

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: *Geflügel*

2023

49 Rezepte

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

Inhalt

Ragout von der Gans, Pappardelle, Plätzchen-Tiramisu	1
Gyros-Geschnetzeltes in Schmand-Soße mit Reis	2
Flammlachs, Butter-Brioche, Poffertjes, Punsch	3
Perlhuhn Suprême mit Portwein-Feigen, Gewürz-Bulgur	5
Enten-Brust, Orangen-Zimt-Soße, Spätzle, Speckbohnen	6
Hähnchen, Paprika-Soße, Knöpfle, saure Sahne, Salat	7
Puten-Roulade , Bacon-Mantel, Vanille-Chili-Spitzkohl	8
Hähnchen-Brust mit Kaffee-Kardamom-Soße und Wildreis	9
Die perfekte Weihnachtsente	11
Enten-Weißkohl-Wickel mit Quitten-Madeira-Soße	12
Enten-Brust, Schokoladen-Madeira-Soße, Kürbis-Stampf	13
Enten-Brust mit Orangen-Soße und grünen Bohnen	14
Tacos Tinga de pollo, Guacamole, Tomatensalsa	15
Hähnchen-Brust, Bananen-Kokos-Soße, Basmati, Papadam	16
Maishähnchen-Brust mit Pilz-Curry und Basmati	17
Flugenten-Brust mit Portwein-Soße und Sellerie-Stampf	18
Backhendl in Brezel-Panade mit Kräuter-Parmesan-Waffel	19
Stubenküken aus dem Ofen mit Orangen-Rosmarin-Soße	21
Cordon bleu vom Hähnchen, gefüllt mit Bergkäse, Schinken	22
Puten-Schnitzel mit Senf-Sahne-Soße, Kartoffel-Salat	23
Hähnchen-Brust mit afrikanischem Rub und Benachin	24
Hähnchen-Brust mit Ofen-Tomaten, Kokos-Sellerie-Pöree	25
Hähnchen-Saté, Erdnuss-Soße, Gurken-Salat, Pak Choi, Chip	26
Puten-Geschnetzeltes mit Röstli und fruchtigem Salat	27
Spaghetti mit Tomaten-Hähnchen-Ragout	28

Pollo fino mit Rahmsauce, Sp?tzle und Gurken-Salat	29
H?hnchen-Schnitzel mit Champignon-Rahm-So?e und Bohnen	31
Orangen-Ente mit Babyspinat, Chili-M?hren, Kartoffeln	32
Maispuffer mit Pollo fino und Barbecue-So?e	33
Pilz-Risotto, H?hnchen-Brust, Parmesan-Chip, Salat	34
H?hnchen-Schnitzel in Erdnuss-Panierung, M?hren-Pommes	35
H?hnchen-Schnitzel in Erdnuss-Panierung, M?hren-Pommes	35
Pollo-fino-Schnitzel von Maispoularde, Pmmes frites	37
Pollo-fino-Schnitzel von Maispoularde, Pmmes frites	37
Kadhi mit Pakoda, H?hnchen-Filet und Basmati	38
H?hnchen-Streifen, Chili-Cornflakes-Panierung, M?hren	39
Butter Chicken mit Basmati und Raita	40
Nektarinen-Salat mit H?hnchen-Brust, H?hnerhaut-Chip	41
Teriyaki-Chicken-Wings mit Kr?utersalat, Fladenbrot	42
Crispy Chicken und Garnelen, Mayonnaise, Gurken-Salat	43
Crispy Chicken und Garnelen, Mayonnaise, Gurken-Salat	43
H?hnchen frittiert, S??kartoffel-Fadennudeln, Chutney	44
Provenzalisches Huhn mit Reis und Tomaten-Salat	45
Rotes Thai-Curry mit Curry-Paste und H?hnchen	46
H?hnchenbrust gef?llt, Morchel-Rahm-So?e, Ofen-Wirsing	47
H?hnchen-Brust, Bergk?se, Polenta, Kokos-Wirsing-Gem?se	48
Wirsing-Morchel-Risotto mit H?hnchenbrust-Streifen	49
Wirsing-Morchel-Risotto mit H?hnchenbrust-Streifen	49
Enten-Brust mit Pastinaken-P?ree und Babym?hren	50
Entenbrust mit Balsamico-Reduktion, Pastinaken-P?ree	51
H?hnchen-Tortillas in Tomatillo-So?e mit Reis	52
Paprika-Huhn mit Kn?pfle, H?hnerhaut-Chip, Gurken-Salat	53
Butter-Chicken mit Basmati, Gurken-Minz-Joghurt	54

Index

55

Ragout von der Gans, Pappardelle, Plätzchen-Tiramisu

Für zwei Personen

Für das Ragout:

200 g Gänsefleischreste	150 g Gänsebratensauce	1 Karotte
1 Stange Staudensellerie	1 Zwiebel	250 ml Entenfond
150 ml Rotwein	100 ml roter Portwein	1 EL Tomatenmark
3-4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	5 Salbeiblätter
2 Lorbeerblätter	20 g Rosinen	20 g Orangeat
20 g Pinienkerne	20 g dunkle Schokolade	1 TL Backkakao
Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Pappardelle:

2 Eier	200 g Mehl, Type 00	1 Prise Salz
--------	---------------------	--------------

Für die Garnitur:

Pecorino

Für das Tiramisu:

50 g Löffelbiskuit	100 g übrig gebliebene	Lebkuchenherzen
25 g Spekulatius	25 g Vanillekipferl	300 g Mascarpone
2 Eier	Espresso	50 g Amaretto
20 g Backkakao	50 g Zucker	

Für das Ragout: Die Karotte schälen. Sellerie putzen, Zwiebel abziehen. Karotte, Sellerie und Zwiebel in Brunoise schneiden. Gänsefleischreste zupfen oder klein schneiden. Karotte, Sellerie und Zwiebel in wenig Öl farblos anschwitzen.

Rosinen und Orangeat in Portwein weichkochen und zum Ragout-Ansatz geben. Fleisch zugeben. Mit Backkakao bestreuen, dann Tomatenmark hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und einkochen. Entenfond und Gänsebratensauce angießen. Thymian, Rosmarin, Salbei und Lorbeer hineingeben und alles sämig einkochen. Je nach Geschmack Zartbitterschokolade einrühren. Ragout mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne zugeben und unterrühren.

Für die Pappardelle: Aus Eiern, Mehl und Salz einen glatten Nudelteig herstellen. Ruhen lassen. Teig dünn ausrollen und in Pappardelle schneiden. Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Pappardelle darin al dente garen.

Abseihen und im Ragout schwenken.

Den perfekten Nudelteig stellt man mit 2/3 Nudelgrieß (Semola di Grano duro) und 1/3 Mehl, Type 00, her. Auf 400 g Mehl kommen 4 Eier und eine Prise Salz.

Für die Garnitur: Pecorino reiben und über die Pasta streuen.

Für das Tiramisu: Spekulatius mit Vanillekipferl und Backkakao in einen Multizerkleinerer geben und zu einem Crunch verarbeiten.

Zwei Eigelb mit Zucker und Amaretto cremig aufschlagen, dann die Mascarpone unterheben. Lebkuchenherzen andrücken, im Espresso wenden und in eine Form oder Schale geben. Mit der Mascarpone-Creme und in Espresso getränktem Löffelbiskuit schichten. Mit der Creme abschließen und Plätzchen-Brösel über das Tiramisu geben.

Max Strohe am 27. Dezember 2023

Gyros-Geschnetzeltes in Schmand-Soße mit Reis

Für 4 Portionen:

300 g Reis	500 g Geschnetzeltes	2 Becher Schmand
1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	1 TL Zitronensaft
1/2 Frühlingszwiebel		

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Das Fleisch in einer vorgeheizten Pfanne mit 1 EL Öl scharf anbraten.

Wenn es rundum braun ist, die Hitze reduzieren, den Schmand und 150 ml Wasser hinzufügen.

So lange köcheln, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Das Geschnetzelte auf dem Reis anrichten, mit der Frühlingszwiebel garnieren und servieren.

Christoph am 27. Dezember 2023

Flammlachs, Butter-Brioche, Poffertjes, Punsch

Für zwei Personen

Für den Flammlachs:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	2 Brioche Buns	1 Zitrone, Abrieb
2 Zweige Dill	5 Wacholderbeeren	50 g Rauchsatz
Butter	Olivenöl	

Für den Kräuterschmand:

3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Kerbel	3 Zweige Dill
1 Zitrone, Abrieb, Saft	100 g Crème-fraîche	2 EL Schmand
1 TL Sriracha-Sauce	1 TL Honig	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Poffertjes:

10 Himbeeren	2 Eier	Butter
110 ml Milch	3 EL Zucker	180 g Mehl
1 TL Backpulver	1 Pck. Vanillezucker	Puderrucker

Für die Vanillesauce:

2 Eier	200 ml Sahne	400 ml Milch
1 Vanilleschote	1 TL Speisestärke	3 EL Zucker

Für den Cranberry-Punsch:

1 EL Cranberrys	1 Orange, ganze Frucht	1 Limette, Saft, Abrieb
300 ml Cranberrysaft	300 ml Apfelsaft	2 Zweige Rosmarin
60 g Rohrohrzucker	1 kleine Zimtstange	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat

Für den Flammlachs:

Die Wacholderbeeren mit Rauchsatz mörsern und den Lachs damit einreiben. Lachs in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig in Öl und Butter anbraten. Mit Dill und Zitronenabrieb bestreuen.

Auf einen flachen Teller oder in einem Topf legen, mit der Räucherpistole einräuchern und unter der Räucherglocke im Rauch bis zum Servieren ruhen lassen. Buns aufschneiden und auf der Schnittseite in Butter leicht anrösten.

Für den Kräuterschmand:

Dill, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Schmand mit Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit Abrieb und Saft der Zitrone, der Sriracha-Sauce, Honig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Poffertjes:

Milch in einem Topf leicht erwärmen. Eier trennen. Dann das Mehl mit Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Eigelben in eine Schüssel geben, die Milch hinzufügen und alles miteinander verrühren.

Eiweiße in einen fettfreien Rührbecher geben und zu steifem Eischnee schlagen. Vorsichtig unter den Teig heben. Die Poffertjespfanne mit Butter ausfetten, auf dem Herd bei mittlerer Temperatur erhitzen, den Teig in 3-4 Portionen in die Mulden füllen und in jeweils etwa 1-2 Minuten goldbraun backen. Dann wenden und von der anderen Seite noch 1 Minute backen. Kurz vor dem Servieren mit Puderrucker bestäuben. Mit Himbeeren garnieren.

Für die Vanillesauce:

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch, Zucker und Vanillemark zusammen aufkochen. Eier aufschlagen. Sahne und Speisestärke hinzugeben und nochmals aufschlagen. Speisestärke und Sahne zugeben und noch mal kurz durchschlagen. Sahne-Eimischung

mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und kurz aufkochen lassen.

Für den Cranberry-Punsch:

Limette heiß abwaschen und Zesten abreißen. Dann halbieren und Saft auspressen. Zesten und Saft mit dem Cranberrysaft, Apfelsaft, Rohrohrzucker und Zimtstange in einen Topf geben und erhitzen, aber nicht kochen. Limettenschale und Zimtstange entfernen. Cranberrys waschen, gut abtropfen lassen und in den Topf geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Punch mit Cranberrys in ein Glas geben und mit Orangenspalten und Rosmarinzweig dekorieren.

Für die Garnitur:

Salat waschen und in kleine Blätter zupfen. Brioche damit belegen, bevor der Kräuterschmand und der Flammlachs darauf kommt.

Roman Kadletz am 21. Dezember 2023

Perlhuhn Suprême mit Portwein-Feigen, Gewürz-Bulgur

Für zwei Personen

Für den Gewürz-Bulgur:

50 g grober Bulgur	1 Schalotte	1 Orange, davon Saft
3 Zweige Minze	1 TL Ras el-Hanout	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Portwein-Feigen:

4 Feigen	1 kleine rote Zwiebel	1 Orange, davon Saft
50 g getrock. Aprikosen	100 ml roter Portwein	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Perlhuhn:

2 Perlhuhn Suprême	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
--------------------	--------------------	---------------

Für den Gewürz-Bulgur:

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bulgur abwaschen und in einem kleinen Topf mit etwa 100 ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Kurz aufkochen lassen und anschließend etwa 7 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde. Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Bulgur dazugeben und kurz mitbraten. Orange auspressen und Bulgur mit Saft ablöschen. Einkochen lassen. Minze klein hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken.

Für die Portwein-Feigen:

Von den Feigen den Boden sehr dünn abschneiden. Oberes Drittel ebenfalls abschneiden und Feigen aushöhlen, dabei das Fruchtfleisch aufheben. Zwiebel abziehen und fein hacken. Getrocknete Aprikosen ebenfalls fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Orange auspressen und Zwiebeln mit Saft ablöschen. Feigen-Fruchtfleisch, Aprikosen und 2-3 EL Portwein dazugeben und einkochen. Mit Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und Masse dann in die ausgehöhlten Feigen füllen. Feigen in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschmoren. Mit restlichem Portwein ablöschen und einköcheln lassen bis Feigen weich sind. Dabei ab und zu mit Portwein übergießen.

Für das Perlhuhn:

Überschüssiges Fett und Haut vom Perlhuhn entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Perlhuhn etwa 6-7 Minuten auf jeder Seite braten. Anschließend so an den Pfannenrand legen, dass die Seiten und die Flügel ebenfalls gebräunt werden. Im Backofen bei 70 Grad warmstellen.

Zum Anrichten den Bulgur kreisförmig auf einen Teller geben. Die Perlhuhn Suprême und die Feigen auf dem Bulgur anrichten. Mit etwas Portwein von den Feigen begießen.

Torsten Woelpl am 19. Dezember 2023

Enten-Brust, Orangen-Zimt-Soße, Spätzle, Speckbohnen

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 200 g	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
5 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl	1 EL Butterschmalz

Für die Spätzle:

2 Eier	1 EL weiche Butter	100 ml Mineralwasser
200 g Mehl	1 TL Salz	

Für die Speckbohnen:

300 g frische, grüne Bohnen	50 g Bacon	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
14 g Butter	1 TL Bohnenkraut	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Orangen, Saft	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Knoblauchzehe
250 ml Sahne	70 ml halbtr. Weißwein	2 Zimtstangen
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und auf der Fettseite mit einem scharfen Messer rautenförmig oder längs einschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz und Rosmarin anbraten. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten darin scharf anbraten, kurz wenden und im Backofen weitergaren lassen.

Für die Spätzle:

Mehl mit Salz mischen und in einer Schüssel mit Mineralwasser, Butter und den Eiern gut vermengen. Teig auf ein Spätzle-Brettchen verstreichen und mit einem scharfen Messer nach und nach in einen Topf mit kochendem Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einem Schaumlöffel herausholen.

Für die Speckbohnen:

Bohnen waschen, am oberen und unterem Ende abschneiden und in einem Topf mit Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren.

