rucola darauf anrichten und servieren.

Julia Riedmiller am 02. Dezember 2021

Mini-Maiskolben, Polenta, Zuckermais, Maishähnchen-Brust

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Maishähnchenbrüste Öl Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

4 EL Instant-Polenta 200 ml Gemüsefond 200 ml Geflügelfond
Zucker Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Dose Mais 2 EL Crème-fraîche 1 Orange
Zucker Salz Pfeffer

Für den frittierten Mais:

6 frische Mini-Maiskolben 4 EL ungesüßte Cornflakes 2 EL Speisestärke
1 EL Mehl Backpulver Öl
2 TL Butter 1 TL Curry Salz, Pfeffer

Für den eingelegten Mais:

2 Mini-Maiskolben 100 ml Weißweinessig 100 g heller, flüssiger Honig
2 Lorbeerblätter 1 mittelscharfe rote Chilischote Salz

Für den geblähten Mais:

1 großer vorgegarter Maiskolben

Für den rohen Mais:

2 frische Mini-Maiskolben 1 Orange 1 Zitrone
2 TL Butter Zucker Salz, Pfeffer

Für das Popcorn:

2 EL Popcornmais Öl $\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
geräuchertes Paprikapulver Salz

Für die Garnitur:

Vogelmiere

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchen mit Salz und Pfeffer würzen, kurz von beiden Seiten in neutralem Öl anbraten und für 15-20 Minuten bei 120 Grad Ober- /Unterhitze im Backofen garziehen lassen. In Streifen aufschneiden.

Für die Polenta:

Gemüse- und Geflügelfond zum Kochen bringen. Instant-Polenta einrühren. Deckel draufgeben und für 15 Minuten quellen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende Butter und 1-2 EL von der passierten Mais-Flüssigkeit unterziehen. Eventuell mit Orangensaft abschmecken.

Für die Sauce:

Mais im Standmixer für 2 Minuten zerkleinern. Masse durch ein feines Sieb streichen. 5 EL Maissauce mit einem EL Crème fraîche, einem ordentlichen Spritzer Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer erwärmen.

Für den frittierten Mais:

Mini-Maiskolben in kochendem Salzwasser garen. Nach ca. 4-5 Minuten herausheben. Stärke, Mehl und Backpulver mit etwas Wasser zu einem cremigen Teig verrühren. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes in einer Schale zerkleinern. Mini-Maiskolben erst in den Backteig geben, dann in den Cornflakes wälzen und am Ende goldbraun in der Fritteuse ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den eingelegten Mais:

100 ml Wasser, Essig und Honig mit Lorbeerblättern, Chili und Salz aufkochen. Zwei Mini-Maiskolben in Scheiben schneiden. Diese zwei Minuten im Sud kochen. Alles vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Für den geblähten Mais:

Maiskörner vom gekochten großen Maiskolben hinunter schneiden. Diese mit dem Handbunsenbrenner abflämmen.

Für den rohen Mais:

Butter in einer Pfanne bräunen. Zur Seite stellen. Von den Mini Maiskolben die Maiskörner herunter schneiden, hacken, mit brauner Butter, einem Spritzer Orangensaft, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Popcorn:

Popcornmais in einem Topf mit Öl erhitzen. Glas-Deckel draufgeben.

Wenn die Körner poppen, Topf vom Herd nehmen. Alles mit Puderzucker, Salz und geräucher-tem Paprikapulver würzen.

Für die Garnitur:

Vogelmiere abbrausen und trockenwedeln.

Einen Strich Polenta auf die Teller ziehen. Sauce mittig angießen. Je zwei Hähnchenstreifen anlegen. Ebenso zwei frittierte Mini-Maiskolben Geblähten Mais daneben drapieren. Mit brauner Butter und Salz würzen. Gepickelten Mais abtropfen lassen. Ebenfalls auf den Teller geben. Genauso wie das rohe Maistatar und das Popcorn. Alles mit einigen Spitzen von der Vogelmiere ausgarnieren und servieren.

Malte Krückemeier am 01. Dezember 2021

Perlhuhn an Orangenlikör-Soße, Erbsen-Schaum, Eigelb

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn:

2 Perlhuhn-Schenkel	Neurales Öl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

100 ml Bitterorangenlikör	1 Schalotte	1 Orange
500 ml Geflügelfond	2 Lorbeerblätter	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Erbsenschaum:

300 g TK-Erbsen	50 g Babyspinat	2 Schalotten
200 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	100 g Butter
Eiswasser	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Ei:

3 Eier, Größe M	300 ml neutrales Pflanzenöl	Salzflocken
-----------------	-----------------------------	-------------

Für das Orangen-Gel:

200 ml Orangensaft	1 Zitrone	3 g Agar-Agar
--------------------	-----------	---------------

Für die Mandel-Erde:

100 g Mandeln	Zucker	Salz , Pfeffer
---------------	--------	----------------

Für die Garnitur:	Erbsensprossen	
--------------------------	----------------	--

Für das Perlhuhn: Einen Backofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Die Haut vom Perlhuhn abziehen, salzen und in einer Pfanne mit wenig Öl mit Backpapier und einem Topf zum Beschweren knusprig braten.

Schenkel in Butterschmalz anbraten und im Ofen bei ca. 70 Grad Kerntemperatur fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce: Schalotte abziehen, vierteln und im Bratensatz des Perlhuhns anschwitzen. Mit Bitterorangenlikör, Orangensaft und Fond ablöschen, Orangenzeste und Lorbeerblätter hinzugeben. Einreduzieren, abseihen und mit kalter Butter aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Erbsenschaum: Erbsen mit Spinat in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotten abziehen, fein würfeln und in schäumender Butter glasig dünsten. Erbsen und Spinat mitdünsten und mit Gemüsefond aufgießen. Wenn die Erbsen weich sind mit Butter und Sahne fein pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Erbsenpüree durch ein Sieb streichen und in eine Espumafflasche füllen. Zwei Patronen eindrehen, schütteln und auf die Anrichteteller spritzen.

Für das Ei: Eier trennen und die Eigelbe in ca. 70 Grad warmen Öl ca. 90 Sekunden konfieren. Herausnehmen und mit Salzflocken bestreuen.

Für das Orangen-Gel: Orangensaft, Zitronensaft und Agar-Agar aufkochen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Sobald die Masse fest ist, in Würfel schneiden.

Für die Mandel-Erde: Mandeln im Ofen bei 180 Grad Heißluft rösten. Danach mit Salz, Pfeffer und Zucker in einem Mixer zu einer feinen Erde mahlen.

Für die Garnitur: Erbsensprossen als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 30. November 2021

Thai-Hähnchen-Ravioli im Kokos-Sud mit Gemüse-Streifen

Für zwei Personen

Für den Teig:

150 g Weizenmehl, Type 405 50 g doppelt gemahl.Hartweizengrieß 2 Eier
1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

150 g Hähnchenbrustinnenfilet $\frac{1}{2}$ Stange Lauchzwiebel 5 g Ingwer
2 EL ungesalzene Erdnüsse 1 Stange Zitronengras 1 TL Tomatenmark
1 EL Erdnussöl 2 TL Sojasauce 60 ml Kokosmilch
1 TL Thai-Curry-Pulver

Für die Ravioli:

Mehl Salz

Für die Gemüsestreifen:

1 dicke Karotte 10 Zuckerschoten Eiswasser, Salz

Für den Kokossud:

400 ml Kokosmilch $\frac{1}{2}$ Zwiebel $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
30 ml trockener Weißwein 1 Stange Zitronengras 20 g Ingwer
 $\frac{1}{2}$ Peperoni 1 Limette (Saft, Abrieb) 1 EL Erdnussöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL ungesalzene Erdnüsse 1 Zweig Koriander

Für den Teig:

In einer Schüssel das Mehl und den Hartweizengrieß geben und eine Mulde bilden. Eier hineingeben und bei Bedarf etwas Olivenöl hinzufügen. Nudelteig mit einer Küchenmaschine mit Knethaken oder mit den Händen solange kneten bis er glatt und geschmeidig ist. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank ein paar Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

Erdnüsse hacken. Filets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebel waschen und ebenfalls klein schneiden. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch rundherum braun anbraten. Lauchzwiebelringe zum Fleisch geben und mit anschwitzen. Currypulver, Tomatenmark und Abrieb vom Ingwer hineingeben und ebenfalls 2 Minuten mit anschwitzen.

Kokosmilch, Sojasauce, Zitronengras und die gehackten Erdnüsse dazugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Raviolifüllung in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Für die Ravioli:

Mit der Nudelmaschine den Teig dünn ausrollen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen. Füllung mit gleichem Abstand auftragen und die Ränder mit Wasser bepinseln. Eine weitere Teigplatte auf die Füllung legen und leicht andrücken und mit einem Ausstecher vorsichtig lösen. Ravioli im gesalzenem und siedendem Wasser 6 Minuten garen.

Für die Gemüsestreifen:

Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und Enden entfernen. Karottenstreifen und Zuckerschoten 1 Minute im gesalzenem Wasser blanchieren und kühl abschrecken. Zuckerschoten nun auch in feine Streifen schneiden.

Für den Kokossud:

Zwiebel abziehen und vierteln. Peperoni halbieren und die eine Hälfte in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und die eine Hälfte grob hacken.

Ingwer putzen und in Scheiben schneiden. Zitronengras vierteln und kurz mit einem Handschlag andrücken.

In einem Topf das Erdnussöl erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Zitronengras anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen und dazugeben. Nun mit der Kokosmilch aufgießen und 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Inhalt durch ein Sieb geben und den übrigen Sud mit einem Pürierstab kurz aufschlagen/schäumen. Nun noch etwas salzen und bei Bedarf pfeffern.

Für die Garnitur:

Erdnüsse rösten. Erdnüsse und Koriander hacken.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Riccarda Schröter am 22. November 2021

Enten-Brust auf Dashi-Reduktion, Kartoffel-Espuma

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 Barbarie-Entenbrust	4 Zweige Rosmarin	Butterschmalz
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Dashi-Reduktion:

1 Knoblauchzehe	4 cm Ingwer	1 rote Chilischote
1-2 Stangen Zitronengras	100 ml dunkle Sojasauce	200 ml Sake
5 g Kombu-Alge	15 g getrock. Shiitake-Pilze	10 g Bonito-Flocken
80 g Zucker		

Für das Kartoffel-Espuma:

300 g mehligk. Kartoffeln	30 g Butter	150 ml Milch
50 ml Sahne	grüne Kresse	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Pilze:

50 g kleine Pfifferlinge	50 g kleine Shiitake	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Ente:

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.

Entenbrust scharf von allen Seiten anbraten, mit Butter, Butterschmalz und Rosmarin arosieren. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen auf eine Kerntemperatur von etwa 62 Grad bringen.

Für die Dashi-Reduktion:

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Chili entkernen und kleinschneiden. Ingwer reiben. Zitronengras einschneiden. Alle Zutaten aufkochen. Ca. 10 Minuten simmern lassen. Durch ein Sieb geben und in einer Pfanne aufkochen bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Dann kalt stellen.

Für das Kartoffel-Espuma:

Kartoffeln schälen, klein würfeln, in Salzwasser weichkochen. Zügig durch eine Presse drücken. Milch, Sahne und Butter aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und die Kartoffel dazugeben.

Evtl. durch ein Sieb streichen, in einen Sahnesiphon geben und aufsprühen. Mit Kresse garnieren.

Für die Pilze:

Pilze putzen, in Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen und durch schäumende Butter ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 22. November 2021

Thai-Curry mit Basmati, mariniertem Hähnchen und Gemüse

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Karotte	1 Paprika	1 Brokkoli
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
Sesamöl		

Für das marinierte Hähnchen:

300 g Hähnchenbrustfilet	2 EL gelbe Currypaste	1 EL rote Currypaste
1-2 EL Fischsauce	1 TL Maisstärke	

Für die Sauce:

15 g Cashewnusskerne	15 g Erdnüsse	1 Limette
400 ml Kokosmilch	2 EL gelbe Currypaste	2 EL Fischsauce

Für den Reis:

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

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für das Gemüse:

Den Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Ingwer in Öl in einer Wok-Pfanne anschwitzen. Karotte schälen und klein schneiden. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und auch klein schneiden. Brokkoli putzen und in Röschen zerkleinern. Enden der Frühlingszwiebeln abschneiden und klein schneiden. Gemüse je nach Länge der Garzeiten unterschiedlich lange im Wok anbraten.

Für das marinierte Hähnchen:

Hähnchenbrust klein schneiden. Aus Currypaste, Fischsauce und Maisstärke eine Marinade herstellen und das Geschnetzelte darin mindestens 20 Minuten marinieren. Anschließend im Gemüses wok mit anbraten.

Für die Sauce:

Currypaste in einer Pfanne kurz anbraten und mit Kokosmilch ablöschen.

Aufkochen und etwas einköcheln lassen. Fischsauce, Nüsse, Gemüse und Hähnchen dazugeben und nur heiß werden lassen. Limette halbieren und Sauce mit Limettensaft abschmecken.

Für den Reis:

Reis in Salzwasser gar kochen.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trocken wedeln und klein schneiden und über das Curry geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Freitag am 08. November 2021

Enten-Brust mit Mango Kokos-Soße und gelbem Basmati

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 große Barbarie Entenbrust

Für die Sauce:

2 Schalotten	1 reife Mango	1 EL gelbe Currypaste
250 ml Kokosmilch	250 ml Sahne	1 Bund Koriander
4 cm Ingwer	1 Chilischote	Zitronengras
200 ml Geflügelfond	100 ml Orangensaft	Zucker
Salz	Pfeffer	rosa Pfeffer

Für den Basmati:

250 g Basmati	2 Prisen Kurkuma	Salz
---------------	------------------	------

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Entenbrust abspülen, trockentupfen und von der Fettseite rautenförmig einschneiden. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen, die Entenbrust darin von der Fettseite scharf etwa 5 Minuten anbraten, dann wenden, nochmals etwa 2 Minuten von der Fleischseite braten. Entenbrust auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten garen. Danach im ausgeschalteten Ofen noch etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce:

Rosa Pfeffer in einem Mörser anstoßen. Schalotten abziehen, Ingwer schälen, beides fein würfeln. Chili waschen, entkernen, fein hacken.

Mango schälen, Fruchtfleisch beidseitig vom Stein schneiden und würfeln. Zitronengras waschen, einschneiden und draufklopfen.

Schalotten, Ingwer und Chili in Butter anschwitzen, Currypaste hinzugeben, mitanschwitzen, Orangensaft, Geflügelfond Kokosmilch, Schuss Sahne angießen, unter Rühren aufkochen lassen. Zitronengras zur Sauce geben und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Zitronengras entfernen, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzig abschmecken. Alles pürieren und durch ein Sieb passieren. Mangowürfel in einer Pfanne mit Butter und Zucker schwenken. Mit rosa Pfeffer würzen.

