

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: *Geflügel*

2012

89 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Amerikanischer Truthahn	1
Avocado-Dip mit paniierter Hähnchen-Brust	2
Backhendl mit Kartoffel-Salat und Kürbiskern-Öl	3
Balinesisches Gewürz-Hähnchen	4
Bauernente	4
Bruschetta mit Pute und Artischocke	5
Ente á l'orange auf Radicchio-Linsen-Ragout	6
Ente mit Apfel-Rotkohl	7
Ente nach Pekinger Art I	7
Ente nach Pekinger Art II	8
Ente, weil sie da war	9
Enten-Brust in Honig karamellisiert mit confierten Pilzen	10
Enten-Brust mit Lebkuchen-Soße	11
Enten-Brust mit Linsen-Salat	12
Enten-Brust mit Mandarinen	12
Enten-Brust mit Maronen-Füllung, Spitzkohl-Schupfnudeln	13
Enten-Brust mit Orangen	14
Enten-Brust mit Spargel	15
Enten-Keulen mit Apfel und Maronen geschmort	16
Flucht aus Cádiz mit Hähnchen-Brust	17
Gänse-Braten mit Kartoffel-Klößen und Rotkohl	18
Gänse-Braten mit Riesling-Sauerkraut	19
Gebackenes Stuben-Küken auf Kürbis-Kartoffel-Salat	20
Gebratene Enten-Brust, Bandnudeln, Pfeffer-Soße, Broccoli	21
Gebratene Hähnchen-Brust mit Quitten-Soße und Venere-Reis	22

Gefüllte Hähnchen-Brust auf Curry-Linsen	23
Gefüllte Hähnchen-Brust mit Rosenkohl-Bandnudeln	24
Gefüllte Hähnchen-Keulen mit Joghurt-Pesto	25
Gefüllte Hähnchen-Rollen vom Grill	25
Geschmorte Gänse-Keulen	26
Geschmorter Chicorée mit Mais-Poularde	27
Geschnetzelte Enten-Brust mit Weintrauben	27
Glasierte Perlhuhn-Brust mit Morchel-Soße	28
Glasierte Weihnacht-Ente mit Kartoffel-Knödeln, Rotkohl	29
Hähnchen im Schlafrock	30
Hähnchen-Brust in Zitronen-Marinade und Zucchini-Gemüse	31
Hähnchen-Brust mit Pancetta an Fenchel-Gemüse	31
Hähnchen-Brust mit Süßkartoffel-Rösti	32
Hähnchen-Brust, Romana-Salat, Limonen-Pfeffer-Joghurt	32
Hähnchen-Geschnetzeltes mit Zwetschgen	33
Hähnchen-Nudeln	33
Hähnchen-Schenkel	34
Hähnchen-Schnitzel mit Brokkoli-Püree	35
Hähnchen-Spieß	35
Hähnchen-Steaks	36
Hühner-Brust I	37
Hühner-Frikassee mit Frühling-Gemüse	38
Hühner-Frikassee	38
Huhn Za'tar mit Fadennudel-Reis, Joghurt-Dressing	39
Im Safran-Sud pochierte Hähnchen-Brust	40
Kürbis-Stampf mit Hähnchen-Brust und Trauben-Soße	41
Kotelett vom Freiland-Hähnchen mit Pilzen gefüllt	42
Kräuter-Hähnchen-Brust mit Kürbis-Paprika-Soße	43
Mais-Hähnchen-Brust mit Kürbis-Kruste	43
Mais-Poularde mit Karotten-Salsa und Koriander-Dip	44
Mais-Poularden-Brust, Morchel-Füllung, Schmorkarotten	45
Mango-Banane-Curry-Huhn	45
Orangen-Ente I	46

Orangen-Ente II	47
Panierte Honig-Ente mit Chili-Soße und Esskastanien-Püree	48
Paprika-Hähnchen mit Ofen-Gemüse	49
Perlhuhn-Brust mit Rosmarin, Orangen und Pfeffer-Wirsing	49
Pfirsich-Huhn	50
Pochierte Hähnchen-Brust mit gelben Linsen	50
Poularde mit Taleggio und geschmolzenen Tomaten	51
Pouarden Saté mit Schmorkürbis	52
Puten-Champignon-Pfanne	53
Puten-Geschnetzeltes mit Porree in feiner Rahmsoße	53
Puten-Röllchen mit Camembert, Lauch und Wildreis	54
Puten-Schnitzel mit Zucchini-Risotto und Salbei-Butter	55
Ragout fin von Puten-Brust mit gemischten Pilzen	56
Rote Bete-Carpaccio, Pouarden-Geschnetzeltes, Fetakäse	56
Rotes Enten-Curry mit Paprika-Mus	57
Roulade vom Huhn mit Kräuter-Füllung	58
Schaschlik vom Huhn	58
Schnelle Hähnchen-Pfanne	58
Schokoladen-Hähnchen mit Süßkartoffel-Püree	59
Spaghetti carbonara mit Truthahn-Brust	60
Spargel-Creme-Suppe mit Mais-Pouarden-Brust	60
Speck-Hähnchen mit Kartoffel-Stampf und Krautsalat	61
Steinpilz-Ravioli, Hähnchen-Brust, Parmesan-Schaum	62
Stuben-Küken gefüllt mit Pilzen und Sellerie-Mousseline	63
Stubenküken auf Limetten-Spitzkohl und Kartoffel-Knödeln	64
Stubenküken mit Rosinen, Schluppen und Brösel-Gemelli	65
Thailändisches Hähnchen-Curry mit Limetten-Reis	66
Tomaten-Walnuss-Gemüse mit Hähnchen, Salbei und Pancetta	66
Weihnachtsgans	67
Whisky-Grill-Hähnchen mit Spaghetti-Salat	67
Zweierlei vom Hähnchen mit pikantem Erdbeeren-Salat	68

Amerikanischer Truthahn

Für 12 Personen

1 Pute oder Truthahn, 8-10 kg	1 Toastbrot (ca. 10 Scheiben)	2 m.-große Zwiebeln
2 m.-große Äpfel, säuerlich	100 g Speck	1 Bund Stangensellerie
1 Bund Petersilie	3 Zehen Knoblauch	250 ml Hühnerbrühe
Salz und Pfeffer	Mehl	Orangensaft
Paprikapulver	Olivenöl	Knoblauch, gepresst
Preiselbeeren	Wein, weiss	Saucenbinder
Bratschlauch		

Füllung vorbereiten:

Toastbrot fein würfeln, ebenso Zwiebeln, Äpfel und den Sellerie. Speck fein würfeln und die Petersilie hacken. Speck, Zwiebeln, Sellerie anbraten, Äpfel und Petersilie hinzufügen, mit Hühnerbrühe und Wein ablöschen, Toastbrot hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Truthahn gründlich abspülen und trocken tupfen. Mit der Füllung stopfen und dann zunähen, mit Zahnstochern verschliessen.

Olivenöl, Gewürze und Knoblauch mischen, den Vogel damit einmassieren.

Falls ein Bratschlauch vorhanden, Pute darin auf eine Fettpfanne setzen, in den Schlauch Mehl streuen und oben mehrfach einschlitzen, verschliessen.

Falls kein Bratschlauch vorhanden, Pute während der Garzeit immer wieder mit der Olivenölmischung bepinseln.

Die Pute bei 180 C pro kg eine Stunde braten.

Danach den Bratensaft in einem Topf auffangen, Fett abschöpfen, mit Orangensaft, Preiselbeeren und Weisswein abschmecken, evtl. noch salzen, pfeffern. Je nach gewünschter Konsistenz mit Sossenbinder abbinden.

Dazu schmeckt cremiger Knoblauchkartoffelbrei und grüne Bohnen mit Knoblauch.

NN

Avocado-Dip mit paniierter Hähnchen-Brust

Für 2 Portionen

Für die panierte Hähnchenbrust:

150 g Hähnchenbrustfilet 1 Ei Paniermehl
Mehl

Für den Avocado-Dip:

1 Avocado $\frac{1}{4}$ Chilischote 1 Bio-Zitrone
Olivenöl 4 Stiele glatte Petersilie Salz
Pfeffer Pflanzenöl

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wälzen. Ein Ei verschlagen und die mit Mehl bedeckten Hähnchenbruststreifen hindurch ziehen, anschließend im Paniermehl wenden. Die panierten Hähnchenbruststreifen in eine Pfanne mit heißem Pflanzenöl geben und goldgelb anbraten. Für die Guacamole eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Dieses in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. $\frac{1}{4}$ Chilischote fein hacken und der Avocado Masse zufügen. Die Zitrone kalt abspülen, trocknen und die Schale einer halben Zitrone fein abreiben. Den Saft auspressen und beides zum Avocadopüree geben. Einen Schuss Olivenöl hinzufügen und mit fein gehackter Petersilie verfeinern. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die angebratenen Hähnchenbruststreifen gemeinsam mit dem Avocado-Dip auf Tellern anrichten.

Tipp:

Anstelle von Petersilie kann wahlweise auch Schnittlauch oder für eine asiatische Note Koriander verwendet werden.

Steffen Henssler am 17. 02. 2012

Backhendl mit Kartoffel-Salat und Kürbiskern-Öl

Für 4 Personen

Für den Erdäpfelsalat:

1 kg Kartoffeln, fest	Meersalz	3 Schalotten
100 g Bachspeck	300 ml Kalbsbrühe	2 EL Senf
Pfeffer	3 -5 EL weißer Balsamico	2 EL Gewürzgurkensud
75 g Butter	1 EL Kürbiskernöl	

Für das Backhendl:

2 Stubenküken à 400 g	Meersalz, Pfeffer	2-3 EL Mehl
2 Eier	ca. 150 g Semmelbrösel	ca. 250 g Butterschmalz

Für den Erdäpfelsalat:

Die Kartoffeln in der Schale in reichlich gesalzenem Wasser weich kochen, abschütten, schälen und in Scheiben schneiden. Während der Kochzeit der Kartoffeln die Schalotten schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln und in einem Topf anschwitzen, die Schalotten zugeben und anschließend mit dem Kalbsfond ablöschen. Den Senf hinzugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Essig und dem Gewürzgurkensud abschmecken. Noch kochend über die heißen Kartoffeln geben, sodass sie gerade bedeckt sind. Alles gut und vorsichtig vermengen. Die Butter in einem kleinen Topf anbräunen, zu dem Erdäpfelsalat geben und nochmals alles gut vermengen. Den Salat einige Stunden (3-6 Stunden) gut durchziehen lassen, dann nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Für das Backhendl:

Die Stubenküken waschen und trocknen. Dann die beiden Keulen abtrennen und anschließend die beiden Brüste von der Karkasse lösen (die Karkassen können zum Kochen eines Geflügelfonds verwendet werden). Die beiden Flügelspitzen von der Brust abtrennen, sodass nur noch der letzte Knochen an der Brust übrigbleibt. Von den Keulen den Oberschenkelknochen entfernen. Die Stubenkükenteile mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend (wie ein Wiener Schnitzel) panieren:

zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in den Semmelbrösel wenden. Die Teile in einem hohen Topf mit reichlich 150 Grad heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken. Den Erdäpfelsalat mit Hilfe eines Ringes (Durchmesser ca. 10 cm) mittig auf den Teller geben und die Stubenkükenteile darauf anrichten. Das Kürbiskernöl als Dekoration in Kreisen um den Erdäpfelsalat ziehen.

Frank Buchholz 08. Oktober 2012

Balinesisches Gewürz-Hähnchen

Für 2 Personen

80 g Duftreis	Salz	400 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Speiseöl	2 Tomaten	3 Chilischoten, mittelscharf
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	6 ungesalzene Erdnusskerne
1 TL Shrimp-Paste	25 g frischer Ingwer	2 Kafirlimettenblätter
2 EL süße Sojasauce	Pfeffer	Thaibasilikum

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen und in einen Topf geben. Wasser zugeben, bis der Reis ca. 5 cm hoch mit Wasser bedeckt ist. Das Wasser aufkochen, leicht salzen, dann bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Das Fleisch in Stücke schneiden, salzen und kurz in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten, das Fleisch soll nicht ganz durch sein. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, in kochendem Wasser blanchieren, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch fein würfeln. Für die Currypaste die Chilis halbieren, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Nüsse hacken. Chili, Schalotten, Knoblauch und Nüsse mit der Shrimp-Paste in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Ingwer schälen und fein schneiden. Kafirlimettenblätter sehr fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Öl die Chilipaste im Wok anbraten, bis es leicht duftet, dann Galgant, Limettenblätter und Tomaten zugeben. Mit der süßen Sojasauce auffüllen und aufkochen, die wieder Fleischstücke zugeben und nochmals ca. 5 Minuten mitbraten. Abschmecken und anrichten. Mit dem gekochten Reis servieren. Nach Belieben mit Thaibasilikum garnieren.