Herausnehmen, kurz kalt abschrecken und ruhen lassen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Je zehn Bohnen mit Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Butter, Zwiebeln und Bohnenkraut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Orangen und Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Orangen- und Zitronensaft mit Weißwein, Knoblauch und Zimt in einem Topf köcheln lassen. Mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sascha Parlow am 05. Dezember 2023

Hähnchen, Paprika-Soße, Knöpfe, saure Sahne, Salat

Für zwei Personen

Für die Knöpfe:

200 g Mehl, Type 00 1 Ei Muskatnuss
1 TL Salz

Für Hähnchen in Paprikasauce:

500 g Hähnchenoberkeulen 200 g geräucherter Speck 3 reife Tomaten
3 weiße ungar. Spitzpaprika 3 rote Spitzpaprika 1 große Gemüsezwiebel
4 Knoblauchzehen 1 TL Paprikamark 1 EL scharfes Paprikapulver
1 EL Kümmelsamen 2 Lorbeerblätter Öl, Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke 4 EL weißen Balsamicoessig 100 g Zucker
1 EL Salz

saure Sahne:

150 g saure Sahne 1 Zitrone, Saft, Abrieb 1 Msp. Honig
1 Bund Schnittlauch Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 scharfe grüne Paprika 1 rote Zwiebel 1 TL edelsüßes Paprikapulver

Für die Knöpfe:

Das Mehl in eine Schüssel geben, 120 ml lauwarmes Wasser, Salz, 1 Prise Muskat und das Ei mit dem Mehl vermischen, bis die Masse glatt und etwas zäh wird.

Die fertige Masse mit einer Spätzle-Reibe in leicht gesalzenes, kochendes Wasser tropfen lassen. Wenn alle Knöpfe oben schwimmen, abgießen. Danach in einem Topf warm halten.

Für Hähnchen in Paprikasauce:

Speck im Ganzen mit etwas Öl auslassen, danach Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und darin anschwitzen. Lorbeerblätter mit anschwitzen. Im Anschluss gewürfelte Paprika hinzugeben. Das Ganze ca.

8-10 Minuten köcheln lassen. Tomaten ebenso würfeln und nach 10 Minuten hinzugeben. Kümmel, Paprikapulver und Paprikamark mit dem Fleisch hinzugeben und zusammen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat:

200 ml Wasser, Zucker, Essig und Salz in eine Schüssel geben und miteinander verrühren und ziehen lassen. Gurke schälen und in hauchdünne Scheiben reiben. Gurken zum Dressing hinzugeben. Für die **saure Sahne:**

Saure Sahne in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft, etwas Abrieb von der Zitrone und klein gehacktem Schnittlauch verrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen, halbieren und kleine Scheiben abhobeln. Paprika in dünne Scheiben hobeln. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Paprikapulver bestreuen und servieren.

Christine Lisku am 27. November 2023

Puten-Roulade , Bacon-Mantel, Vanille-Chili-Spitzkohl

Für zwei Personen

Für die Roulade:

2 große Putenschnitzel	200 g Bacon	50 g vorgek. Maronen
50 g Parmesan	100-150 g Frischkäse	ca. 100 ml Weißwein
½ Bund glatte Petersilie	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

4-5 vorw. festk. Kartoffeln	Öl	Salz, Pfeffer
-----------------------------	----	---------------

Für den Spitzkohl:

½ Spitzkohl	½ rote Chilischote	400 ml Kokosmilch
1 Vanilleschote	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Gremolata:

100 g glatte Petersilie	1 kleine rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Agavendicksaft	1 EL Essig, 5%	1 EL Rapsöl
Salz		

Für die Roulade:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Putenschnitzel schön dünn klopfen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan fein reiben und mit Frischkäse, gehackten Maronen und gehackter Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Putenschnitzel streichen und diese zu einer Roulade aufrollen. Nun den Bacon leicht überlappend längs auf eine Frischhaltefolie legen, die Roulade am unteren Ende ansetzen und mit Hilfe der Folie aufrollen, so dass der Bacon die Roulade umschließt. In einem Bräter etwas Rapsöl erhitzen und die Roulade mit der NNachtseitennach unten scharf anbraten. Nachdem die Roulade ringsherum angebraten ist, mit etwas Weißwein ablöschen und ohne Deckel für ca. 15-20 Minuten in den Backofen geben.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl unter ständigem Wenden goldbraun braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Dann mit der Kokosmilch ablöschen. Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Chili entkernen und hacken.

Zusammen mit Vanillemark und -schote, sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne hinzufügen und ca. 5-10 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren die Vanilleschote entfernen.

Für die Gremolata:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Petersilie fein hacken, mit den anderen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dana Burde am 27. November 2023

Hähnchen-Brust mit Kaffee-Kardamom-Soße und Wildreis

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets	200 ml Hühnerfond	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Kaffee-Kardamomsauce:

1 Schalotte	150 g Sahne	Geflügelfond, s.o.
20 g Arabica Kaffeebohnen	20 Kardamomkapseln	4 cl Kaffeelikör
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildreis:

200 g Wildreismischung	400 ml Wasser	$\frac{1}{2}$ TL Salz
------------------------	---------------	-----------------------

Für die Weiße-Schokolade-Quark-Creme:

80 g weiße Schokolade	150 ml Sahne	250 g Quark, 20%
-----------------------	--------------	------------------

Für den Kaffeesirup:

8 TL gemahl. Kaffee	4 cl Rum	200 g Zucker
---------------------	----------	--------------

Für den Espresso Martini:

80 ml kalter Espresso	6 Espressobohnen	10 ml Zuckersirup
80 ml Wodka	4 cl Kaffeelikör	6 Eiswürfel

Für die Hähnchenbrust:

Den Hühnerfond in einem Topf mit größerem Durchmesser aufkochen lassen. Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrüste nebeneinander in den Fond legen, die Hitze reduzieren und 12-15 Minuten ziehen lassen. Der Fond darf dabei nicht kochen. Fleisch aus dem Fond nehmen, in Alufolie gewickelt warm stellen. Fond für die Sauce aufbewahren.

Fleisch vor dem Servieren in Öl rundum anbraten.

Für die Kaffee-Kardamomsauce:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Kardamomkapseln mit dem Messer etwas zerdrücken und zusammen mit den Kaffeebohnen in dem Olivenöl 5 Minuten braten. Schalotten dabei nicht bräunen.

Geflügelfond (s.o.) abnehmen und Kaffee-Kardamom-Schalotten-Mischung damit ablöschen. Kaffeelikör zugeben und alles auf die Hälfte reduzieren. Sahne zugeben, reduzieren, bis die Sauce cremig und der Geschmack angenehm kräftig ist. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für den Wildreis:

Reis in ein Sieb geben und unter kaltem, klarem Wasser mehrmals waschen, um die Stärke abzuspülen. 400 ml Wasser in einen Topf geben, den Reis hineingeben und 10 Minuten einweichen. Salz hinzufügen und den Reis auf dem Herd mit Deckel einmal aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.

Für die Weiße-Schokolade-Quark-Creme:

Schokolade hacken und über einem Wasserbad schmelzen lassen. 50 ml Sahne unter die Schokolade rühren und alles für ca. 5 Minuten leicht erwärmen. Dann Quark und restliche Sahne hinzugeben und alles gut verrühren.

Für den Kaffeesirup:

Kaffee aufbrühen. Dann gekochten Kaffee mit dem Zucker in einen Topf mischen, zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, damit der Zucker karamellisiert und ein Sirup entsteht. Den Sirup in heiß gespülte Gläser oder Flaschen füllen. Der Sirup dickt beim Abkühlen nach. Rum darunter mischen.

Für den Espresso Martini:

Martiniglas vorab mit Eiswürfeln füllen oder in das Gefrierfach stellen, damit das Getränk später

länger kühl bleibt. Eiswürfel in einen Cocktailshaker geben. Espresso, Zuckersirup, Wodka und Kaffeelikör, dazugeben. Alles zusammen ca. 15-20 Sekunden kräftig schütteln, sodass Schaum entsteht.

Cocktail nun durch ein Sieb in das Martiniglas geben. Je Glas drei Espressobohnen auf dem Schaum garnieren.

Marcello Ciarrettino am 16. November 2023

Die perfekte Weihnachtsente

1 Ente, 2,4 kg	200 g Sellerie	2 Möhren
1 Apfel	2 Zwiebeln	8 Backpflaumen
2 Lorbeerblätter	5 Pimentkörner	270 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	Brühpulver	150 ml Rotwein
150 ml Orangensaft	1 EL Johannisbeergelee	

Am Vorabend die Ente aus dem Tiefkühlfach holen und auf dem Fensterbrett auftauen lassen. Heizt euren Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.

Ente vorbereiten: Ggf. Innereien herausnehmen und die Ente waschen und trockentupfen. Falls die Ente noch den Hautlappen am Hals hat, schneidet auch diesen ab. Genauso verfährt ihr mit dem Sterzel, also dem PopoAnsatz der Ente. Dort sitzen die Bürzeldrüsen und die sondern sonst einen unangenehmen Geschmack ab.

Nehmt hierfür am besten eine Geflügelschere. Reibt die Ente nun rundherum mit Salz ein und lasst sie eine Stunde ruhen.

Schält Sellerie, Apfel, Möhren und Zwiebeln und schneidet alles in grobe Stücke.

Gebt das Gemüse, die Backpflaumen, Lorbeer und Piment, die Flügel der Ente, sowie Magen, Hals und Herz auf ein Backblech. Aus all diesen Sachen entsteht ein wunderbarer Saucenansatz. Die Innereien sammeln wir vor dem Passieren der Sauce natürlich wieder heraus. Würzt alles mit Salz und Pfeffer.

Füllt die Ente mit einer Handvoll der Gemüsemischung vom Blech. Wer lieber eine Maronenfüllung möchte vermischt 200 g gegarte Maroni, 1/2 gewürfelte Zwiebel, 1/2 gewürfelten Apfel, 4 gewürfelte Backpflaumen mit Thymian, Salz und Pfeffer und füllt die Ente damit. Verschließt sie ggf. mit einer Roulandennadel. Ist aber nicht zwingend nötig. Gießt 150 ml Gemüsebrühe auf das Blech und legt die Ente mit der Brustseite nach oben auf einen Rost über das Blech. Ich nehme dafür ein Kuchengitter, aber ihr könnt auch einfach den Rost eures Ofens nehmen.

Gart die Ente 90-100 Minuten mit der Brust nach oben im Ofen.

Nehmt das Blech mit dem Saucenansatz heraus und schaltet den Ofen aus. Dreht die Ente um und lasst sie mindestes 15 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen. So verteilen sich die Fleischsäfte optimal. Stellt eine Auflaufform darunter, damit euer Ofen nicht schmutzig wird.

Gebt den gesamten Inhalt vom Blech in einen Topf und lasst alles noch mal gründlich hochkochen. Es darf ruhig ein bisschen ansetzen, wir wollen Röstaromen und Farbe! Füllt das Ganze nun mit 150 ml Orangensaft, 150 ml Rotwein und 200 ml Brühe auf. Wartet kurz und schöpft mit einer Kelle das Fett ab. Lasst die Sauce noch mal mindestens 20 Minuten kochen.

Schaltet den Ofen auf volle Temperatur Umluft und backt die Ente nacheinander von beiden Seiten knusprig braun. Sie muss jetzt nicht mehr garen, es geht nur um die Haut.

Achtet darauf, dass sie nicht zu dunkel wird.

Gebt die Soße in ein Sieb und passiert sie. Drückt alles mit ein bisschen Kraft durch, damit binden wir die Sauce ab. Schmeckt sie mit etwas Preiselbeermarmelade oder Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer ab.

Zerteilt die Ente und serviert sie mit Soße, Rotkohl und Klößen.

Marry Kotter am 12. November 2023

Enten-Weißkohl-Wickel mit Quitten-Madeira-Soße

Für zwei Personen

Für den Wickel:

200 g Entenbrust mit Haut	6 große Blätter Weißkohl	1 ½ Quitten
1 Orange	1-2 cm Ingwer	Parmesan
Sojasauce	Sesamöl	1-2 Zweige Petersilie
Chili	Öl	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

½ Quitte	2 Schalotten	50 g Butter
2 EL Sahne	150 ml Madeira	250 ml Entenfond
3 Zweige Thymian	1 EL Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen	1-2 cm Ingwer	Salz
Pfeffer		

Für das Topping:

Haut der Entenbrust	½ Quitte	1 Zwiebel
Butter	Zucker	Salz

Für den Wickel:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Weißkohl bzw. die Blätter in heißem Wasser blanchieren, dann kalt abschrecken und trockentupfen.

Die Haut von der Entenbrust entfernen und für den späteren Gebrauch beiseitelegen.

Ingwer schälen und fein schneiden. Petersilie fein hacken. Entenbrust klein würfeln und durch den Fleischwolf drehen. Entenfleisch mit Ingwer und Petersilie vermengen, dann mit geriebenem Parmesan, Sojasauce, Sesamöl, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Masse gut durchkneten.

Quitten und Orange schälen und in Scheiben schneiden. Auf die Weißkohlblätter legen, dann die Entenfleischmasse darauf geben und als Roulade einwickeln. Wickel in einer Pfanne in Öl ringsherum anbraten und dann 10 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen garen. Wickel ab und an mit dem Fett aus der Pfanne übergießen.

Für die Sauce:

Quitte vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Quitten und Schalotten in etwas Butter anbraten. Mit Madeira und Fond ablöschen und mit Thymian, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Sahne zufügen und etwas köcheln lassen. Dann die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Butter aufmixen.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen und ca. 10 Minuten in mit Salz, Pfeffer und Ingwer gewürzten Wasser kochen, dann abgießen.

Für das Topping:

Haut der Entenbrust klein schneiden. Quitte vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Haut der Entenbrust mit Quittenwürfel, Zwiebelwürfel und Butter anbraten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren über den Bohnen verteilen.

Hajo Fritsch am 09. November 2023

Enten-Brust, Schokoladen-Madeira-Soße, Kürbis-Stampf

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste Salz Pfeffer

Für die Sauce:

100 g Schokolade, 75% 200 ml Sahne 120 ml Madeira
120 ml Wildfond Salz Pfeffer

Für den Stampf:

1 kleiner Butternut-Kürbis 40 g Butter 100 ml Milch
Salz Pfeffer

Für die Soja-Enoki:

200 g Enoki 2 EL Sojasauce 2 EL Honig

Für die Bohnen:

150 g grüne Bohnen 1 Knoblauchzehe Salz

Für das Quitten-Chutney:

1 Quitte 1 Zitrone, Abrieb, Saft 3 EL Zucker
Chili Salz Pfeffer

Für die Garnitur: 1 Zweig Petersilie

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

Entenbrüste parieren, die Haut einschneiden und salzen. Ente in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite anbraten. Immer wieder mit Fett übergießen, dann kurz auf der Fleischseite anbraten.

Im vorgeheizten Ofen für 13-16 Minuten rosa garen. Dann aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce: Madeira in die Pfanne geben, in der zuvor die Ente gebraten wurde. Dann Fond und Sahne dazugeben und wieder einkochen lassen. Schokolade hacken oder reiben und einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Stampf: Kürbis schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Dann abgießen, Kürbis zurück in den Topf geben und stampfen.

Butter begeben. Sollte der Stampf zu fest sein, etwas Milch unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soja-Enoki: Pilze anbraten und mit Sojasauce und Honig ablöschen. Pilze aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Pfanne für die Bohnen aufgestellt lassen.

Für die Bohnen: Knoblauch andrücken. Bohnen putzen, in heißem Wasser blanchieren, dann kalt abschrecken. Bohnen mit Knoblauch in der Pfanne kurz anbraten, in der zuvor die Enoki angebraten wurden.

Für das Quitten-Chutney: Quitte schälen, entkernen, klein würfeln und in einem Topf mit Wasser und Zucker aufkochen. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur: Petersilie hacken und über das Gericht streuen.