Für den Basmati:

Reis mit 500 ml Wasser und mit Salz und Kurkuma aufkochen lassen, durchrühren und mit geschlossenem Deckel auf kleinster Temperaturstufe ca. 20 Minuten garen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 28. Oktober 2021

Kürbis-Ratatouille mit Salbei-Hähnchen und Kürbis-Talern

Für zwei Personen

Für das Salbei-Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, á 200 g	1 Zitrone	1 EL Butter
1 EL Öl	2 Zweige Salbei	1 TL Paprikapulver
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Kürbis-Ratatouille:

350 g Hokkaido-Kürbis	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 Zucchini	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	6 EL passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ TL getrockneten Oregano
30 ml Weißwein	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsefond, nach Bedarf	Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Kürbistaler:

400 g Hokkaido-Kürbis	1 Schalotte	1 mehlig. Kartoffel
1 Ei	50 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Muskatnuss	3 EL Öl	Salz, Pfeffer

Für das Salbei-Hähnchen: Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Zitrone waschen, abtrocknen und 1 EL Schale abreiben. Den Salbei abbrausen, einen Zweig klein hacken und aus dem gehackten Salbei, Zitronenabrieb, Öl, Paprikapulver und Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Das Hähnchen in die Marinade geben und 5 Min. ruhen lassen. Das Fleisch herausnehmen, eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kurz anbraten. Danach für 10 Min. im Ofen garen. Abschließend das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz mit Butter und dem restlichen Salbei in der Pfanne arrosieren. Danach das Fleisch in Tranchen schneiden und ggf. mit Pfeffer abschmecken.

Für das Kürbis-Ratatouille: Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel und $\frac{1}{2}$ des Knoblauchs fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Den Kürbis von Schale und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Die Paprika längs aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die $\frac{1}{2}$ der Zucchini von Enden befreien und zusammen mit der Paprika in grobe Würfel schneiden. Thymian und Oregano abbrausen, trocken wedeln und abzupfen. In einen Topf Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Nun Oregano und Thymian hinzufügen. Sobald die Zwiebel-Knoblauch-Masse glasig ist, Kürbiswürfel und Paprika dazugeben und weitere 4 Min. dünsten. Anschließend mit Wein, passierten Tomaten und Fond ablöschen und das Gemüse für weitere 10 Min. weich garen. Kurz vom Schluss die Zucchini mit in den Topf geben, alles noch einmal kurz aufkochen lassen und abschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Kürbistaler: Die Schalotte abziehen und fein würfeln, den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kartoffel schälen. Hokkaido von Schale und Kernen befreien und zusammen mit der Kartoffel fein raspeln. Alles in einer Schüssel vermengen. Das Ei, Mehl und die Gewürze hinzufügen und nochmals mischen. Die Mischung kurz ruhen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, mittels eines Ringes aus der Masse kleine Taler formen und in der heißen Pfanne 3 Min. ausbacken. Sobald sie fertig sind, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Riccarda Schröter am 21. Oktober 2021

Erdnuss-Kokos-Curry mit Hähnchen und Duftreis

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	3 Stück Ingwer
2 EL Kokosmilch	2 EL Erdnussöl	4 Zweige Koriander
4 Zweige Kaffirlimettenblätter	$\frac{1}{2}$ EL Fenchelsaamen	2 TL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmelpulver	1 TL Nelkenpulver	1 TL Kardamompulver
1 TL Edelhefeflocken	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	1 Prise Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für das Curry:

1 Zwiebel	1 Limette	1 Knoblauchzehe
50 g Erdnüsse	1 TL Tomatenmark	50 g Erdnussmus
2 TL Kokosöl	1 EL Erdnussöl	500 ml Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ l Gemüsefond	1 TL Currypulver	1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Garam Masala	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Hähnchen-Einlage:

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Zuckerschoten	1 Spitzpaprika
2 Frühlingszwiebeln	1 Limette	

Für den Reis:

200 g Himalaya Duftreis	Kaffirlimettenblätter
-------------------------	-----------------------

Für die Currypaste:

Den Ingwer schälen und 1 EL fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und $\frac{1}{2}$ ebenfalls hacken.

Koriander und Kaffirlimettenblätter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Dann 2 EL Koriander und 1 TL Limettenblätter gemeinsam mit Ingwer, Chili, Fenchelsamen und den Gewürzen in einen Standmixer geben und kurz durchmischen.

Erdnussöl, Kokosmilch und Erdnussmus hinzugeben und alles nochmals gründlich mixen bis eine sämige Paste entsteht. Mit Kristallsalz und Pfeffer abschmecken.

Für das Curry:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer heißen Pfanne mit Erdnussöl leicht andünsten und anschließend mit Kokosmilch ablöschen. Die Currypaste (siehe oben) unterrühren. Nun das Tomatenmark und das Erdnussmus hinzugeben und mit dem Gemüsefond aufgießen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Abschließend alle Gewürze samt Limettensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Temperatur warmhalten.

Währenddessen Erdnüsse leicht anrösten.

Für die Hähnchen-Einlage:

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Nun die Zuckerschoten von ihren Fäden befreien und ebenfalls klein schneiden. Die Paprika waschen, längs aufschneiden, von ihren Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Nun Hähnchen, Zuckerschote und Paprika in das Curry geben und 10 Min.

garen lassen. Dann die Frühlingszwiebeln waschen, von Enden befreien, in Ringe schneiden und ebenfalls in das Curry geben. Abschließend das Curry mit Salz, etwas Limettensaft und etwas Zucker abschmecken.

Für den Reis:

Den Reis in einen kleinen Topf geben, leicht anrösten und mit der doppelten Menge Wasser auffüllen. Eine Prise Salz hinzugeben. Dem Reis einige Kaffirlimettenblätter beifügen und das Ganze bei geringer Temperatur leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig reduziert ist. Das Curry mit dem Hähnchen und dem Duftreis auf Tellern anrichten, die Frühlingszwiebeln drüberstreuen und servieren.

Jan Gebert am 18. Oktober 2021

Hähnchen-Innenfilet mit Ofengemüse, Sour Cream, Ciabatta

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4-6 Hähnchen-Innenfilets	1 TL scharfes Curry Masala	1 EL Agavendicksaft
Butterschmalz	Olivenöl	Salz, bunter Pfeffer

Für das Ofengemüse:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	10 festk. Baby-Kartoffeln	2-3 Knollen vorg. rote Bete
2 süße Äpfel	1 Limette	1 Kugel Büffel-Mozzarella
ca. 1 EL flüssigen Honig	2 EL Ras el-Hanout	3 EL Kräuter der Provence
Meersalz	ca. 15 EL Olivenöl	Salz, bunter Pfeffer

Für die Sour Cream:

200 g Crème-fraîche	1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL flüssigen Honig
1 TL Olivenöl	Salz	bunter Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen dazugeben. Kurz von jeder Seite anbraten, dann salzen und in der Pfanne schwenken. Kurz bevor das Hähnchen gar ist, mit Pfeffer und Curry Masala würzen, wieder schwenken. Agavendicksaft darüber geben und das Hähnchen wenden, sodass die Flüssigkeit aufgenommen wird.

Für das Ofengemüse:

Kürbis vom Kerngehäuse befreien. Kürbis und Kartoffeln waschen, in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit ca. 6-7 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout, Honig und Kräuter der Provence marinieren.

Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und in den Ofen schieben. Mozzarella würfeln und beiseitestellen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden, Rote Bete ebenfalls würfeln. Apfel- und Rote-Bete-Würfel in die Schüssel geben, in der zuvor der Kürbis und Kartoffeln mariniert wurden. Limette halbieren und die Apfel- und Rote Bete-Würfel damit beträufeln. Dann beides mit ca. 6-7 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout, Honig und Kräuter der Provence marinieren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Apfel-Rote-Bete-Mischung zur Kürbis-Kartoffel-Mischung auf das Blech geben.

Schließlich alles aus dem Ofen nehmen, das Gemüse auf einen Teller geben, mit Mozzarella anrichten und mit etwas Meersalz und Provence-Kräutern bestreuen.

Für die Sour Cream:

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Honig, sowie etwas Limettenabrieb und den Saft der halben Limette mit einem Schneebesen glatt rühren.

Für das Knoblauch-Ciabatta 2 Ciabatta-Brötchen 2 Knoblauchzehen $\frac{1}{2}$ TL granulierter Knoblauch Butter, zum Braten Olivenöl, zum Braten Salz, aus der Mühle .

Brötchen waagrecht halbieren und in etwas Butter und Olivenöl auf der Schnittseite in einer Pfanne leicht anbräunen lassen, sodass eine Kruste entsteht. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Knoblauch abziehen, halbieren und das Brot damit einreiben. Alternativ mit getrocknetem Knoblauch bestreuen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Iffland am 20. September 2021

Maispoularde mit Weißwein-Sahne-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste á 200 g	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

150 g Sahne	50 ml Weißwein	1-2 TL Honig-Senf
2 Zweige Estragon	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

3 kleine festk. Kartoffeln	4 Sch. magerer Speck	1 säuerlichen Apfel
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Maispoularde:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer mittelgroßen Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Erst auf der Haut, dann auf der Fleischseite 4 Minuten goldbraun anbraten. Fleisch mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten garen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

Estragon abbrausen und trockenwedeln. Blättchen abzupfen und hacken, sodass es einen Teelöffel ergibt. Bratensatz in der Fleischpfanne erhitzen. Weißwein zugeben und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen, Estragon zugeben. Dann Sahne und Senf hinzugeben und alles mit einem Pürierstab vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Bei milder Hitze ca. 10 Minuten in Salzwasser weich kochen. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Apfelwürfel in Butter und Zucker karamellisieren.

Speck in einer Pfanne ohne Fett kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Kartoffeln abgießen und zerdrücken. Karamellierte Apfelstücke mitsamt der Butter unter den Stampf rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Stampfes in eine runde Ausstechform geben, darauf Brösel von zwei Scheiben des krossen Specks auflegen und schließlich mit dem restlichen Stampf bedecken. Zum Dekorieren zwei ganze Scheiben des Specks nehmen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Brockmann am 20. September 2021

Hähnchen mit Kohlgemüse und Bohnen-Reis

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

4 Hühnerkeulen Öl Salz, Pfeffer

Für die Marinade:

2 Frühlingszwiebeln 1 Zwiebel 1 Knolle Knoblauch

200 g Ingwer 1 frische Chillischote 2 Limetten

2 EL Apfelessig 2 EL Sojasauce 1 Bund Thymian

2 EL brauner Zucker 1 TL Piment Muskatnuss

Für das Gemüse:

1 Spitzkohl 2 Karotten 1 rote Paprika

1 Maiskolben 1 Bund Frühlingszwiebeln 3 Zwiebeln

400 ml Kokosmilch 1 Bund Thymian Salz, Pfeffer

Für den Reis:

300 g Basmatireis 400 g Kidneybohnen Butter

400 ml Kokosmilch Salz Pfeffer

Für die Garnitur: 1 rote Zwiebel

Für das Hähnchen:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ober- und Unterkeulen der Hühnerkeulen trennen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Fleisch ca. 3 Minuten von jeder Seite scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten schmoren lassen.

Für die Marinade:

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und ebenfalls grob schneiden. Chili abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Frühlingszwiebel, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Limettensaft, Apfelessig, Sojasauce, Thymian, Zucker, Piment und Muskat in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Hühnerkeulen damit einreiben und für 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für das Gemüse:

Karotten schälen. Paprika abbrausen, trockenwedeln, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Karotten, Paprika und Spitzkohl fein hacken. Maiskörner vom Maiskolben trennen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Karotten, Paprika, Spitzkohl, Mais, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze für 10-15 Minuten dünsten. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kokosmilch zum Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Für den Reis:

Kidneybohnen abgießen. Reis waschen. Kidneybohnen und Reis gemeinsam kochen und nach etwa 10 Minuten abgießen. Mit Butter, Salz, Pfeffer und Kokosmilch abschmecken.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Möller am 13. September 2021

Asia-Nudel-Pfanne mit Gemüse und Hähnchen

Für 4 Personen:

Nudeln:

300 g Spaghetti 1 EL Sojasoße 1 EL Öl

Fleisch:

500 Hähnchenfilet

Marinade:

1 EL Sesamöl 4 Knoblauchzehen 2 EL Sojasoße
1 TL Zucker 1 EL Speisestärke Salz
Pfeffer Chili Pulver 1 EL neutrales Öl

Gemüse:

150 g Champignons 1 rote Paprikaschote 1 große Möhre
1 Zwiebel 2-3 EL Öl hitzebeständig 1 EL Sojasoße
Salz Pfeffer Chili Pulver
 $\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli

Ei:

2 Eier Salz Pfeffer
Chili 1 EL Öl

Fleisch marinieren:

Als Erstes das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel oder Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Alle Zutaten für die Marinade über das Fleisch geben und für 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Währenddessen das Gemüse vorbereiten und die Nudeln kochen.

Nudeln kochen:

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Tipp:

Damit die Nudeln nicht matschig werden und verkleben etwas Öl darüber geben und mischen. Zur Seite stellen.

Das Gemüse:

Den Brokkoli in einem Topf mit Wasser, wenig Salz, blanchieren. Das heißt für 3 Minuten kochen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Tipp: So behält der Brokkoli seine grüne Farbe.

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Die Champignons putzen und vierteln.

Eine große Pfanne mit 2-3 EL Öl erhitzen und zuerst die Möhren 2-3 Minuten bei hoher Hitze und unter ständigem Rühren anbraten.

Als Nächstes die Paprikastreifen dazu geben und weitere zwei Minuten anbraten.

Dann Zwiebeln dazu geben, unterrühren und andüsten.

Im Anschluss die Champignons in die Pfanne geben und für weitere zwei Minuten andüsten.

Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und etwas Chili würzen.

Vorsicht mit dem Salz, die Sojasoße ist schon salzig. Besser nachher noch einmal nachwürzen, wenn alles fertig ist.

Tipp: Wichtig ist, dass die Pfanne sehr heiß ist. Bei Bedarf noch etwas Öl dazu geben.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Fleisch:

Die Pfanne wieder erhitzen und das Fleisch in die Pfanne geben und ebenfalls bei hoher Hitze anbraten. Das dauert ca. 5 Minuten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Pfanne kurz mit einem Küchentuch auswischen.

Die Eier:

Die beiden Eier in einer Schale miteinander verquirlen und mit einer Prise Salz, Pfeffer (bei Bedarf Chili) würzen.

Die Pfanne erneut erhitzen und 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben. Die Eier in die Pfanne gießen, kurz stocken lassen.

Die Eier dann verrühren.

Die Eier an die Seite schieben, die Pfanne auf mittlere Hitze stellen und die Nudeln hineingeben.

1 EL Sojasoße und 1 EL Öl dazugeben und die Nudeln mit dem Ei vermischen und anbraten.

Das Gemüse zu den Nudeln geben und vorsichtig untermischen.

Tipp: Wenn du gerne etwas mehr Flüssigkeit haben möchtest, 1 EL Speisestärke mit 4-5 EL Wasser mischen und zu den Nudeln geben. Dazu kannst du auch das Nudelwasser verwenden.

Dann das angebratene Fleisch in die Pfanne geben und untermischen.

Zum Schluss den Brokkoli dazugeben und alles miteinander vermischen.

Die Asia-Nudeln in der Pfanne servieren.