Otto Koch 20. April 2012

Bauernente

Für 4 Personen:

1 Landente	2 Äpfel	4 Zwiebeln
Salz und Pfeffer	2 Orangen	1 Bd Beifuß

Sauce:

2 Zwiebeln	50 g Bleichsellerie	30 g Möhren
30 g Lauch	1 TL Tomatenmark	500 ml Kalbsfond

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Die Ente innen und außen waschen und abtrocknen. Die Flügel, Bürzel und den Hals abhacken, mit den geschälten Apfelstücken und einer Hälfte der Zwiebeln in ein tiefes Blech geben, salzen und pfeffern. Die Ente von innen, außen salzen und pfeffern; mit den restlichen Zwiebeln, den Orangen und dem Beifuß füllen. Zusätzlich eine Flasche hineinschieben.

Die Ente auf das Blech legen und mit etwas Wasser aufgießen. Nun die Ente für ca. 1,5 bis 2 Stunden in den Backofen schieben. Sobald die Keulen weich sind, die Ente aus dem Ofen nehmen, das Fett abgießen und es für das Rotkraut aufbewahren. Die Ente etwas ruhen lassen und nachdem der Soßenfond passiert ist wieder auf das Blech legen und weitere 15 Minuten im Ofen nachbräunen. Das Gemüse zusammen mit dem Tomatenmark im Bratenfond kurz anschwitzen, mit Kalbsfond ablöschen und einkochen lassen. Den Fond passieren und alles gut durch ein feines Sieb drücken, damit die Soße Bindung erhält. Eventuell den Fond noch etwas einkochen lassen, abfetten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu reicht man Rotkohl und Serviettenknödel.

NN

Bruschetta mit Pute und Artischocke

Für 2 Portionen

250 g Putenbrust	1/2 Ciabatta	50 g Bacon
Thymian	4 Babyartischocken	30 g Oliventapenade
2 Zehen Knoblauch	Olivenöl	Pfeffer
Salz		

Das Putenfleisch waschen und trocken tupfen. Daraufhin das Fleisch in hauchdünne Scheiben schneiden und diese mit dem Messer zusätzlich platt drücken. Das Fleisch pfeffern und salzen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben. Das Ciabatta in mundgerechte Scheiben schneiden und in der Pfanne anrösten. Zusätzlich den Bacon in der Pfanne anbraten. Auch das geschnittene Putenfleisch jetzt mit in die Pfanne geben. Den Thymian fein hacken und auf die Putenbrust geben. Die Babyartischocken schälen, indem Stiel und Blätter entfernt werden. Zusätzlich auch den Blätterkamm mit einem Messer entfernen. Den Boden klein schneiden und kurz anbraten. Den Bacon, das Fleisch, die Oliventapenade und die Artischocke in einer Schüssel vermengen. Nach Bedarf pfeffern und salzen. Zum Anrichten das Brot auf einen Teller geben und das Fleisch mit dem Bacon und der Artischocke auf das Ciabatta geben.

Steffen Henssler am 05. 01. 2012

Ente á l'orange auf Radicchio-Linsen-Ragout

Für vier Personen

Ente:

1 Ente, ca. 1500 g Pfeffer, Salz

Radicchio-Linsenragout:

1 Kopf Radicchio	10 g Schalotten	20 g Zucker
3 g Salz	30 g Butter	25 g Himbeeressig
100 g Portwein	35 g Geflügelbrühe	35 g Geflügeljus
40 g Linsen	20 g Graupen	Butter, Zitrone
Schnittlauch	Zucker, Salz	

Orangensoße:

2 Würfel Zucker	400 ml Orangensaft, frisch	200 ml Orangensaft
50 ml Orangenlikör	300 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Preiselbeeren
Speisestärke	Butter, Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ente:

Die Ente von innen und außen waschen und trocken tupfen. Von innen mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend von außen salzen und mit einem Bindfaden zusammenbinden. Die Ente in einem Bräter mit der Brust nach oben legen und mit Wasser circa zwei Zentimeter auffüllen. Im vorgeheizten Backofen circa 50 Minuten garen. Anschließend den Backofen auf 220 Grad hoch schalten und die Ente nochmals circa 20 Minuten weitergaren. Dadurch bekommt sie eine schöne Farbe und eine krosse Haut.

Radicchio-Linsenragout:

Den Radicchio putzen und zehn Minuten in warmes Zitronenwasser legen, dadurch gehen die Bitterstoffe weg. Die Schalotten in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Die Linsen dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Wasser aufgießen und circa 20 Minuten kochen. Die Linsen abgießen und in eine Schüssel geben. Die Graupen circa 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, anschließend in einem Sieb abgießen. Für den Schmorfond Butter und Zucker leicht karamellisieren. Mit Himbeeressig ablöschen und reduzieren. Den Portwein dazugeben und reduzieren, danach die Jus dazugeben. Den gezupften Radicchio unterheben und garen. Zum Schluss die Linsen und Graupen dazugeben und mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Orangensoße:

Den Würfelzucker karamellisieren und mit Orangenlikör ablöschen. Mit Orangensaft auffüllen und auf die Hälfte der Menge einkochen lassen. Das Lorbeerblatt, Thymian, Rosmarin und Geflügelfond dazugeben und nochmals einkochen lassen. Die Soße mit etwas Speisestärke leicht binden und mit Salz, Pfeffer und Butter abschmecken.

Das Anrichten:

Die Ente mit einem scharfen Messer tranchieren. Das Radicchio-Linsenragout auf einen Teller geben und die Ente darauf anrichten. Die Soße mit einem Löffel verteilen und nach Belieben Preiselbeeren dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 26. Oktober 2012

Ente mit Apfel-Rotkohl

Für 2 Portionen

1 Entenbrust, 300 g	3 Stiele Thymian	1 Stiel Rosmarin
3 Wacholderbeeren	1 Zwiebel	1 kleiner Apfel
250 g Rotkohl	100 ml Rotwein	1 Lorbeerblatt
2 Nelken	2 Wacholderbeeren	2 EL Rotweinessig
1 TL Zucker	Salz, Pfeffer	

Die Haut der Entenbrust kreuzweise einschneiden und mit der Hautseite nach unten in einer vorgeheizten Pfanne langsam knusprig braten. Thymian, Rosmarin und Wacholder mit in die Pfanne geben. Das entstandene Fett immer wieder abgießen und aufbewahren. Sobald die Haut knusprig und goldbraun ist, die Brust einmal wenden, kurz anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend im Ofen bei 120°C in etwa 15 Minuten fertig garen. Für den Rotkohl Zwiebel schälen, Apfel entkernen und beides klein würfeln. Rotkohl fein hobeln. Aufgefangenes Entenfett in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Apfel und Rotkohl darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und mit Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer, Wacholder und Nelken zugeben und bei geschlossenem Deckel weich garen. Den Rotkohl mit etwas Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rotkohl auf Tellern anrichten, die Entenbrust aufschneiden und darauf legen.

Steffen Henssler am 19. Dezember 2012 (Ali Güngörmüs)

Ente nach Pekinger Art I

Für 4 Personen:

1 Ente	4 El. dunkle Sojasauce	75 ml trockener Sherry
1/2 Tl. geriebener Ingwer	1/2 Tl. Salz	

Die Ente innen und außen waschen und trockentupfen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Ente 5 Sekunden blanchieren. Am Hals über Nacht zum Trocknen aufhängen. Den Honig mit der Sojasauce, dem Sherry, dem Ingwer und dem Salz zu einer Glasur verrühren und die ganze Ente innen und außen damit einreiben. Am Hals ca. 3 Stunden an einem luftigen Platz zum Trocknen aufhängen; man kann mit einem Ventilator nachhelfen. Diese Prozedur eventuell nochmals wiederholen. Die Ente sollte glasig aussehen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Ente mit der Brust nach oben auf eine Bratrost legen und diesen auf die mittlere Ofenschiene schieben. In die Fettpfanne etwas heißes Wasser geben, die Ente darf aber mit dem Wasser nicht in Berührung kommen, 90-120 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Temperatur auf 160°C zurückschalten, die Ente wenden, damit sie von allen Seiten schön knusprig braun wird. Die Ente ist gar, wenn man mit einer Gabel hineinsticht und kein blutiger Saft mehr austritt. Nach dem Garen 15 Minuten ruhen lassen. Die Haut und das Fleisch von den Knochen lösen und getrennt in mundgerechte Stücke schneiden, auf einer vorgewärmten Platte servieren.

NN

Ente nach Pekinger Art II

Für 4 Personen:

4 EL Honig	10 EL Rotwein-Essig	5 EL Zucker
1 frische Ente	25 ml helle Sojasoße	25 ml dunkle Sojasoße
1 Schuß Sherry	1 TL Walnußöl	

Die Haut der Ente vom Fleisch lösen; aber nicht abziehen. Am besten eignet sich dazu eine kleine, saubere Luftpumpe. Man kann aber auch mit Strohhalme Luft zwischen Haut und Fleisch blasen. Anschließend schiebt man zwei Essstäbchen unter die Haut, diese bilden eine Diagonale. Zu beachten ist, dass die Stäbchen auf den Flügeln liegen. Anschließend muss man die Ente für etwa 10 Sekunden in einen Topf mit kochendem Wasser tauchen und für 2,5 Stunden ruhen lassen. Durch die Berührung mit dem kochenden Wasser bekommt die Entenhaut eine dunklere Farbe. In der Zwischenzeit Zucker, Honig, Sirup und Essig vermengen. Diese 2,5 Stunden kochen und danach damit die Ente übergießen. Die Ente jetzt nochmal ca. 12 Stunden ruhen lassen und ca. alle 2 Stunden mit dem abgetropften Sud neu bestreichen. Den Backofen auf höchste Stufe vorheizen.

Eine ofenfeste Form mit Wasser in den Backofen ganz nach unten stellen. Die Ente wird 10 Minuten auf der Brustseite angebraten und anschließend gewendet und weitere 10 Minuten gebraten. Jetzt die Temperatur auf 95°C reduzieren und die Ente für weitere 3 Stunden im Ofen lassen. Regelmäßig mit dem Sud aus der Form übergießen.

NN

Ente, weil sie da war

Für vier Personen

Süßkartoffelpüree:

0,5 Ananas	1 EL Zucker	800 g Süßkartoffeln
1 Stange Zimt	Brühe, Pfeffer	Muskatnuss, Salz

Ente:

2 Wildentenbrüste	2 Schalotten	1 Zweig Rosmarin
4-6 Datteln	Pfeffer, Salz, Öl	

Soße:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	2 Datteln
1 Limette	Abschnitte der Wildentenbrüste	Wacholder, Geflügelfond
Öl, Salz		

Gemüse:

200 g Kaiserschoten	8 Tomatenfilets, getrocknet, eingelegt	Öl, Salz, Zucker
---------------------	--	------------------

Süßkartoffelpüree:

Die Ananas schälen und in Würfel schneiden. Die Ananaswürfel mit dem Zucker karamellisieren. Mit Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser und etwas Brühe weich kochen. Eine Zimtstange kurz mit rein geben. Die Zimtstange wieder entfernen und die Süßkartoffelwürfel zerstampfen. Mit Muskatnuss abschmecken. Das Püree mit den Ananaswürfeln vermengen. Gegebenenfalls noch mit etwas Salz nachwürzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Ente:

Die Wildentenbrüste putzen, die Abschnitte für die Soße aufbewahren. Die Schalotte schälen und mit dem Rosmarin und den Datteln sehr fein hacken, in Öl anschwitzen. In einen Spritzsack füllen. In die Wildentenbrust eine kleine Tasche schneiden, mit der Masse füllen, mit Salz und Pfeffer würzen und für 20 bis 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Ente anschließend von der Hautseite in etwas Öl anbraten, sodass die Haut knusprig wird.

Soße:

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und die Wildentenbrustabschnitte dazu geben. Wacholder und Datteln mit hinein geben. Mehrfach mit Geflügelfond ablöschen und reduzieren lassen. Die Soße durch ein Sieb geben und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Gemüse:

Die Kaiserschoten putzen und kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und mit den Kaiserschoten mit etwas Zucker und Öl in einer Pfanne glasieren. Das Gemüse auf den Teller geben, die Wildentenbrust in Scheiben schneiden und darauf legen. Das Süßkartoffelpüree daneben setzen. Mit der Soße abrunden.

Mario Kotaska am 07. Dezember 2012

Enten-Brust in Honig karamellisiert mit confierten Pilzen

Für 2 Personen

Für die confierten Pilze:

100 g Shiitakepilze	80 g Champignons	80 g Pfifferlinge
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	50 g Räucherspeckschwarte
50 ml weißer Balsamico	Salz, Pfeffer	1 Prise Koriander
ca.100 ml Olivenöl		

Für die Sojamarinade:

110 ml Sojasauce	80 ml indonesische Würzsauce	150 ml Läuterzucker
1 Stange Zitronengras	$\frac{1}{2}$ TL Madras Curry	1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Honig		

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	Meersalz	1TL Pfeffer, geschrotet
1TL Koriander, geschrotet		

Für die confierten Pilze:

Die Pilze putzen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Schalotte schälen und würfeln. Pilze in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten. Knoblauch, Schalottenwürfel, Rosmarin, Thymian und Räucherspeckschwarte zu den Pilzen geben. Mit Balsamico ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Pilze in eine Auflaufform oder ein Einmachglas geben, mit Olivenöl bedecken, mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 3 Stunden marinieren lassen. (Man kann die Pilze auch am Vortag vorbereiten und im Kühlschrank ziehen lassen.) Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Für die Sojamarinade:

Sojasauce, Ketjap Manis und Läuterzucker in einen Topf geben, langsam aufkochen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann Zitronengras zugeben und die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen. Dann das Curry zugeben und mit Zitronensaft würzen. Die einreduzierte Sauce sollte eine cremige Konsistenz bekommen, auskühlen lassen, das Zitronengras herausnehmen und den Honig unterrühren.