Katinka Weidler am 09. November 2023

Enten-Brust mit Orangen-Soße und grünen Bohnen

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 400 g, mit Haut Meersalz Pfeffer

Für die Orangensauce:

2 Orangen, Saft, Zesten 1 Zitrone, Saft 2 EL Sherry-Essig
40 g Zucker Salz Pfeffer

Für die Bohnen:

250 g grüne Bohnen ½ Zitrone, Saft 20 g Butter
1 EL Gin 1 TL Olivenöl Salz
Pfeffer Eiswasser

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Haut (Fettschicht) der Entenbrüste kreuzweise einschneiden und das Fleisch beidseitig mit Meersalz und Pfeffer würzen. In einer feuerfesten Pfanne die Entenbrüste bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Dabei leicht andrücken, v.a. an den Seiten, sodass die Haut schön kross werden kann. Dann umdrehen und mit der Pfanne für 7 Minuten in den heißen Ofen (oben) geben bis die Kerntemperatur von 63 Grad erreicht ist. Das Fleisch vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Für die Orangensauce:

Eine Orange heiß abwaschen und die Schale abschneiden. Schale (Zesten) in feine Streifen schneiden. Dann die Orangen halbieren und 80 ml Saft auspressen. Zitrone halbieren und 2 Esslöffel Saft auspressen. In einem Topf den Zucker mit Essig vermischen und auf mittlerer Hitze auflösen lassen. Orangen- und Zitronensaft einrühren und das Ganze um die Hälfte einreduzieren lassen (ca. 10 Minuten). Orangenzeste in den Sud geben und beiseitestellen.

Das Fett aus der Pfanne, in der zuvor die Ente gebraten wurde, abgießen und den Bratensatz mit 3 Esslöffel Wasser verrühren, dann durch ein Sieb in die Orangensauce geben. Die Sauce wieder leicht erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

Bohnen waschen und von den Enden befreien. In sprudelndem Salzwasser ca. 6 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Butter mit Olivenöl in einem Topf zerlassen. Mit Gin ablöschen. Dann die Bohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit Zitronensaft abschmecken.

Anton Schweizer am 06. November 2023

Tacos Tinga de pollo, Guacamole, Tomatensalsa

Für zwei Personen

Für die Tacoschalen:

200 g nixtamalisiertes Maismehl $\frac{1}{2}$ TL Salz Pflanzenöl

Für die Tinga de Pollo:

2 Hähnchenbrustfilets 2 Tomaten 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen 100 ml Hühnerfond 2 Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce
1 TL geräuchertes Paprikapulver 1 TL Kreuzkümmel Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

2 reife Avocados 1 Tomate 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe 1 Limette, davon Saft Salz, Pfeffer

Für die Tomatensalsa:

2 Tomaten 1 Zwiebel 1 Limette, davon Saft
3 Zweige Koriander Salz Pfeffer

Für die Sour Cream:

100 g saure Sahne $\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft 1 Zweig Koriander
Salz Pfeffer

Für die Garnitur: Zucchini Blüten $\frac{1}{2}$ Limette, davon Abrieb

Für die Tacoschalen: Das Maismehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Nach und nach 175 ml warmes Wasser hinzufügen und dabei den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Er sollte nicht klebrig sein. Teig in kleine Bälle teilen und jeden Ball zu einer flachen Scheibe formen, etwa so groß wie eine Tortilla. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Maisscheiben von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Tinga de Pollo: Hähnchenbrustfilets in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie gar sind. Abkühlen lassen und in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Tomaten waschen und klein würfeln. Chipotle Chilis hacken. Beides mit in die Pfanne geben und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Köcheln lassen bis die Tomaten weich sind. Zerrupfte Hähnchenstücke und den Fond hinzufügen. Alles bei niedriger Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist und die Tinga de Pollo gut durchgezogen ist.

Für die Guacamole: Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch herauslösen und zerdrücken. Tomaten waschen und würfeln, Knoblauch abziehen und pressen, Zwiebel abziehen und hacken. Limette auspressen. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensalsa: Tomaten fein würfeln, Zwiebel abziehen und hacken. Koriander hacken und Limettensaft auspressen. Alles in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sour Cream: Saure Sahne mit dem Saft der halben Limette, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Koriander garnieren.

Für die Garnitur: Mit Zucchini Blüten und Limettenabrieb garnieren.

Die Taco-Schalen auf einem Teller anrichten. Eine Portion der Tinga de Pollo in jede Taco-Schale geben. Mit Guacamole, Tomatensalsa und Sour Cream garnieren. Nach Belieben frische Korianderblätter und Limettenabrieb darüber streuen.

Haress Ghafari am 26. Oktober 2023

Hähnchen-Brust, Bananen-Kokos-Soße, Basmati, Papadam

Für zwei Personen

Für Hähnchen und Sauce:

2 Hähnchenbrüste, à 250 g	2 Bananen	1 Limette, Saft
400 ml Kokosmilch	100 ml Mangosaft	2 TL Garam Masala
100 ml Rapsöl	Rapsöl	Salz

Für die Papadam:

1 Scheibe Papadam	Öl
-------------------	----

Für den Reis:

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

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Mango	$\frac{1}{4}$ Papaya	$\frac{1}{4}$ Ananas
1 Limette, Saft	50 ml span. Vanillelikör	1 EL Honig
100 ml Mangosaft		

Für Hähnchen und Sauce:

Das Hähnchen in gleichmäßige, längliche Streifen schneiden und mit 100 ml Rapsöl und Garam Masala marinieren. Limette halbieren, auspressen und mit etwas Wasser mischen. Banane in Scheiben schneiden und in Limettenwasser kurz zwischenlagern, damit sie sich nicht verfärbt. Hähnchen in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Kokosmilch und Mangosaft ablöschen und unter Zugabe der Bananen leicht reduzieren lassen. Mit Salz würzen.

Für die Papadam:

Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Papadam vierteln. Und kurz in der Fritteuse frittieren.

Für den Reis:

300 ml Salzwasser in einem Topf erhitzen und den Reis darin gar kochen.

Für den Salat:

Mango schälen, vom Kern befreien und klein schneiden. Papaya schälen und Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Ananas ebenfalls schälen und klein schneiden.

Ein Dressing aus Limettensaft, Likör, Honig und Mangosaft herstellen und mit dem Obst vermischen.

Steffan Lesser am 16. Oktober 2023

Maishähnchen-Brust mit Pilz-Curry und Basmati

Für zwei Personen

Für die Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Limette
1 EL Butter	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pilz-Curry:

125 g Shiitake	80 g Buchenpilze	100 g Zuckerschoten
2 Lauchzwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Limette, Saft
50 g Butter	200 ml unges. Kokosmilch	100 ml Geflügelfond
1 EL Sesamöl	1 EL rote Currypaste	1 Stange Zitronengras
1 Bund Thaibasilikum	Salz	

Für den Basmati:

120 g Basmati	Salz
---------------	------

Für die Maishähnchenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und andrücken.

Limette heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Beides zusammen mit Butter und den Hähnchenbrüsten in eine ofenfeste Form geben und im Backofen etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Für das Pilz-Curry:

Currypaste mit Öl erhitzen. Kokosmilch, Fond, Stiele des Thaibasilikums und angestoßenes Zitronengras dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Basilikumblätter zur Garnitur beiseitelegen. Shiitake, Buchenpilze und Lauchzwiebeln putzen und klein schneiden. Zuckerschoten waschen, Fäden ziehen und halbieren. Alles in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Currysauce durch ein Sieb abgießen und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Für den Basmati:

Basmati in 240 ml gesalzenem Wasser gar kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Stapf am 12. Oktober 2023

Flugenten-Brust mit Portwein-Soße und Sellerie-Stampf

Für zwei Personen

Für das Ananaskompott:

1 Ananas	1 Limette, Saft	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	50 ml Ananassaft	1 TL Currypulver
3 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Selleriestampf:

1 Knollensellerie	2 Schalotten	100 ml Sahne
50 ml Weißwein	1 EL Sesamöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Flugentenbrust:

2 Flugentenbrüste, mit Haut	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
-----------------------------	------------	---------------

Für die Portweinsauce:

200 ml Portwein	Salz	Pfeffer
-----------------	------	---------

Für das Ananaskompott:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Strunk von der Ananas entfernen und die Schale großzügig wegschneiden. Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und Ananas dazugeben. Mit Ananassaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Ein paar Streifen zur Garnitur beiseitelegen. Zwiebeln und Chili mit in das Kompott geben. Wenn alles etwas eingekocht ist, mit dem Zauberstab pürieren, aber nicht zu viel, sodass Stückchen im Kompott verbleiben.

Limette auspressen. Kompott mit Curry, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Selleriestampf:

Sellerieknolle putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser garen, dann abgießen. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In Pflanzenöl andünsten und mit Weißwein ablöschen. Sahne und Selleriewürfel dazugeben und mit einem Stampfer zu einem Brei bearbeiten. Sesamöl dazu rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Flugentenbrust:

Haut von der Flugentenbrust rautenförmig einschneiden und danach salzen und pfeffern. In einer Pfanne Öl erhitzen und erst die Hautseite der Brust anbraten, bis diese eine schöne goldbraune Farbe bekommen hat.

Dann wenden und etwa eine Minute von der anderen Seite braten.

Anschließend im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Pfanne für die Portweinsauce weiterverwenden.

Für die Portweinsauce:

Portwein in die heiße Enten-Pfanne gießen, einköcheln und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Carmen Kraus am 12. Oktober 2023

Backhendl in Brezel-Panade mit Kräuter-Parmesan-Waffel

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

200 g Keulen vom Stubenküken	200 g Brust vom Stubenküken	2 altbackene Brezeln, trocken, hart
2 Eier	Edelsüßes Paprikapulver	100 g Mehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Parmesan-Waffeln:

50 g weiche Butter	2 Eier	125 ml Milch
4 EL Parmesan	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	100 g Mehl	1 TL Backpulver
1 Prise Salz		

Für den Pink Coleslaw:

300 g Rotkohl	50 g Sahne	2 EL Essig
1 TL Zucker	1 EL Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 EL frischer Meerrettich	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	100 ml neutrales Öl	Salz

Für die Preiselbeeren:

500 g Preiselbeeren	2 EL Rotwein	200 g Zucker
---------------------	--------------	--------------

Für die gepickelten Zwiebeln:

2 kleine, rote Zwiebeln	1 Stück Ingwer	100 ml Rotwein
200 ml Essig	200 g Zucker	1 EL Salz

Für das Backhendl:

Die Keulen und Brust vom Stubenküken vom groben Fett und Sehnen befreien. Alle Hähnchenteile salzen und pfeffern. Brezeln im Multi Zerkleinerer zu Bröseln mahlen. Aus Mehl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gewürztem Ei und Bröseln eine Panierstraße anrichten. Hähnchenteile erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Bröseln wenden. Im heißen Fett bei 160 Grad ca. 7 Minuten goldgelb frittieren.

Für die Parmesan-Waffeln:

Eier trennen und jeweils zwei Eigelbe und zwei Eiweiß auffangen. Milch mit den Kräutern pürieren. Butter mit den Eigelben schaumig rühren.

Mehl, Salz und Backpulver im Wechsel mit der Kräutermilch unterrühren und zum Schluss den Parmesan untermischen.

Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben.

Waffeleisen aufheizen, einölen und goldgelbe Waffeln backen.

Für den Pink Coleslaw:

Rotkohl in feine Streifen hobeln und mit Salz und Zucker kurz durchkneten. 15 Minuten ziehen lassen und dann Sahne und Essig unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Senf, Ei, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Prise Salz und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise hochziehen. Meerrettich reiben, unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Preiselbeeren:

Preiselbeeren zusammen mit dem Zucker und Wein in einer Küchenmaschine auf niedrigster Stufe so lange kneten, bis sich der Zucker gelöst hat und eine homogene Masse entstanden ist. Das dauert 20-30 Minuten. In Gläser abfüllen (ungeöffnet und kühl gelagert halten die Gläser mehrere Monate).

Für die gepickelten Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. 100 ml Wasser, Rotwein, Zucker, Essig, Salz und Ingwer aufkochen, die Zwiebelringe hineingeben, vom Herd nehmen und ca. 20 Minuten im heißen Fond ziehen lassen.

Sabine Waltner am 21. September 2023

Stubenküken aus dem Ofen mit Orangen-Rosmarin-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Stubenküken	1 Knolle Knoblauch	1 Orange
1 EL Butter	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Schalotten	1,5 Knollen Knoblauch	1 rote Chilischote
4 Orangen, Saft	200 g Butter	5 EL Gemüsefond
4 Zweige Rosmarin	2 EL Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hasselback-Kartoffeln:

2 große festk. Kartoffeln	200 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Blaukrautsalat:

300 g Blaukraut	1 EL Preiselbeeren	1 Orange, Saft
2,5 EL Weißweinessig	1 EL Rotwein	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1,5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch: Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Butter schmelzen. Stubenküken waschen und trocken tupfen. Die Flügel trennen und zur Seite legen, die Schenkel jeweils zweimal einschneiden.

Mit Salz, Pfeffer, Butter, Öl und feingehacktem Rosmarin würzen bzw. bestreichen. Knoblauch, eine halbe Orange sowie ein Rosmarinweig in die Einschnitte des Fleisches geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Stubenküken aus dem Ofen nehmen und eine Brust abtrennen.

Haut abziehen und in einer Pfanne krossbraten. Dabei einen Topf auf die Haut stellen, damit der Chip sich nicht wölbt. Mit Salz bestreuen.

Für die Sauce: Orangen halbieren und auspressen. Chili kleinhacken. Flügel von oben im Mehl wenden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Schalotten abziehen, würfeln und ebenfalls mit anbraten. 4 Knoblauchzehen zerdrücken, mit dazugeben und alles mit dem Saft von den Orangen ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Mit Gemüsefond auffüllen und einreduzieren lassen. Zum Schluss kalte Butter und gehackten Rosmarin dazu geben.

Für die Hasselback-Kartoffeln: Butter schmelzen. Kartoffeln waagrecht halbieren und zwischen 2 Stäbchen platzieren. Mit dem Messer die Kartoffeln fächerförmig schneiden (nicht durchschneiden). Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und viel Butter bepinseln. Rosmarin und Thymian über die Kartoffeln streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für den Blaukrautsalat: Preiselbeeren mit etwas Zucker und Rotwein anbraten und etwas Wasser dazugeben. Reduzieren lassen.

Blaukraut putzen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Kraut in feine Streifen schneiden oder hobeln, in eine Schüssel geben und mit dem Preiselbeersaft und 50 ml Orangensaft vermischen. Für das Dressing den Essig mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und dem Öl verrühren. Das Dressing gut mit dem Blaukraut vermischen.

Blaukrautsalat 10 Minuten ziehen lassen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Valentina Rendo am 21. September 2023

Cordon bleu vom Hähnchen, gefüllt mit Bergkäse, Schinken

Für zwei Personen

Für das Cordon Bleu:

2 Hähnchenbrüste	6 Strf. Schwarzw. Schinken	50 g eingelegte Gurken
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	100 g Bergkäse	2 Eier
1 EL Dijonsenf	2 EL Paniermehl	2 EL Mehl
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	1 große Knoblauchzehe	4 TL Honig
10 ml Weißweinessig	300 ml Weißbier	100 ml Gemüsefond
1 TL Stärke, Wasser	1 EL Dijonsenf	Butter
2 Lorbeerblätter	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Röstkartoffeln:

3 große Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Lauchzwiebeln
50 ml Gemüsefond	Öl und Butter	1 TL Lavendelblüten
Salz	Pfeffer	

Für den Tomatensalat:

100 g Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	Mangoessig
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Cordon Bleu:

Die halbe Zwiebel in Halbmonde schneiden und glasig anbraten.