Lydia am 10. September 2021

Ramen-Nudeln mit Hähnchen, Shiitake, Pak Choi, Erdnüsse

Für zwei Personen

Für den Teig:

185 g Weizenmehl (550) ½ TL Backpulver 100 ml warmes Wasser
feines Salz

Für die Ramen-Brühe:

200 g Shiitake 200 g Zuckerschoten 1 Mini-Pak-Choi
2-3 Knoblauchzehen 1 Stück Ingwer 2-3 EL cremige Erdnussbutter
500 ml Gemüsefond 2 EL Sojasauce 1 TL Sesamöl
1 TL Reisessig Erdnussöl Olivenöl
1 EL Rohrzucker

Für das Fleisch:

200 g Hühnerbrustfilet Butter

Für die Ramen-Nudeln:

feines Salz

Für die Garnitur:

1 rote Spitzpaprika 2 Lauchzwiebeln 1 rote Chilischote
20 g geröst., ungesalz. Erdnüsse ½ Bund Koriander

Für den Teig:

In einem Topf Wasser auf mittlerer Stufe aufsetzen. Warmes Wasser mit dem Backpulver verrühren und langsam zum Mehl geben. Alles gut salzen und zu einem Teig verkneten – beiseite stellen.

Für die Ramen-Brühe:

Shiitake, Zuckerschoten und Pak Choi putzen, kleinschneiden, Knoblauch abziehen und gemeinsam mit Ingwer hacken. Alles mit Erdnussbutter in einer Pfanne langsam in Erdnuss- und Olivenöl anbraten. Mit dem Gemüsefond nach und nach aufgießen. In einer Bowl die Sojasauce, Rohrzucker, Sesamöl und Reisessig verquirlen – beiseitestellen.

Für das Fleisch:

Hähnchen im Ganzen von allen Seiten kurz, scharf anbraten, dann würfeln und saftig in Butter nachbraten – beiseite stellen.

Für die Ramen-Nudeln:

Kurz vor Ende der Zeit, Nudeln in Tagliatelle schneiden und in Salzwasser zwei Minuten kochen.

Für die Garnitur:

Spitzpaprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Chili entkernen und kleinschneiden. Erdnüsse hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Prennig am 06. September 2021

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Paprika-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für das Hähnchengeschnetzelte:

400 g Hähnchenbrust Innenfilet	1 rote Paprika	1 rote Zwiebel
400 ml Sahne	1 EL Paprikapulver	1 TL scharfes Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ TL Salz
-------------------------------	-----------------------

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 kleine rote Zwiebel	100 g Joghurt
1 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl		

Für das Hähnchengeschnetzelte:

Die Hähnchenbrust waschen, abtupfen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und mit der Paprika in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust und die Hälfte der Zwiebel hinzufügen und alles scharf anbraten. Nach vier Minuten die Hälfte der Paprika hinzufügen und mitbraten. Sahne und den Rest der Zwiebel und der Paprika hinzugeben.

Beide Sorten Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Das Ganze circa 10-15 Minuten kochen lassen und gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Salz hinzufügen und Kartoffeln gar kochen.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke schälen und mit einer Reibe in dünne Scheiben hobeln.

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

In einer Schüssel den Joghurt mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und Öl dazugeben.

Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Gurkenscheiben und Zwiebeln unter die Sauce rühren und kurz durchziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Bernholz am 16. August 2021

Enten-Brust mit Thai-Curry-Soße, Brokkoli und Shiitake

Für zwei Personen

Für die Thai-Curry-Sauce:

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
1 rote mittelscharfe Chilischote	3 Stangen Zitronengras	1 Bund Koriander
4 Kaffir-Limetten-Blätter	1 Bund Thai-Basilikum	300 ml Gemüsefond
3-4 TL Fischsauce	3-4 TL Sojasauce	500 ml Kokosmilch
50 ml Sesamöl	1 Limette	2 TL Stärke
1 EL kalte Butter	2 TL Chili Pulver	1 TL Curry Pulver
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Bund Zitronenthymian
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

1 Bund wilder Brokkoli	300 g Shiitake Pilze	300 g Buchenpilze
1 Bund Pak Choi	3 EL Sojasauce	50 ml Gemüsefond
50 ml Sesamöl	3-4 EL heller Sesam	Salz, Pfeffer

Für die Thai-Curry-Sauce:

Den Ofen auf 130 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen, Ingwer schälen und alles jeweils würfeln. Zitronengras, Kaffir Limetten Blätter, Koriander, Thai Basilikum und Chilischote grob hacken. In einem Topf mit heißem Sesamöl zunächst Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Chili Pulver, Curry Pulver und Chilis leicht anschwitzen. Mit Fond ablöschen und mit Zitronengras, Kaffir Blättern, Koriander, einem Schuss Limettensaft und Thai Basilikum würzen. Mit Stärke binden. Um die Hälfte reduzieren und mit Fischsauce und Sojasauce würzen. Sud pürieren und durch ein Sieb abtropfen lassen. Sud mit der Kokosmilch und kalter Butter aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend noch einmal schaumig pürieren.

Für die Entenbrust:

Entenbrust parieren und die Hautseite grob einritzen. Fleisch in eine kalte Pfanne ohne Öl auf der Hautseite bei mittlerer bis hoher Temperatur circa 5-7 Minuten scharf anbraten. Danach mit Knoblauch und Thymian würzen und für circa 15-20 Minuten bei 130 Grad im Ofen garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Ente kurz wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Sesam in der Pfanne rösten. Brokkoli waschen und in Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Buchenpilze und die Shiitake Pilze putzen und in einer Pfanne mit heißem Sesamöl anbraten. Den blanchierten wilden Brokkoli und den geviertelten Pak Choi mit zu den Pilzen geben und bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Mit Sojasauce und Gemüsefond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit dem geröstetem Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 10. August 2021

Perlhuhn-Rouladen mit Polenta-Schnitten und Peperonata

Für zwei Personen

Für die Perlhuhn-Rouladen:

2 Perlhuhnbrüste, ohne Haut	2 große dünne Scheiben	Parmaschinken
50 g Frischkäse	50 g Öl-Tomaten	2 Zweige Thymian
4 Salbeiblätter	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Peperonata:

1 gelbe Paprikaschote	2 rote Paprikaschoten	1 mittelgroße Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	300 g passierte Tomaten	200 ml Gemüsefond
2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb	1 kleine getr. Chilischote
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin, 1 TL Nadeln	Piment d'Espelette
Salz		

Für die Polenta-Schnitten:

150 g Polentagrieß	100 ml Vollmilch, 3,5 %	40 g Parmesan
1 Zweig Rosmarin, 1 EL Nadeln	$\frac{1}{2}$ Orange, Abrieb	Öl
20 g Butter	Salz	

Für den Pancetta-Chip:

4 Scheiben Pancetta	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin, 1 TL Nadeln
---------------------	---

Für die Perlhuhn-Rouladen:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Perlhuhnbrüste waschen und trocken tupfen. Fleisch längs so einschneiden, dass man es auseinanderklappen kann (Schmetterlingschnitt). Zwischen zwei Lagen Folie mit dem Plattiereisen flachklopfen. Die eine Brust auf eine Scheibe Parmaschinken legen, pfeffern, die zweite Scheibe Schinken drauflegen und die Salbeiblätter drauf verteilen. Einrollen und mit einer Rouladennadel feststecken. Für die andere Roulade, Frischkäse und klein geschnittene Tomate mit abgezupftem Thymian vermischen, salzen und pfeffern. Die Mischung auf der Roulade verteilen und ebenfalls einrollen und mit der Rouladennadel fixieren. Beide Rouladen zunächst auf der Nahtseite in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten. Dann von allen Seiten braten, Pfanne in den Ofen geben und beide Rouladen 4-6 Minuten garen. Pfanne aus dem Ofen nehmen, Perlhuhn-Rouladen herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Peperonata:

Zwiebel abziehen und in Rauten schneiden. Paprikas halbieren, putzen und mit einem Sparschäler schälen und in Rauten schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch bei milder Hitze andünsten, Tomatenmark hinzufügen, weiterdünsten, Paprikas hinzufügen und mit dem Gemüsefond und den passierten Tomaten ablöschen. Nach 10 Minuten Lorbeer und Chilischote hinzufügen. Nach weiteren 10 Minuten mit Salz und Piment d'Espelette würzen, Lorbeer und Chili entfernen und mit Rosmarin und Orangenabrieb abschmecken.

Für die Polenta-Schnitten:

Milch mit 500 ml Wasser mischen, salzen und in einem beschichteten Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und den Polentagrieß unter Rühren nach und nach einstreuen. Dann wieder bei kleiner Hitze auf die Kochplatte stellen und immer weiter rühren. Parmesan reiben.

Rosmarinnadeln abzupfen. Rosmarinnadeln und geriebenen Parmesan dazugeben. Die fertige Polenta in ein mit Frischhaltefolie und mit Öl bestrichene Auflaufform legen und abkühlen lassen. Polenta in Stücke schneiden, in einer Pfanne in Butter anbraten, mit Orangenabrieb würzen.

Für den Pancetta-Chip:

Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen. Pancetta-Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Rosmarinnadeln dazugeben. Pancetta-Scheiben sollten nicht übereinander liegen. Mit Backpapier abdecken und einem weiteren Backblech abdecken. Ca. 8-12 Minuten backen bis die Pancetta-Streifen knusprig sind. Überschüssiges Fett auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tina Rass am 09. August 2021

Puten-Saté mit Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Spieße:

300 g Putenbrust	20 g frischer Ingwer	2 EL Kokosmilch
1 EL Hoisinsauce	2 EL helle Sojasauce	1 TL rote Currypaste
1 TL gemahlener Koriander		

Für das Pfannengemüse:

200 g braune Champignons	1 Zucchini	200 g frischer Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
1 Chilischote	3 EL Sesamöl	1 EL Reisessig
1 EL dunkle Sojasauce	2 TL Asia-Gewürz	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch	2 EL heller Sesam
---------------------	-------------------

Für die Spieße:

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen.

Putenbrust in lange Streifen schneiden und auf Spieße schieben. Ingwer schälen, fein reiben und mit Koriander und Currypaste mischen.

Kokosmilch, Hoisin- und Sojasauce einrühren. Fleisch in der Marinade wenden und ruhen lassen. Fleischstreifen abtropfen lassen, wellenförmig auf die Spieße stecken und für sechs Minuten im Ofen garen. Den Ofen in den letzten zwei Minuten auf 230 Grad erhöhen.

Für das Pfannengemüse:

Champignons vierteln und Zucchini in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Chilischote ebenfalls in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Erst die Zucchini und dann nach und nach Champignons, Zwiebel, Chilischote, Knoblauch sowie Ingwer hinzufügen. Spinat ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Mit Sojasauce und Reisessig würzen. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne goldgelb rösten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden.

Pfannengemüse und Saté-Spieße auf Teller anrichten, mit Sesam und Schnittlauch garniert servieren.

Sergej Ulrich am 19. Juli 2021

Grünes Hähnchen-Curry mit Jasminreis

Für zwei Personen

Für das Thai Curry:

100 g Hähnchenbrustfilet	250 g Hähnchenschenkel	3 Thai-Auberginen
3 Erbsenauberginen	1 Limette	1 kleine rote Zwiebel
2 EL Fischsauce	2 EL grüne Thai-Currypaste	400 ml Kokosmilch
100 ml Hühnerfond	1 Zweig Thai-Basilikum	4 Kaffir-Limettenblätter
2 TL Palmzucker	1 EL Sesamöl	

Für den Hühnerhaut-Chip:

1 EL Sesamöl	1 TL 5-Spice-Gewürz
--------------	---------------------

Für den Reis:

100 g thailänd. Jasminreis	2 EL Sesamöl	1 Kaffir Limettenblatt
1 Prise Salz		

Für das Thai Curry:

Die Thai-Auberginen für einige Minuten in Salzwasser einlegen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und mit Currypaste und etwas Kokosmilch in einer Pfanne mit Sesamöl erhitzen. Alles eine Minute unter ständigem Rühren anbraten. Die restliche Kokosmilch und Fond zufügen und zum Kochen bringen.

Hühnerhaut vom Fleisch vorsichtig lösen und für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Dann Hähnchenschenkel-Fleisch vom Knochen schneiden und mit Limettenblätter unter Rühren in die Pfanne geben, damit sie sich mit der Flüssigkeit verbinden. Alles 15 Minuten köcheln lassen. Thai Auberginen und Erbsenauberginen vom Strunk befreien. Thai- Auberginen achteln und hinzugeben. Erbsenauberginen ungeschnitten dazugeben.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Stiele abschneiden und nur diese hacken. Zum Curry geben und die Blätter für die Garnitur verwenden.

Limettenschale abreiben, Limette anschließend halbieren, Saft auspressen und auffangen. Saft und Abrieb mit Fischsauce und Zucker in die Pfanne geben und gut umrühren. Hähnchenbrust zehn Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

Für den Hühnerhaut-Chip:

Abgelöste Hühnerhaut (s.o). in Sesamöl von beiden Seiten scharf und knusprig anbraten. Mit 5-Spice-Gewürz würzen, ein Backpapier auf die Hühnerhaut legen und mit einem Topf beschweren. Etwas braten lassen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Reis:

Reis in einem Topf mit Sesamöl und 180 ml Wasser, einer Prise Salz und dem Kaffir-Limettenblatt gar kochen.

Für die Garnitur 2 Zweige Thai-Basilikum 2 rote Chilischoten 1 Frühlingszwiebel 1 TL Lemon-Ingwer-Gewürzöl .

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden.

Chilis klein schneiden. Curry mit Basilikum, Frühlingszwiebel und Chili garnieren und mit dem Gewürzöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Jehle am 19. Juli 2021

Knoblauch-Hähnchen, Kräuter-Kruste, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenkeulen	2 Knoblauchzehen	1 Bund Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige Majoran	Ein paar Blätter Salbei
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 festk. Kartoffeln	Olivenöl	Salz
---------------------	----------	------

Für den Salat:

1 Pack. Wildkräutersalat	1 Zitrone	1 EL mittelscharfer Senf
1 TL Agavendicksaft	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Hähnchenkeulen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch-Scheiben von beiden Seiten unter die Haut der Hähnchenkeulen schieben.

Salbeiblätter abzupfen. Salbei, Rosmarin, Thymian und Majoran abbrausen, trockenwedeln, sehr klein hacken und das Hähnchen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Majoran, Thymian, Salbei und 1 TL Rosmarin darauf verteilen, festdrücken und Hähnchen bei 180 Grad ca. 20 Minuten im Backofen garen.

Restlichen Rosmarin für die Kartoffeln beiseitelegen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und trockentupfen. Backpapier auf das Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und mit dem restlichen Rosmarin (siehe oben) bestreuen. Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Nochmal wenden, damit der Rosmarin an beiden Seiten haften bleibt. Kartoffeln mit in den Ofen zum Hähnchen schieben und bei gleicher Temperatur ca. 10 Minuten backen. Gut salzen.

Für den Salat:

Wildkräuter abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Öl, Senf, Agavendicksaft, Pfeffer und Salz gut miteinander vermischen, zu einer homogenen Masse verarbeiten und die Wildkräuter damit beträufeln.