Für die Entenbrust:

Die Haut der Entenbrüste überkreuz leicht einschneiden und etwas salzen. In einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite kurz für 2 – 3 Minuten langsam goldbraun anbraten. Dann für ca. 6 Minuten im Ofen bei 170 Grad weitergaren. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Grillfunktion des Backofens oder Oberhitze einschalten. Schwarzen Pfeffer und Koriander im Mörser grob schrotet. Entenbrust in der Pfanne mit der Honig-Sojamarinade bestreichen und unter dem Grill kurz die Haut karamellisieren. Mit der Pfeffer- Koriandermischung bestreuen. Entenbrust in dünne Scheiben aufschneiden. Die confierten Pilze daneben setzen. Dazu passen Polentaknödel.

Jörg Sackmann 30. Oktober 2012

Enten-Brust mit Lebkuchen-Soße

Für 4 Personen

Für die Entenbrust:

4 Entenbrüste (á ca. 250 g) Meersalz, Pfeffer

Für die Lebkuchensauce:

4 frische Feigen 1-2 TL Zucker 50 ml Portwein
2 TL alter Balsamico 200 ml Geflügeljus Kardamom
50 g Lebkuchen

Für das Polenta-Soufflé:

4 Eier 1 Knoblauchzehe 1 Zweig Thymian
300 ml Milch 100 g Polenta Butter

Die Entenbrüste abspülen und trockentupfen. Die Hautseite mit dem Messer kreuzweise leicht einritzen. Entenbrüste in zwei Pfannen auf der Hautseite, ohne Fett knusprig anbraten. Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite, bei sanfter Hitze ca. 15 Minuten weiter braten. Während des Bratens, das Fleisch mit dem Bratfett beträufeln. Für die Lebkuchensauce Feigen vorsichtig abspülen und trockentupfen. Am Stielansatz kreuzweise einritzen. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen. Balsamico unterrühren und die Feigen hineinlegen. Bei sanfter Hitze etwas ziehen lassen. In der Zwischenzeit Geflügeljus erhitzen. Mit Kardamom würzen. Lebkuchen zerbröckeln unter die Sauce rühren. Für die Polenta, Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Knoblauch schälen und etwas andrücken. Thymian abspülen und trockenschütteln. Milch Knoblauch und Thymian ca. 5 Minuten köcheln lassen. Thymian und Knoblauch entfernen. Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Für das Polenta Soufflé:

Polenta unter Rühren in die Milch einstreuen und leicht kochen lassen. Eigelbe langsam, nacheinander unter die noch heiße Polenta rühren. Eiweiß unter die lauwarmer Polenta heben. Polenta auf vier gefettete, ofenfeste Förmchen verteilen (ca. 5-6 cm Durchmesser) und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Entenbrüste zuletzt noch einmal auf der Hautseite knusprig braten. Herausnehmen, etwas ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Polentasoufflé aus dem Ofen nehmen und auf vorgewärmte Teller stürzen. Mit Entenbrust, Feigen und Lebkuchensauce anrichten.

Karlheinz Hauser 03. Dezember 2012

Enten-Brust mit Linsen-Salat

Für 4 Personen

1 kleine Knoblauchknolle	75 g Puy-Linsen	8 Lorbeerblätter
75 g rote Linsen	3 Barbarie-Entenbrustfilets	Salz
Pfeffer	5 Stiele Thymian	2 kleine rote Zwiebeln
Salz	4 El Olivenöl	4 El Dattellessig
1 Bund Brunnenkresse		

Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Die Puy-Linsen zusammen mit 5 Lorbeerblättern und 1 Knoblauchhälfte in kochendem Wasser 10 Min. garen. Rote Linsen zugeben und 5 Min. mitgaren. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Haut der Entenbrustfilets rautenförmig einschneiden und mit der Hautseite nach unten ohne Fett in eine kalte ofenfeste Pfanne geben. Die Fleischseite salzen und pfeffern. Mit einem Stück Backpapier abdecken und mit einem Topf beschweren. Pfanne erhitzen und die Entenbrust ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Die Hälfte vom Bratfett abgießen. Entenbrust wenden und auf der Fleischseite 1 Min. anbraten.

Entenbrust erneut wenden, 3 Lorbeerblätter, Thymianstiele und 1 Knoblauchhälfte zugeben. Im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft bei 150 Grad) auf der mittleren Schiene 5 Min. weitergaren. Zwiebeln fein würfeln und in einer Schüssel mit Salz, Öl, Essig und 4 El Wasser mischen. Linsen (ohne Lorbeer und Knoblauch) untermischen und 5 Min. ziehen lassen.

Die Blätter der Brunnenkresse von den Stielen schneiden, waschen und trocken schleudern. Den Linsensalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brunnenkresse und Linsen auf einer Platte verteilen.

Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen, in Alufolie gewickelt 2 Min. ruhen lassen. In Scheiben schneiden und auf dem Salat servieren.

Tim Mälzer am 03. 03. 2012

Enten-Brust mit Mandarinen

Für 3 Personen:

350 g Entenbrust	4 Mandarinen	2 EL Preiselbeeren
3 EL Sauerrahm	100 ml Orangensaft	Salz und Pfeffer

Die Haut der Entenbrust kreuzweise einschneiden; salzen und pfeffern. Einen fingerbreit Wasser in eine sehr gut hitzebeständige Pfanne geben und die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die wassergefüllte Pfanne legen. Die Pfanne erhitzen. Das Wasser verdampft und die Ente kann nun in eigenem Fett gebraten werden. Die Hautseite knusprig braun braten, dann wenden und die andere Seite gut braun anbraten. Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen und in Alufolie ruhen lassen. So ist sie innen noch schön rosa, wenn die Sauce fertig ist: einen Großteil des Fettes abgießen, die Menge schwankt abhängig von der „Fettizität“ der Entenbrust. Den Bratensatz mit dem Saft ablöschen. Die Mandarinen schälen. Ihre Haut ist so zart, dass man sie filetieren kann, aber nicht muss. Etwas einreduzieren lassen. Zum Schluss die Preiselbeeren und den Sauerrahm einrühren.

Dazu passen z. B. Kroketten, aber auch Ciabatta und Salat oder Rotkohl.

NN

Enten-Brust mit Maronen-Füllung, Spitzkohl-Schupfnudeln

Für 4 Personen

4 Schalotten	50 g Speck	1 EL Butter
60 g Kastenweißbrot	100 g gegarte Maronen	1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Eier	Meersalz, Pfeffer
4 Entenbrüste à ca. 120g	100 ml Rotwein	100 ml roter Portwein
200 ml Geflügeljus	2 g tasmanische Pfefferkörner	1 EL Speisestärke
250 g Spitzkohl	1 Knoblauchzehe	400 g Schupfnudeln
2 EL Rapsöl		

Zwei Schalotten schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, den Speck zugeben, auslassen und anschließend etwas abkühlen lassen. Das Weißbrot ohne Rinde in kleine Würfel schneiden. Maronen ebenfalls würfeln. Petersilie und Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Speckschalotten, Weißbrotwürfeln, Maronen und Kräutern gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Entenbrüste parieren, die Haut fein einschneiden und mit dem Messer vorsichtig durch den Mittelpunkt der Brust längsseits schneiden. Die Maronenfüllung in einen Spritzsack geben und vorsichtig in der eingeschnittenen Entenbrust verteilen. Die Entenbrüste in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite kross anbraten, dann drehen, auf der Fleischseite kurz anbraten und anschließend mit der Haut nach oben auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen, anschließend im ausgeschalteten Ofen noch ca. 5 Minuten ruhen lassen. Für die Sauce Rot- und Portwein in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Geflügeljus zugeben, den Pfeffer im Mörser zerstoßen, zugeben und ebenfalls etwas einkochen. Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren, zur Sauce geben, aufkochen und so die Sauce binden. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Für die Kohlschupfnudeln Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen kurz im kochenden Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Evtl. auf Küchenpapier trocken tupfen. Zwei Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen. Schalotten, Knoblauch und Spitzkohl zugeben, mit anbraten und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Schupfnudeln auf den vorgewärmten Teller verteilen. Die Entenbrust aufschneiden, anlegen und die Sauce angießen.

Michael Kempf 16. November 2012

Enten-Brust mit Orangen

Für 4 Personen:

4 St Entenbrustfilets	Salz, weißer Pfeffer	2 EL Öl
8 St Orangen, unbehandelt	2 St Lorbeerblätter	2 EL Aceto-Balsamico
1 TL Honig	1 Pr Soßenbinder, hell	1 St Chilischote

Eine halbe Orange mit dem Sparschäler schälen, die weiße Haut auf der Innenseite wegschneiden. Orangenschale in feine Streifen schneiden.

Zwei Orangen mit dem Küchenmesser schälen, so dass das reine Fruchtfleisch zu sehen ist. An den Zwischenhäuten zur Mitte schneiden und so die Orangenfilets herauslösen.

Die anderen Orangen auspressen.

Chilischote längs halbieren, Kerne unter fließendem Wasser herauswaschen. Alles in feine Streifen schneiden.

Entenbrüste abspülen und trockentupfen. Hautseite über Kreuz einritzen. Salzen, pfeffern, in sehr heißem Öl auf der Hautseite anbraten. Bei normalgroßen Fleischstücken sind 8 Minuten eine gute Richtzeit. Wenden, auf der anderen Seite weitere 8 Minuten braten. Bratgut häufig mit dem heißen Fett übergießen. Fleisch in Aluminiumfolie einwickeln und an einer warmen Stelle auf dem Herd ruhen lassen. Orangensaft mit den Schalenstreifen und Chili in der gleichen Bratpfanne, mit zwei Lorbeerblättern, fünf Minuten einkochen. Mit Honig und Balsamico abschmecken. Mit etwas Soßenbinder andicken und die Orangenfilets dazugeben. Nicht mehr kochen. Entenbrust schräg in 3-4 Tranchen schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Orangensoße daneben schöpfen. Reis oder Nudeln separat servieren. Beim „Ruhelassen“ ziehen sich die Fleischfasern zusammen, so dass beim Aufschneiden viel weniger Fleischsaft austritt, alles bleibt saftiger.

Hierzu passen Basmatireis oder Glasnudeln.

NN

Enten-Brust mit Spargel

Für 4 Personen:

2 Entenbrüste	50 g Mehl	2 Eier
300 g grüner Spargel	30 g Butter, flüssig	200 g Kartoffeln
80 g Parmesan	0,5 l Geflügelbrühe	0,1 l Sahne
0,2 l Entensauce	0,1 l Hollandaise	1 Zwiebel
0,2 l Weißwein	1 Orange, unbehandelt	Butterschmalz
Olivöl	Salz, Pfeffer	Zitronensaft

Die Entenbrüste von Haut und Sehnen befreien und in acht gleichgroße Stücke schneiden und plattieren. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Eiern, Mehl und 30 Gramm geriebenem Parmesan die Panade herstellen.

Die Ente nun erst in Mehl und dann in der Parmesan-Ei-Panade wenden und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten kurz braten.

Den Spargel waschen, unteres Drittel schälen, in Salzwasser gar kochen und mit flüssiger Butter einpinseln.

Die Kartoffeln in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden und mit der Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Die glasige Masse mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe und Sahne auffüllen. Nach circa acht Minuten 30 Gramm Parmesan zugeben.

Die Schale der Orange abreiben und zu der Entensauce geben. Den Spargel in der Hollandaise schwenken und mit der Ente und dem Kartoffelrisotto servieren. Restlichen Parmesan über das Gericht streuen. Die Entenbrust mit Zitronensaft beträufeln.

NN

Enten-Keulen mit Apfel und Maronen geschmort

Für 4 Personen

4 Entenkeulen (à 300 g)	Salz	2 Zwiebeln
4 Äpfel	Zucker	500 g Maronen (vorgegart)
1 Lorbeerblatt	200 ml Geflügelbrühe	Honig, Sojasauce
30 g Kastanienmehl	60 g Weizenmehl	1 Ei
3 EL Butter	20 g Hefe	Kreuzkümmel
120 ml Milch	2 EL Butterschmalz	

Entenkeulen abspülen und trockentupfen. Die Keulen am Gelenk durchschneiden, die Haut anritzen und salzen.

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 2 Äpfel schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Entenkeulen in einem Schmortopf ohne zusätzliches Fett auf der Hautseite knusprig anbraten. Herausnehmen. Zwiebel- und Apfelspalten im Bratfett anbraten, salzen und mit etwas Zucker bestreuen. Maronen und Lorbeerblatt zugeben.

Geflügelbrühe angießen. Die Entenkeulen mit der Hautseite nach oben auf die Maronen-Apfelmischung legen. Zugedeckt, im Backofen ca. 1 Stunde schmoren.

1 EL Honig und 2 EL Sojasauce verrühren. Die Entenkeulen etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit damit bestreichen und offen weiter schmoren.