Hähnchenbrüste im Butterfly-Cut aufschneiden und anschließend ca. 1-0,5 cm dünn klopfen. Fleisch von innen pfeffern und salzen und dann mit Senf bestreichen. Danach mit einer Scheibe Schinken, dann Käse, dann Gurken, dann Schmorzwiebeln und wieder einer Scheibe Schinken belegen.

Das belegte Fleisch zusammenklappen, zusammendrücken und von außen würzen. Anschließend mit Mehl, Eiern und Paniermehl panieren (eventuell zweimal in Ei und Paniermehl wälzen).

In ausreichend Öl goldbraun ausbacken und zum Schluss auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob schneiden und in etwas Butter glasig anbraten. Danach Honig hinzugeben und 2 Minuten ziehen lassen.

Mit Essig auf höchster Stufe ablöschen und 2 Minuten ziehen lassen.

Nun 200 ml Bier zum Ablöschen dazugeben, Lorbeerblätter hinzugeben und auf mittlerer Stufe 5 Minuten köcheln lassen. Danach den Fond hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Am Ende die Sauce durch ein Sieb geben und mit der Stärke aufkochen lassen, sodass eine recht dicke Struktur entsteht. Nochmals mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf abschmecken und ggf. einen Schuss Bier hineingeben.

Für die Röstkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In wenig Öl scharf anbraten und salzen. Dann die Hitze reduzieren und nach und nach immer mit etwas Fond übergießen, dass die Kartoffeln gar ziehen. Zwiebel abziehen, würfeln und kurz vor Schluss mit Butter zusammen mit den Kartoffeln glasig braten. Zum Schluss kleingeschnittene Lauchzwiebeln hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. Lavendelblüten zwischen den Fingern zerreiben und dazugeben.

Für den Tomatensalat:

Zwiebel abziehen. Tomaten vierteln, Zwiebeln und Schnittlauch sehr fein schneiden. Anschließend alles in eine Schale geben und mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Paul Dähre am 18. September 2023

Puten-Schnitzel mit Senf-Sahne-Soße, Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für das Putenschnitzel:

2 Putenschnitzel, à 120 g	3 Eier	200 ml Milch
100 g Mehl	100 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz
Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Lauchzwiebel	2 Gewürzgurken
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 Ei	2 EL saure Sahne
20 g Butter	1 EL mittelscharfer Senf	2 EL Essig
2 Zweige Petersilie	100 ml Pflanzenöl	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

250 ml Geflügelfond	120 ml Sahne	4 EL Butter
1 EL Senf	2 EL Mehl	1 Zweig Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Putenschnitzel:

Die Schnitzel zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern mit Milch und Semmelbrösel aufstellen und nacheinander darin wälzen. In einer Pfanne in Butterschmalz goldbraun braten.

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser kochen.

Ei in einen hohen Becher geben, mit dem Stabmixer mixen und mit 1 EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mittelscharfen Senf, einen Spritzer ausgepressten Zitronensaft, Butter und Pflanzenöl ebenfalls dazugeben und zu einer Mayonnaise mixen.

Lauchzwiebel kleinhacken, Gewürzgurken und 2 EL Petersilie fein hacken. Mit 1 EL Essig, Olivenöl, saure Sahne und hergestellter Mayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffelwürfeln vermengen und den Kartoffelsalat kühl stellen.

Für die Sauce:

Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und goldbraun anschwitzen. Fond langsam hinzufügen und zum Kochen bringen. Sahne, Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Sauce eindicken lassen. Petersilie hacken und hinzugeben.

Lara Herziger am 11. September 2023

Hähnchen-Brust mit afrikanischem Rub und Benachin

Für zwei Personen

Für das Benachin:

150 g Langkornreis	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	1-2 Tomaten
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 Möhre	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 kleine, rote Chili	150 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
1 TL Paprikapulver	1 TL Cayennepfeffer	2-3 getrock. Lorbeerblätter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 200 g	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL gemahlener Zimt
1 TL Kardamom	1 TL Nelken	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Benachin:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis waschen, bis keine Stärke mehr übrigbleibt. Süßkartoffel schälen, waschen und in kleine Stücke würfeln. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Tomaten und Paprika waschen. Paprika und Chili von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika und Tomate würfeln, Chili in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und Tomatenmark etwas anbraten lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Möhre und Süßkartoffeln hinzufügen und andünsten. Nach ein paar Minuten Chilistreifen hinzufügen, einige Chilistreifen für Garnitur übriglassen. Reis dazugeben und solange mitbraten, bis er durchsichtig wird. Mit Fond ablöschen und aufkochen lassen. Tomaten und Lorbeerblätter hinzugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. (Bei Bedarf Gemüsefond nachgeben, aber darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit im Topf ist.) Sobald der Reis so gut wie gar ist, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzufügen und bis zum Ende der Garzeit mitschmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zur Garnitur nutzen.

Für die Hähnchenbrust mit Rub:

Kreuzkümmel mit Zimt, Kardamom und Nelken in einem Mörser zerstoßen (oder in einer Kaffeemühle zermahlen). Hähnchenbrust mit Öl benetzen und dann in Rub wälzen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten, sodass eine Kruste entsteht. Dann für 5-10 Minuten zum Ruhen in den vorgeheizten Ofen geben. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Marvin Scherf am 04. September 2023

Hähnchen-Brust mit Ofen-Tomaten, Kokos-Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	250 g getrock. Tomaten	300 g Limetten, davon Saft
50 g Butter	30 g glatte Petersilie	30 g Basilikum
50 g Kürbiskerne	10 g Meersalzflocken	60 ml natives Olivenöl

Für das Püree:

2 Knollensellerie	60 g Butter	200 ml Kokosmilch
100 g Kokosraspel	10 g Meersalzflocken	

Für den Radicchio:

1 Radicchio	100 g kernige Haferflocken	100 ml Rotwein
30 ml dunkler Balsamicoessig	100 ml Gemüsefond	10 g Meersalz-Flocken
30 g Zucker	1 g Bourbon-Pfeffer	

Für das Hähnchen:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Basilikum und Petersilie fein schneiden. Getrocknete Tomaten fein hacken und mit Olivenöl, Petersilie und Basilikum vermengen und mit Meersalz abschmecken. Hähnchenbrust damit marinieren, mit Butterflocken belegen, auf ein Backblech legen und circa 20-25 Minuten im Backofen garen. Limetten halbieren und auspressen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Limettensaft beträufeln. Kürbiskerne rösten und als Garnitur verwenden.

Für das Püree:

Sellerie schälen und klein schneiden. In gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen und mit Butter, Kokosmilch und Kokosflocken fein pürieren. Mit Meersalz abschmecken.

Für den Radicchio:

Radicchio putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Haferflocken auf ein Backblech geben und im Ofen fünf Minuten trocken rösten und als Garnitur verwenden.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Rotwein, Balsamicoessig und Gemüsefond ablöschen. Radicchio dazugeben und aufkochen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Radicchioblätter samt Sud zum Servieren warm stellen.

Püree mittig auf Teller streichen, Hähnchenbrust schräg tranchiert ansetzen. Radicchio und getrocknete Tomaten daneben geben.

Samira am 04. September 2023

Hähnchen-Saté, Erdnuss-Soße, Gurken-Salat, Pak Choi, Chip

Für zwei Personen

Für die Erdnuss-Sauce:

100 g creamy Erdnussbutter	1 EL rote Thai-Currypaste	200 ml Kokosmilch
4 EL Kokosblütenzucker	Zucker	Salz

Für das Hähnchen und den Chip:

3 Hähnchenoberschenkel	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Limette, Abrieb, Saft	1 Ei	100 ml Teriyakisauce
50 ml dunkle Sojasauce	2 EL getrock. Thaichili	2 Stangen Zitronengras
½ Bund Koriander	2 EL Anapurna Curry	3 EL Pankobrösel
1 EL Speisestärke	3 EL Sesamöl	

Für den Pak Choi:

2 Pak Choi	2 Frühlingszwiebeln	1 EL Sesamöl
------------	---------------------	--------------

Für die Gurke:

4 kleine Salatgurken	1 EL Reissig	1 Bund Koriander
1 EL Gochugaru	1 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl
1 EL weißer Sesam	1 EL Kokosblütenzucker	Salz

Für die Erdnuss-Sauce: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Currypaste im Topf mit 4 EL Kokosmilch erhitzen und rühren. Sobald sich das Öl trennt die restliche Kokosmilch mit der Erdnussbutter dazugeben, gut verrühren und leicht köcheln lassen. ½ Teelöffel Salz und Kokosblütenzucker hinzugeben und für 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Dann nochmals abschmecken mit Salz und Zucker und abkühlen lassen.

Sauce ist dann servierfertig.

Für das Hähnchen und den Chip: Haut vom Hähnchenschenkel lösen, zwischen zwei Backpapiere legen, gut salzen, dann etwas zum Beschweren darauf geben und bei 160 Grad in den Ofen geben, bis die Haut goldbraun ist. Herausnehmen, zwischen ein Küchentuch legen und auskühlen lassen. Zwei Oberschenkel in grobe Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Speisestärke, Curry und Teriyakisauce darauf geben und marinieren. Am Ende auf Spieße stecken und in der Pfanne langsam in Sesamöl anbraten.

Das restliche Hähnchen mit Korianderstielen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in den Mixer geben und zu einer glatten Masse mixen. Ei und Pankobrösel dazu geben bis es eine feuchte, aber nicht nasse Masse ergibt. Mit Chili und ein wenig Sojasauce würzen. Ein bisschen Limettensaft und -schale dazugeben. Masse in die Hand nehmen und um eine Zitronengrassstange formen und in der Pfanne braten und zum warm halten in den Ofen bei 60 Grad geben. Koriander hacken und am Ende darüber streuen.

Für den Pak Choi: Strunk vom Pak Choi entfernen und den Rest in schöne Streifen schräg schneiden, ebenso die Frühlingszwiebeln. Sesamöl in die Pfanne geben und Gemüse reinlegen. Das Ganze darf maximal eine Minute in der Pfanne braten, damit es knackig bleibt.

Für die Gurke: Gurke zwischen zwei Schaschlikspieße legen und von der einen Seite scheibenweise einschneiden und von der anderen Seite auch, die Gurke sieht dann wie eine Ziehharmonika aus. Dann die Gurken großzügig einsalzen und liegen lassen. Abwaschen und mit den restlichen Zutaten marinieren.

Laura Krafft am 22. August 2023

Puten-Geschnetzeltes mit Rösti und fruchtigem Salat

Für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

300 g Putenbrust	300 g weiße Champignons	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne	150 Geflügelfond
50 ml trockenen Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlenen Kreuzkümmel	Sonnenblumenöl
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für die Rösti:

4 festk. Kartoffeln	Muskatnuss	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Romanasalat	100 g Erdbeeren	50 g Weintrauben
1 Pfirsich		

Für das Dressing:

1 Schalotte	100 ml Himbeeressig	100 ml Walnussöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Für das Geschnetzelte:

Das Fleisch in gleichmäßige Streifen schneiden. Pilze putzen und in Viertel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Putenfleisch darin von allen Seiten anbraten. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz und Pfeffer würzen.

Pilze, Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und kurz braten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und mit Geflügelfond und Sahne auffüllen. Das Ganze auf kleiner Stufe köcheln lassen bis das Fleisch gar ist. Kurz vor dem Servieren Petersilie unterheben. Geschnetzeltes ggf. mit etwas Speisestärke andicken.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und anschließend grob reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mit Hilfe eines Esslöffels in das heiße Öl geben und goldbraun von beiden Seiten braten.

Für den Salat:

Salat grob schneiden, waschen und trockenschleudern. Das Obst waschen und trockentupfen. Pfirsich halbieren, entsteinen und anschließend achteln. Erdbeeren vierteln und Weintrauben halbieren.

Für das Dressing:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Himbeeressig mit Walnussöl gründlich verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

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

Adolfine Türtmann am 14. August 2023

Spaghetti mit Tomaten-Hähnchen-Ragout

Für zwei Personen

Für den Teig:

180 g Weizenmehl, 550 80 g Hartweizengrieß 3 Eier
1 TL Olivenöl

Für das Ragout:

300 g Hähnchenfilet 80 g roher Schinken 3 Sardellenfilets
700 g passierte Tomaten 100 g eingel. marinierte Paprika 100 g schwarze Oliven
15 g getrock. Pilze 1 getrock. Chilischote 1 Knoblauchzehe
80 ml trockener Rotwein $\frac{1}{2}$ TL getrock. Rosmarin 2 TL Kartoffelstärke
1 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Teig:

Die Eier trennen. Weizenmehl mit Hartweizengrieß, Eigelben, Olivenöl und 20 ml Wasser in die Küchenmaschine geben und zu einem Teig vermischen. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie geben und kurz ruhen lassen.

Für das Ragout:

Getrocknete Pilze in heißem Wasser einweichen. Schwarze Oliven halbieren. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Rohen Schinken in Streifen schneiden.

Sardellenfilets kleinhacken. Chilischote kleinhacken.

Knoblauch abziehen und mit Salz mit dem Messerrücken kleinhacken.

Nach dem Einweichen die Pilze in ein Sieb geben, das Einweichwasser dabei auffangen und die Pilze grob hacken. Fleisch klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Schinken zugeben, und kurz mitbraten lassen, bis er Farbe angenommen hat.

Sardellen, Oliven, Paprika und Rosmarin zugeben und mitbraten lassen.

Knoblauch und Chili zugeben. Mit Rotwein ablöschen, Einweichwasser der Pilze und die passierten Tomaten zugeben. Die Hitze reduzieren.

Ggf. mit angerührter Kartoffelstärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Nudelteig ausrollen und mit Hilfe eines Spaghetti-Aufsatzes Spaghetti ausschneiden. In Salzwasser garkochen.

Jörn Ewig am 03. August 2023

Pollo fino mit Rahmsauce, Spätzle und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Pollo fino:

4 Hähnchenoberkeulen	100 g weiße Champignons	1 Zwiebel
50 ml Sahne	25 g Butter	Butterschmalz
3 TL Preiselbeer-Kompott	3-4 Quittengelee	250 ml Rinderfond
10 ml trockener Rotwein	1 TL edelsüßes Paprika	3 TL gemahl. Champignons
1 TL gerebeltes Bohnenkraut	½ TL Chiliflocken	50 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Spätzle:

250 g Gelbweizenmehl	70 g Semola di grano duro	4 Eier
100 ml Mineralwasser	1 EL Semmelbrösel	1 EL Butter
Muskatnuss	Salz	

Für den Salat:

½ Salatgurke	125 g Joghurt	1 Zitrone, davon Saft
1 TL gerebelter Dill	1 Prise gemahl., getrock. Sellerie	1 Prise gemahl. Senfsaatsamen
1 EL Kürbiskernöl	3 Halme Schnittlauch	3 Zweige Petersilie
2 TL Zucker	Salz	weißer Pfeffer

Für das Pollo fino:

Die Hähnchenkeulen auslösen, enthäuten, zweimal durchschneiden (bei mehr Zeit gerne ganz lassen) und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen von beiden Seiten auf großer Flamme leicht anbraten.

Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Hähnchen in eine hitzebeständige Schüssel umfüllen und warmhalten. Zwiebel und Champignons im Pfannensud bei mittlerer Hitze glasig andünsten und mit Rotwein ablöschen. Mit Rinderfond aufgießen und 100 ml Wasser dazu geben. Quittengelee und Preiselbeeren sowie Paprikapulver, gemahlene Champignons und gerebeltes Bohnenkraut hinzufügen und mitköcheln lassen. Nach einem kurzen Aufkochen die Hähnchenteile mit in die Sauce geben und 20 Minuten garen lassen. Hähnchen wieder in eine separate Schüssel legen, Sauce durch ein Sieb passieren und wieder auf den Herd stellen. Sahne unterrühren. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze erstellen und in die leicht simmernde Sauce mit Hilfe eines Schneebesens zum Andicken einrühren. Einmal kurz aufkochen lassen und sofort wieder runterschalten. Bei kleiner Hitze warmhalten und gut mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Bei Bedarf nochmal Preiselbeeren und Quittengelee unterheben.

Für die Spätzle:

Eier mit 50-100 ml Mineralwasser, Salz, etwas Muskat, Mehl und Semola in einer Küchenmaschine gut verkneten. Der Teig sollte etwas dünner sein, da er geschabt wird. Gut ziehen lassen, so dass das Mehl die Flüssigkeit binden kann. Wer kein Gelbweizenmehl hat, kann Weizenmehl, Type 405, mit Kurkuma gelblich einfärben.

Teig mit einem Spätzleschaber auf einem Spätzlebrett in köchelndes Wasser schaben. Umrühren. Wenn die Spätzle oben schwimmen, sind sie gar. Sofort in gesalzenes, kaltes Wasser umfüllen. Danach abseihen.

Spätzle mit Butter und Semmelbröseln in einer Pfanne schwenken, bis sie wieder heiß sind.

Für den Salat:

Gurke schälen und mit einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. Ca. 5 g Salz hinzugeben und für 10-15 Minuten ziehen lassen. Anschließend Gurke mit den Händen kräftig ausdrücken, das überschüssige Wasser entfernen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und zur Gurke geben.

Joghurt, Zucker, Dill, Sellerie und Senfsaatsamen zur Gurke geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken.

Kürbiskernöl unterheben. Schnittlauch und Petersilie hacken und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Und mit Dill garnieren.

Bärbel Adelhelm am 03. August 2023

Hähnchen-Schnitzel mit Champignon-Rahm-Soße und Bohnen

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrüste

50 g Semola

Salz

2 Eier

Paniermehl

Pfeffer

200 g Butterschmalz

100 ml neutrales Öl

Für die Champignon-Rahmsauce:

200 g Portobello

200 ml Sahne, 32%

Mehl, Öl

1 Zwiebel

100 ml Rinderfond

Salz, Pfeffer

50 g Butter

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

Für die Bohnen:

200 g Prinzessbohnen

Butter

Muskatnuss

5 Cherrytomaten

100 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

1 Prise Zucker

Eiswasser

Für die Kartoffeln:

5-6 festk. Kartoffeln

100 ml Rinderfond

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Rosmarin

50 g Butter

Öl, Pfeffer

Für das Fleisch: Die Hähnchenbrüste der Länge nach teilen und anschließend plattieren.

Dann mit Wasser benetzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel zunächst im Semola wenden, dann durch das leicht verquirlte Ei ziehen und letztlich mit dem Paniermehl panieren. Panierung nicht andrücken.

Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1,5 Minuten goldgelb braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Champignon-Rahmsauce: Pilze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten. Zwiebel abziehen, sehr fein schneiden und zusammen mit Butter in die Pfanne geben, bis die Zwiebeln etwas glasig sind. Alles mit etwas Mehl bestäuben, sodass eine leichte Mehlschwitze entsteht. Mit Fond ablöschen und kurz zum Köcheln bringen. Anschließend die Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch klein schneiden, hinzugeben und alles ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Bohnen: Von den Bohnen die Enden entfernen, ca. 5-10 Minuten in Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken.

Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und in einer Pfanne in Butter glasig braten, anschließend die Bohnen hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Danach mit Weißwein ablöschen, dann Zucker hinzufügen, sodass alles leicht karamellisiert.

Tomaten halbieren, zu den Bohnen geben und kurz ziehen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Kartoffeln: Kartoffeln schälen und die Enden großzügig entfernen, sodass zylinderförmige Formen entstehen. Kartoffeln in einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Enden goldbraun anbraten, dann Fond hinzufügen.

Kartoffeln zugedeckt ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Zwischendurch einmal wenden. Sobald der Fond verdampft ist, Butter, Knoblauch und Rosmarin zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und schwenken. Alles mit Pfeffer abschmecken.

Riccardo Lakotta am 25. Juli 2023

Orangen-Ente mit Babyspinat, Chili-Möhren, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 Barbarie-Entenbrust	2 Orangen, davon Saft	50 ml Orangenlikör
200 ml Sahne	3 EL Crème-fraîche	2 EL kalte Butter
½ Bund Thymian	1 EL grüne Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für den Spinat:

200 g Babyspinat	2 Knoblauchzehen	2 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Chili-Möhren:

3 mittelgroße Möhren	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 festk. kleine Kartoffeln	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
----------------------------	-----------------	---------------

grobes Meersalz

Für die Ente:

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ente auf der Hautseite kreuzweise einritzen, pfeffern und salzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten auf der Hautseite braten und kurz wenden. Entenbrust aus der Pfanne nehmen, in eine feuerfeste Form in den Ofen (210 Grad) geben und bis ca. 65 Grad Kerntemperatur gar ziehen lassen. Danach aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Von den Orangen die Zesten abziehen, anschließend den Saft auspressen und auffangen. Das verbliebene Entenfett in der Pfanne mit Orangenlikör ablöschen und mit Orangensaft auffüllen. Grünen Pfeffer im Mörser zerstoßen. Thymian hacken und mit grünem Pfeffer in die Sauce geben, nach und nach mit Butter montieren. Zum Schluss die Sauce mit Crème fraîche verfeinern. Entenbrust vor dem Servieren in Tranchen schneiden und mit der Orangensauce übergießen.

Für den Spinat:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Im heißen Olivenöl anschwitzen. Spinat waschen, trocknen und in die heiße Pfanne geben. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Geröstete Pinienkerne unter den Spinat heben.

Für die Chili-Möhren:

Möhren schälen und in gleichdicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Chilischote waschen, trockentupfen und von Kernen und Trennhäuten befreien.

Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen und die Möhren hinzugeben. Schwenken und für 5 Minuten in der Butter dünsten.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Schale vierteln. Mit Olivenöl einreiben und im Ofen bei 200 Grad garziehen. Thymian fein hacken und zwischendurch über die Kartoffeln in den Ofen geben. Nach dem Garen mit grobem Meersalz würzen. Zum Schluss 3 Minuten Grillfunktion.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Nawin am 10. Juli 2023

Maispuffer mit Pollo fino und Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für die Maispuffer:

1 Ei	300 g Mais	25 g Maisgrieß (Polenta)
60 g Mehl	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
3 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für das Pollo Fino:

4 Maishähnchen-Keulen, ausgelöst	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
----------------------------------	-----------------	---------------

Für die Barbecue-Sauce:

1 Knoblauchzehe	175 ml klarer Apfelsaft	125 ml Tomatenketchup
3 EL Apfelessig	2 TL Sojasauce	1 TL Worcestershiresauce
1 TL Zuckerrüben-Melasse	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer
Speisestärke		

Für die Maispuffer:

180 ml Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze weiterkochen bis ein dicker Brei entsteht. Polenta abkühlen lassen bis diese lauwarm ist.

Zwei Stängel Petersilie für die Garnitur zurückhalten. Petersilie waschen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken. Mehl und Backpulver vermengen und zusammen mit dem Ei nach und nach in die Polenta einrühren. Petersilie unterheben. Mais gut abtropfen und ebenfalls unterheben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Puffer mit Hilfe eines Löffels in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Puffer je Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und lauwarm servieren.

Für das Pollo Fino:

Die Keulen ggf. auslösen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst auf der Hautseite braten bis die Haut knusprig ist.

Für die Barbecue-Sauce:

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und vermischen. Das Ganze bei mittlerer Hitze einige Minuten einkochen lassen. Sauce nach Belieben mit etwas Speisestärke bis zur gewünschten Konsistenz abbinden.

Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren in kleine Schälchen füllen.

Paul Pfahlert am 10. Juli 2023

Pilz-Risotto, Hähnchen-Brust, Parmesan-Chip, Salat

Für zwei Personen

Für Risotto mit Hähnchenbrust:

200 g Hähnchenbrustfilet	125 g Risotto (Carnaroli)	200 g braune Champignons
1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	250 ml Gemüsefond
250 ml Geflügelfond	100 g Parmesan	3 Zweige glatte Petersilie
3 Zweige Thymian	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensalat:

200 g kleine Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

Für die Garnitur:

2 Kräuterseitlinge	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	------------	---------------

Für Risotto mit Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Beide Fonds erwärmen. Champignons putzen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Hähnchenbrust kalt abbrausen und trockentupfen. In kleine Würfel schneiden und in der gleichen Pfanne mit Öl scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln in der Hähnchenpfanne mit Öl glasig andünsten. Risotto und Knoblauch hinzugeben und mit andünsten. Parmesan reiben. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fonds kellenweise unter Risotto rühren, bis diese vollständig vom Risotto aufgesogen sind.

Parmesan, Champignons und Hähnchenbrust unterrühren. Mit Petersilie, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tomatensalat:

Kirschtomaten waschen und von Strunk befreien. Zwiebel abziehen und fein hacken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Aus Essig und Öl eine Emulsion aufschlagen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten mit Dressing vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Parmesanchip:

Parmesan in kleinen Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier reiben und für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Garnitur:

Kräuterseitlinge putzen und längs in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Josefine Hausendorf am 26. Juni 2023

Hähnchen-Schnitzel in Erdnuss-Panierung, Möhren-Pommes

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Hähnchenbrust	1 Limette, davon Saft	1 Stange Zitronengras
1 kleine Ingwerknolle	2 Eier	15 ml Sahne
2 EL Sojasauce	50 g gehackte Erdnüsse	100 g Paniermehl
100 g Mehl	Öl	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Möhren-Pommes:

350 g Möhren	1,5 Eier	½ TL Knoblauchpulver
2-3 Zweige Koriander	1 ½ EL Maisstärke	100 g Panko
3 EL Olivenöl	Salz	

Für den Zucchinisalat:

250 g Zucchini	½ Papaya	1 Limette, davon Saft
1 EL Sojasauce	1 EL Reissig	1 geh. TL Honig
1 TL Sriracha-Sauce	1 TL gerösteter, heller Sesam	2-3 Zweige Koriander

Für die Limetten-Mayonnaise:

1 Limette, Abrieb, Saft	1 Ei	1 geh. TL Senf
1 TL Zucker	150 ml Rapsöl	½ TL Salz

Für den Teriyaki-Dip:

½ Knoblauchzehe	1 kleines Stück Ingwer	150 ml Crème-fraîche
100 ml Sojasauce	100 ml Mirin	50 ml Sake
½ TL geröst. Sesam	50 g Rohrzucker	1 EL Sesamöl
1 EL Rapsöl		

Für die Garnitur:

1 Zucchiniblüte	1 Limette
-----------------	-----------

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrust aufschneiden und in dünne Teile schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.

Olivenöl, Zitronengras, Sojasauce, Limettensaft und Ingwer zu einer Marinade mischen und das Fleisch damit einreiben. 10 Minuten ziehen lassen.

Hähnchenbrustteile zwischen Klarsichtfolie legen und dünn plattieren.

Anschließend das Fleisch mit Wasser besprühen, salzen, pfeffern und durch das Mehl ziehen. Eier mit Sahne verquirlen und die Hähnchenbrust durch das Ei ziehen. Erdnüsse und Paniermehl mischen und das Fleisch darin wälzen. Schnitzel in heißem Öl von beiden Seiten kross braten.

Für die Möhren-Pommes:

Möhren waschen, schälen und in längliche, dünne Pommes ähnliche Formen schneiden. Eier verquirlen, Maisstärke und Knoblauchpulver vermischen. Möhrenstifte zuerst in Stärke-Gemisch, dann in Ei und anschließend im Panko wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Koriander klein hacken und mit Olivenöl mischen. das Gemisch grob mit den Möhren-Pommes vermengen und abschließend salzen.

Für den Zucchinisalat:

Limette halbieren und Saft auspressen. Zucchini waschen und länglich in sehr dünne Scheiben schneiden. Papaya schälen und Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Aus Sojasauce, Reissig, 1 EL Limettensaft, Sriracha-Sauce und Honig ein Dressing mischen.

Koriander hacken. Sesam und gehackten Koriander unter das Dressing mischen und über die

Zucchini gießen. Vorsichtig umrühren, sodass die Zucchini das Dressing aufsaugt. Kurz vor dem Servieren die Papaya untermischen.

Für die Limetten-Mayonnaise:

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ei, Senf, Zucker, Salz und 1,5 EL Limettensaft in ein hohes Gefäß geben. Das Öl hineingeben und mit einem Stabmixer die Mayonnaise hochziehen. Dabei den Stab mindestens 15 Sekunden lang unten am Gefäß-Boden halten, bis das Gemisch anfängt zu emulgieren, dann vorsichtig den Stabmixer hochziehen bis die Mayonnaise anfängt dickflüssig zu werden. Mit Limettenabrieb verfeinern und abschmecken.

Für den Teriyaki-Dip:

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides mit Rapsöl und Sesamöl andünsten. Zucker hinzufügen, leicht karamellisieren lassen und mit Mirin und Sake ablöschen. Sojasauce hinzufügen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze köcheln und reduzieren lassen. Wenn die Sauce anfängt etwas dickflüssiger zu werden vom Kochfeld nehmen und Sesam untermischen.

Je nach Geschmack 4-5 EL von der abgekühlten Sauce mit Crème fraîche mischen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Limette und Zucchiniblüte garnieren.

Tarkan Benni Özgöz am 19. Juni 2023

Pollo-fino-Schnitzel von Maispoularde, Pmmes frites

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

4 Pollo Fino von der Maispoularde	1 Zitrone, Abrieb, Saft	2 Eier
50-100 ml Sahne	Panko	Mehl, Type 405
Fett	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffelpommes:

1 große Süßkartoffel	Paprikapulver edelsüß	1-2 EL Kartoffelmehl
Fett	Salz	

Für den Gurken-Nektarinen-Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Nektarinen	60 g Pinienkerne
2 Zweige glatte Petersilie	weißer Balsamicoessig,	1 Prise Zucker
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

100 g Schmand	1 Knoblauchzehe	
2 Zweige glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Schnitzel: Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Fett erhitzen und mit einem Holzkochlöffel testen, ob das Fett sprudelt. Das Fett sollte nicht zu heiß sein.

Sahne in einen Sahnesyphon geben und aufschlagen. Dann eine Panierstraße aufbauen. Dafür in eine Schale Mehl geben, in einer zweiten Schale Eier mit geschlagener Sahne verquirlen. Mischung gut mit Salz und Pfeffer würzen. In eine dritte Schale Panko geben.

Fleisch von der Haut befreien, evtl. zurechtschneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch erst in Mehl wenden, dann durch Ei-Sahne-Mischung ziehen und zum Schluss in Panko panieren.

Schnitzel im Fett von beiden Seiten goldbraun braten und arrosieren.