Zu diesem Gericht passt eine Sour Cream sehr gut, wie Ulrike sie spontan dazu gemacht hat. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrike Röwekamp am 12. Juli 2021

Maishähnchen mit Chili-Soße, Drillingen, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für das gebackene Hähnchen:

4 ausgel. Hähnchenkeulen	1 Zitrone	150 ml Sojasauce
Reismehl	Pflanzenöl	

Für die ChilisaUCE:

2 Knoblauchzehen	15 g Chilipulver	75 Chilipaste
50 ml Sojasauce	75 g Ahornsirup	150 ml Reisessig
25 g Sesamöl	75 g Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

300 g kleine Drillinge	Olivenöl	Salz
------------------------	----------	------

Für den Spinatsalat:

80 g Babyspinat	10 g weißer Sesam	10 g schwarzer Sesam
40 g gesalzene Erdnüsse		

Für das Miso-Dressing:

40 g Reisessig	40 g helle Misopaste	20 ml Ahornsirup
20 ml Pflanzenöl		

Für die Garnitur:

3 Frühlingszwiebeln	1 Bund Koriander
---------------------	------------------

Für das gebackene Hähnchen:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und mit Sojasauce verrühren. Hähnchenoberkeulen waschen, trockentupfen und in der Sojasauce marinieren. Das Fleisch nach 20 Minuten aus der Marinade nehmen, in Reismehl wenden und in der Fritteuse bei 160 Grad sechs Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die ChilisaUCE:

Knoblauchzehe abziehen und grob schneiden. Mit Gochugaru, Gochujang, Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig, Sesamöl und Zucker vermengen und fein pürieren. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren über das Hähnchen träufeln.

Für die Kartoffeln:

Drillinge in Salzwasser kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Mit Olivenöl beträufeln. Räuchermehl in einen Topf geben und mit dem Bunsenbrenner anzünden. Kartoffeln auf einen entsprechenden Aufsatz für den Topf geben, diesen über das Räuchermehl setzen und den Topf mit einem Deckel schließen. Kartoffeln räuchern lassen.

Für den Spinatsalat:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat waschen und trockenschleudern. Erdnüsse hacken.

Für das Miso-Dressing:

Reisessig, Misopaste, Ahornsirup und Pflanzenöl miteinander vermengen und kurz vor dem Servieren unter den Spinatsalat heben.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen und schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Frühlingszwiebeln und Koriander als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Verena Wendring am 08. Juli 2021

Perlhuhn mit Kirschtomaten-Confit und Zucchini-Nudeln

Für zwei Personen

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen	2 TL frischen Ingwer	2 EL Sojasauce
2 TL dunkles Sesamöl	2 EL Sake	2 TL Zucker

Für das Perlhuhn:

2 Supreme vom Perlhuhn	2 EL Kartoffelstärke	Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kirschtomaten-Confit:

10 Kirschtomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer	1 rote Chilischote	2-3 EL Apfel-Balsamico
1 EL Sojasauce	1 TL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Thai-Basilikum-Pesto:

1 Bund Thai-Basilikum	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
4 EL Sonnenblumenöl	Palmzuckerpulver	1 Prise Salz

Für die Nudeln:

1 Zucchini	1 EL eingel. Sushi-Ingwer	
------------	---------------------------	--

Für die Marinade:

Den Backofen auf 100-120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer ebenfalls hacken.

Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Sesamöl, Sake, Zucker und 2 Esslöffel Wasser verrühren.

Für das Perlhuhn:

Fleisch waschen und trockentupfen. In einen Klarsichtbeutel geben, die Marinade angießen und für 10 Minuten ziehen lassen. Danach abtropfen lassen. Fleisch in Kartoffelstärke wenden. Eine Pfanne erhitzen, Öl dazugeben, das Fleisch von allen Seiten anbraten und anschließend im vorgeheizten Backofen 15 Minuten ziehen lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kirschtomaten-Confit:

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Schalotte in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Sojasauce und Apfel-Balsamico dazugeben, anschließend die halbierten Tomaten hinzufügen und 2 Minuten braten. Chilischote abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Mit in die Pfanne geben und alles ziehen lassen. Mit Zucker, Salz und ggf. Pfeffer abschmecken.

Für das Thai-Basilikum-Pesto:

Thai-Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen. Basilikum, Knoblauch, Ingwer, Öl, Palmzuckerpulver und Salz in einen Multi-zerkleinerer geben und fein pürieren. Erneut mit Salz abschmecken.

Für die Nudeln:

Zucchini abbrausen, trockentupfen und mit einem Spiralschneider in lange Spiralen schneiden. In eine Pfanne geben, das hergestellte Pesto hinzugeben, alles gut verrühren und warm werden lassen. Am Ende Ingwer unterrühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Statz am 08. Juli 2021

Enten-Brust mit Rotwein-Soße, Brokkoli, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Barbarie-Entenbrust à 350 g Salz Pfeffer

Für die Rotwein-Sauce:

2 rote Zwiebeln $\frac{1}{2}$ kleines Bund Estragon 4 EL eiskalte Butter
500 ml trockener Rotwein 200 ml Aceto Balsamico 2 EL Palmzucker
1 Nelke 1 Lorbeerblatt 5 Pfefferkörner
2 Pimentkörner 1 TL Speisestärke Salz, Pfeffer

Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl 1 Schalotte 125 g Butter
100 ml Sahne 100 ml Geflügelfond 100 ml Vanillelikör
 $\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette Muskatnuss 2 EL Olivenöl
Salz weißer Pfeffer

Für den Brokkoli:

4 Stängel Brokkoli 50 ml Hoisin-Sauce

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entenbrust parieren und die Haut rautenförmig einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrust in eine beschichtete Pfanne auf die Hautseite legen und die Haut bei mittlerer bis hoher Hitze goldfarben ausbraten. Die Entenbrust anschließend ca.

10 bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 61 Grad fertig garen.

Für die Estragon-Rotwein-Sauce:

Estragon abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen, würfeln und in 2 Esslöffel Butter anschwitzen. Palmzucker hinzugeben und karamellisieren lassen, dann mit Rotwein vollständig ablöschen.

Balsamico, Nelke, Lorbeer, Pfefferkörner und Piment hinzugeben und den Sud bei hoher Hitze auf die Hälfte reduzieren. Dann die Hitze reduzieren und den Estragon für ca. 10 Minuten hinzugeben. Alles durch ein Sieb passieren und die Sauce anschließend mit kalter Butter oder Stärke nicht zu dick abbinden. Ggf. Salz und Pfeffer abschmecken.

Sollte Ihre Rotweinsauce mal etwas an Farbe verlieren und bräunlich sein, können Sie etwas roten Holunderbeerensaft angießen. Dadurch bekommt die Sauce eine rote Farbe und einen schönen Glanz.

Für den Blumenkohl:

Zwei größere und vier kleine Blumenkohl-Röschen beiseitelegen.

Restlichen Blumenkohl klein schneiden.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in 1 Esslöffel Butter glasig anschwitzen, dann mit dem Likör ablöschen. Wenn dieser fast vollständig verdampft ist, klein geschnittenen Blumenkohl hinzugeben, mit Geflügelfond auffüllen und geschlossen ca. 10 Minuten garen. Dann den Deckel öffnen, einen Dampfeinsatz in den Topf geben und die vier kleine Röschen einige Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Dampfeinsatz inklusive der Röschen herausnehmen. Den gegarten Blumenkohl im Topf fast vollständig ausdampfen lassen und dann die Sahne angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und schließlich zu einem cremigen Püree mixen. Restliche Butter unterrühren und mit Muskat abschmecken.

Aus den größeren Röschen zwei hauchdünne Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Scheiben herausnehmen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Die Pfanne für den wilden Brokkoli aufgestellt lassen.

Blumenkohlpüree in eine Espumafflasche geben, eine CO2-Kapsel aufdrehen und drei- bis viermal schütteln. Dann anrichten.

Für den Brokkoli:

Brokkoli putzen und in der Pfanne, in der zuvor der Blumenkohl gebraten wurde, bissfest garen.

Mit Hoi-Sin-Sauce beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Albert am 05. Juli 2021

Srilankischer Brotsalat mit Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

200 g Hähnchenbrustfilet Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für das Kokos-Roti:

100 g Kokosflocken 200 g Mehl Chilipulver
Butterschmalz Salz Pfeffer

Für das Kottu:

1 große Karotte 1 Stange Lauch 1 milde Chilischote
3 Knoblauchzehen 5 cm Ingwer 2 Eier
35 g Gouda 1 TL Currypulver 1 TL Zimt
1 TL gemahlener Koriander Butterschmalz Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

1 Limette 2 EL Sojasauce 2 EL Kokosblütenzucker

Für die Garnitur:

3 EL Cashewkerne 2 Zweige Koriander 1 Zweig Minze
1 EL heller Sesam

Für die Hähnchenbrust:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Filet salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Butterschmalz scharf anbraten. Für fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Kurz vor dem Anrichten in mundgerechte Stücke schneiden und nochmal durch die Pfanne schwenken.

Für das Kokos-Roti:

Die Kokosflocken für zehn Minuten in 150 Milliliter Wasser einweichen.

Mit Pfeffer, Salz und Chili würzen. Mehl hinzugeben und zu einem Teig kneten. Fladen formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken bis sie kross sind. Abtropfen lassen und sobald sie erkaltet sind, in dünne Streifen schneiden.

Für das Kottu:

Karotte schälen, mit Lauch in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz leicht anbraten.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und mit Ingwer fein hacken.

Beides mit dem Knoblauch zum Gemüse geben.

Gemüse mit den Gewürzen abschmecken, eventuell mit etwas Dressing (von unten) ablöschen. Vor dem Servieren Eier verquirlen und mit geriebenem Käse zum Gemüse in die Pfanne geben und unterrühren.

Für das Dressing:

Limette auspressen und den Saft auffangen. 2 EL Limettensaft, Sojasauce und Kokosblütenzucker zu einem Dressing anrühren.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Roti-Streifen unter das Gemüse heben und mit dem Dressing und den Cashewkernen vermengen. Mit Koriander, Minze und Sesam garnieren und mit der Hähnchenbrust zusammen servieren.

Manuel Prennig am 28. Juni 2021

Risotto alla milanese mit Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für die Brühe:

1 Hähnchenkeule mit Haut	1 Zwiebel	1 Karotte
50 g Knollensellerie	1 Bund Liebstöckel	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
500 ml trockener Weißwein	100 ml Wermut	0,2 g Safranfäden
3 Thymianzweige	150 g Parmesan	3 EL Butter
Olivenöl	Salz	

Für den Parmesan-Chip:

200 g Parmesan	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
----------------	-----------------	------------------

Für die Brühe:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeule waschen und trocken tupfen. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und mit der ganzen Hähnchenkeule, Liebstöckel und Lorbeerblatt zusammen in einen Topf mit Wasser geben. Etwa 10-15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto:

Reis waschen und die Safranfäden in wenig Wasser einweichen.

Schalotten und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Risotto-Reis mit Schalotte, Knoblauch und Thymianzweigen solange in Olivenöl andünsten, bis die Schalotten sich leicht bräunen. Wermut zugeben und einkochen lassen. Weißwein hinzufügen und weiter einkochen lassen.

Die angesetzte Brühe nun portionsweise zugeben und das Risotto fast fertigkochen. Kurz vor Erreichen des Garpunktes, eingeweichte Safranfäden zugeben und einrühren.

Den Topf vom Herd nehmen, gerieben Parmesan über das Risotto geben und die Butter einrühren. Mit Salz abschmecken.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben. Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Parmesan vermengen und auf einem Backblech als Häufchen verteilen.

Für ca. 5 Minuten in den Ofen geben und danach auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Schönauer am 23. Juni 2021

Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous

Für zwei Personen

Für das Hähnchen-Curry:

600 g Hähnchenbrust	2 Zwiebeln	3 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 Limette
400 ml Kokosmilch	200 ml Geflügelfond	Honig
15 g Koriander	1 TL Currypulver	1 TL Kurkuma
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Cashew-Couscous:

125 g Couscous	4 EL Cashewkerne	1 Limette
200 ml Geflügelfond	Zucker	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Hähnchen-Curry:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und möglichst klein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls möglichst klein schneiden. Chili halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein hacken.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili darin andünsten. Fleisch hinzugeben und anbraten. Curry und Kurkuma hinzugeben. Mit Kokosmilch und Geflügelfond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig kräftig würzen und zehn Minuten köcheln lassen.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und diese anschließend klein hacken. Curry mit Limettensaft abschmecken und Koriander untermengen.

Für den Cashew-Couscous:

Geflügelfond mit dem Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Couscous hinzugeben, abdecken und quellen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.

Couscous auflockern. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Cashewkerne und Abrieb der Limette unter den Couscous mengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Couscous mit Hähnchen vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pascal Klein am 14. Juni 2021

Kokos-Erdnuss-Curry mit Ente und Jasminreis

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

1 Thai-Schalotte	2 Knoblauchzehen	2 Chilischoten
1 cm Galgant	2 cm Ingwer	1 Stängel Zitronengras
1 EL crunchy Erdnussbutter	2 EL Erdnussöl	1 Prise Salz

Für die Ente:

300 g Entenbrust	Salz
------------------	------

Für das Curry:

1 Zucchini	1 Brokkoli	1 kleine Möhre
1 rote Paprika	100 g Zuckerschoten	5 Kirschtomaten
1 Zwiebel	3 EL geröstete Erdnüsse	1 EL crunchy Erdnussbutter
2 EL Currypaste, von oben	400 ml Kokosmilch	4 Kaffirlimettenblätter
1 TL Fischsauce	1 TL helle Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Limette
2 TL Saft, Abrieb	4 Zweige Koriander	2 EL Erdnussöl
2 TL brauner Zucker	1 TL Salz	

Für den Reis:

100 g Jasmin Reis	1 TL Salz
-------------------	-----------

Für die Currypaste: Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Chilischoten entkernen und im Mörser fein zerstoßen. Galgant und Ingwer schälen, sehr fein hacken und zu den Chilis geben. Zitronengras von den holzigen Außenblättern befreien und das Innere in feine Scheiben schneiden.

Thai-Schalotte und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Mit Erdnussbutter, Erdnussöl, Salz und den anderen Zutaten in den Mörser geben und zu einer Paste zerstoßen.

Für die Ente: Entenbrust auf der Hautseite in schmalen Abständen kreuzförmig einritzen. Von beiden Seiten salzen. In die kalte Pfanne legen und bei mittlerer Temperatur auf der Hautseite 6 Minuten braten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Auf mittlerer Schiene im Backofen ca. 12 Minuten rosa garen. Kurz vorm Servieren in Streifen schneiden.

Für das Curry: Zucchini in Stücke schneiden. Brokkoli in kleine Rösschen teilen.

Möhre schälen und in Stücke schneiden. Paprika vom Strunk und Kernen befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Zuckerschoten und Kirschtomaten halbieren. Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden.

Koriander abrausen und trocken wedeln.

Erdnussöl in der Pfanne erhitzen. Currypaste mit Zwiebeln, Brokkoli, Möhren und Paprika anbraten. Mit Fischsauce, Limettensaft und Sojasauce ablöschen. Kokosmilch, Kaffirlimettenblätter, Erdnussbutter, Zucchini, Zuckerschoten, Zucker, Salz und die Kirschtomaten dazu geben. Das Curry kurz köcheln lassen und vom Herd nehmen. Geröstete Erdnüsse dazu geben. Mit Korianderblättern und Limettenabrieb toppen.