In der Zwischenzeit Kastanien- und Weizenmehl in eine Schüssel sieben.

Ei trennen. 1 EL Butter zerlassen. Hefe, 1 Prise Zucker, 1 TL Honig und etwas Kreuzkümmel in lauwarmer Milch auflösen. Butter, Eigelb und 1 Prise Salz unterrühren.

Eiermilch mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

Schmortopf aus dem Ofen nehmen. Entenkeulen und Maronen herausnehmen.

Den Sud pürieren und etwas einkochen lassen, abschmecken. Mit 1 EL kalter Butter binden.

Keulen und Maronen zurück in den Topf geben und bei 120 Grad weiter schmoren.

Den Blini-Teig mit einem Kochlöffel erneut kräftig verrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

Butterschmalz portionsweise erhitzen. Nacheinander ca. 8-12 kleine Blinis backen. Dabei jeweils 1 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1-2 Minuten backen.

Die restlichen Äpfel schälen, in Spalten schneiden und in 1 EL Butter kurz braten.

Entenkeulen, Maronen, Apfelspalten und Sauce auf Tellern anrichten. Blinis dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah 12. Dezember 2012

Flucht aus Cádiz mit Hähnchen-Brust

Für vier Personen

Percebes-Krebse:

1 kg Percebes-Krebse 2 l Jus de Mer Pfeffer, Olivenöl

Hähnchenbrüste:

2 Hähnchenbrüste 1 Mango 200 g Polentagrieß
Butter, Pfeffer Salz

Fenchel-Mango-Salat:

1 Knolle Fenchel 1 Zitrone 1 Mango
Olivenöl, Pfeffer, Salz

Anrichten:

200 g Schmand Olivenöl

Percebes-Krebse:

Die Muscheln etwa drei Minuten im Jus de Mer kochen. Das Fleisch anschließend aus den Muscheln lösen. Mit etwas Olivenöl und schwarzem Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Hähnchenbrüste:

In die Hähnchenbrüste eine Tasche schneiden. Die Mango schälen und jeweils etwas Fruchtfleisch in die Fleischtaschen schieben. Das Fleisch würzen, im Polentagrieß panieren und in Butter anbraten. Dann für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Fenchel-Mango-Salat:

Den Fenchel putzen und fein hobeln. Den Saft einer Zitrone auspressen und mit etwas Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Fenchel damit Anmachen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden und zu dem Fenchel geben.

Anrichten:

Schmand mit etwas Olivenöl verrühren und dekorativ auf dem Teller verteilen. Daneben den Fenchel-Mango-Salat setzen. Die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden und auf den Schmand setzen. Die Muscheln auf dem Teller verteilen.

Kolja Kleeberg am 07. Dezember 2012

Gänse-Braten mit Kartoffel-Klößen und Rotkohl

Für 6 Personen

Gans ca. 4,0 kg	1 Zweig Beifuß	4 Äpfel
3 Zwiebeln	1 l Geflügelfond	Salz, Pfeffer
1 Rotkohl	1 Zwiebel	2 Äpfel
60 g Gänseschmalz	2 TL Honig	3 EL Essig
250 ml Rotwein	3 EL Preiselbeer	1 Pr Salz
3 Nelken	1 Lorbeerblatt	1 kg Kartoffeln
2 Eier	200 g Mehl	2 Brötchen
Muskatnuss, Salz		

Falls möglich, kaufe man eine Gans von einem Bauern, der nur einige Gänse hält und diese einen weitgehend freien Auslauf haben. Dadurch entwickeln sich die Muskeln prächtig. Eine polnische Hafermastgans von 4,5 kg hat einen Fleischanteil von ca. 1,2 kg; bei einer ungemästeten Gans ist der Fleischanteil bei über 2 kg.

Gänsefett aus der Bauchhöhle entfernen. Die Gans von innen und außen waschen, abtrocknen, innen mit Salz ausreiben und leicht pfeffern. Äpfel und Zwiebeln waschen, grob zerteilen, gemeinsam mit dem Beifuss in die Bauchhöhle legen und diese schließen.

Kohlkopf vierteln, Strunk und äußere Blätter entfernen; fein hobeln. Zwiebel, Äpfel schälen und in Würfel schneiden.

Brötchen in Würfel schneiden und im Ofen ohne Fett rösten.

Kartoffeln ungeschält kochen, noch im warmen Zustand abpellen, pürieren, abkühlen lassen.

Gänsebraten:

Die Gans im Backofen bei 60°C auf einem Rost ca. 8 Stdn. vortrocknen. Dadurch erreicht man später eine wesentlich bessere Hautkruste.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

In einen Gänsebräter eine Tasse kaltes Wasser gießen und die Gans mit dem Rücken nach oben auf den Rost legen. Nach einer halben Stunde die Temperatur auf 180°C zurückschalten; die Gans mehrmals wenden, mit Salzwasser oder Brühe aufgießen; Garzeit ca. 3-4 h. Vor dem Filetieren die Haut ablösen. Die Haut extra servieren.

Den entfetteten Gänsefond mit der Füllung durch ein Sieb passieren. So lange mit dem Schneebesen rühren, bis nur noch Apfelschale und andere feste Bestandteile im Sieb sind. Soße noch einmal aufkochen, mit Rotwein und Orangensaft abschmecken.

Rotkohl:

Das Gänseschmalz erhitzen, darin die Zwiebel- und Äpfelwürfel andünsten. Zucker und Rotkohl zugeben und dünsten, dabei ständig rühren. Gewürze, Essig, Marmelade und ein wenig Rotwein zugeben, mit etwas Wasser auffüllen. Die Garzeit liegt bei ca. 45 min. Zum Schluss nicht mehr angießen und den Rest Flüssigkeit verdampfen lassen. Noch einmal abschmecken; man darf auch eine winzige Prise Zimt verwenden.

Klöße:

Die erkaltete Kartoffelmasse mit Eiern und Mehl, etwas Salz und geriebener Muskatnuss zu einem Teig verarbeiten. In einem großen Topf Salzwasser zum Sieden bringen und darin einen Probekloß kochen. In jeden Kloß einige Röstbrotwürfel einarbeiten. Das schmeckt nicht nur gut, sondern saugt auch die überflüssige Feuchtigkeit auf. Klöße nicht kochen lassen, nur gar ziehen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig.

NN

Gänse-Braten mit Riesling-Sauerkraut

Für 4-6 Personen

Gans:

1 (4 kg) Bauerngans	2 Äpfel	2 Orangen
2 Zwiebeln	4-5 Zweige Beifuß	Salz, Pfeffer

Soße:

1 Beutel Gänseklein	1 kg Geflügelklein	2 Suppenbund
2 Zwiebeln	0,75 l trockener Rotwein	1 EL Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian	1 EL Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	Butterschmalz	Salz und Pfeffer
50 g zimmerwarme Butter	50 g Mehl	

Riesling-Sauerkraut:

1 kg frisches Sauerkraut	3 Zwiebeln	100 g Butter
$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ l trockener Riesling	1 Lorbeerblatt	10 Wacholderbeeren
10 Pfefferkörner	5 Pimentkörner	1 TL Kümmel
1 TL Senfkörner	1 Nelke	1 Knoblauchzehe
Salz, Zucker		

Gans:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Gans innen und außen waschen, gut trocknen und die dicken Fettstücke (Flomen) entfernen. Äpfel, Zwiebeln und Orangen ungeschält in große Stücke schneiden. Die Gans innen und außen salzen und mit gemörsertem schwarzen Pfeffer bestreuen. Nun den Korpus mit den Obst- und Zwiebelstücken füllen. Beifußzweige brechen und zur Füllung dazugeben.

Die Öffnung mit Zahnstochern oder Küchengarn verschließen. Mit einem langen Stück Küchengarn die Keulenden verbinden, dann das Garn um den Korpus führen, dabei die Flügel an den Brüsten fixieren. Ein hohes Backblech mit Wasser füllen und auf die unterste Schiene im Ofen schieben. Die Gans mit der Brust nach oben auf ein Gitterrost legen und auf der mittleren Schiene insgesamt drei Stunden garen. Die Hitze nach anderthalb Stunden auf 160 Grad reduzieren.

Die Gans während der Bratphase mehrmals mit lauwarmem Wasser begießen und an den Bauch- und Keulenunterseiten einstechen. Die Gans ist gar, wenn sich die Keulen leicht vom Knochengüst trennen lassen und kein roter Fleischsaft beim Anstechen mehr austritt.

Die Gans tranchieren:

Flügel mit einem Stück Brustfleisch (Königsstück) vom Korpus trennen, die Keulen auslösen und am Gelenk teilen. Die Brustfilets vorsichtig vom Knochen lösen und pro Seite in drei bis vier Stücke schneiden.

Soße:

Gans und Geflügelteile in Stücke schneiden. Gemüse putzen und grob würfeln beziehungsweise in Scheiben teilen.

Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen und das Geflügelklein gut anbraten, dann herausnehmen und das Gemüse im Bratensatz rösten.

Tomatenmark unter das Gemüse rühren, dann Geflügelklein zurück in den Topf geben, anschließend die Hälfte Rotwein und gleichviel Wasser angießen. Jetzt Kräuter, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa zwei Stunden köcheln lassen. Immer wieder etwas Rotwein und Wasser nachfüllen.

Die Soße durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen, dann zurück in den Topf geben und um ein Drittel einkochen. Zum Schluss mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegebenenfalls die Soße noch mit Mehlbutter binden. Dafür Butter und Mehl vermengen und

portionsweise zur Soße dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Riesling-Sauerkraut:

Flüssigkeit aus dem Sauerkraut drücken. Zwiebeln schälen und in feine Lamellen schneiden, zudem die Knoblauchzehe in der Schale leicht andrücken. Gewürze, außer Lorbeer und Knoblauch, in ein Leinensäckchen oder einen Einweg-Teebeutel füllen und verschließen.

Kraut, Zwiebeln, Lorbeer, Knoblauch, Riesling und die Butter in einen Topf geben, verschließen und etwa 40 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Lorbeer, Knoblauch und Kräutersäckchen wieder entfernen. Das Sauerkraut mit Salz und Zucker pikant abschmecken.

Rainer Sass am 21. Dezember 2012

Gebackenes Stuben-Küken auf Kürbis-Kartoffel-Salat

Für vier Personen

Für den Salat:

500 g Kartoffeln, fest	300 g Hokkaidokürbis	50 g Speck, durchwachsen
2 Schalotten	30 g Butter	30 ml Weißweinessig
150 ml Fleischbrühe	1 EL Senf	2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Für das Stubenküken:

2 Stubenküken	2 Eier	30 ml Schlagsahne
120 g Mehl	150 g Semmelbrösel	100 g Kürbiskerne
250 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
2 EL Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl	

Die Kartoffeln am Vortag kochen. Dann schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Hokkaidokürbis waschen, entkernen und in ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Den Speck fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Speck und die Schalotten darin anschwitzen. Nun den Kürbis zugeben und so lange braten, bis er weich aber noch bissfest ist. Alles mit Essig ablöschen, mit der Brühe auffüllen und etwas einkochen lassen. Den Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die heiße Marinade mit dem Kürbis und das Rapsöl auf die Kartoffelscheiben geben. Gut durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die Brüste und Keulen der Stubenküken ablösen, die Haut entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und fein mahlen. Kürbiskerne und Semmelbrösel mischen. Die Sahne steif schlagen. Die Eier verquirlen und einen Esslöffel der Sahne unterheben. Nun die Brüste und Keulen zuerst in Mehl, danach in dem Ei-Sahne-Gemisch und zuletzt in den Semmelbröseln panieren. In heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen. Zum Schluss den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, zu dem Salat geben und gegebenenfalls nochmals abschmecken. Jeweils eine gebackene Keule und Brust auf dem Kartoffelsalat anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen und mit dem Kürbiskernöl beträufeln.