Wenn die Schnitzel fertig sind, aus dem Fett nehmen und mit Küchenkrepp von überschüssigem Fett befreien. In den Backofen geben und fertig garen. Vor dem Anrichten etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb über die Schnitzel geben. Mit einem diagonalen Schnitt anrichten.

Für die Süßkartoffelpommes: Süßkartoffel in ca. 1 cm dicke und 12 cm lange Sticks schneiden. Zweimal gründlich wässern, danach gut abtrocknen. Bevor die Pommes in die Fritteuse kommen, einmal in eine Wasser-Kartoffelmehl-Lauge tauchen, damit sie knusprig werden. Pommes schön braun und knusprig frittieren. Nach dem Entnehmen sofort salzen und mit Paprikapulver bestäuben. Auf Küchenkrepp geben, um überschüssiges Fett zu absorbieren.

Für den Gurken-Nektarinen-Salat: Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und Kerne entfernen.

Gurke in Halbmonde schneiden. Salzen und zum Entwässern etwas stehen lassen.

Nektarinen schälen und in gleich große Würfelchen schneiden. Gurke und Nektarinen vermengen, mit Balsamico und Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Öl unterrühren. Salat im Ring anrichten.

Pinienkerne in etwas Öl braten und auf den Salat geben. Mit Petersilie garnieren.

Für den Dip: Kräuter fein schneiden. Knoblauch abziehen und in sehr kleine Würfelchen schneiden. Schmand mit Petersilie, Schnittlauch und Knoblauch verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse in einen Spritzbeutel geben und zum Anrichten die Spitze abschneiden. In einem Schälchen anrichten.

Kurt Daibenzeiher am 19. Juni 2023

Kadhi mit Pakoda, Hähnchen-Filet und Basmati

Für zwei Personen

Für Pakodas:

125 g Kichererbsenmehl	1 Kartoffel	1 grüne Chili
1 TL rotes Chilipulver	$\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelpulver	2 Zweige Koriander
Öl	1 EL Salz	

Für Kadhi:

300 g griechischer Joghurt, 10%	2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer
1 grüne Chili	2-3 getrock. Chilischoten	1 Prise Asant
6 frische Curryblätter	1 $\frac{1}{2}$ TL braune Senfkörner	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornkleesamen
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver	75 g Kichererbsenmehl
1 EL Ghee	2 EL Öl	Salz

Für den Reis:

1 Tasse Basmati	1 TL Salz	1 EL Ghee
-----------------	-----------	-----------

Für das Hähnchen:

500 g Hähnchenfilet	1 Zitrone, davon Saft	1 grüne Chili
1 Knoblauchzehe	2 EL Joghurt	3 Zweige Koriander
1 EL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL rotes Paprikapulver	1 Anisstern
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	3 Kardamomkapseln	1 EL Öl
1 TL Salz		

Für Pakodas:

Die Kartoffel schälen und fein hacken. Chili mit Chilipulver zu einer Paste zerdrücken. Koriander klein hacken. Für die Pakodas Kichererbsenmehl, Chilipaste, Kurkumapulver, Kreuzkümmel, Fenchelpulver, Korianderpulver, 1 EL Korianderblätter und Salz nach Geschmack in einer Schüssel vermischen. So viel Wasser hinzufügen, dass ein dickflüssiger Teig entsteht.

Öl in einer tiefen Pfanne zum Frittieren erhitzen. Esslöffelweise Teig in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. Aus dem Öl nehmen und auf ein Papiertuch legen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Für Kadhi:

Joghurt, Kurkuma und Kichererbsenmehl in einer Schüssel verquirlen, bis eine glatte Masse entsteht. Eine Knoblauchzehe abziehen, Ingwer schälen und mit grüner Chili und getrockneten Chilis in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten und zum Mehl geben. Ghee in einer tiefen Pfanne erhitzen und Bockshornkleesamen hinzufügen. Wenn sie anfangen zu brutzeln, die Joghurt-Kichererbsenmehl-Mischung dazugeben. Gut umrühren bis es kocht und Salz nach Geschmack hinzugeben. 5 Minuten sautieren.

Zum Anmachen Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Senfkörner hinzufügen und wenn sie anfangen zu Brutzeln, Knoblauch, Curryblätter und Asant hinzufügen. Paprikapulver dazu geben. Die Würzmischung über das Kadhi gießen.

Für den Reis:

Basmati waschen. Zwei Tassen Wasser zum Kochen bringen. Reis, Salz und Ghee dazugeben. Hitze reduzieren und bedeckt köcheln lassen.

Für das Hähnchen:

Knoblauch abziehen und in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Mit Chili genauso verfahren. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Hähnchenfilet mit Chili-Paste, Knoblauch-Paste, Kurkumapulver, Salz, Joghurt und Zitronensaft 15-30 Minuten marinieren.

Öl in die Pfanne geben und Anis, Zimtstange und Kardamom hinzugeben und braten bis ein

Aroma zu riechen ist. Fleisch zugeben und gut vermischen. Paprikapulver hinzugeben und 5 Minuten kochen lassen. 1 EL Zitronensaft und Korianderblätter hinzufügen und umrühren.

Anu Jauhan am 12. Juni 2023

Hähnchen-Streifen, Chili-Cornflakes-Panierung, Möhren

Für zwei Personen

Für Hähnchenstreifen:

200 g Hähnchenbrust	200 g ungesüßte Cornflakes	2 Eier
50 g Butter	20 g Chiliflocken	50 g Mehl
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Möhren:

100 g Möhren	10 g Butter	Salz
--------------	-------------	------

Für die Kartoffeln:

200 g Kartoffeln	Salz	
------------------	------	--

Für den Curry-Dattel-Dip:

75 g entsteinte Datteln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	150 g Frischkäse
100 g Schmand	2 TL Curry	Salz, bunter Pfeffer

Für Hähnchenstreifen:

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Cornflakes zerbröseln und in einer Schale mit Chiliflocken mischen. In eine zweite Schale die Eier geben und verquirlen. In eine dritte Schale Mehl geben. Aus allen drei Schalen eine Panierstraße aufstellen.

Hähnchenstreifen erst im Mehl, dann im Ei und dann in den Chili-Cornflakes panieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Für die Möhren:

Möhren kurz im heißen Wasser kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. In heißer Butter rundherum anbraten und mit Salz würzen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und im heißen Wasser kochen. Danach halbieren und mit Salz abschmecken.

Für den Curry-Dattel-Dip:

Knoblauch abziehen. Datteln und Knoblauch in einem Mixer zerkleinern.

Restliche Zutaten hinzufügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse mixen.

Paul Dellert am 12. Juni 2023

Butter Chicken mit Basmati und Raita

Für zwei Personen

Für das Butter Chicken:

2 Hähnchenfilets, à 150 g	2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer
2 Limetten, davon Saft	250 g passierte Tomaten	3 EL griech. Joghurt
125 ml Sahne	50 g Butter	5 Blätter getrock. Minze
5 Blätter Bockshornklee	3 Kardamomkapseln	1 Zimtstange
2 EL rotes Kashmiri-Chilipulver	2 TL süßes Paprikapulver	2 TL Garam Masala
1 EL Zucker	1 TL Meersalz	1 EL neutrales Öl
Salz		

Für die Raita:

3 EL griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb
1 TL Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Basmati:

100 g Basmati	50 g Butter	Salz
---------------	-------------	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	20 g Cashewkerne
------------------------------	------------------

Für das Butter Chicken:

Die Limetten halbieren und auspressen. Hähnchen klein schneiden und mit Limettensaft, 1 TL Chilipulver, 1 TL Paprikapulver und Salz gut vermischen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Joghurt mit der Hälfte vom Ingwer und der Hälfte vom Knoblauch sowie Garam Masala und Öl zum Hähnchen hinzufügen und alles gut vermischen. Eine Pfanne erhitzen und Hähnchenstücke 3-4 Minuten garen, bis es anfängt zu verkohlen. Das Hähnchen umdrehen und weitere 3-4 Minuten garen, bis es an den Rändern zu verkohlen und zu brennen beginnt. Das Hähnchen muss nicht ganz durchgebraten werden, da es später in der Sauce fertig gart.

Kardamom andrücken. Butter in einer tiefen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen. Sobald die Butter schäumt, Kardamom und Zimt hinzugeben. Eine Minute lang kochen, bis sie duften. Restlichen Ingwer und Knoblauch hinzugeben. Eine weitere Minute kochen. Passierte Tomaten, restliches rotes Chilipulver und Paprikapulver, Zucker und Salz hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Hähnchen in die Sauce geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen und Sahne unterrühren. Mit Minze und Bockshornklee nach Belieben würzen.

Für die Raita:

Gurke fein würfeln und mit Joghurt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Mit abgeriebener Limettenschale und ausgepresstem Limettensaft abschmecken.

Für den Basmati:

Einen Topf mit ausreichend Wasser für den Reis erhitzen und Reis darin 7-8 Minuten köcheln lassen. Unter kaltem Wasser abschrecken und wieder in den Topf geben. Mit Butter und Salz abschmecken und gar dämpfen lassen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Koriander hacken.

Laura Krafft am 05. Juni 2023

Nektarinen-Salat mit Hähnchen-Brust, Hühnerhaut-Chip

Für zwei Personen

Für den Nektarinen-Salat:

4 reife Nektarinen	1 Zitrone, davon Saft	1 Orange, davon Saft
2 rote Zwiebeln	200 g Büffelmozzarella	1 Bund Basilikum
1 EL Honig	50 ml hellen Balsamico	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die gebratene Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Vanilleschote
50 g Butter	20 ml Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Hühnerhaut-Chip:

Salz	Pfeffer
------	---------

Für den Nektarinen-Salat:

Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Beides in einer Schüssel vermengen, salzen und etwas ziehen lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Hälfte vom Basilikum unter Nektarinen mischen.

Büffelmozzarella fein gewürfelt dazugeben. Zitrone und Orange auspressen und Saft zu Salat geben. Balsamico in einem kleinen Topf mit Honig reduzieren lassen. Dann mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing aufschlagen und über Salat geben. Alles ordentlich miteinander vermengen. Kurz vor dem Servieren restlichen Basilikum unterheben.

Für die gebratene Hähnchenbrust:

Haut lösen und für Chip beiseitelegen. Knoblauch abziehen und mit Messerrücken leicht andrücken. Hähnchenbrüste salzen, pfeffern und ggf. flachklopfen damit überall die gleiche Dicke entsteht. In einer Pfanne mit Öl und Knoblauch von allen Seiten scharf anbraten. Vanilleschote längs halbieren und Mark auskratzen. Schote, Mark und Butter mit in die Pfanne geben und Hähnchen mit Vanillebutter arrosieren.

Für den Hühnerhaut-Chip:

Hühnerhaut (s.o.) kräftig salzen und wenig pfeffern. Zwischen zwei Backpapiere legen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig werden lassen. Haut mit einem Topf beschweren damit sie sich nicht verzieht.

Foued Latrache am 30. Mai 2023

Teriyaki-Chicken-Wings mit Kräutersalat, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für Teriyakisauce:

1 rote Chilischote	3 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	150 ml Sojasauce	50 ml Mirin
50 ml Reissig	1 Stange Zimt	1 Sternanis
50 g Palmzucker	25 ml Sesamöl	

Für die Chicken Wings:

8 kleine Hähnchenflügel	50 g hellen Sesam	50 ml dunklen Balsamico
75 ml geröstetes Sesamöl	Salz	

Für das Fladenbrot:

60 g Mehl	20 g Schwarzkümmel	15 g Salz
Mehl		

Für den Kräutersalat:

1 Zitrone, davon Saft	1 Bund Petersilie	1 Bund Dill
1 Bund Minze	1 Bund Thaibasilikum	4 Zweige Koriander
20 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für Teriyakisauce:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sesamöl in einem Topf erhitzen. Chilis waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Grob hacken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen abziehen und mit einem Messer andrücken. Alles in Sesamöl andünsten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Stiele fein hacken. Blätter grob hacken und zur Garnitur für Wings und Fladenbrot verwenden. Korianderstiele, Zimt und Sternanis mit in den Topf geben und anschwitzen. 50 g Palmzucker unterrühren. Mit Sojasauce, Mirin und Reissig ablöschen und nochmals aufkochen lassen.

Für die Chicken Wings:

Wings kalt abbrausen, trockentupfen und salzen. In Sesamöl in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Parallel in einer anderen Pfanne Sesam anrösten. Fertige Teriyakisauce durch ein Sieb zu Chicken Wings geben und zusammen bei hoher Hitze schmoren bis die Sauce eindickt. Wings zwischendurch wenden damit Sauce gleichmäßig haften bleibt und Wings nicht verbrennen. Kurz vor dem Servieren mit Balsamico ablöschen und Hitze reduzieren. Wings mit Sesam und Koriander (siehe oben) bestreuen.

Für das Fladenbrot:

Mehl mit Salz vermengen und mit 50 ml Wasser zu einem Teig kneten. Je nach Konsistenz des Teiges Mehl und Wasser hinzufügen.

Schwarzkümmel mit einkneten. Teig sollte weich sein, aber nicht kleben.

Teig in 2-4 gleichgroße Kugeln formen und mit Nudelholz dünn ausrollen.

Restlichen Koriander über Teigfladen geben und mit einarbeiten. In einer heißen Pfanne ohne Öl ausbacken. Bis zum Servieren unter einem feuchten Handtuch im Ofen warmhalten.

Für den Kräutersalat:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone auspressen. Kräuter mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

Foued Latrache am 29. Mai 2023

Crispy Chicken und Garnelen, Mayonnaise, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	15 ml Sake
15 ml Reissig	10 ml Sojasauce	Salz

Für das Surf & Turf:

150 g ausgel. Hähnchenschenkel	8 Garnelen	2 TL Backpulver
1 EL Kartoffelstärke	150 g Mehl	Öl

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{4}$ Mango	1 Zitrone, davon Saft	1 Ei
1 TL Senf	1 Prise Zucker	10 ml Chili-Öl
150 ml Rapsöl	Salz	

Für den Salat:

1 Gurke	1 Frühlingszwiebel	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer	1 rote Chilischote
1 EL Reissig	1 EL Sesamöl	1 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup	2 EL Koriander	1 TL Paprikapulver
1 EL heller gerösteter Sesam	Salz	Pfeffer

Für die Marinade:

Den Knoblauch abziehen und reiben. Ingwereiben. Ingwer und Knoblauch mit Sake, RePrise Salz zu einer Marinade vermengen.

Für das Surf & Turf:

Hähnchenschenkel in mundgerechte Teile schneiden. Hähnchen und Garnelen mit der Marinade vermengen und 20 min ziehen lassen. Backpulver mit Kartoffelstärke und Mehl vermischen und Hähnchen und Garnelen durch die Panade ziehen. Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchen und Garnelen darin frittieren.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen. In einen Messbecher ein Ei geben, das Rapsöl und einen Spritzer Chili-Öl dazugeben. Dann Senf, 1 Prise Salz, Zucker und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Mit dem Stabmixer ganz unten am Becher ansetzen und auf höchster Stufe die Masse durchmixen bis es anfängt dickflüssiger zu werden. Dann ganz langsam den Stabmixer hochziehen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mango schälen, klein schneiden und dazu mixen. Gegebenenfalls noch einmal mit Zitronensaft und Chili-Öl abschmecken.

Für den Salat:

Gurke in Scheiben schneiden, salzen und kurz das überschüssige Wasser entfernen. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Koriander klein hacken und alles miteinander vermischen. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Beides mit Reissig, Sesamöl, Sojasauce und Ahornsirup in einer Schüssel zu einem Dressing rühren und in den Gurkensalat geben. Mit Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Chili klein schneiden. Salat mit Paprikapulver, Frühlingszwiebeln, Sesam und Chili bestreuen.