Für den Reis: Reis mit kaltem Wasser waschen und anschließend in einem Topf eine Tasse Reis mit 1,5 Tassen gesalzenem Wasser kurz aufkochen. Hitze reduzieren und den Topf bei geschlossenem Deckel quellen lassen bis das Wasser vollständig vom Reis aufgesogen ist. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Reis bei geschlossenem Topf weiter ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Bliedung am 07. Juni 2021

Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße und Butter-Reis

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Spieße:

2 Hühnerbrüste, ohne Haut	1 Knoblauchknolle	2 EL Sambal Olek
3 EL Sojasauce	3 EL Ketjap Manis	2 EL Apfelbrei
1 EL rote Currypaste	1 Prise brauner Zucker	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

150 g gesalzene Erdnüsse	1 Knolle Ingwer	100 ml cremige Kokosmilch
200 ml Kokoswasser	1 Schuss Milch	1 EL rote Currypaste
Garam-Masala-Gewürz	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

1 Tasse Basmatireis	100 g Butter	1 Zweig Koriander
Salz		

Für die Hähnchen-Spieße:

Den Backofen auf 80 Grad Warmhalten vorheizen.

Für die Marinade Knoblauch abziehen und pressen. Sambal Olek, Sojasauce, Ketjap Manis, Currypaste, Apfelbrei und Zucker in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hühnerbrüste waschen und trockentupfen. Brüste in lange Streifen schneiden und danach fächerförmig aufspießen. In die Marinade einlegen.

Hühnerbrüste nach etwas Einwirk-Zeit in Butterschmalz scharf anbraten und zum Warmhalten in den Backofen legen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Erdnüsse rösten und kurz abkühlen lassen.

Ingwer schälen und klein schneiden.

Abgekühlte Erdnüsse mit Ingwer cremig rühren oder mixen. Kokosmilch und etwas Milch hinzugeben und mit Currypaste, Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen. Mit Kokoswasser verdünnen, wenn nötig.

Für den Reis:

Reis waschen. Butter schmelzen und gewaschenen Reis dazu geben.

Kurz anbraten und mit einer Tasse Wasser ablöschen. Nach Bedarf eine halbe oder ganze Tasse Wasser dazu geben. Aufkochen und dann ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und je nach Geschmack unter den Reis mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilian van Daalen am 17. Mai 2021

Chicken-Waffel-Sandwich, Kraut, Mayonnaise, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Fried Chicken:

2 entbeinte Hühnerkeulen	5 Knoblauchzehen	50 g Ingwer
2 EL Sojasauce	2 EL Kochsake	2 EL Mirin
100 g Speisestärke	Erdnussöl	Salz

Für den Krautsalat:

150 g zarter Spitzkohl	20 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ EL weißer Sesam
$\frac{1}{2}$ EL schwarzer Sesam	2 EL Reisessig, 10%	1 TL flüssiger Honig
$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	2 EL Pflanzenöl	Zucker, Salz

Für die Mayonnaise:

1 kl. Gewürzgurke	1 Limette	1 Ei
10 ml Reisessig	1 TL Meerrettich-Senf	1 EL Okonomi-Sauce
1 TL Shichimi-Togarashi-Pulver	125 ml Sonnenblumenöl	Zucker, Salz

Für die Waffeln:

1 Ei	5 g Butter	110 ml Milch
90 g Mehl	1 TL Puderzucker	1 TL Salz
1 TL schwarzer Sesam	Pflanzenöl	

Für die Fertigstellung:

1 Beet Limon Cress

Für den Gurkensalat:

100 g Snackgurken	1 kl. Chilischote	2 EL Reisessig, 10%
1 TL flüssiger Honig	1 EL Mirin	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
2 Zweige Koriander	Zucker	Salz

Für das Fried Chicken:

Den Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides fein hacken bzw. reiben und zusammen mit der Sojasauce, Sake und Mirin verrühren. Das Fleisch ggf. zerteilen und darin einige Minuten marinieren. Hähnchen aus der Marinade nehmen und portionsweise in Speisestärke wälzen. Leicht abklopfen und in der Fritteuse bei 180 Grad ca. 8-10 Minuten (je nach Größe) frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ggf. mit Salz würzen.

Für den Krautsalat:

Spitzkohl putzen und in sehr feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Mit etwas Salz und Zucker würzen und mit den Händen kräftig durchkneten.

Ingwer schälen, reiben und dazugeben. Sesamöl, Pflanzenöl, Reisessig und Honig vermengen und zusammen mit dem schwarzen und weißen Sesam zum Spitzkohl geben. Anschließend zugedeckt ruhen lassen.

Für die Mayonnaise:

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Reisessig, Senf, etwas Salz und Zucker und etwas von dem Öl in einen hohen Becher geben. Mixstab bis auf den Boden eintauchen, einschalten und nach 5 Sekunden langsam nach oben ziehen und das restliche Öl langsam hinzugeben.

Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Mayonnaise mit Limettenabrieb, etwas Gurken-Einlegesud und Okonomi Sauce abschmecken. Die Gewürzgurke für die spätere Garnitur beiseitelegen. Shichimi-Togarashi-Pulver als Topping auf die Mayonnaise geben.

Für die Waffeln:

Ei, Butter, Milch, Mehl, Puderzucker und Salz zu einem glatten Teig verrühren und die Masse durch einen Trichter mit Sieb in den Sahne Siphon passieren. 1 Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln.

Waffeleisen mit Öl einpinseln, Teig auf das heiße Eisen geben, mit schwarzem Sesam bestreuen und Waffeln ausbacken.

Für die Fertigstellung:

Die fertigen Waffeln zusammen mit dem Krautsalat, dem frittiertem Hähnchen, der Mayonnaise, Gewürzgurke und etwas Limon Kress zu einem Sandwich anrichten.

Für den Gurkensalat:

Gurken in mundgerechte Stücke schneiden und salzen. Reisessig, Honig, Mirin und Sesamöl hinzugeben. Chilischote abbrausen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Streifen schneiden und hinzugeben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurkensalat ca. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren Koriander unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvio Orro am 12. Mai 2021

Chicken-Avocado-Sandwich mit Curly-Fries und Ranch-Dip

Für zwei Personen

Für das Sandwich:

300 g Hähnchenbrust	1 breiteres Baguette	50 g Rucola
1 Avocado	1 Fleischtomate	50 g Schafskäse
3 EL Tomatenmark	2 EL Dijon-Senf	3 EL Kräuteressig
3 EL flüssiger Honig	4 EL dunkle Sojasauce	4 EL süße Sojasauce
4 EL Teriyakisauce	4 EL Worcestersauce	Pflanzenöl

Für die Curly Fries:

300 g festk. Kartoffeln	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 TL Zucker	5 TL Salz
Öl		

Für den Ranch-Dip:

200 g Sauerrahm	200 g Mayonnaise	50 ml Buttermilch
1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 TL Rotweinessig	2 TL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf
5 Halme Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Das Fleisch in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sojasaucen, Teriyakisauce, Worcestersauce, Kräuteressig, Honig, Tomatenmark und Senf hinzugeben und alles miteinander vermengen. Anschließend das Hähnchen in einer Pfanne in Öl anbraten.

Avocado von ihrer Schale befreien, entkernen und stampfen. Tomate waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola abbrausen und trockenschleudern. Feta mit den Händen zerbröseln.

Baguette in einem Kontaktgrill (oder Backofen) leicht erwärmen.

Anschließend herausnehmen, halbieren und mit Hähnchen, Avocado, Tomate, Rucola und Feta belegen.

Für die Curly Fries:

Kartoffeln gut waschen, trockentupfen und durch einen Spiralschneider, in der dicksten Variante, drehen. Kartoffelspiralen 3-4 Minuten in der Fritteuse geben und frittieren, bis die Spiralen leicht gebräunt sind.

Anschließend mit Paprikapulver, Currypulver, Zucker und Salz vermengen.

Für den Ranch-Dip:

Sauerrahm, Mayonnaise und Buttermilch mithilfe eines Mixers verrühren.

Knoblauchzehe abziehen, pressen und mit in die Schüssel geben.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zwiebel, Schnittlauch, Rotweinessig, Worcestersauce, Senf und Zitronensaft in die Schüssel geben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Moritz Geschke am 12. Mai 2021

Pad Thai

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

100 g Reismudeln, 10 mm breit

Für die Sauce:

1 Limette	4 TL Fischsauce	2 TL Sojasauce
6 TL Austernsauce	4 TL Tamarinden-Paste	2 TL Zucker

Für das Pad Thai:

100 g Hähnchenbrust	50 g fester Naturtofu	1 Karotte
100 g Mungbohnsensprossen	100 g Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 cm Ingwer	1 Limette	1 Ei
4 EL Erdnussöl	1 TL Chiliflocken	2 TL gemahlener Kurkuma

Für die Erdnüsse:

100 g Erdnüsse	1 EL Butter	1 EL Zucker
----------------	-------------	-------------

Für die Garnitur:

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

Für die Nudeln:

Die trockenen Reismudeln einige Minuten in heißem Wasser einweichen. Danach abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft mit Fischsauce, Sojasauce, Austernsauce, Tamarinden-Paste und Zucker verrühren.

Für das Pad Thai:

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und mit Kurkuma einreiben.

Hähnchenbrust klein schneiden. Karotte schälen und in feine, dünne Streifen schneiden. Sprossen abrausen und trockentupfen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe scheiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides hacken. Limette vierteln. Ei verquirlen.

Erdnussöl im Wok erhitzen. Zuerst Knoblauch kurz anbraten und den Ingwer hinzufügen. Dann das Hähnchenfleisch in die Pfanne geben, kurz braten, anschließend den Tofu zugeben und mitbraten. Nachdem das Hähnchenfleisch durchgebraten ist, das Ei hinzufügen. Dann die zuvor hergestellte Sauce hinzufügen und die Karotten, Frühlingszwiebeln und Sprossen zugeben. Alles gut schwenken. Anschließend die Nudeln hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Für die Erdnüsse:

Erdnüsse klein hacken und in einer Pfanne mit dem Zucker und der Butter erhitzen. Sobald die Erdnüsse leicht karamellisiert sind in eine kleine Schale geben und beiseitestellen. Für die Garnitur verwenden.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Moritz Geschke am 10. Mai 2021

Thai-Curry mit Hähnchen, Gemüse, Basmati, Cashewkerne

Für zwei Personen

Für die Gewürzpaste:

3 Schalotten	3 Knoblauchzehen	4x2 cm Ingwer
1-2 EL Tomatenmark	3 EL Sojasauce	50 g gelbes Currypulver
10 g gemahl. Koriander	10 g Kurkuma	½ TL Kreuzkümmel
Chiliflocken	6 Pfefferkörner	3 EL Sesamöl
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

500 g Hähnchenbrustfilet	5 EL Sesamöl
--------------------------	--------------

Für das Gemüse:

200 g Zuckerschoten	500 g grüner Spargel	1 Brokkoli
100 g Champignons	1 Schalotte	1 rote Chilischote
200 ml Gemüfefond	Sesamöl	

Für die Sauce:

100 g gezuckerte Pfirsiche	1 Zitrone	400 ml dicke Kokosmilch
50 ml weißer Balsamicoessig	20 g Zitronengras	4 EL Speisestärke
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

250 g Basmatireis	1 Zitrone	50 g getrock. Cranberries
3 Zweige Koriander	Salz	

Für die Cashewkerne:

100 g Cashewkerne	3 EL brauner Zucker	3 EL weißer Zucker
-------------------	---------------------	--------------------

Für die Garnitur:

50 g Basmatireis	1 Bund Thai-Basilikum	1 Zweig Koriander
3 Halme Schnittlauch	grobes Chilipulver	

Für die Gewürzpaste:

Den Knoblauch und Schalotten abziehen. Ingwer schälen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in Würfel schneiden und in Sesamöl leicht anschwitzen.

Currypulver, Koriander, Kurkuma, Pfefferkörner und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die gerösteten Gewürze mit den angeschwitzten Schalotten, Knoblauch und Ingwer in einen Mixer geben und fein pürieren. Pflanzenöl, Sojasauce und Tomatenmark zugeben und solange mixen bis die Mischung cremig ist. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fleisch:

Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trockentupfen und in Würfel schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen und das Fleisch mit etwas zuvor hergestellte Currypaste ringsherum anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen. Wok aufgestellt lassen.

Für das Gemüse:

Schalotte abziehen und würfeln. Zuckerschoten und Spargel putzen. Das untere Drittel der Spargelstangen abschneiden. Spargelstangen klein schneiden. Brokkoli waschen und einzelne Röschen abtrennen. Pilze putzen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, hacken.

Sesamöl im Wok erhitzen. Zwiebeln und Zuckerschoten darin anrösten.

Dann Spargel, Brokkoli, Pilze und Chili hinzugeben. Alles ca. 3 Minuten anbraten. Mit Gemüfefond ablöschen.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronengras abbrausen und anklopfen. In einem zweiten Wok die Kokosmilch aufkochen. Das vorbereitete Hähnchenfleisch in die Kokosmilch geben und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen. Dann die zuvor hergestellte Gewürzpaste einrühren und das Zitronengras hinzugeben. Alles mit Balsamicoessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gemüse aus dem Wok hinzugeben. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

Pfirsich klein schneiden und unterheben. Sauce ggf. mit Speisestärke andicken.

Für den Reis:

Reis in 1 Liter Salzwasser al dente kochen und evtl. leicht nachsalzen.

Koriander abbrausen trockenwedeln und hacken. Cranberries ebenfalls hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Koriander und Cranberries unter den Reis heben und alles mit einem Spitzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Cashewkerne:

Cashewkerne mit braunem und weißem Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Basilikum, Koriander und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln.

Basilikum- und Korianderblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Curry mit Basilikum; Koriander und Schnittlauch garnieren und mit etwas Chilipulver bestreuen. Reis in einen Multizerkleinerer geben und zerkleinern. Als Crunch über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ingo Endemann am 10. Mai 2021

Hähnchen-Filet, Tomaten-Kokos-Soße, Garnelen, Couscous

Für zwei Personen

Für Garnele und Fleisch::

200 g Hühnerbrustinnenfilet	4 Riesengarnelen mit Schale	1 Knolle Knoblauch
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	100 ml Gemüsefond
3 TL weißer Balsamicoessig	½ Bund glatte Petersilie	1 Vanilleschote
1 TL Zitronenpfeffer	Langer Pfeffer	Kubebenpfeffer
2 EL Olivenöl	Meersalz	

Für die Tomaten-Kokos-Sauce:

2 große Rispentomaten	400 g passierte Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	180 g Erdnüsse
400 g cremige Kokosmilch	1-2 TL weißer Balsamicoessig	1 Lorbeerblatt
8 Zweige Thymian	½ Bund glatte Petersilie	Langer Pfeffer
Kubebenpfeffer	1 TL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

200 g Couscous	50 g Butter	1 Bund Koriander
1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Mps. gemahl. Kurkuma	1 Msp. Currypulver
1 Msp. Zimtpulver	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. gemahl. Thymian	1 Msp. gemahl. Fenchelsamen	1 Msp. gemahl. Koriander
Meersalz	30 g Olivenöl	Pfeffer

Für den Parmesanchip:

100 g Parmesan	1 EL schwarzer Sesam
----------------	----------------------

Für Garnele und Fleisch::

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Garnelen und das Fleisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Olivenöl, Gemüsefond und Balsamicoessig verrühren. Die Marinade in zwei Schüsseln aufteilen.