Johann Lafer am 03. November 2012

Gebratene Enten-Brust, Bandnudeln, Pfeffer-Soße, Broccoli

Für vier Personen

500 g Bandnudeln, breit	2 Entenbrüste (je 350 g)	300 g Broccoli
5 EL Butter	2 Schalotten	2 EL Pfeffer, grün
125 ml Sahne	125 ml Weißwein, trocken	1 TL Tomatenmark
2 EL Crème double	4 cl Cognac	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Broccoliröschen abtrennen, abrausen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, die Haut mit einem scharfen Messer schräg einschneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste darin, zuerst auf der Hautseite bei starker bis mittlerer Hitze circa drei Minuten scharf anbraten, dann wenden und weitere zwei Minuten braten. Anschließend herausnehmen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene acht bis zehn Minuten fertig garen. Zwei Esslöffel Butter nun zum Bratensatz geben, erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Tomatenmark und den grünen Pfeffer darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen und etwas reduzieren. Mit der Crème double verfeinern und anschließend die Sauce mit dem Cognac, Salz und Zucker abschmecken. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen, die Broccoliröschen darin schwenken und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die gebratenen Entenbrüste schräg aufschneiden, zusammen mit den Bandnudeln, den Broccoliröschen und der Pfeffersauce auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012

Gebratene Hähnchen-Brust mit Quitten-Soße und Venere-Reis

Für 2 Personen

2 Apfelquitten	2 Zwiebeln	3 EL Butterschmalz
1 EL Zucker	100 ml Apfelsaft	ca. 600 ml Hühnerbrühe
2 Zweige Rosmarin	400 g Hähnchenbrust	Salz, Pfeffer
200 g Venere Reis	1 Prise Paprikapulver, scharf	

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2). Für die Quittensauce von den Quitten den Flaum mit einem trockenen Tuch abreiben. Die Quitten entkernen und einen Teil in feine Scheiben schneiden, den Rest grob würfeln. Eine Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Quittenwürfel und Quittenscheiben zugeben, 1 EL Zucker darüber streuen und karamellisieren. Mit Apfelsaft ablöschen, etwas Hühnerbrühe (ca. 100 ml) zugeben und weich kochen. Die Quittenscheiben nach 10 Minuten herausnehmen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, fein hacken. Von der Hähnchenbrust die Haut hochziehen, Rosmarin und Quittenscheiben darauflegen und die Haut wieder darüber ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten im Backofen fertig garen. 500 ml Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen. Eine Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Reis zugeben und mit etwas heißer Hühnerbrühe auffüllen, so dass der Reis gerade bedeckt ist. Dann immer wieder heiße Hühnerbrühe zugeben und ca. eine halbe Stunde unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Die gewürfelten Quitten im Topf pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Hähnchenbrust mit dem Venerereis und der Quittensauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah 24. Oktober 2012

Gefüllte Hähnchen-Brust auf Curry-Linsen

Für 2 Personen

2 Zwiebeln	2 rote Paprika	1 Chilischote
3 EL Butterschmalz	Salz	1 Prise Zucker
1 gekochte Kartoffel	1 Bund Thymian	2 Hähnchenbrustfilets
1 l Hühnerbrühe	2 EL Butter	100 g schwarze Linsen
1 TL Curry	500 g Spinat	2 EL Sahne

Den Backofen auf 140 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika putzen und würfeln. Die Chilischote aufschneiden, die Kerne herausstreichen und die Chili fein hacken. Eine Zwiebel in 1 EL Butterschmalz anbraten, Paprika und Chili zugeben und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Kartoffel klein schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Kartoffel mit 1/4 der Paprikawürfel in einem Cutter mixen, mit Salz und Thymianblättchen abschmecken. In die Hähnchenbrüste längs eine Tasche schneiden und die Paprikamasse einfüllen, evtl. mit einem Zahnstocher fixieren. Hähnchenbrüste salzen, von beiden Seiten in 1 EL Butterschmalz anbraten und bei 140 Grad 30 Minuten im Backofen fertig garen. Die restliche Paprika weiterschmoren, ca. 200 ml Hühnerbrühe angießen, 5 Minuten kochen lassen, dann pürieren und durch ein Sieb passieren, dann 1 EL Butter untermontieren. Die zweite gewürfelte Zwiebel in 1 EL Butterschmalz anbraten, Linsen zugeben, mit Hühnerbrühe angießen bis die Linsen bedeckt sind und weich kochen. Mit Curry würzen Spinat waschen. Butter in der Pfanne erhitzen und den Spinat zusammenfallen lassen, Sahne angießen und salzen. Die Hähnchenbrust mit dem Paprikapüree und dem Spinat anrichten.

Jacqueline Amirfallah 28. November 2012

Gefüllte Hähnchen-Brust mit Rosenkohl-Bandnudeln

Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	250 g Rosenkohl	250 g Bandnudeln
50 g Butter	1 Zwiebel, rot	50 g Walnüsse
50 g Champignons	4 Zweige Thymian	1 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	1 Zweig Salbei	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Walnüsse hacken und die Champignons putzen sowie in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend den Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln, die Champignons sowie die Hälfte der Walnüsse kurz darin anbraten. Die Thymianblättchen unterrühren und die Pilz-Champignonmischung mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pfanne beiseite stellen. Den Rosenkohl putzen und halbieren. Die Hähnchenbrustfilets abrausen, trocken tupfen und in jedes Filet seitliche eine Tasche für die Füllung einschneiden. Das Fleisch außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Taschen der Filets mit der Pilzmischung füllen und mit Hilfe eines Zahnstochers verschließen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin rundum scharf anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze garen. Die fertigen Hähnchenbrustfilets im vorgeheizten Backofen warm stellen. Die Bandnudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Rosenkohl ebenfalls in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln sowie das Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer tiefen Pfanne schmelzen lassen und anschließend leicht aufschäumen. Den Salbei abrausen, trocken schütteln und vier Blätter abzupfen. Die übrigen Walnüsse sowie die Salbeiblätter zu der Butter geben. Anschließend die Nudeln und den Rosenkohl unter die Nuss-Salbei-Butter heben. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets schräg aufschneiden, mit den Rosenkohl-Bandnudeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Horst Lichter am 21. Januar 2012

Gefüllte Hähnchen-Keulen mit Joghurt-Pesto

Für 2 Personen

400 g Frühkartoffeln	Salz	1 EL Kümmel
2 Hähnchenkeulen	100 g Kalbsbrät	Pfeffer
1 Bund Basilikum	3 Knoblauchzehen	15 g Parmesan
3 EL Olivenöl	15 g Pinienkerne	150 g Joghurt
2 EL Butterschmalz	2 EL Butter	

Die Kartoffeln gut waschen und abbürsten. Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel weich kochen. Von den Hähnchenkeulen das Fleisch des Unterschenkelknochens etwas zurück schieben, so dass sie wie Kotelettknochen aussehen. Von den Hähnchenkeulen die Oberschenkel auslösen und anstatt des Knochens das Brät einfüllen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und fest in eine hitzebeständige Frischhaltefolie einrollen (darum evtl. noch Alufolie wickeln). Die Keulen in einen Topf mit wenig Wasser legen. Mit einem Teller beschweren und 10 Minuten köcheln lassen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauchzehen schälen. Parmesan reiben. Für das Pesto Olivenöl, Knoblauchzehen, Parmesan, Pinienkerne und Basilikumblätter im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Joghurt vermischen. Hähnchenkeulen aus den Folien packen und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz von beiden Seiten anbraten und Farbe nehmen lassen. Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter schwenken. Die gebratenen Hähnchenkeulen mit den geschwenkten Kartoffeln anrichten. Joghurt-Pesto dazu servieren.

Otto Koch 18. Mai 2012

Gefüllte Hähnchen-Rollen vom Grill

Für 4 Portionen

125 g Butter	1 TL frische Petersilie	1 TL frischer Estragon
1 TL grobes Meersalz	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer	4 EL Semmelbrösel
4 HähnchenbrustFilets	Salz, Pfeffer	

Sonstiges:

Frischhaltefolie	Zahnstocher
------------------	-------------

Die Butter bei Raumtemperatur weich werden lassen, in eine kleine Schüssel geben. Petersilie und Estragon fein hacken, mit Meersalz und Pfeffer zur Butter geben und alles mit einer Gabel vermischen. Die Buttermischung in 4 Portionen teilen und jeweils in einem Stück Frischhaltefolie in kleine Stangen rollen. Für etwa 2 Stunden einfrieren.

In einer kleinen Schale die Semmelbrösel für 10 bis 15 Minuten in 100 ml Wasser quellen lassen. Die Hähnchenbrüste zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und mit Hilfe eines Fleischklopfers oder einer Pfanne zu dünnen Schnitzeln klopfen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenschnitzel auslegen, jeweils einen Butterstick und einen Esslöffel der gequollenen Semmelbrösel mittig darauf verteilen, die Längsseiten etwas nach innen klappen und die Schnitzel eng aufrollen, so dass die Füllung fest umschlossen ist. Mit einem Zahnstocher fixieren. Kalt stellen.

Den Grill auf mittlere Hitze (ca. 180 °C) vorwärmen, dann die Hähnchenrollen zirka 4 Minuten pro Seite direkt grillen, bis eine Kerntemperatur von 73 °C erreicht ist.

Die Filets mittig aufschneiden und mit gefüllten Kartoffelschalen oder gegrilltem Kartoffelpüree und gegrilltem Austernpilz-Paprika-Salat servieren

test Juni 2012

Geschmorte Gänse-Keulen

Für 4 Personen

4 Gänsekeulen	1 Suppenbund	2 Zwiebeln
1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ l trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser
2 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 EL Butterschmalz	1 EL Wacholderbeeren
Olivenöl, Salz, Pfeffer	1 Stück kalte Butter	Orangensaft
Orangenschale	Akazien-Honig	

Gänsekeulen waschen, trocknen und salzen. Das Gemüse putzen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Zwiebeln mit Schale vierteln, Knoblauchzehen andrücken.

Etwas Olivenöl und Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Die Keulen darin auf der Hautseite etwa fünf Minuten und auf der Fleischseite zwei bis drei Minuten braten. Das austretende Fett abschöpfen. Die Keulen aus dem Topf nehmen, dann das Gemüse und die Zwiebeln im Bratentopf rösten. Tomatenmark unter das Gemüse mischen, ebenfalls kurz rösten, dann mit Wein und Wasser ablöschen. Anschließend die Kräuter und restlichen Gewürze dazugeben.

Die Keulen mit der Hautseite nach oben zurück in den Topf geben. Sie sollten nur zu einem Drittel im Schmorsud liegen. Den Schmortopf verschließen und die Keulen bei 180 Grad im Ofen circa anderthalb Stunden garen. Zwischendurch die Keulen mit dem Sud begießen, gegebenenfalls Flüssigkeit nachgießen.

Die Keulen aus dem Schmortopf nehmen und warm stellen. Falls die Haut nicht ausreichend knusprig ist, kann man die Keulen noch kurz übergrillen.

Die Soße durch ein Sieb gießen und das Gemüse auffangen. Soße erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und -schale, Akazienhonig oder eventuell Thymian abschmecken. Zur Bindung noch ein Stück kalte Butter in die Soße rühren. Dadurch wird sie Soße zudem milder und cremiger. Die Keulen am Gelenk teilen und mit Soße, Kartoffelpüree und Gemüse servieren.

Rainer Sass am 21. Dezember 2012

Geschmorter Chicorée mit Mais-Poularde

Für 4 Personen

4 Chicorée	3 EL Portwein	Salz, Pfeffer
1 Zitrone	200 ml Geflügelbrühe	35 g Karotte
35 g Sellerie	35 g Zucchini	5 EL Butter
2 EL Puderzucker	2 Zweige Thymian	4 Maispouardenbrüste
1 Zweig Rosmarin		

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Chicorée der Länge nach halbieren und mit Portwein beträufeln. Salzen und Pfeffern und jeweils 4 Chicoréehälften in zwei kochfeste Gefrier- oder-Vakuumbbeutel geben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Geflügelbrühe und Zitronensaft dazugießen, gut verschließen und in kochenden Wasser 6-8 Minuten garen. Dann die Beutel zum Abschrecken in Eiswasser legen. Karotte und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zucchini ebenfalls sehr fein würfeln. Dann den Chicorée auspacken und die Flüssigkeit aufbewahren. Vom Chicorée den Strunk entfernen. 3 EL Butter mit Puderzucker in einem Schmortopf oder einer backofengeeigneten Pfanne goldgelb karamellisieren lassen. Einen Thymianzweig und Gemüsewürfel dazugeben und kurz anschwitzen. Die Chicoréehälften darauflegen und mit der Marinierflüssigkeit begießen. Dann den Chicorée zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten schmoren. Von den Poulardenbrüsten die Knochen sauber putzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter zuerst auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten, dann wenden, einen Zweig Rosmarin und Thymian zugeben und fertig braten (ca. 10 Minuten) (oder bei 160 Grad ca. 8 Minuten im Ofen fertig garen). Zum Anrichten je zwei geschmorte Chicoréehälften auf einen Teller geben. Darauf eine Poulardenbrust legen. Den Schmorfond vom Chicorée mit den Gemüsewürfel angießen.

Karlheinz Hauser 16. Januar 2012

Geschnetzelte Enten-Brust mit Weintrauben

Für 2 Personen

500 g Kartoffeln, fest	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat	150 ml Gemüsebrühe	50 ml Sahne
4 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Chilischote	2 Entenbrustfilets á 180 g
100 g Weintrauben, kernlos	1 EL Sesam	2 EL Honig
2 EL Apfelessig	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitzen (Heißluft 180 Grad) vorheizen. Für das Kartoffelgratin die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln und in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und im heißen Ofen das Gratin ca. 30 Minuten garen. Die Knollen der Frühlingszwiebeln fein schneiden, den Zwiebellauch in feine Ringe schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Von den Entenbrüsten etwas Fett ablösen und in einer Pfanne auslassen. Das Entenfleisch schnetzeln und in einer Pfanne mit etwas ausgelassenem Entenfett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. In der Fleischpfanne die Zwiebeln anschwitzen, Weintrauben, Chili und Sesam zugeben und leicht anrösten. Honig hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, Zwiebelgrün und Entenfleisch darunter mischen und noch einmal gut durchschwenken und abschmecken. Das Entengeschnetzelte mit den Kartoffelgratin anrichten und servieren.