Tarkan Benni Özgöz am 09. Mai 2023

Hähnchen frittiert, Süßkartoffel-Fadennudeln, Chutney

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Bund Frühlingszwiebeln	5 Knoblauchzehen
2 rote, milde Chilis	50 g Ingwer	2 Limetten
2 Eier	3 EL Honig	30 ml Mirin
30 g Sesam	100 g Mehl	100 g Maisstärke
1 TL Backpulver	100 g brauner Zucker	Öl

Für den Nudelsalat:

100 g Süßkartoffel-Fadennudeln	2 Karotten	1 Kohlrabi
1 Rettich	1 Gurke	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	2 rote, milde Chilis	30 g Ingwer
2 Limetten	50 g Erdnüsse	50 ml Fischsauce
100 ml Reissessig	15 ml Sesamöl	1 Bund Minze
1 Bund Koriander	2-3 Stängel Koriander	100 g brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Chutney:

80 ml Kokosmilch	1 Zitrone	1 Bund Minze
1 Bund Koriander	1 EL Zucker	1 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Krabbenchips:

6 Krabbenchipoblaten	Öl
----------------------	----

Für das Hähnchen: Das Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Hähnchen in Stücke schneiden. Aus Mehl, Ei, Backpulver und Maisstärke eine Panierstraße vorbereiten und die Hähnchenteile erst durch die Eier und abschließend durch die Mehlmischung ziehen. Panierte Hähnchenteile kurz in die Fritteuse geben, wieder herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und reiben. Chilis fein hacken. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Ingwer schälen und reiben. Eine Glasur aus Honig, Mirin, Zucker, Chilis, Knoblauch, Limettensaft und abrieb und Ingwer in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und klein schneiden. Die Hähnchenteile erneut kurz frittieren und danach in die Glasur geben. Anschließend mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

Für den Nudelsalat: Nudeln in heißes Wasser einlegen bis zu einem bissfesten Zustand ziehen lassen. Schalotten abziehen und mit Karotten, Kohlrabi, Rettich und Gurke in kleine Streifen schneiden oder reiben.

Im Mörser Chilis, Ingwer, Knoblauch, Fischsauce, Reissessig, Limettensaft, braunen Zucker, Salz und Pfeffer verarbeiten. In einer Pfanne Sesamöl anrösten, Karotten, Rettich und Kohlrabi hinzugeben und andünsten. Dabei nach und nach das Dressing und schließlich die Nudeln, sowie die Gurken hinzugeben. Abkühlen lassen. Erdnüsse in einer Pfanne anrösten. Minze und Koriander hacken. Erdnüsse, Minze und Koriander mit dem Salat vermischen. Europagras für die Garnitur darauf geben.

Für das Chutney: Zitrone halbieren und auspressen. Koriander und Minze hacken, mit der Kokosmilch anpürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, sowie Öl und Zitronensaft hinzugeben..

Für die Krabbenchips: Krabbenchipoblaten für ca 30-40 Sekunden in heißem Öl frittieren.

Till Mahl am 08. Mai 2023

Provenzalisches Huhn mit Reis und Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Huhn:

2 Hähnchenbrüste	2 Knoblauchzehen	400 g Tomatenfruchtfleisch
1 marokkanische Salzzitrone	1 TL Kapern in grobem Meersalz	250 g Sahne
250 g Crème-fraîche	60 ml Wermut	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	getrock. Kräuter der Provence	2 TL süßes Paprikapulver
1 Msp. Cayennepfeffer	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

250 g Parboiled Reis	1 Zitrone, davon Abrieb	1 EL Butter
Salz		

Für den Tomatensalat:

3 Strauchtomaten	2 rote Zwiebeln	1 TL mittelscharfer Senf
2 TL heller Balsamicoessig	1 Bund krause Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Huhn:

Den Knoblauch abziehen und hacken. Hähnchenbrüste waschen, trocknen und in Tranchen schneiden. Kurz und scharf in Öl anbraten und mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen.

Tomatenfruchtfleisch, Knoblauch und Wermut dazugeben und 20 Minuten schmoren lassen. Mit allen Gewürzen abschmecken. Sahne und Crème fraîche unterrühren, kurz einköcheln lassen. Mit Zitronenspalten und Kapern garnieren. Rosmarin und Thymian hacken und zum Schluss drüberstreuen.

Für den Reis:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Reis gar kochen. Butter unterrühren. Mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Tomatensalat:

Tomaten klein schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken und alles zu einem Salat vermengen. Ein Dressing aus Essig, Öl und Senf anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Tomatensalat vermischen.

Rolf Häfler am 01. Mai 2023

Rotes Thai-Curry mit Curry-Paste und Hähnchen

Für zwei Personen:

Für die Currypaste:

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	4 getrock. rote Chilischoten
40 g Galgant	6 Korianderwurzeln	3 Stängel Zitronengras
1 Kaffirlimette	$\frac{1}{2}$ TL Garnelenpaste	1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	1 TL Salz

Für das Curry:

400 g Hähnchenbrust	4 grüne runde Auberginen	4 lila Thai-Auberginen
1 Baby Pak Choi	5 Shiitake	1 frische rote Chilischote
4 Kaffirlimettenblätter	250 ml Kokosmilch	200 ml Geflügelfond
2 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce	1 EL Kokosblütenzucker
Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum

Für die Currypaste: Die Chilischoten in 100 ml heißem Wasser einweichen.

Die trockenen Gewürze in einer elektrischen Mühle zu Pulver mahlen und in eine Schale füllen. Das Ende des Zitronengrases, sowie die äußere Hülle entfernen.

Mehrmals längs teilen und danach fein hacken.

Galgant schälen, in Scheiben schneiden und fein hacken.

Korianderwurzeln unter fließendem Wasser waschen, abbürsten und fein hacken. Von der Kaffirlimette ein daumengroßes Stück abschälen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Je feiner man die einzelnen Zutaten hackt, umso leichter lässt sich später die Paste herstellen. Man kann also auch einen Multi-Zerkleinerer nutzen.

Die eingeweichten Chilischoten mit einer Schere kleinschneiden und zusammen mit dem Einweichwasser in einen Mixbehälter füllen. Die trockenen Gewürze und gehackten Zutaten hinzufügen. Außerdem Salz und Garnelenpaste hineingeben. Alles zusammen mit einem Stabmixer fein pürieren.

Für das Curry: Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden.

Thai-Auberginen waschen, den Stiel abschneiden und anschließend vierteln. Sofort in kaltes Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Kokosmilch öffnen und mit einem Löffel den festen Bestandteil entnehmen. In einem Schmortopf oder Wok auf mittlerer Stufe erhitzen, dabei die Currypaste von oben hineingeben. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren braten, bis die Currypaste angenehm duftet. Jetzt die Hälfte des Fonds hinzufügen und mit der Currypaste gut verrühren. Pilze und Pak Choi waschen, schneiden und hinzufügen. Chili hacken und dazugeben. Restliche Zutaten ebenfalls hinzugeben und das Curry langsam zum Kochen bringen. 3-4 Minuten leise köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. An der Oberfläche sollte sich etwas Kokosöl absetzen, dann ist es fertig. Sollte das Curry zu dick sein, noch etwas von dem restlichen Fond hinzugeben. Mit Salz, Fischsauce, Sojasauce und Kokosblütenzucker abschmecken.

Es sollte scharf, etwas salzig und nur ganz leicht süß sein.

Für die Garnitur: Thai-Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und über das Curry streuen.

Bastian Gremerich am 03. April 2023

Hähnchenbrust gefüllt, Morchel-Rahm-Soße, Ofen-Wirsing

Für zwei Personen

Für den Ofen-Wirsing:

1 kleiner Wirsing	1 Zitrone, davon Abrieb	Muskatnuss
4 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste mit Haut	4 Sch. Frühstücksspeck	1 Schalotte
60 g getroc. Morcheln	40 g Frischkäse	20 g Butter
2 Prisen Paprikapulver	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Morchel-Rahmsauce:

1 große Schalotte	40 g Butter	40 g Schmand
100 ml Sahne	2 EL Sherry	50 ml trockener Weißwein
10 g Morchelpulver	20 g Stärke	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Für den Ofen-Wirsing: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Wirsing waschen, trocknen und in 8 Spalten schneiden. Sehr dicke Strunke herausschneiden. Zitrone heiß abwaschen und Schale einer Hälfte abreiben. Abrieb mit Öl vermengen. Wirsing auf beiden Seiten mit Zitronen-Öl bepinseln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, salzen, pfeffern und mit geriebener Muskatnuss würzen. Im Ofen ca. 20- 25 Minuten backen, bis die Wirsingspitzen leicht karamellisieren und goldbraun werden.

Für die gefüllte Hähnchenbrust: Morcheln mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Ausdrücken und Flüssigkeit durch ein mit Küchentrepp ausgelegtes Sieb abseihen und auffangen. Pilze nochmal waschen und beiseitelegen. 1/3 der Morcheln klein schneiden, Rest für die Sauce aufbewahren. Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit den Pilzen in einem kleinen Topf mit Butter andünsten. Nach ca. 3 Minuten den Frischkäse einrühren und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste einschneiden und mit der Frischkäse-Pilzmasse füllen. Zitrone (s.o.) auspressen. Unterseite der Brust mit Zitronensaft bestreichen, salzen und pfeffern. Hautseite mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen.

Hähnchen auf der Hautseite scharf anbraten bis die Haut knusprig ist, danach umdrehen und noch 2-3 Minuten braten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Jeweils 2 Speckscheiben darauf ausbreiten.

Hähnchenbrüste mit der Haut nach oben auf den Speck legen und in den Ofen schieben. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 70 Grad erreichen.

Für die Morchel-Rahmsauce: Schalotte abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Morcheln dazugeben und mitbraten. Dann mit der Flüssigkeit vom Einweichen, Wein und Sherry ablöschen und mit Sahne aufgießen. Gemahlene Morcheln zugeben. Aufkochen und etwas reduzieren lassen. Schmand unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz mit Stärke abbinden.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Schluss über das Gericht geben.

Regina Murphy am 30. März 2023

Hähnchen-Brust, Bergkäse, Polenta, Kokos-Wirsing-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Morchel-Polenta:

120 g Instant-Polenta	8 frische Morcheln	50 g Bergkäse
100 ml Sahne	150 ml Milch	150 g Butter
500 ml Rinderfond	40 g getrock. Morcheln	Muskatnuss
Salz	Roten Pfeffer	

Für das Kokos-Wirsing-Gemüse:

350 g Schwarzwurzel	$\frac{1}{4}$ Wirsing	1 Zitrone, davon Saft
400 ml Kokosmilch	2 EL Sesamöl	2 EL gemahlener Kurkuma
Muskatnuss	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	100 g Bergkäse	2 Eier
1 TL Senf	100 g Mehl	50 g Panko
1 TL scharfes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Orange, davon Abrieb	1 Zitrone, davon Abrieb	1 TL Rote Pfefferbeeren
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz		

Für die Morchel-Polenta: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Morcheln in einem Multizerkleinerer zu einem feinen Pulver mixen. Milch und Sahne aufkochen lassen. Hälfte des Morchelpulvers und 300 ml Fond dazu geben. Polenta einrühren und unter Rühren kochen bis sie cremig wird. Bergkäse fein reiben. Butter, geriebenen Käse und restliches Morchelpulver in Polenta rühren und mit rotem Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Restlichen Fond erhitzen. Frische Morcheln putzen, mit heißem Fond übergießen und ziehen lassen damit sie etwas weich werden. Je nach Polenta-Konsistenz Fond anschließend noch mit dazu geben. Polenta mit Hilfe eines Spritzbeutels in Morcheln spritzen.

Für das Kokos-Wirsing-Gemüse: Schwarzwurzel schälen und in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Schwarzwurzel in etwas Wasser mit Zitronensaft und Kurkuma legen und ziehen lassen. Wirsing waschen und in Streifen schneiden. Schwarzwurzeln in einem Topf mit Öl andünsten. Dann Kokosmilch und 200 ml Wasser angießen und bei geringer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen. Nach ca 10 Minuten Wirsing dazu geben.

Gemüse aus Kokosmilch-Sud nehmen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Hähnchenbrust: Bergkäse fein reiben und mit Panko mischen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Senf einrühren. Mehl mit Paprikapulver mischen. Mit Mehl, gewürzten Eiern und Panko-Käse-Gemisch eine Panierstraße einrichten und Hähnchenbrust jeweils zweimal darin panieren. In der Fritteuse goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur: Pfefferbeeren in Mörser zerstoßen. Orange und Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Pfefferbeeren, sowie Zitrusabrieb und Meersalz kurz vor Servieren über Gericht streuen.

Marcel Kleewein am 30. März 2023

Wirsing-Morchel-Risotto mit Hähnchenbrust-Streifen

Für zwei Personen

Für den Risotto:

250 g Risotto	$\frac{1}{2}$ Wirsing	3 frische Morcheln
3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft
100 g Crème-fraîche	100 g Butter	50 g Parmesan
1,2 L Gemüsefond	200 ml trockener Weißwein	Olivenö, Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenstreifen:

300 g Hähnchenbrust	2 Eier	100 g Semmelbrösel
50 g Mehl	2 Zweige Thymian	Olivenöl
1 Prise Kräutersalz	1 Prise grobes Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb	2 Zweige Thymian	30 g getrock. Morcheln
30 g veganer Parmesan		

Für den Risotto: Den Fond in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin unter Rühren 12 Minuten glasig andünsten. Frische Morcheln putzen und in feine Streifen schneiden. Wirsing waschen und Blätter länglich klein schneiden. Beides mitdünsten. Risotto dazugeben und für 3-4 Minuten dünsten. Mit etwas Fond und Wein ablöschen, so dass der Reis bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, Wein, Fond und Morchel-Flüssigkeit weiter nach und nach angießen, dabei ab und zu umrühren. Das Ganze wiederholen bis Risotto die gewünschte Konsistenz hat. Parmesan reiben. Anschließend Butter, Parmesan und Crème fraîche unter Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und Saft der Zitrone würzen.

Für die Hähnchenstreifen: Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in gleichmäßige, längliche Streifen schneiden. Eier verquirlen und mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Mit Mehl, Eiern und Semmelbröseln eine Panierstraße errichten und Hähnchen darin panieren. In einer hohen Pfanne mit Olivenöl und Thymianzweigen goldbraun ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit grobem Salz bestreuen.

Für die Garnitur: Morcheln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und in einem Mörser zerstäuben. Parmesan fein hobeln. Morchelstaub mit Parmesan mischen und zum Schluss über Risotto streuen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Ebenfalls über Risotto geben.

Vishi Parameswaran am 30. März 2023

Enten-Brust mit Pastinaken-Püree und Babymöhren

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
100 g Butterschmalz	Salz	

Für das Pastinakenpüree:

3 große Pastinaken	2 mittelgroße Kartoffeln	250 g Sahne
Piment d'Espelette	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

3 kleine Babymöhren	50 g Butter	1 Bund Petersilie
1 TL brauner Zucker	Salz	

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

1 vorgegarte Rote Bete	30 g Rucola	25 g Walnüsse
1 Zitrone, davon Saft	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL flüssiger Honig
1 EL heller Balsamicoessig	15-20 ml Olivenöl	

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite leicht einschneiden. Mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Thymian hinzugeben, Entenbrüste scharf auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und die Fleischseite anbraten.