Eine Hälfte der Marinade mit Zitronenpfeffer würzen, das Hühnerfleisch hineinlegen, gut vermengen und ziehen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Die andere Hälfte der Marinade mit Spritzer Zitronensaft, langem Pfeffer und Kubebenpfeffer abschmecken.

Garnelen hineinlegen, verrühren und ziehen lassen.

Hühnerfleisch aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne kurz scharf von allen Seiten anbraten, dann beiseitestellen, bis die Sauce zubereitet ist und es dann in die Sauce legen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchknolle halbieren. Garnelen mit halber Knoblauchknolle in die Pfanne geben und die Garnelen kurz scharf von allen Seiten anbraten. Vanillemark und Petersilie zugeben und gut durchschwenken. Garnelen mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Meersalz würzen.

Für die Tomaten-Kokos-Sauce:

Erdnüsse zerkleinern. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken.

Thymian, Lorbeer und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Lorbeerblatt in Öl anschwitzen. Tomaten, passierte

Tomaten und Thymian hinzugeben und aufkochen lassen. Kokosmilch angießen und erneut alles aufkochen und reduzieren lassen. Ca. die Hälfte der Erdnüsse hinzugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Essig abschmecken. Petersilie hacken und Sauce damit bestreuen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen.

Für den Couscous:

Couscous in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Butter und Öl hinzugeben und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Zimt, Paprikapulver, Nelkenpulver, Thymian, Fenchel, Koriander, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Couscous mischen.

Für den Sesam-Parmesanchip:

Parmesan reiben. Als kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Scholz am 03. Mai 2021

Hähnchen-Brust, Petersilien-Bulgur, Gemüse, Kichererbsen

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

6 Hähncheninnenfilets	2 Eier	50 ml Milch
200 g Pankomehl	50 g Mehl	1-2 EL Chiliflocken
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Bulgur:

100 g Instant-Bulgur	10 g Butter	1 Bund glatte Petersilie
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 EL Cayennepfeffer	Salz

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Endiviensalat	1 Avocado	2 Frühlingszwiebel
1 Mango	30 ml weißer Balsamicoessig	1 Bund Koriander
1 EL weiße Sesamsaat	1 EL weiße Sesamsaat	30 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

2 Möhren	1 Zucchini	1 Stück Ingwer
2 EL weißer Balsamicoessig	3 EL Sojasauce	1 EL brauner Zucker
Sesamöl	Rapsöl	

Für die Kichererbsen:

100 g Kichererbsen	Cayennepfeffer	Öl, Salz
--------------------	----------------	----------

Für die Soja-Joghurt-Sauce:

100 g Naturjoghurt, 1,5%	50 ml Sojasauce	1 TL Austernsauce
1 TL scharfer Senf	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 EL weiße Sesamsaat

Das Hähnchen abtupfen und eventuell parieren. Eier aufschlagen und mit Milch, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Pankomehl jeweils auf einen tiefen Teller geben. Eine Panierstraße aufbauen, dafür Mehl, die verquirlten Eier und Pankomehl nebeneinander aufstellen. Hähnchenfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und abschließend im Pankomehl wenden. Die panierten Filets in einer heißen Fritteuse knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Bulgur:

Bulgur mit ca. 1 Liter kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Mit dem Bulgur verrühren, dann mit Butter, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für den Salat:

Avocado schälen, halbieren, Stein entfernen und fein würfeln.

Avocadowürfel in Sesam wenden und leicht mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Endiviensalat waschen, trockenschleudern, die Blätter in Streifen schneiden und mit Balsamicoessig und Olivenöl marinieren.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Unter den Endiviensalat heben. Mango halbieren und kleine Kugeln mit einem Kugelausstecher ausschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und die Mangokugeln darin wälzen.

Für das Gemüse:

Möhren schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden.

Zucchini waschen und das Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken. Zucchini und Möhren mit Ingwer in einer Pfanne mit Sesamöl und Rapsöl kurz anbraten, dann mit braunem Zucker karamellisieren und mit Sojasauce und

Balsamicoessig ablöschen. Die Flüssigkeit sollte komplett reduziert und die Möhren leicht gebräunt sein.

Für die Kichererbsen:

Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. In der heißen Fritteuse 3 Minuten frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor kurz vor dem Servieren weitere 3 Minuten frittieren. Erneut auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Cayennepfeffer und Salz würzen.

Für die Soja-Joghurt-Sauce:

Joghurt, Sojasauce, Austernsauce und Senf verrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Sesam über die Bowl streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Camill Kowol am 03. Mai 2021

Hähnchen-Roulade, Käse-Schinken-Füllung, Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenroulade:

2 Hähnchenschenkel mit Rücken-Teil	2 Sch. Serranoschinken	1 Scheibe Comté, ca. 40 g
1 EL Butterschmalz	1 TL Dijon-Senf	

Für das Tomaten-Oliven-Gemüse:

1 Fleischtomate (250 g)	1 Lauchzwiebel	50 g schwarze Oliven
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	100 ml Vollmilch
3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Hähnchenroulade:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Knochen aus dem Hähnchenschenkel lösen, dann das Fleisch plattieren.

Comté in Streifen schneiden. Fleischseite mit etwas Senf bestreichen, Schinken und Käsestreifen auflegen und zu einer Roulade drehen, mit Küchengarn binden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten. Anschließend in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10 Minuten fertig garen. Die Pfanne zum Braten des Gemüses aufgestellt lassen.

Für das Tomaten-Oliven-Gemüse:

Fleischtomate mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.

Tomate quer halbieren. Die untere Hälfte der Tomate von Kernen befreien. Dabei über einer Schale mit einem Haarsieb arbeiten, um den Tomatensaft aufzufangen. Tomatensaft für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Dann das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die obere Hälfte der Tomate (mit dem Strunk) mit der Schnittfläche nach unten in ein Haarsieb legen und so gut es geht ausdrücken.

Oliven würfeln. Lauchzwiebel putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

Schalotte abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und pressen.

Olivenöl in der Pfanne mit dem Hähnchenbratensatz erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin leicht anschwitzen. Mit oben gewonnenem Tomatensaft ablöschen, dann Frühlingszwiebel, Tomaten- und Olivenwürfel dazugeben und durchschwenken. Alles mit Pfeffer und Salz würzen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch andrücken und abziehen. Topf mit Salzwasser aufsetzen, Thymian und Knoblauch hinzugeben und die Kartoffeln darin weich kochen. Anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Thymianzweige entnehmen. Dann die Kartoffeln mit Olivenöl und Milch zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Göschel am 03. Mai 2021

Romana-Salat mit Hähnchen-Brust, Wachtelei, Kapern

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Romanasalatherzen	1 Zitrone, Saft	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe	3-4 Sardellenfilets in Öl	1 Ei
1 TL Dijonsenf	1 TL weißer Balsamico	½ Zitrone, 1 TL Saft
1 EL Worcestersauce	50 g Parmesan	1 EL Naturjoghurt 3,5%
100 ml Rapsöl	Chilisalز	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	1 TL Dijon Senf	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	1 TL getrockneter Thymian	1 TL Paprikapulver
1 TL Currypulver	Chilisalز	Salz, Pfeffer

Für den Speckchip:

2 Sch. Parmaschinken

Für die Croutons:

2 Scheiben Ciabatta	2 Knoblauchzehen	1 TL Butter
1 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	Salz

Für das Wachtelei:

2 Wachteleier	Salz
---------------	------

Für die Garnitur:

1 Stück Parmesan	1 EL Kapern	1 Zitrone
Öl	Salz	

Für den Salat:

Die äußeren Salatblätter entfernen. Romanasalat vierteln und gut waschen. Mit Zitronensaft übergießen. Salat in einer Grillpfanne in Olivenöl von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten. Salzen und Pfeffern.

Der Romanasalat sollte lauwarm serviert werden.

Für das Dressing:

Ei 4-5 Minuten kochen, anschließend kalt abschrecken und pellen, danach im Kühlschrank kalt werden lassen. Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und mit Meersalz zu einer Art Paste verarbeiten. Das abgekühlte Ei, Knoblauch, Senf, Sardellenfilets, Zitronensaft und Balsamico in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Nun langsam, in einem dünnen Strahl das Pflanzenöl hinzugeben, sodass eine Emulsion entsteht. Parmesan fein reiben und hinzufügen. Nochmals durch mixen. Caesar Salad Dressing mit Joghurt verfeinern. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestersauce abschmecken. Dressing in eine Quetschflasche abfüllen.

Den gebratenen Salat auf einem Teller anrichten. Das Dressing darüber verteilen.

Für die Hähnchenbrust:

Aus dem Olivenöl, getrocknetem Thymian, Paprika, Curry, Senf, Salz, Pfeffer und Chilisalز eine Marinade anrühren. Hähnchen damit bepinseln und für ca. 20 Minuten marinieren. Hähnchenbrüste in Olivenöl von jeder Seite für ca. 5 Minuten mit einem Thymian Zweig in der Pfanne braten.

Fleisch kurz ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden und neben dem Salat anrichten.

Für den Speckchip:

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Parmaschinken zwischen Backpapier legen, mit einer feuerfesten Form beschweren und für ca. 20-25 Minuten backen. Auskühlen lassen und Speckchip zwischen den Salat stecken.

Für die Croutons:

Ciabatta in gleichmäßige Würfel schneiden. In einer Grillpfanne Butter und Olivenöl mit dem Rosmarin und den Knoblauchzehen erhitzen. Die Croutons goldgelb rösten und salzen. Croutons auf dem Teller verteilen.

Für das Wachtelei:

Wachteleier in siedendem Wasser für 1-2 Minuten pochieren. Jeweils ein Ei auf dem Salat anrichten und salzen.

Für die Garnitur:

Kapern für 2-3 Minuten in heißem Öl frittieren. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen, salzen und etwas Zitronenabrieb darüber geben. Auf dem Salat verteilen. Parmesan zuletzt fein über den Salat reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 15. April 2021

Perlhuhn-Brust mit Senf-Soße, Zucchini-Oliven Risotto

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, à 120 g 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis 1 Zucchini 200 g schwarze Oliven
1 Schalotte 200 ml Weißwein 300 ml Gemüsefond
30 g Pecorino 1 EL Butter Olivenöl

Für die Senfsauce:

2 EL Dijon-Senf 1 Schalotten 300 ml Hühnerfond
100 ml Weißwein 100 ml Sahne 20 g Maisstärke
40 ml trockener Sherry 3 Thymianzweige 1 Zitrone
Olivenöl

Für die Garnitur:

100 g schwarze Oliven $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel

Für die Perlhuhnbrust:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Perlhuhnbrüste salzen, pfeffern und kurz in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Anschließend für 30 Minuten in den Backofen geben.

Für das Risotto:

Oliven klein schneiden. Zucchini von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Oliven und Zucchini in Olivenöl drei Minuten anschwitzen.

Schalotte abziehen, klein würfeln und in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Risotto-Reis dazugeben, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann nach und nach mit Gemüsefond angießen.

Pecorino reiben. Risotto abschließend mit Butter und Pecorino abschmecken. Oliven und Zucchini in das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfsauce:

Schalotten abziehen, klein würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Mit Sherry ablöschen und mit Weißwein und Hühnerfond auffüllen, reduzieren lassen und die Sauce mit einem Pürierstab pürieren.

Durch ein Sieb passieren, weiter reduzieren lassen und dann mit Senf, Sahne und Butter montieren. Maisstärke in Wasser auflösen und dazu geben.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter zupfen und hinzufügen.

Blätter hinzufügen. Zitrone halbieren, auspressen und Sauce mit einem Spritzer Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Kerbel abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Sauce auf Teller anrichten. Perlhuhnbrust darauflegen und Risotto mit Hilfe einer Servierringe daneben geben. Mit Kerbel und Oliven garniert servieren.

Felix Hattemer am 29. März 2021

Sesam-Hähnchen mit Zoodles in Avocado-Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für das Pesto:

1 Avocado	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
50 g Parmesan	50 g Pinienkerne	5 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Für das Hähnchen:

250 g Hähnchenbrust	3 EL heller Sesam	3 EL schwarzer Sesam
2 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Zoodles:

4 Zucchini	Salz
------------	------

Für das Pesto:

Die Avocado schälen und entkernen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan reiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Je 4 EL geriebenen Parmesan und Pinienkerne für die Garnitur beiseitelegen.

Avocado, 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Basilikum und Olivenöl zu einem cremigen Pesto mixen.

Für das Hähnchen:

Hähnchenbrust in grobe Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einem Schälchen mischen und die vorbereiteten Hähnchen-Würfel darin wälzen. Hähnchen-Würfel anschließend mit Sesamöl in einer Pfanne von allen Seiten ca. 4 Minuten anbraten.

Für die Zoodles:

Zucchini waschen, trockentupfen, von den Enden befreien und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten.

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gemüsenudeln in köchelndem Wasser ca. 3-4 Minuten garen und danach abgießen.

Für die Garnitur: Die beiseite gestellten Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Zoodles mit dem Pesto vermengen und anschließend mit Hähnchen, Pinienkernen und dem beiseite gestellten Parmesan servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Paula Harms am 22. März 2021

Thai-Curry mit Hähnchen, Basmati und Prik Nam Pla

Für zwei Personen

Für das Curry mit Hähnchen:

150 g Hähnchenbrust	10 Zuckerschoten	5 Champignons
1 Packung Pak Choi	1 Knoblauchzehe	100 ml Kokosmilch
2 TL Zitronengraspaste	2 EL rote Currypaste	100 ml Geflügelfond
2 EL Fischsauce	4 Blättchen Thai-Basilikum	Brauner Zucker
Kokosöl	Salz	

Für den Reis:

75 g Basmatireis	50 ml Kokosmilch	400 ml Gemüsefond
------------------	------------------	-------------------

Für die Chilisauce:

1 Knoblauchzehe	1 rote Thai-Schalotte	3 rote Thai-Chilis
3 grüne Thai-Chilis	$\frac{1}{2}$ Limette	1,5 EL Fischsauce
$\frac{1}{2}$ TL Zucker		

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für das Curry mit Hähnchen:

In einer Pfanne das Kokosöl auf mittlerer Hitze erwärmen. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, darin anbraten und Currypaste hinzufügen. Kokosmilch hinzugeben.

In der Zwischenzeit Champignons putzen und schneiden. Zuckerschoten und Pak Choi waschen, trockentupfen und schneiden.

Die Hälfte des Geflügelfonds und der Kokosmilch zum Hähnchen geben und gut verrühren. Champignons, Pak Choi und Zuckerschoten dazugeben. Zitronengraspaste zum Curry geben und alles mit Fischsauce und Zucker würzen. 3-5 Minuten sanft köcheln lassen, bis alles gar gezogen ist. Ggfs. noch mehr Geflügelfond oder Kokosmilch dazugeben. Thai Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, kleinschneiden und beim Anrichten über das Curry streuen.

Für den Reis:

Reis in Fond und Kokosmilch kochen.

Für die Chilisauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Chilis der Länge nach aufschneiden und auch in dünne Scheiben schneiden. Limette waschen, trockentupfen, zwei dünne Scheiben der Limette abschneiden und bei Seite stellen. Den Rest der Limette auspressen. Fischsauce mit Limettensaft und Zucker mischen, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Nun Chilis, Knoblauch, Schalotten und Limettenscheiben miteinander zu der Fischsaucen-Mischung geben.