Vincent Klink 18. Oktober 2012

Glasierte Perlhuhn-Brust mit Morchel-Soße

Für 4 Personen

4 Perlhuhnbrustfilets	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	150 g Morcheln
2 Schalotten	Muskat	60 ml Sherry
200 ml Geflügelbrühe	250 ml Sahne	1 Stange junger Lauch
1 EL Crème double	1 Prise Zucker	

Den Backofen auf 75 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten und leicht Farbe nehmen lassen. 1 TL Butter und den Rosmarinzweig beifügen, dann die Brüste auf ein Backblech legen und mit der Rosmarinbutter übergießen. Im vorgeheizten Backofen eine halbe Stunde ziehen lassen. Für die Sauce die Morcheln gut putzen. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. 4 schöne Morcheln beiseite legen. Die restlichen Morcheln zu den Schalotten geben und anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit 50 ml Sherry ablöschen. Den Sherry nahezu vollständig einkochen lassen, dann mit Geflügelbrühe und Sahne auffüllen. Die Sauce ca. 15 Minuten kochen und dabei leicht reduzieren lassen. Den Lauch längs halbieren, waschen und in 8 cm lange Stücke schneiden. Die einzelnen Blätter ablösen, 1 cm dicke Streifen schneiden und im Salzwasser kurz kochen, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Sauce in einem Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren und eventuell abschmecken. 200 ml der Sauce abfüllen und in einem separaten Topf dicklich einkochen, dann die fertige Morchelglasur beiseite stellen. Unter die restliche Sauce Crème double geben und aufschäumen. Die Morchelglasur erhitzen, den Lauch ebenfalls in einer Pfanne mit 1 TL Butter erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Perlhuhnbrüste in die eingekochte Morchelglasur geben und mit dieser immer wieder überziehen. Den Topf bis zum Anrichten in den Backofen stellen. Die beiseite gestellte Morcheln längs halbieren und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Spritzer Sherry ablöschen. Perlhuhnbrüste mit Lauch und den Morcheln anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Frank Buchholz 05. März 2012

Glasierte Weihnacht-Ente mit Kartoffel-Knödeln, Rotkohl

Für vier Personen

Für die Ente:

100 g Honig	1 Bund Thymian	1 Orange
3 Zwiebeln	2 Äpfel	1 Lorbeerblatt
1 Ente, küchenfertig	3 EL Pflanzenöl	400 ml Orangensaft
200 ml Geflügelfond	20 g Zucker	200 ml Bratenfond (Glas)
1 EL Speisestärke	Salz, Pfeffer	

Für die Knödel:

700 g Kartoffeln	3 Eier	100 g Speisestärke
1 Muskatnuss	100 g Semmelbrösel	50 g Butter
1 Msp. Spekulatiusgewürz	Salz	

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	1 Zimtstange	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren	10 Pfefferkörner, weiß
100 g Apfelmus	2 EL Honig, flüssig	50 ml Weißweinessig
200 ml Rotwein	2 Zwiebeln	250 g Äpfel
50 g Gänseschmalz	2 EL Johannesbeergelee	Salz, Pfeffer

Den Rotkohl vierteln. Die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und den Kohl anschließend in feine Streifen hobeln oder schneiden. Zimt, Nelken, Lorbeer, Wacholder und Pfeffer in einen Teefilter geben und mit Küchengarnt zubinden. Den Rotkohl mit Apfelmus, Honig, Essig und Rotwein mischen und den Gewürzbeutel dazugeben. Den Rotkohl abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Rotkohl zu den Zwiebeln geben und andünsten. Die gewürfelten Äpfel ebenfalls dazugeben und gut mit dem Rotkohl mischen. Mit dem Sud aufgießen und mit einem Teelöffel Salz würzen. Den Rotkohl einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren. Dann offen 15 Minuten weitergaren, damit der Sud einkocht. Den Gewürzbeutel entfernen und den Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt mit Johannesbeergelee verfeinern. Für die Ente den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Den Saft einer halben Orange pressen. Den Honig, die Hälfte des Thymians und den Orangensaft in einem Topf kurz erwärmen und gut durchziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Die Äpfel waschen und grob würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln und Äpfel, das Lorbeerblatt und den restlichen Thymian in die Fettpfanne des Ofens geben. Die Ente innen und außen waschen, gut trocken tupfen und mit Salz einreiben und pfeffern. Restliche Äpfel und Zwiebeln in die Ente füllen und mit Küchengarnt zubinden. Die Haut mit Öl einstreichen. Dann auf das Blech setzen und 400 Milliliter Orangensaft und den Geflügelfond angießen. Die Ente im Ofen auf der mittleren Schiene circa zwei bis zweieinhalb Stunden garen, dabei alle 20 Minuten mit dem Bratenfond begießen und mit dem Thymianhonig bestreichen. Die gegarte Ente danach im Ofen bei 100 Grad warm halten und den Bratenfond in einen Topf passieren. Den Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit dem Entenfond und dem Bratenfond ablöschen, danach die Sauce offen auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce, falls nötig, damit binden. Die Ente kurz vor dem Servieren mit dem restlichen Honigsud bestreichen, mit einem Esslöffel Thymianblättchen bestreuen und bei 200 Grad im Ofen etwa zehn Minuten knusprig braten. Für die Knödel die Kartoffeln waschen und im Backofen bei 180 Grad eine Stunde weich garen. Anschließend halbieren und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Eier trennen. Die Eigelbe und die Speisestärke zu den Kartoffeln

geben, das Ganze mit Salz und Muskatnuss würzen und zu einer glatten Masse verrühren. Der Kartoffelteil sollte sich trocken anfühlen und nicht an den Händen kleben. Gegebenenfalls noch Stärke einarbeiten. Die Masse zu einer langen Rolle formen, in zwölf gleich große Portionen teilen und in den Handflächen zu runden Knödeln formen. So fortfahren, bis zwölf Knödel entstanden sind. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Knödel darin knapp unter dem Siedepunkt etwa zehn Minuten garen. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Brösel zugeben, mit Spekulatiusgewürz bestreuen und untermischen. Unter Rühren goldbraun anrösten und die Knödel darin schwenken. Die Ente tranchieren und mit der Sauce auf einer großen Platte anrichten. Rotkohl und Knödel dazu reichen.

Johann Lafer am 15. Dezember 2012

Hähnchen im Schlafrock

Für 6-8 Personen:

2 kg Hähnchen-Schenkel	1,5 l Öl	10 EL Mehl
4 Eier	200 g Schmand	Hähnchen-Würzsalz

Die Hähnchenschenkel mit Haut filetieren, in Stücke schneiden, mit Hähnchen-Würzsalz kräftig würzen; im Kühlschrank ziehen lassen. (1 kg Hähnchen-Oberschenkel liefert ca. 750 g Fleisch; bei Schenkeln etwas weniger.) Die Reste wie bei Hähnchen-Spießen verwenden.

Das Öl in einem Wok stark erhitzen. Das Mehl, Backpulver, Eier und Schmand auf Zimmertemperatur bringen und danach daraus in einer großen Schüssel einen halbfüssigen Teig bereiten. Alle Hähnchen-Stücke zu dem Teig geben und gründlich mischen. Das Würzsalz würzt dabei auch den Teig.

In dem sehr heißen Öl (in einem Wok) jeweils 8-10 Hähnchen-Stücke gleichzeitig ausbacken. Für das Gelingen ist die hohe Temperatur des Öls entscheidend: Der Schlafrock sollte möglichst wenig Fett ziehen.

NN

Hähnchen-Brust in Zitronen-Marinade und Zucchini-Gemüse

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	Salz, Pfeffer	130 ml Olivenöl
2 Bio-Zitronen	1/2 Bund Thymian	100 ml Geflügelbrühe
2 Fleischtomaten	3 mittelgroße Zucchini	1 Zwiebel
Zucker	1/2 Bund Schnittlauch	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen (Umluft 85 Grad). Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten. In eine backofengeeignete Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit die Zitronen heiß abwaschen und trocknen. Dann etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. 100 ml Olivenöl mit Zitronensaft und Zitronenschale vermischen. Thymianblättchen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Marinade auf 2 Schüsseln verteilen, eine Schüssel zur Seite stellen. Die andere mit 100 ml Geflügelbrühe vermischen. Die gegarten Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen und mit der Geflügelbrühe-Zitronen-Marinade begießen. Die Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz in heißem Wasser blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zucchini waschen. Aus einer Zucchini 12 dünne Scheiben abschneiden. Restliche Zucchini fein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Zucchiniwürfel zugeben, mit Salz und Zucker würzen und braten. Die Hälfte der Tomatenwürfel zugeben und kurz mitanbraten. Die beiseite gestellte Zitronen-Marinade mit einigen Tomatenwürfeln und den Zucchinischeiben mischen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und mit restlichen Tomatenwürfeln mischen, mit Salz und Zucker abschmecken. Hähnchenbrustfilets in Tranchen aufschneiden und mit gebratenem Gemüse, marinierten Zucchinischeiben und Tomatenwürfeln anrichten. Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah 06. Juni 2012

Hähnchen-Brust mit Pancetta an Fenchel-Gemüse

Für 2 Portionen

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Fenchelknolle	80 ml Sahne
1 Schalotte	4 Scheiben Pancetta	Öl
Salz	Pfeffer	

Den Fenchel zu Beginn in Ringe schneiden, das abgetrennte Fenchelgrün jedoch aufbewahren. Nun Öl in eine heiße Pfanne geben und den Fenchel in der Pfanne dünsten. Eine Schalotte abziehen, klein schneiden und zum Fencheln geben. Das Fenchelgrün klein schneiden und ebenfalls hinzufügen. Die Hähnchenbrust mit Klarsichtfolie bedecken und mit einem Fleischklopfer plattieren. Anschließend die Folie abnehmen. Den Pancetta auf das plattierte Fleisch geben und abermals plattieren. Schließlich beides gemeinsam in eine weitere Pfanne mit heißem Öl geben und von beiden Seiten anbraten. Das Fenchelgemüse mit Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einkochen lassen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Das Fleisch auf dem Fenchelgemüse drapieren und servieren.

Steffen Henssler am 09. 05. 2012

Hähnchen-Brust mit Süßkartoffel-Rösti

Für 2 Portionen

300 g Hähnchenbrust	200 g Süßkartoffeln	30 g Parmesan
1 Stange Zitronengras	1 Zitrone	1 Ei
1 EL Mehl	1 Zwiebel	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Süßkartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Ein Eigelb und einen Esslöffel Mehl unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zitronengras sehr fein hacken und unterheben. Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Portionen der Kartoffelmasse ausbraten. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin anbraten. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und zu dem Fleisch in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und gar ziehen lassen. Zum Schluss Parmesan in die Pfanne reiben und über dem Fleisch schmelzen lassen. Den krossen Rösti mit dem Fleisch auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 27. November 2012

Hähnchen-Brust, Romana-Salat, Limonen-Pfeffer-Joghurt

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste mit Haut	2 junge Romanasalat-Herzen	2 Limonen
10 schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum
1 TL Butterschmalz	200 g Joghurt	2 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, auf die Hautseite legen und auf der Fleischseite mit einem spitzen langem Messer vier bis fünf tiefe Taschen hineinschneiden. Das Basilikum zupfen. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren. Das Fleisch mit gefalteten Basilikumblättern sowie den Knoblauchscheiben und den Oliven spicken und dann mit einer Prise Salz würzen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und das gespickte Fleisch darin von beiden Seiten langsam anbraten. Anschließend im Backofen circa 20-25 min. fertig garen. Kurz vor dem Servieren die Hähnchenbrust erneut mit etwas Butterschmalz langsam auf der Hautseite anbraten, so dass die Haut schön knusprig ist. Vom Romanasalat die äußeren Blätter entfernen und fünf bis sechs Blätter abzupfen. Den Strunk vorsichtig etwas herauschneiden und die Blätter dekorativ auf den Hauptgangteller legen. Etwas Schale von den Limonen reiben und anschließend auspressen. Nun den Joghurt mit Abrieb sowie Saft der Limonen glattrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl hineingeben und das Ganze schaumig aufmixen. Den Limonen-Pfeffer-Joghurt-Schaum nun über bzw. um den Romanasalat träufeln. Die Hähnchenbrüste, wenn gewünscht, in Tranchen schneiden. Die gespickte Hähnchenbrust mit dem Romanasalat und dem Limonen-Pfeffer-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 09. März 2012

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Zwetschgen

Für 2 Personen

150 g Basmatireis	Salz	100 g Zwetschgen
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 Hähnchenbrustfilets à 150 g
2 EL Olivenöl	125 ml Geflügelbrühe	1 EL Curry
1 TL Mehlbutter	1/4 Stange Lauch	

Den Reis in Salzwasser bissfest kochen. Zwetschgen, halbieren, die Steine entfernen und Zwetschgen vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Hähnchenbrüste in 2 cm große Würfel schneiden, salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten, dann herausnehmen. In der Fleischpfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Mit Geflügelbrühe ablöschen und die Zwetschgen zugeben. Eine Minute gut durchkochen, Curry untermischen und die Sauce mit Mehlbutter binden. Die Fleischwürfel wieder zugeben und noch ca. 4 Minuten leicht köcheln. Lauch abwaschen, trocken schütteln und in feine dünne Streifen schneiden. Lauch untermischen und das Geschnetzelte abschmecken. Hähnchengeschnetzeltes mit dem Reis anrichten.