Hautseite abtupfen und die Ente in den vorgeheizten Backofen geben.

Bis zu einer Kerntemperatur von 59-63 Grad gar ziehen lassen.

Anschließend in Alufolie 10 Minuten ruhen lassen.

Für das Pastinakenpüree:

Kartoffeln und Pastinaken schälen und klein schneiden. Pastinaken und Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, salzen. Nach 20 Minuten Wasser abschütten. Sahne erhitzen. Warme Sahne zu der ausgedampften Kartoffel-Pastinaken-Mischung geben, mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Alles stampfen und durch ein Passiersieb geben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Für die Möhren:

Möhren schälen und klein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren, braunen Zucker und Salz hinzugeben und langsam einkochen bzw. karamellisieren lassen.

Petersilie klein hacken und hinzugeben.

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

Bete in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Olivenöl, Zitrone, Senf, Honig und Balsamico verrühren.

Rucola abwaschen und kurz in die Marinade geben. Bete in die restliche Marinade legen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Alles als Carpaccio anrichten.

André Bloeute am 16. März 2023

Entenbrust mit Balsamico-Reduktion, Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	30 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Balsamico-Reduktion:

150 ml Balsamicoessig	2-3 Orangen	30 g kalte Butter
Salz		

Für das Pastinakenpüree:

5-9 Pastinaken	30 g kalte Butter	Sahne
Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Ofen-Karotten:

3-4 Karotten	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------	----------	---------------

Für die Garnitur:

1 Orange, davon Abrieb

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Entenbrüste ohne Öl mit der Hautseite in die Pfanne geben. Nach ein paar Minuten (nach Gefühl) die Entenbrust wenden. Dann die Butter, Rosmarin und Thymian in die Pfanne hinzufügen. Anschließend mit einem Löffel die Butter über die Ente gießen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen und dabei die Ente ab und zu wenden, bis die Entenbrust fertig ist. Zuletzt die Ente 5-10 Minuten ruhen lassen.

Für die Balsamico-Reduktion:

Balsamicoessig in einen Topf geben und reduzieren. Sobald er ein bisschen dickflüssiger wird, kalte Butter in kleinen Mengen hinzufügen und ständig rühren.

Orange halbieren und den Saft in die Reduktion pressen. Balsamicoessig nun solange reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zuletzt mit Salz abschmecken.

Für das Pastinakenpüree:

Pastinaken schälen und klein schneiden. Pastinaken in einen Topf geben und solange mit Milch und Sahne auffüllen (50% die Pastinaken mit Flüssigkeit bedeckt sind). Pastinaken in Sahne-Milch-Mischung weichkochen. Pastinaken abseihen (Sahne-Milch-Mischung dabei auffangen) und mit einem Pürrierstab mixen. Dabei kalte Butter in kleinen Mengen hinzufügen und weiter pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ggf. etwas von der Sahne-Milch-Mischung in das Püree geben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Für die Ofen-Karotten:

Karotten schälen und längs halbieren. Mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben und bissfest garen.

Für die Garnitur:

Orange heiß abspülen, die Schale abreiben und vor dem Servieren über die Entenbrust geben.

Chau Duc Doan am 13. März 2023

Hähnchen-Tortillas in Tomatillo-Soße mit Reis

Für zwei Personen

Für die Tortillas:

125 g blaues Maismehl ¼ TL Salz

Für die Füllung:

400 g Hühnerinnenfilet	1 Karotte	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Limette	1 EL flüssiger Honig
1 TL getrock. Thymian	1 Lorbeerblatt	½ TL gemahl. Kreuzkümmel
2 TL Salz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

500 g Tomatillos (Dose)	150 ml Tomatillosud (Dose)	1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel	1 kleine grüne Chilischote	100 ml Kochwasser vom Huhn
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmatireis 250 ml Kochwasser vom Huhn

Für die Garnitur:

125 g saure Sahne	50 g Kuhmilch-Feta	2 Frühlingszwiebeln
2 Zweige Koriander		

Für die Tortillas: Das Mehl und Salz in einer Schüssel miteinander vermengen. 150 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und die Masse zu einem Teig kneten.

Teig in 6 gleichgroße Kugeln formen und mit einem Nudelholz zu Tortillas mit einem Durchmesser von ca. 15 cm ausrollen. Alternativ in einer Tortillapresse pressen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Tortillas darin ohne Öl zwei Minuten je Seite braten.

Für die Füllung: Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Karotte schälen und ebenfalls grob würfeln. Limette auspressen und Saft auffangen. 750 ml Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, Kräuter, Kreuzkümmel, Gemüse, Knoblauch und Hühnerinnenfilet zusammen mit einer Prise Pfeffer in das kochende Wasser geben und ca. 10-15 Minuten kochen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und das Kochwasser aufbewahren. Hähnchen mit Hilfe einer Gabel in mundgerechte Stücke zupfen. Honig und Limettensaft miteinander vermischen und das Fleisch darin marinieren. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Chili ebenfalls grob würfeln. Je nach Geschmack Menge der Chilischote dosieren. Alle Zutaten, bis auf das Öl, in einen Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Hilfe eines Pürierstabs pürieren. Wenn die gewünschte Konsistenz noch nicht erreicht ist, ggf. die Sauce bei kleiner Hitze etwas reduzieren lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratene Tortillas nacheinander in die grüne Sauce tauchen, mit dem marinierten Hähnchen befüllen und vorsichtig von außen zuschlagen.

Für den Reis: Reis im Kochwasser vom Huhn bis zur gewünschten Konsistenz garen.

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Feta grob zerkrümeln.

Sauce auf den Tellern verteilen, befüllte Enchiladas darauflegen. Reis anbei geben und das Gericht mit Frühlingszwiebel, saurer Sahne, Feta und Koriander garnieren.

Anna Staack am 06. März 2023

Paprika-Huhn mit Knöpfe, Hühnerhaut-Chip, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Paprika-Huhn:

2 Maishähnchenbrüste	1 rote Spitzpaprika	1 Zwiebel
100 ml Sahne	400 ml Geflügelfond	50 ml trockenen Weißwein
1 EL Tomatenmark	1 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
2 TL Speisestärke	1 TL Schweineschmalz	2 EL Rapsöl
1 TL Salz		

Für die Knöpfe:

150 g Spätzlemehl	50 g Semola	2 Eier
1 EL Butter	2 EL Semmelbrösel	1 Msp. Kurkuma
Salz		

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone, davon Saft	100 g Sauerrahm
100 g Joghurt	2 Zweige Dill	1 Prise Zucker
1 Prise edelsüßes Paprikapulver	Salz	

Für das Paprika-Huhn:

Von der Hühnerbrust die Hühnerhaut abziehen und salzen. In einer Pfanne bei geringer Hitze ausbraten bis sie knusprig ist, dabei die Haut mit einem Topf beschweren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Paprika waschen und von der Spitze drei kleine Ringe zur Garnitur abschneiden. Dann halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Schweineschmalz mit Öl zusammen in einem Topf erhitzen. Zwiebel kurz andünsten, danach die Hälfte der Paprikawürfel dazugeben. Tomatenmark dazugeben und bei mittlerer Hitze weiter dünsten. Hähnchenbrust hinzufügen und rundum anbraten. Mit Paprikapulver würzen und Hitze reduzieren. Salzen, mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Geflügelfond aufgießen und ca. 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Hühnerbrust aus der Sauce nehmen und vom Knochen lösen. Stärke in 20 ml kaltem Wasser auflösen. Sauce mit Sahne, den restlichen Paprikawürfeln und der aufgelösten Speisestärke in einem Standmixer pürieren. Zurück in den Topf geben und nochmals aufkochen lassen.

Für die Knöpfe:

Spätzlemehl und Semola mit Kurkuma und Salz vermengen. Eier verquirlen und mit dem Mehl vermengen. 100 ml kaltes Wasser langsam dazu gießen bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist. Teig portionsweise durch ein Knöpflesieb in kochendes Salzwasser streichen. Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen, um fertig gegarte Knöpfe darin abzukühlen.

In einer kleinen Pfanne Butter schmelzen und Semmelbrösel darin bräunen. Als Topping für die Knöpfe nutzen. Knöpfe vor dem Servieren nochmals in heißer Butter schwenken.

Für den Gurkensalat:

Salatgurke waschen, schälen, halbieren und mit einem Löffel Kerne entfernen. Festen Teil der Gurke in Würfel schneiden. Joghurt mit Sauerrahm, Zucker und Salz vermengen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Joghurt mit Zitronensaft würzen und mit Gurkenwürfeln vermengen. Salat in Schälchen verteilen und mit dem Paprikapulver bestreuen.

Susanne Wagner-Zomotor am 30. Januar 2023

Butter-Chicken mit Basmati, Gurken-Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Butter-Chicken Marinade:

400 g Hähnchenbrust	150 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 cm Ingwer	2,5 TL Kashmiri Chilipulver	1 TL Kreuzkümmel
1 EL Garam Masala	2 TL Salz	

Für die Butter-Chicken-Sauce:

400 g stückige Tomaten	2 Kirschtomaten	1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen	2 cm Ingwer	200 ml Schlagsahne
2 EL Butter	2 EL Ghee	4 Zweige Koriander
2 EL Mandelblättchen	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornkleepulver	1 TL Garam Masala
1 TL Kashmiri Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 EL Zucker
Salz		

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

250 g griech. Joghurt	1 Mini-Gurke	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 Zweige Minze	$\frac{1}{2}$ EL getrocknete Minze
1 Prise Cayennepfeffer	Salz, weißer Pfeffer	

Für den Reis:

200 g Basmati	Salz, aus der Mühle
---------------	---------------------

Für die Butter-Chicken Marinade: Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Joghurt mit 2 TL ausgepresstem Zitronensaft, 2 TL geriebenem Ingwer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Garam Masala und Salz in einer großen Schüssel vermengen und das Hähnchen hineingeben. Darauf achten, dass alle Stücke mit der Marinade bedeckt sind. Hähnchen darin ziehen lassen.

Für die Butter-Chicken-Sauce: Ghee in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Hähnchen darin auf mittlerer Hitze anbraten, bis es auf allen Seiten leicht gebräunt ist. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und klein schneiden. 1 EL Ingwer klein schneiden und mit Zwiebel und Knoblauch in die vorherige Hähnchen-Pfanne geben und braten. Bockshornkleepulver, Garam Masala, Chilipulver, Kurkuma, Salz und Zucker dazugeben. Stückige Tomaten hinzugeben und innerhalb von 2 Minuten reduzieren. Tomatenmasse aus der Pfanne in einen Standmixer geben und zu einer Sauce pürieren. Zurück in die Pfanne geben und nun das gebratene Hähnchen hinzufügen. Mit einem Deckel abdecken und für 7 Minuten köcheln lassen. Anschließend Schlagsahne zugeben und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen. Hitze reduzieren, Butter zugeben und unterrühren.

Mandelblättchen kurz in der Pfanne anrösten und über das Butter Chicken streuen. Blätter vom Koriander zupfen und ebenfalls als Garnitur über das Butter Chicken geben. Tomaten aufschneiden mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss zum Garnieren verwenden.

Für den Reis: Reis mindestens zweimal waschen, mit 400 ml Wasser und Salz in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen, anschließend Hitze reduzieren. Sobald kein Wasser mehr am Topfboden ist, kann der Reis serviert werden.

Für den Gurken-Minz-Joghurt: Gurke schälen und mit einer Mandoline in hauchdünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen und die Hälfte ausdrücken. 1 EL Zitronensaft auspressen und 1 EL Minze hacken. Joghurt mit Knoblauch, Zitronensaft und Gewürzen verrühren und die Gurke hinzugeben. Erneut abschmecken und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Willem Lückert am 02. Januar 2023

Index

- Ahornsirup, 43
Aubergine, 46
Avocado, 15
- Backpulver, 43
Balsamicoessig, 37
Bohnen, 9, 12–14, 31
Brath?hnchen, 19
Butter, 49
- Chili-Öl, 43
Chilischote, 43
Cordon-bleu, 22
Crème-fraîche, 35, 49
- Eier, 35, 37, 49
Eisberg, 3
Ente, 1, 11
Enten-Brust, 6, 12–14, 18, 32, 50, 51
Erdnüsse, 35
- Fett, 37
Filet, 3, 28, 38, 40, 52
Fladenbrot, 42
Frühlingszwiebel, 43
- Gans, 1
Garnelen, 43
Gemüsefond, 49
Geschnetzeltes, 2, 27
Gurke, 7, 22, 23, 26, 29, 37, 40, 43, 44, 53, 54
- H?hnchen, 40, 42, 43, 54
H?hnchen-Brust, 9, 15–17, 22, 24, 25, 31, 34, 35, 39, 41, 44–49, 53, 54
H?hnchen-Schenkel, 33, 43
H?hnchen-Schnitzel, 31, 35
H?hner-Brust, 6, 13, 14, 16–18, 22, 24, 31, 41, 45, 47, 48, 50, 51, 53
Hähnchenbrust, 35, 49
Hähnchenschenkel, 43
Honig, 35
Huhn, 1
- Ingwer, 35, 43
Ingwerknolle, 35
- K?rbis, 13, 29
Kartoffelmehl, 37
Kartoffelstärke, 43
Knoblauchpulver, 35
Knoblauchzehe, 35, 37, 43
Knoblauchzehen, 43, 49
Kohlrabi, 44
Koriander, 35, 43
Kräutersalz, 49
- Limette, 35
- M?hren, 1, 11, 24, 32, 35, 39, 44, 50–52
Möhren, 35
Maispoularde, 37
Maisstärke, 35
Mango, 43
Maronen, 8
Mehl, 35, 37, 43, 49
Mirin, 35
Morcheln, 49
- Nektarinen, 37
Nudeln, 1, 6, 7, 53
- Olivenö, 49
Olivenöl, 35, 49
- Pak-Choi, 26, 46
Paniermehl, 35
Panko, 35, 37
Papaya, 35
Paprika, 28, 29
Paprikapulver, 37, 43
Parmesan, 49
Pastinaken, 50, 51
Perlhuhn, 5
Petersilie, 37
Pilze, 17, 27–29, 31, 34, 46–49
Pinienkerne, 37
Polenta, 48

Pollo, 37
Poularde, 37
Puten-Brust, 27
Puten-Röllchen, 8
Puten-Schnitzel, 8, 23

Riben, 33
Risti, 27
Radicchio, 25
Rapsöl, 35, 37, 43
Reis, 2, 16, 17, 34, 40, 45, 49, 52, 54
Reisessig, 35, 43
Rettich, 19, 44
Risotto, 49
Rohrzucker, 35
Rote-Bete, 50
Rotkraut, 19, 21
Rucola, 50

Süßkartoffel, 37
Saft, 35, 37, 43, 49
Sahne, 35, 37
Sake, 35, 43
Salatgurke, 37
Schalotten, 49
Schmand, 37
Schnittlauch, 37
Schoten, 17, 38, 46
Sellerie, 1, 11, 18, 25, 29
Semmelbrösel, 49
Senf, 35, 43
Sesam, 35, 43
Sesamöl, 35, 43
Sojasauce, 35, 43
Spinat, 32
Spitzkohl, 8
Sriracha-Sauce, 35
Stubenküchen, 19, 21

Thymian, 49

Weikohl, 12
Weißwein, 49
Wirsing, 47–49

Zitrone, 37, 43, 49
Zitronengras, 35
Zucchini, 15, 35
Zucchiniblüte, 35
Zweige, 35, 37, 49
Zwiebel, 43