Dip in einem kleinen Schlüsselchen bereitstellen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter leicht abzupfen.

Reis und Curry mit dem Koriander anrichten und den Chili-Dip in einem Schlüsselchen separat dazu reichen. Das Gericht servieren.

Kim Nadja Murr am 22. März 2021

Hähnchen-Curry mit Mango und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Hähnchenbrust	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	250 ml Gemüsefond	200 ml Kokosmilch
2 TL Ras el Hanout	1 TL Currypulver	1 TL Paprikapulver
Butter	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

220 g Mehl	1 Päckchen Backpulver	1 EL Sesamöl
1 EL schwarze, weiße Sesamkörner	1 Prise Salz	

Für die Garnitur:

1 reife Mango	1 Bund Koriander	100 g Joghurt
---------------	------------------	---------------

Für das Curry:

Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einem Wok mit Butter und Öl heiß anbraten. Hähnchen in Würfel schneiden, mit in den Wok geben und anbraten. Knoblauch abziehen, in der Knoblauchpresse zerdrücken und zu dem Hähnchen geben. Gemüsefond hinzugeben und heiß aufkochen lassen. Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und klein schneiden. Anschließend Kokosmilch, Currypulver, Paprikapulver, etwas Pfeffer, Salz und die Chilischote mit in den Wok geben.

Curry erneut mit Ras el Hanout abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Mehl mit dem Backpulver, 150 ml Wasser und Salz vermengen und zu einem runden Teig kneten. Den Teig in 4 Stücke teilen und jedes einzeln ausrollen. Mit Sesam bestreuen. Etwas Sesamöl in die Pfanne geben und die Fladen auf mittlerer Stufe fünf Minuten ausbacken.

Für die Garnitur:

Mango schälen, entsteinen und in längliche Scheiben schneiden.

Koriander abrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Curry auf Teller anrichten, mit Mango und Koriander garnieren.

Pfannenbrot daneben geben und mit Joghurt garniert servieren.

Lukas Kiesewetter am 15. März 2021

Backhähnchen mit Kartoffel-Gurken-Salat und Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Backhähnchen:

2 Hühnerschenkel à 300 g	3 Eier	2 EL Mineralwasser
40 EL Semmelbrösel	20 EL Mehl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

500 g festk. Kartoffeln	½ Salatgurke	1 Zwiebel
100 ml Geflügelfond	3 EL Weißweinessig	1,5 EL mittelscharfer Senf
1,5 EL Öl	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

250 g Feldsalat	15 Honigtomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan	4 EL Buttermilch
3 EL Estragonessig	2 EL flüssiger Honig	2 EL mittelscharfer Senf
1 Bund Schnittlauch	½ Bund krause Petersilie	8 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für das Backhähnchen: Die Hühnerschenkel gut waschen und trockentupfen. Die Haut so gut wie möglich abziehen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier aufschlagen und mit Salz und Mineralwasser in einer Schale oder tiefen Teller verquirlen. Auf einen weiteren Teller Mehl und auf einen dritten Teller die Semmelbrösel geben. Aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel eine Panierstraße aufstellen und das Fleisch zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Semmelbrösel wälzen. Dabei die Brösel etwas andrücken.

Reichlich Butterschmalz erhitzen, das Fleisch bei höchster Temperatur in das Fett legen und schließlich bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 10 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffel-Gurken-Salat: Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Gurke gründlich waschen, entkernen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden. Dann leicht salzen und zugedeckt ziehen lassen.

Fleischfond in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in den Topf zum Fond geben. 4 Minuten offen kochen lassen, dann den heißen Fond mitsamt den Zwiebeln nach und nach über die noch heißen Kartoffeln gießen und unterheben. Mit Weißweinessig, Senf, Öl, Salz, Pfeffer würzen, den Salat unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Gurkenscheiben gut ausdrücken und unter den abgekühlten Kartoffelsalat heben. Vor dem Servieren den Salat erneut mit Salz, Pfeffer, Senf und Essig abschmecken.

Für den Feldsalat: Feldsalat waschen, trockenschleudern und zupfen. Tomaten waschen, vierteln und vom Strunk befreien.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Parmesan reiben.

Schalotte, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie, Buttermilch, Estragonessig, Honig, Senf, Parmesan und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat und Tomaten vermengen und vor dem Servieren mit Dressing marinieren.

Für die Garnitur: Zitrone vierteln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wibke Kirsten am 10. März 2021

Honig-Teriyaki-Hähnchen-Spieße, Ofen-Paprika, Reis

Für zwei Personen

Für die Hähnchenspieße:

250 g Hähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
150 ml Geflügelfond	140 ml naturtrüber Apfelsaft	40 ml Sojasauce
1 TL Lindenblütenhonig	1 EL neutrales Öl	

Für die Ofenpaprika:

4 rote Spitzpaprika	3 Frühlingszwiebeln	1 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

150 g Jasminreis	1 Frühlingszwiebel	1 rote, mittelscharfe Chilischote
1 Limette	150 ml Kokosmilch	

Für die Garnitur:

1 EL Schwarze Sesamsaat	1 EL Weiße Sesamsaat
-------------------------	----------------------

Für die Hähnchenspieße:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Honig in eine kleine Schüssel geben und mit Sojasauce verrühren. Knoblauch abziehen, reiben und mit in die Schüssel geben.

Ingwer schälen, reiben und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut verrühren und ca. 2 Esslöffel der Marinade in eine große Schüssel geben. Das geschnittene Fleisch hineingeben, marinieren.

Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Hähnchenfleisch locker auf Holzspieße stecken, in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen warmhalten.

Bratensatz in der Pfanne mit Fond und Apfelsaft ablöschen. Die zuvor hergestellte Teriyaki-Marinade hinzufügen und einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die Spieße in der Sauce glasieren. Ebenfalls Sauce auf dem Teller anrichten.

Für die Ofenpaprika:

Spitzpaprika waschen, trockentupfen und in 1 cm große Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße der Frühlingszwiebeln in große, schräge Stücke schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und für die Garnitur beiseitelegen.

Paprika und Frühlingszwiebeln in eine Schale geben, Öl hinzugeben, dann mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander vermengen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 12 Minuten garen.

Für den Reis:

Reis waschen. 150 ml Wasser mit Kokosmilch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Frühlingszwiebel putzen und das Weiße der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. In den Topf zum Wasser Kokosmilch-Gemisch geben. Chilischote waschen, trockentupfen und klein hacken. In den Topf zur Flüssigkeit geben. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und ebenfalls in den Topf geben.

Die Flüssigkeit im Topf salzen, dann den Reis hinzugeben und 10 Minuten kochen lassen. Den Herd ausstellen und den Reis bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne anrösten und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Evelyn Bass am 08. März 2021

Hähnchen, Brokkoli-Nuggets, Avocado, Joghurt-Dip, Salat

Für zwei Personen

Für das Frittieren:

Sonnenblumenöl

Für das Hähnchen:

350 g Hähnchenbrust	7 Sch. Roggenknäckebrötchen	2 Eier
20 ml Sahne	2 TL Sojasauce	1 TL flüssiger Honig
2 EL helle Sesamkörner	4 EL Mehl	2 TL Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer

Für den Brokkoli:

$\frac{1}{2}$ Brokkoli	1 Zitrone, Saft	1 Ei
130 ml helles Bier	100 g Weizenmehl	1 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL Currypulver	Eiswasser	Salz
Pfeffer		

Für den Avocado-Dip:

1 Avocado	4 Wachteleier	1 Ei
1 Sch. Roggenknäckebrötchen	1 EL Crème-fraîche	1 Limette
Mehl	3 EL Pistazienkerne	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauch granuliert
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

1 große Tomate	$\frac{1}{4}$ Zwiebel	100 g Joghurt, 3,5 %
25 g Crème-fraîche	2 $\frac{1}{2}$ Zweige glatte Petersilie	3 Stiele Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL Limettensaft	1 EL Tomatenmark	Edelsüßes Paprikapulver
Rosenscharfes Paprikapulver	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensalat:

8 Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 EL Branntweinessig
Olivöl	2 Zweige Basilikum	2 Zweige krause Petersilie
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Frittieren:

Das Frittierfett in einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für das Hähnchen:

Sahne mit den Eiern und etwas Salz in einer Schüssel vermischen.

Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Paprika, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer marinieren.

Fleisch erst in Mehl wenden, dann in die Sahne-Ei-Mischung geben und zum Schluss in den Knäckebrötchen-Bröseln wälzen. Ca. 10 Minuten in der Fritteuse frittieren, herausnehmen, abtropfen lassen und warmhalten.

Sojasauce mit Honig vermischen. Sesam in einer Pfanne rösten.

Hähnchen kurz vor dem Servieren mit Soja-Honig-Mischung übergießen und mit Sesamkörnern bestreuen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. In viel Salzwasser ca. 5 Minuten sprudelnd kochen. Abgießen, in kaltes Wasser tauchen und beiseitestellen. Ei trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen. Restliche Zutaten zu flüssiger Bierteig-Masse verrühren. 5 Minuten ruhen lassen. Eiweiß vorsichtig unter den Bierteig heben, Brokkoli hineintunken und ein paar Minuten im Öl frittieren. Im Ofen warmstellen.

Für den Avocado-Dip mit Ei-Kern:

Wachteleier 2-3 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Wachteleier salzen, pfeffern, in Mehl wenden, dann in Ei und in den Knäckebrot-Bröseln, frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Avocado halbieren und vorsichtig das Fruchtfleisch aushöhlen. AvocadoFruchtfleisch mit Limettensaft einreiben. In Stücke schneiden und mit Gewürzen, Crème fraîche und einem Teil der Pistazien klein pürieren. In die halbe leere Avocado-Schale zurückfüllen.

Pistazien in einer Pfanne rösten.

Avocado-Hälften mit den grob gehackten Pistazien bestreuen, in die Mitte je ein frittiertes Wachtelei setzen.

Für den Joghurt-Dip:

Zwiebel abziehen und feinhacken. Kräuter abbrausen und trocken wedeln. Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Crème fraîche, Tomatenmark und Joghurt glattrühren. Kräuter und Zwiebel unter die Joghurtmasse rühren. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Paprika abschmecken. Von der Tomate Deckel abschneiden, aushöhlen und den Dip darin anrichten.

Für den Tomatensalat:

Zwiebel abziehen und kleinhacken. Tomaten waschen, halbieren und mit Olivenöl, Essig, Zwiebelwürfeln, Kräutern und Gewürzen anmachen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhard Nüßlein am 24. Februar 2021

Enten-Brust, Grünkohl, Orangen-Soße, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für den Grünkohl:

200 g frischer Grünkohl	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
200 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Ente:

1 Entenbrust, mit Haut

Für den Apfel:

1 roter Apfel	1 EL Butter	1 TL Rapsöl
1 EL Zucker	Salz	

Für die Kartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	Butter	Salz, Pfeffer
-------------------------	--------	---------------

Für die getrösteten Mandeln: 40 g gesalzene Mandeln

Für die Orangensauce:

3 Orangen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL Butter
2 EL Puderzucker	3 TL Speisestärke	2 ganze Nelken
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Grünkohl: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Grünkohl putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. In kochendem Wasser kurz blanchieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Grünkohl anschwitzen.

Mit Geflügelfond ablöschen und 20 Minuten schmoren.

Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ente: Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. Entenbrust mit der Hautseite nach unten in eine ofenfeste Pfanne legen und so lange braten, bis die Haut gebräunt ist. Dann wenden und weiter braten. Fleisch nochmals wenden, samt Pfanne in den heißen Ofen stellen und 10 Minuten bei 160 Grad garen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben 5 bis 6 Minuten auf einem Teller ruhen lassen. Entenfleisch kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für den Apfel: Apfel entkernen und in Spalten schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Apfel spalten bei starker Hitze darin 2 bis 3 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen. Butter zugeben, aufschäumen lassen und mit Salz bestreuen.

Für die Kartoffeln: Kartoffeln schälen und in 2x2 cm große Würfel schneiden.

In Salzwasser in max. 10 Minuten bissfest garen.

Vor dem Servieren in der Pfanne mit Butter scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die getrösteten Mandeln: Mandeln im 180 Grad heißen Ofen 8 Minuten rösten.

Für die Orangensauce: Von einer Orange die Schale fein abreiben. Alle Orangen auspressen.

In einer Pfanne den Puderzucker karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und Nelken dazugeben. Einige Minuten einkochen lassen. Den Saft der halben Zitrone zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die kalte Butter einrühren und mit Speisestärke abbinden.

Nochmals abschmecken und Nelken entfernen.

Grünkohl auf einem Teller platzieren. Kartoffel- und Fleischwürfel darauf platzieren. Orangensauce darüber geben. Mit Apfelspalten und Mandeln garnieren und servieren.

Beatrice Blank am 22. Februar 2021

Hähnchen-Brust mit Senfkruste, Pesto verde, Ofen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Pesto verde:

3 Knoblauchzehen	40-50 g Parmesan (Stück)	25 g Walnüsse
125 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	

Für das Ofengemüse:

4 festk. Kartoffeln	4 Möhren	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	1 Zucchini	1 Zwiebel
3 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Oregano
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrustfilets à 200 g	grünes Pesto (von oben)	100 g Cocktailtomaten
1 Ei, Eiweiß	$\frac{1}{2}$ EL körniger Senf	$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{2}$ - 1 EL Semmelbrösel	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto verde:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Parmesan in kleine Würfel schneiden, Walnüsse klein hacken und Basilikumblätter zupfen.

Alle Zutaten mit dem Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein Pürieren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Ofengemüse:

Zwiebel abziehen und vierteln.

Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika abbrausen, Kern entfernen und je eine Hälfte in kleine Streifen schneiden. Die Enden der Zucchini entfernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Mit dem Olivenöl und den Gewürzen eine Marinade anrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln und Möhren mit Thymian und einer halben Zwiebel 3-4 Minuten darin anschwitzen.

Anschließend den Pfanneninhalt mit dem restlichen Gemüse in eine Ofenform geben und für 15-20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Hühnerbrust:

Cocktailtomaten abbrausen, klein schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Hühnerbrustfilets mit einem Küchentuch trocken tupfen und seitlich eine Tasche einschneiden, mit Pesto und den Tomaten füllen. Im Anschluss noch mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.

Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und Steif schlagen. Im Anschluss die beiden Senfsorten und die Semmelbrösel unterheben. Die Senfmasse nun auf die Filets verteilen und bei 200 Grad in den Ofen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Jürgens am 22. Februar 2021

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Champignons, Tomaten, Reis

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

300 g Hähnchenbrust	200 g kleine Champignons	Cocktail-Tomaten
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Frischkäse
Kräuter der Provence	Paprikapulver edelsüß	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

120 g Langkornreis	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
60 ml Weißwein	Butter	Salz

Für die Garnitur:

Rüdesheimer Rosé

Für das Geschnetzelte:

Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl braten. Paprikapulver dazugeben. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Öl anbraten.

Champignons säubern und mitbraten. Frischkäse dazugeben und unterrühren. Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und darin garen.

Fleisch zurück in die Pfanne geben. Zum Schluss mit Pfeffer, Salz und Kräutern der Provence abschmecken.

Für den Reis:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Butter andünsten. Reis kurz mit anbraten, dann mit Wein ablöschen. Wasser und Salz dazugeben und fertig kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit einem Glas Rosé servieren.