Vincent Klink 30. August 2012

Hähnchen-Nudeln

Für 5 Personen:

250 g Nudeln (Spirelli)	4 Hähnchenkeulen	300 g Erbsen-Möhren
340 g Gemüse-Mais	2 EL 8-Kräutermischung	Wok-Öl
Butterschmalz	200 g Schmand	Hähnchen-Gewürz
getr. Suppengrün	Salz	

Die Hähnchenkeulen filetieren, Haut entfernen und Fleisch in sehr kleine Stücke schneiden. Aus den Resten (Knochen und Haut) mit dem Suppengrün eine Brühe kochen (ca. 1 h).

Die Nudeln in der abgeseihten, gesalzenen Brühe garen; die nach dem Garen noch vorhandene Brühe einfrieren.

Die Erbsen und Möhren mit Butterschmalz in einer Pfanne garen (ca. 8 min., falls Gemüse aufgetaut ist); am Ende die Kräuter untermischen. Das Hähnchenfleisch in 3 Portionen in einem heißen Wok mit Wok-Öl kurz anbraten (je Portion ca. 2 min); dabei das Fleisch ständig bewegen. Nachdem alles Fleisch gegart ist, mit Hähnchen-Gewürz kräftig würzen. Die abgetropften Nudeln, das Gemüse, den Mais, das Fleisch mit dem Schmand im Wok mischen - fertig.

NN

Hähnchen-Schenkel

Für 4 Personen:

1 kg Hähnchenschenkel	Hähnchen-Gewürz	1 TL gelbe Curry-Paste
200 g Schmand	250 g Frühstücksspeck	Butterschmalz
4 TL Kräuterbutter	4 EL Ketchup	Zitronen-Abrieb
Zitronen-Saft	Eier	Mehl
Panko-Brösel		

1. Variante:

Backofen auf 120°C vorheizen.

Die Schenkel wie bei Hähnchen-Steaks filetieren; dabei auch die Haut abziehen und die kleinen Fettanteile entfernen. Die filetierten Schenkel werden leicht mit Hähnchengewürz von allen Seiten bestreut. Sodann lege man auf die Innenseite jedes Schenkels ein längliches Stück Kräuterbutter, rolle jeden Schenkel zusammen und umwickele ihn mit je 3 Streifen Bacon-Frühstücksspeck; das ganze fixiere man mit Zahnstochern.

Die Schenkel-Rollen werden nun in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz rundherum scharf angebraten. Man lege die Schenkel in eine Auflaufform. Den Schmand, die Curry-Paste und den Ketchup mische man, lösche den Bratsatz ab und übergieße damit die Schenkel. Im Backofen müssen sie nun noch ca. 15 min. garen. Vor dem Anrichten die Zahnstocher entfernen.

2. Variante:

Die Schenkel wie Hähnchen-Steaks vorbereiten, einschließlich würzen und klopfen. Man belege die Innenseite jedes Schenkels mit einem länglichen Stück Kräuterbutter, rolle jeden Schenkel zusammen und fixiere mit Zahnstochern. Sodann werden die Schenkel in Butterschmalz gebraten. Es ist auch möglich, die Schenkel nach dem Würzen und Klopfen von der Haut zu befreien und die Schenkel-Rolle vor dem Braten wie Schnitzel zu panieren.

Mit Baguette und einem leichten Salat erhält man einen hervorragenden Abend-Imbiss. Mit Safran-Basmatireis auf einem Gemüse-Bett ergibt sich eine vollständige Mahlzeit. Dazu sollte man die Schenkel-Haut knusprig ausbraten und gewürzt über den Reis streuen. Wenn man aus den Schenkel-Knochen mit getrocknetem Suppengrün eine Brühe bereitet, hat man einen guten Fond für den Reis.

3. Variante:

Die Schenkel wie Hähnchen-Steaks filetieren. Sodann die Schenkel beidseitig kräftig mit Hähnchen-Gewürz bestreuen und vakuum-verpackt über Nacht im Kühlschrank lagern.

Am nächsten Tag die Schenkel mit der Hautseite oben zwischen einer Folie platt klopfen.

Eine Mischung aus flüssiger Butter, Zitronen-Saft und Zitronen-Abrieb herstellen.

Nun stelle man mit Mehl, Eiern und Panko-Bröseln (asiatische Semmel-Brösel) eine Panier-Straße her. Die verquirlten Eier mit etwas Zitronen-Saft würzen. Die plattierten Schenkel nun in Mehl, Ei, Panko-Brösel wälzen und wie ein gewöhnliches Schnitzel in viel Butterschmalz braten. Wenn das Schnitzel fertig gebraten ist, werden sie beidseitig mit der Butter-Mischung großzügig bestrichen.

NN am 01. Dezember 2014

Hähnchen-Schnitzel mit Brokkoli-Püree

Für vier Personen

2 Eier	100 g Emmentaler	100 g Mehl
2 Hähnchenbrustfilets	400 g Kartoffeln, mehlig	2 Brokkoli
200 ml Gemüsebrühe	50 g Butter	50 g Walnusskerne
250 g Kirschtomaten	1 TL Zucker	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	Muskatnuss, Salz
Pfeffer, Paprikapulver		

Den Käse fein reiben und mit den Eiern verquirlen. Die Hähnchenbrustfilets waagrecht halbieren und leicht plattieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in Mehl wenden. Durch die Käse-Ei-Mischung ziehen und in der Pfanne im heißen Fett goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Die Brokkoli abbrausen, klein schneiden und mit den Kartoffelwürfeln und der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Das Ganze einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend die Butter zugeben, mit Salz und Muskat würzen und fein pürieren. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In das Püree geben und untermischen. Die Kirschtomaten waschen und mit einem Teelöffel Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis sie platzen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, klein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken. Das Püree mit den Schnitzeln anrichten, die Kirschtomaten dazu servieren.

Horst Lichter am 08. September 2012

Hähnchen-Spieß

Für 6 Personen:

2 kg Hähnchenschenkel	500 g Paprika	2 Stück Zucchini
1 Gemüsezwiebel	Sojasoße	gutes Olivenöl
Hähnchen-Würzsalz		

Die Hähnchenschenkel filetieren, vierteln, mit Hähnchen-Würzsalz würzen, mit Sojasoße bestreichen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. (1 kg Hähnchen-Oberschenkel liefert ca. 750 g Fleisch.) Die Knochen mit Suppengrün in ca. 1,5 l Wasser 1 h köcheln lassen, Brühe abseihen, einkochen, einfrieren, um sie für Suppen, Soßen, Nudeln, Reis, Spätzle, Klöße oder Knödel zu verwenden. Die Knorpel von den Knochen lösen und für Tierfutter verarbeiten (z. B. mit dem mitgekochten Suppengrün und Reis). Die Paprika nach dem Entfernen der Innereien vierteln, die Zucchini waschen, trocknen und in Scheiben schneiden, die Gemüsezwiebel halbieren, jede Hälfte vierteln und die größeren Teile scheibenweise verwenden.

Die Teile auf Spieße ziehen; dabei zwischen zwei Fleischstücke jeweils ein Gemüsestück; mit Olivenöl und Sojasoße einpinseln und die Spieße grillen.

NN

Hähnchen-Steaks

Für 4 Personen:

1 kg Hähnchen-Schenkel Hähnchen-Gewürz

Zunächst werden die Hähnchenschenkel nach dem Auftauen filetiert. Dazu benötigt man ein scharfes Ausbein-Messer. Um die Arbeit zu vereinfachen, hackt man den Fuß-Knochen so ab, dass auch die Sehnen entfernt sind. Sodann schneidet man entlang des unteren Bein-Knochens auf der Schenkel-Innen-Seite bis zum Gelenk ein und streift das Fleisch durch millimeterweises Schneiden vom unteren Bein-Knochen. Danach schneidet man das Fleisch am Oberschenkel-Knochen schräg ein, streift das obere Fleisch ab, fasst mit dem Messer unter den Knochen, um das Fleisch unter dem Knochen nach oben hin zu lösen. Der Gelenkknochen wird sodann durch millimeterweises Schneiden herausgelöst. Der filetierte Schenkel wiegt ca. 150-180 g; aus einem Kilogramm gewinnt man ca. 700 g Fleisch, falls die Schenkel ohne Rückenstück sind. Auf keinen Fall entferne man die Haut. Wenn es beim ersten Mal nicht so gelingt wie gewünscht, sollte man nicht aufgeben. Nach einiger Übung sollte man einen Schenkel in unter einer Minute filetiert haben.

Den durch das Filetieren produzierten Abfall mit einem Liter Wasser und Suppengrün zu einer Hühnerbrühe verarbeiten, die man einfrieren kann oder für das Gericht benutzt.

Die Schenkel-Filets werden beidseitig kräftig mit Hähnchen-Gewürz bestreut. Nacheinander jeden Schenkel in einen 3-l-Gefrierbeutel stecken und mit der Hautseite nach oben flach klopfen. Dafür verwende man die flache Seite des Fleischklopfers und trachte nicht nach einem sehr platten Schenkel sondern nach einem gleichmäßig dicken.

Nun sollten die Schenkel ca. 2 Stunden oder länger im Kühlschrank ruhen.

In der Zwischenzeit wende man sich der weiteren Zubereitung des Essens zu. Ist das Essen fertig (ohne das Fleisch) und hat man vor dem Arbeitsende den Kontaktgrill eingeschaltet, grille man die Schenkel-Filets für 3 min. auf dem heißen Kontaktgrill. Es gibt Kontaktgrills, die alle Schenkel fassen. Eine solche Anschaffung lohnt sich.

Wem diese Steaks gelungen sind, wird die Schenkel als das Beste vom Hähnchen ansehen und auch auf andere Weise in filetierter Form zubereiten, z. B. am Spieß, im Schlafrock, mit Pasta, in einer Paella, im Gemüse-Eintopf als Rouladen, als Schnitzel, als gekochte Klopse, als Bratklopse usw. Bei der Schnitzel-Zubereitung bestreiche man die fertig gebratenen Schnitzel mit einer Mischung aus heißer Butter, Zitronen-Saft, Zitronen-Abrieb und wenig Salz.

NN modifiziert am 01. Dezember 2014

Hühner-Brust I

Für 2 Personen:

300 g Hühnerbrust	20 g Butterschmalz	2 EL Öl
30 g Butter	1 Zwiebel, klein	4 Frühlingszwiebeln
1 Apfel	1 Tasse Basmatireis	5-6 Karotten
5-6 Zucchini	4-5 Frühlingszwiebeln	1 dl Weißwein
5 cl Sahne, flüssig	1 EL Garam-Massala	Öl, Butter
Salz, Zucker	Pfeffer	

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Das Hühnerfleisch in drei Mal drei Zentimeter große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit zwei Esslöffel Öl mischen. Mit Pfeffer, Salz und Garam Massala gleichmäßig würzen.

Die Zwiebel in Halbringe schneiden.

Vier Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Den Apfel mit Schale in jeweils 12 Scheiben schneiden.

Das Hühnerfleisch in 20 Gramm Butterschmalz etwa vier Minuten bei starker Hitze schön anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne heben, das überflüssige Fett abgießen und restliche Butter in die noch heiße Pfanne geben. Die Zwiebel dazugeben und goldbraun werden lassen. Die Zwiebeln mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Sahne hinzugeben, aufkochen lassen und das angebratene Hühnerfleisch hinzugeben. Frühlingszwiebeln darüber streuen. Die Apfelscheiben in etwas Butter mit ein wenig Zucker karamellisieren. Den Basmatireis mit der doppelten Menge an Wasser in einen Topf geben. Eine Möhre raspeln und ebenfalls in den Topf geben. Den Topf für ungefähr 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Karotten, Zucchini und die restlichen Frühlingszwiebeln säubern. Die Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten und salzen. Das Hühnerfleisch zusammen mit den karamellisierten Apfelspalten, Basmatireis und dem Gemüse anrichten.

NN

Hühner-Frikassee mit Frühling-Gemüse

Für 4 Personen

1 Freilandhähnchen	1 Zwiebel	Salz
1 TL Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	200 g kleine Champignons
300 g grüner Spargel	100 g Zuckerschoten	2 Karotten
1 Zitrone	1 Schalotte	2 EL Butter
1 EL Mehl	50 ml Sahne	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Estragon	1 Eigelb	Pfeffer

Das Hähnchen abspülen. Zwiebel schälen und in Achtel schneiden. Das Hähnchen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben. Alles zum Kochen bringen und das Hähnchen gar kochen (ca. 1 Stunde), anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen. Dann heraus nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren. Das Fleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Würfel schneiden. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Spargel am unteren Drittel schälen, die harten Enden abschneiden, die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten in Rauten schneiden. Karotten schälen, zuerst in Streifen, dann in Rauten schneiden. Alle vorbereiteten Gemüse und die Pilze in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte schälen und fein hacken. Die Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Mehl zugeben, verrühren, mit Sahne ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit 1/2 l passierter Geflügelbrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Saucetopf vom Herd ziehen, 1 EL kalte Butter und das Eigelb unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Gemüsestücke, das Hühnerfleisch und die gehackten Kräuter zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen. Das Hühnerfrikassee anrichten, dazu passt sehr gut Reis.