Bianka Rössler am 08. Februar 2021

Thai Stir-fry mit knusprigem Hähnchen und Jasminreis

Für zwei Personen

Für das Stir-fry:

1 rote Paprika	1 kleine Zucchini	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebeln	1 rote kleine Thai Chili	80 g reife Ananas
5 g Bio-Ingwer	1 EL Wildblütenhonig	3 EL Sojasauce
3 EL Oystersauce	1 Bund Thai-Basilikum	1 EL Keimöl

Für das Hähnchen:

600 g Maishähnchenbrustfilet	2 Eier	1 EL chinesischer Kochwein
5 EL Speisestärke	750 ml Keimöl	1 TL Salz
10 g weißer, ganzer Pfeffer		

Für den Reis:

150 g Jasminreis	1 TL Salz
------------------	-----------

Für die Garnitur:

1 Limette	1 Bund Thai Basilikum
-----------	-----------------------

Für das Stir-fry:

Die Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und auch in mundgerechte Stücke schneiden. Ananas schälen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und auch in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken.

Keimöl in den heißen Wok geben. Ananas und Honig darin karamellisieren. Danach Paprika, Zucchini und Zwiebel hinzufügen.

Scharf anbraten. Soja- und Oystersauce hinzufügen und kurz einkochen lassen. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben und nochmal anbraten.

Basilikum abrausen, trockenwedeln und schneiden. Kurz vor dem Servieren Thai Basilikum hinzugeben.

Für das Hähnchen:

Pfeffer mahlen. Speisestärke, Kochwein, 30 ml Wasser und Pfeffer in eine Schüssel geben. Hähnchen waschen, putzen, salzen, mit dem Fleischhammer klopfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Fleisch in die Speisestärkemischung geben und ziehen lassen.

Keimöl in einem hohen Topf auf 155 Grad erhitzen. Dann mit einem Löffel das Hähnchen ins heiße Fett geben und goldbraun backen. Auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.

Für den Reis:

Reis waschen. In einen Topf geben und mit 150 ml Wasser und etwas Salz bedecken. Aufkochen lassen. Dann den Deckel drauflegen und weitere 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Basilikum abrausen und trockenwedeln. Thai Basilikum in heißem Öl ausbacken und über das Gericht streuen. Limette in Achtel schneiden und über das knusprige Hähnchen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Matthias Erdös am 08. Februar 2021

Enten-Brust, Orangen-Soße, Ofen-Möhren, Stampf

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à ca. 300 g
2 Zweige Rosmarin

2 EL Aprikosenkonfitüre
Salz

2 Zweige Thymian

Für die Ofenmöhren:

200 g Möhren mit Grün
2 EL Sonnenblumenöl

1 Orange
Salz

3 EL flüssiger Honig

Für die Orangensauce:

1 Orange
Salz

200 ml Geflügelfond
Pfeffer

1 EL Speisestärke

Für den Steckrüben-Karotten-Stampf:

1 Steckrübe
2 TL Gemüsefond
Muskatnuss

3 Kartoffeln
75 ml Milch
Salz

2 Karotten
1 EL Butter
Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne ohne Fett legen. Bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten. Wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Blättchen und Nadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken.

Danach unter die Konfitüre rühren.

Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und die Pfanne für die Orangensauce beiseite legen. Die Hautseite der Entenbrüste mit etwas Kräuterkonfitüre bestreichen und die Entenbrüste auf das Backblech geben. Etwa 15 Minuten im Ofen garen.

Für die Ofenmöhren:

Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein reiben.

Orangenabrieb mit Honig, Öl und $\frac{1}{4}$ TL Salz verrühren. Die Möhren schälen und waschen. Dickere Möhren der Länge nach halbieren. Nun auf dem Backblech neben der Ente verteilen und mit der übrigen Kräuterkonfitüre marinieren. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten schmoren.

Für die Orangensauce:

Orange halbieren und auspressen. Orangensaft und Geflügelfond in die benutzte Pfanne gießen und den Enten-Bratsatz lösen. Alles aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 2 EL Wasser glattrühren, in die Sauce einrühren und ca. 2 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Steckrüben-Karotten-Stampf:

Steckrübe, Kartoffeln und Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. 20 Minuten im Wasser kochen lassen.

Milch, Gemüsefond, Butter, etwas Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss in einem anderen Topf aufkochen.

Gekochte Steckrübe, Möhre und Kartoffeln mit dem Handrührgerät im Topf fein zerkleinern und die warme gewürzte Milch unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Kneysel am 25. Januar 2021

Indisches Chicken Masala mit Aprikosen und Jeera-Reis

Für zwei Personen

Für das Chicken Masala:

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g getrock. Aprikosen	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	4 cm frischer Ingwer	1 grüne Chilischote
5 Tomaten	1 Limette	1 EL Butter
100 ml Sahne	2 EL Sonnenblumenöl	5 Zweige Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	Cashewnüsse
Chilifäden	1 Prise Zucker	1 TL Salz

Für den Jeera-Reis:

150 g Basmatireis	1 TL Butter	3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen	2 Nelken	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 Kardamomkapsel	1 TL Salz

Für das Chicken Masala:

Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in 5-6 cm große Stücke schneiden. Aprikosen in kochendem Wasser etwa 5 min. einweichen und das Wasser abgießen. Aprikosen danach grob zerkleinern. Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen und auspressen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Tomaten klein schneiden und den Strunk entfernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin leicht anbraten und mit Salz und Butter abrunden. Anschließend herausnehmen und das Hähnchen auf die Seite stellen.

Die Zwiebeln in dem restlichen Fett in der Pfanne anschwitzen, Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und 2 Minuten braten. Salz, Kurkuma und Tomaten zugeben. Das Fleisch, 50 ml Wasser und die Aprikosen hinzufügen und zugedeckt garkochen.

Ein wenig Limettensaft auspressen und mit Garam Masala, einer Prise Zucker und Sahne einrühren. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und dazugeben. Chicken Masala mit Cashewnüssen, Chilifäden und übrigem Koriander garnieren.

Für den Jeera-Reis:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Nelken, Kreuzkümmelsamen, Lorbeerblatt, Zimtstange und die aufgebroschene Kardamomkapsel darin anschwitzen.

Basmatireis, Salz und 300 ml Wasser hinzugeben und garkochen.

Fertigen Reis mit Butter abrunden. Lorbeer, Nelken, Kardamomkapsel und Zimtstange entnehmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mona Hiermaier am 18. Januar 2021

Lila-Möhren-Risotto, Möhrengrün-Pesto, Puten-Involtini

Für zwei Personen

Für das Möhren-Risotto:

100 g Risottoreis	2 violette Urmöhren	1 Möhre
1 Schalotte	10 g Butter	70 g Parmesan
400 ml Gemüsefond	75 ml trockener Weißwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

90 g Möhrengrün	1 Knoblauchzehe	75 g Pinienkerne
1 EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	2 TL getrockneter Oregano
2 TL getrocknetes Basilikum	80 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Puten-Involtini:

2 Putenschnitzel à 80 g	4 Scheiben Parmaschinken	50 g Mozzarella
1 Schalotte	2 EL Sahne	150 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein	1 EL Speisestärke	Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Möhren-Risotto:

Den Fond in einen Topf geben und erwärmen. Urmöhren schälen und klein schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Reis hinzufügen, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Aufkochen lassen und nach und nach den warmen Fond angießen. Nach ca. 10 Minuten die klein geschnittenen Möhren hinzugeben. Dann Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen und bei Bedarf etwas Fond angießen. Parmesan reiben. Risotto mit Butter, Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Möhre schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Möhrenstreifen zu einem Röschen aufdrehen und als Garnitur verwenden.

Für das Pesto:

Möhrengrün waschen und die Stiele entfernen. Knoblauch abziehen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. In einem hohen Gefäß Möhrengrün, Knoblauch, Pinienkerne, Kurkuma, Oregano, Basilikum und Olivenöl zu einem feinen Pesto mixen. Mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Esslöffel Pesto für die Puten-Involtini zurückbehalten.

Für die Puten-Involtini:

Putenschnitzel waschen, trockentupfen und mit einem Fleischklopfer plattieren. Mozzarella in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Putenfleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, dann eine Seite mit Pesto bestreichen, mit Parmaschinken und Mozzarella belegen und zu Rouladen aufrollen. Mit Zahnstochern gut verschließen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Involtini darin ca. 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Dann die gehackte Schalotte in die Pfanne geben und alles mit Weißwein und Fond ablöschen. Sahne einrühren und aufkochen lassen. Involtini bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und ggf. mit Speisestärke binden. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Oelker am 13. Januar 2021

Hähnchen-Schnitzel mit Graubrot-Panierung, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Hähnchen-Minutensteaks	100 g getrock. Graubrot	1 Zitrone
100 g Tomatenmark	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	50 g Parmesan	1 EL Rübensirup
1 TL Chiliflocken	1 TL Paprikapulver	1 TL getrockneter Oregano
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Polenta:

80 g Polenta Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	200 ml Milch
50 g Butter	50 g Parmesan	200 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Schnitzel:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und Nadeln bzw. Blättchen abzupfen.

Brot in einem Standmixer zu Bröseln zerkleinern.

Anschließend Brotbrösel mit Rosmarin und Thymian mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark mit 2 Esslöffel Olivenöl glattrühren. Fleisch waschen, trockentupfen und bei Bedarf etwas plattklopfen. Fleisch von beiden Seiten mit der Tomatenpaste bestreichen und in den Brotbröseln wenden. Panade gut festdrücken.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten bis die Panade knusprig und das Fleisch gar ist.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen und halbieren. Olivenöl mit Rübensirup, Chiliflocken, Paprikapulver und Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosenkohl darin marinieren und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech ca. 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Nach der Hälfte der Zeit den Rosenkohl kurz wenden. Parmesan reiben und vor dem Servieren den gegarten Rosenkohl mit Parmesan bestreuen.

Für die Polenta:

Knoblauch abziehen und halbieren. Milch und Fond aufkochen, dann Polenta einrühren und den Herd ausstellen. Knoblauch hinzugeben und die Polenta 20 Minuten quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Anschließend Knoblauch entfernen. Parmesan reiben. Butter und Parmesan zur Polenta geben und unterrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Oelker am 11. Januar 2021

Enten-Brust, Rotwein-Jus, Brokkoli, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 300 g	1 Schalotte	3 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Orangen-Rotweinjus:

1 Orange	50 g Haferflocken	100 g Butter
500 ml Gemüfefond	500 ml trockener Rotwein	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	3 Knoblauchzehen	25 g gehobelte Mandeln
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Blumenkohlpüree:

1 Blumenkohl	20 g kalte Butter	250 ml Sahne
250 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Einen Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und auf der Hautseite rautenförmig einritzen. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Entenbrüste in einer beschichteten Pfanne zunächst auf der Hautseite für ca. 5 Minuten anbraten, dann wenden und auf der Fleischseite 2-3 Minuten braten. Knoblauch und Schalotte abziehen und klein hacken.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Schalotte und Rosmarin in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und für ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad fertig garen. Pfanne für die Orangen-Rotweinjus aufgestellt lassen.

Für die Orangen-Rotweinjus:

Bratensatz der Entenbrüste mit Rotwein und Gemüfefond ablöschen und einreduzieren lassen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Zesten abreißen. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Orangensaft, Zesten und Haferflocken zur Jus geben und alles kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Butter abbinden, anschließend passieren.

Für den Brokkoli:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Brokkoli putzen und ebenfalls klein schneiden, dann mit Olivenöl und Knoblauch marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Marinierten Brokkoli auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten backen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für das Blumenkohlpüree:

Blumenkohl putzen, zerkleinern, salzen und in Milch und Sahne weichkochen. Anschließend in einen Standmixer geben und mit kalter Butter zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Zschiesche am 11. Januar 2021

Index

- Artischocke, 51
Aubergine, 43, 51, 73
Avocado, 20, 86, 92, 98, 103
- Blumenkohl, 13, 28, 77, 113
Bohnen, 23, 35, 50, 65, 87
Brathähnchen, 10, 17, 101
Bratkartoffeln, 26
Brokkoli, 13, 21, 58, 66, 70, 77, 82, 88, 103, 113
- Couscous, 47, 81, 90
- Enten-Brust, 3, 7–9, 11, 12, 15, 16, 30, 36, 45, 49, 57, 59, 70, 77, 82, 105, 109, 113
Enten-Keule, 5
Erbsen, 14, 25, 28, 54, 73
- Filet, 13, 44, 63, 66
Frikassee, 25, 28
- Gans, 48
Geschnetzeltes, 69, 107
Grünkohl, 105
Gurke, 26, 34, 69, 84, 101
- Hähnchen-Brust, 14, 17, 21, 23, 27–29, 32, 34, 39, 41, 42, 46–48, 52, 55, 58, 60, 61, 69, 73, 79, 81, 86–88, 92, 95, 98–100, 102, 103, 106–108, 110
Hähnchen-Curry, 46, 73, 81, 100
Hähnchen-Rouladen, 13, 94
Hähnchen-Schenkel, 10, 50, 73–75, 80, 94
Hähnchen-Schnitzel, 31, 112
Hähnchen-Spieß, 44, 102
Hühnchen, 20, 23, 34, 40, 43, 46, 84, 86, 110
Hühner-Brust, 3, 8, 11, 29, 30, 36, 38–40, 45, 52, 64, 68, 70, 83, 90, 95, 106, 109, 113
Huhn, 5, 35, 43, 48, 84
- Kürbis, 8, 11–13, 60, 63
Knödel, 5
- Kraut, 84
- Lauch, 30, 32
- Möhren, 3, 19, 21, 23, 25, 28, 30–32, 45, 55, 58, 65, 66, 79, 80, 82, 87, 92, 106, 109, 111
- Nudeln, 66
- Paella, 35, 50
Pak-Choi, 1, 68, 70, 99
Paprika, 27, 29, 42, 43, 51, 58, 65, 66, 71, 82, 102, 108
Pastinaken, 13, 30
Perlhuhn, 51, 54, 71, 76
Perlhuhn-Brust, 97
Pilze, 1, 5, 21, 25, 27, 28, 32, 49, 57, 66, 68, 70, 72, 88, 99, 107
Polenta, 18, 52, 71, 112
Porree, 48
Poularden-Brust, 64
Puten-Brust, 72
Puten-Röllchen, 111
Puten-Schnitzel, 19, 26, 111
- Rüben, 9, 112
Radieschen, 17
Ratatouille, 51, 60
Ravioli, 55
Reis, 21, 27, 35, 44, 50, 58, 59, 61, 65, 73, 80, 82, 83, 88, 97, 99, 102, 107, 108, 110, 111
Rettich, 17, 84
Rosenkohl, 112
Rote-Bete, 39, 63
Rotkraut, 3, 7, 9, 15, 16
Rucola, 51, 86
- Schoten, 25, 28, 36, 42, 43, 55, 61, 68, 71, 82, 88, 99
Sellerie, 8, 29, 36, 80
Spargel, 13, 25, 28, 88
Spinat, 5, 32, 54, 72, 75

Spitzkohl, 32, 65, 84
Steckrübe, 9, 109

Teig-Taschen, 55

Wirsing, 5

Zucchini, 14, 19, 29, 41, 48, 51, 60, 72, 76,
82, 92, 97, 98, 106, 108