Vincent Klink 24. Mai 2012

Hühner-Frikassee

Für 4 Personen:

1 kg Hühnerbrust	1 l (Hühner)-Brühe	1 EL Butter,
2 EL Mehl	2 EL Sahne	1 Dose Spargel,
1 Dose Champignons	1 TL Kapern	Salz, Zucker,
Zitronensaft	1 Eigelb.	

Gekochte Hühnerbrust in Würfel schneiden. Aus Butter und Mehl eine Schmitze bereiten und mit soviel Brühe ablöschen, dass eine sämige Soße entsteht. Eigelb mit Sahne verrühren und unter die Soße ziehen; evtl. etwas Brühe nachgießen. Die anderen Zutaten vorsichtig unterheben, alles langsam erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken. Dazu passt Reis.

NN

Huhn Za'tar mit Fadennudel-Reis, Joghurt-Dressing

Für vier Personen

4 Hähnchenkeulen	4 EL Za'tar-Gewürzmischung	2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	1 Lorbeerblatt	1 TL Kurkuma
100 ml Geflügelbrühe	200 g Basmatireis	30 g Fadennudeln
100 g Berberitzen	2 EL Butterschmalz	2 EL Zucker, braun
0,5 Stange Zimt	100 ml Joghurt, natur	2 EL Pistazien
Pflanzenöl	Olivenöl	Safran
Salz		

Die Hähnchenkeulen an den Gelenken teilen und die Knochen auslösen. In etwas Öl anbraten, Za'tar- Gewürzmischung mit Olivenöl zu einer Paste vermischen, die Hähnchenkeulen aus der Pfanne nehmen und nicht zu dick bestreichen. Die Zwiebeln glasig schwitzen und das Hähnchenfleisch darauf legen. Lorbeer, Kurkuma und etwas Safran dazu geben und die Brühe angießen. Abgedeckt schmoren lassen. Den Reis unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Die Fadennudeln in Olivenöl braun anrösten, überschüssiges Öl abgießen. Reis und Salz in den Topf geben, kurz mitrösten und 400 Milliliter heißes Wasser zugeben. Kurz aufkochen lassen, mit einem Deckel fest verschließen und circa 15 Minuten auf kleinster Flamme ziehen lassen. Die Berberitzen kurz in heißem Butterschmalz wenden, braunen Zucker zufügen und bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Etwas Schmorfond angießen, Zimt zugeben, ein bis zwei Minuten köcheln lassen und unter den fertigen Reis mengen. Joghurt und etwas Salz verrühren, mit gehackten Pistazien bestreuen und dazu servieren.

Kolja Kleeberg am 20. April 2012

Im Safran-Sud pochierte Hähnchen-Brust

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste	2 Scheiben Speck	1 Packung Wan-Tan-Blätter
2 Stangen Lauch	1 Strauchtomate	1 unbehandelte Orange
3 Schalotten	1 kleine weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 kleine Büschchen Safranfäden	0,5 Bund Thymian	2 Eier
2 EL Sahnemeerrettich	250 ml trockener Weißwein	400 ml Gemüse-Fond
2 EL kalte Butter	300 g Butterschmalz	Olivenöl
schwarzer Pfeffer, Salz		

Die Schalotten abziehen, in Streifen schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und diesen um ein Drittel einköcheln lassen. Anschließend das Ganze mit dem Fond auffüllen. Etwas Schale von der Orange reiben und anschließend die Orange auspressen. Die Tomate vom Strunk befreien und vierteln. Die Knoblauchzehen andrücken und gemeinsam mit dem Thymian, der Strauchtomate, dem Safran sowie etwas Orangensaft und -abrieb dazugeben. Das Ganze aufkochen lassen und mit einer Prise Salz kräftig abschmecken. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den kochenden Safran-Sud beiseite ziehen und sofort – sobald dieser aufhört zu kochen – beide Hähnchenbrustfilets hineingeben. Dabei darauf achten, dass die Hähnchenbrüste komplett mit dem Safran-Sud bedeckt sind. Den Topf nun circa 15 bis 20 Minuten lang am Herdrand stehen lassen und die Hähnchenbrüste gar ziehen lassen. Den Lauch von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, der Länge nach halbieren und gründlich abspülen. Den Lauch kurz abtropfen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Speck würfeln. Den Lauch, die Zwiebel und den Speck nun in einem flachen Bräter mit Olivenöl bei milder Temperatur anschwitzen. Anschließend einen Deckel darauf geben und alles im eigenen Dampf dünsten. Zwei Drittel von dem weich gedünsteten Lauch in eine Schüssel geben und gut abkühlen lassen. Den restlichen Lauch in einen kleinen Topf umfüllen und beiseite stellen. Die Eier trennen und das Eiweiß verquirlen. Nun den abgekühlten Lauch mit etwas Sahnemeerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wan-Tan-Blätter einzeln mit Eiweiß einstreichen und in die Mitte den abgekühlten Lauch geben. Dabei sollte man darauf achten, dass keine Schmorflüssigkeit dabei ist und der Lauch trocken ist. Anschließend die Blätter zusammen schlagen und mit Hilfe eines runden Ausstechers die überstehenden Enden abstechen, sodass klassische Ravioli entstehen. Die Geflügelbrüste aus dem Sud nehmen, auf einen Teller setzen und kurz beiseite stellen. Die Knoblauchzehen sowie den Thymian aus dem Sud nehmen und diesen erneut aufkochen. Das Ganze fein mixen, anschließend durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und beiseite stellen. Sieben Minuten vor dem Servieren das Butterschmalz in einer flachen Pfanne erhitzen. Den Safran-Sud erneut erwärmen, die Hähnchenbrüste hineingeben und drei bis vier Minuten lang ziehen lassen. Die Ravioli im heißen Butterschmalz herausfrittieren und den restlichen Lauch noch einmal aufkochen lassen. Zum Anrichten die Hähnchenbrüste in Tranchen schneiden. Die frittierten Lauch-Ravioli auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen. Den Safran-Sud aufkochen, die kalte Butter hineingeben und aufmixen, sodass ein sämigschaumiger Sud entsteht. Diesen Schaum mit Hilfe eines Löffels abschöpfen. Die im Safransud pochierte Hähnchenbrust mit den frittierten Lauch-Ravioli auf Tellern anrichten, mit dem Safransud garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 27. Juli 2012

Kürbis-Stampf mit Hähnchen-Brust und Trauben-Soße

Für 2 Personen

½ Hokkaido-Kürbis, ca. 500 g	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Prise Kreuzkümmel	50 g flüssige Butter	2 Schalotten
100 ml Sahne	1 Bund Koriander	2 Hähnchenbrustfilets
1 EL Butterschmalz		

Für die Traubensauce:

2 Schalotten	3 EL Butter	100 ml roter Traubensaft
100 ml trockener Rotwein	200 ml dunkler Geflügelfond	Salz, Pfeffer
150 g weiße kernlose Trauben		

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen. Die Schale vom Kürbis abwaschen, die Kerne austreichen. Kürbishälfte mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel würzen, in eine Auflaufform geben und mit etwas Butter bepinseln. Die Schalotten schälen, fein hacken und in die Kürbishälfte geben. Kürbis im Backofen garen, bis er braun überkrustet und weich ist. Dann mit einem Löffel vorsichtig das Fruchtfleisch samt den Schalotten herauskratzen und auf einem Brett mit einem Messer grob zerhacken. Das Kürbisfruchtfleisch in einen Topf geben, erwärmen und restliche Butter und die Sahne unterrühren. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kürbispüree nochmals mit den Gewürzen abschmecken und zuletzt den frisch gehackten Koriander untermischen. Die Hähnchenbrust in einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann bei mäßiger Hitze in der Pfanne weiterbraten, bis das Fleisch durch ist. Für die Sauce Die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Butter zerlassen und die Schalotten anschwitzen, mit Traubensaft und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit um 2/3 einkochen lassen. Den Fond dazugeben und nochmals um die Hälfte einkochen lassen. Die Trauben waschen und abtropfen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Trauben zugeben, kurz mitkochen lassen. Mit der restlichen Butter die Sauce montieren. Zum Anrichten den Kürbisstampf länglich in die Mitte des Tellers dressieren und die aufgeschnittene Hähnchenbrust darauf anrichten. Mit der Traubensauce umgießen.

Otto Koch 28. September 2012

Kotelett vom Freiland-Hähnchen mit Pilzen gefüllt

Für 2 Personen

Für das Hähnchen:

Schweinenetz	1 Hähnchen (à 1000 g)	1 Schalotte
2 Stiele Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	80 g Weißbrot (ohne Rinde)
40 g Butter	Salz, weißer Pfeffer	400 g Speisepilze, gemischt
1 Ei	2 EL Schlagsahne	Muskat
1 EL Olivenöl		

Für die Sauerrahmsauce:

2 Schalotten	20 g Butter	80 ml Weißwein
50 ml Wermut	200 ml Geflügelfond	8 Korianderkörner, zerstoßen
2 Thymianzweige	1 Lorbeerblatt	Zitronensaft, Salz
Piment d'Espelette	80 g Sauerrahm	

Für das Hähnchen:

Das Schweinenetz in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und gut wässern. (evtl. das Wasser mehrmals austauschen). Hähnchen gründlich waschen und trockentupfen. Brustfleisch von den Knochen lösen. Keulen abschneiden. Oberschenkel und Unterschenkel trennen. Von den Unterschenkelknochen die Haut entfernen. Unterschenkel beiseite stellen. Die Oberschenkelknochen auslösen. (Evtl. vom Metzger vorbereiten lassen). Oberschenkelfleisch und Brustfleisch in einem Gefrierbeutel plattieren. Schalotte schälen und fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Weißbrot in 5 mm große Würfel schneiden. 10 g Butter erhitzen. Weißbrot darin goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und abkühlen lassen. 100 g Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten in 10 g Butter anbraten. Pilze und Kräuter zufügen. Alles ca. 1 Minute schmoren. Ei und Sahne kräftig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 10 g Butter erhitzen und aus der Eimischung ein Rührei bereiten. Rührei, Pilzmischung und Brotwürfel gut mischen. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das gut gewaschene Schweinenetz ausbreiten und halbieren. Auf die Netzhälften jeweils eine Hähnchenbrust legen und mit etwas Pilzmasse bestreichen. Die Unterschenkelkeule darauf setzen, so dass diese an der Seite herausschaut (wie bei einem Kotelettknochen). Dann das ausgelöste Keulenfleisch darauf legen und fest mit dem Netz umwickeln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die „Kotelettes“ von beiden Seiten anbraten und im vorgeheizten Backofen ca. 7 Minuten langsam schmoren.

Für die Sauerrahmsauce:

Schalotten schälen und fein würfeln. Schalotten in 10 g Butter andünsten. Mit Wein und Wermut ablöschen und auf ca. ein Drittel einkochen lassen. Geflügelfond, Koriander, Thymian und Lorbeer zugeben und alles erneut um die Hälfte einkochen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft würzen. Alles durch ein Sieb passieren. Sauerrahm unterrühren. Butter mit einem Pürierstab untermixen und kurz aufschäumen lassen. In der Zwischenzeit übrige Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. In 10 g Butter braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenkotelettes aus dem Ofen nehmen, schräg aufschneiden und auf Tellern geben. Mit gebratenen Pilzen und Sauerrahmsauce anrichten. Dazu passt Feldsalat mit Honig-Vinaigrette.

Jörg Sackmann 18. Dezember 2012

Kräuter-Hähnchen-Brust mit Kürbis-Paprika-Soße

Für zwei Personen

2 Hühnerbrüste, mit Haut	300 g Butternusskürbis	250 g Babyspinat
1 rote Paprikaschote	2 Knoblauchzehen	1 Schalotte
1 Ingwer	1 Zitrone	1 Orange
1 Zweig Minze	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Dill
1 Muskatnuss	1/2 TL Kurkuma	1 TL Baharat
1 TL Räucherpaprika	70 g kalte Butter	250 ml Geflügelfond
2 EL Gemüsefond	1 EL mildes Chilisalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 110 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Auf die untere Schiene ein Abtropfblech und darüber ein Ofengitter schieben. Von den Hendlbrüsten die Haut von einer Längsseite her lösen und vom Fleisch abheben. An der anderen Längsseite die Haut am Fleisch belassen. Ein paar Blättchen von der Petersilie und der Minze abzupfen, ein paar Dillspitzen abtrennen und das Brustfleisch damit belegen. Anschließend die Haut wieder straff darüber legen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Hendlbrüste auf der Hautseite darin goldbraun anbraten, wenden, auf der Fleischseite kurz anbraten und auf dem Ofengitter im Backofen saftig durchziehen lassen. Die Paprikaschote waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen, schälen und anschließend klein schneiden. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und den Ingwer schälen. Die Kürbis- und Paprikawürfel mit dem Geflügelfond, der Knoblauchzehe und einer Scheibe Ingwer knapp unter dem Siedepunkt weich garen. Mit Kurkuma, Räucherpaprika und Baharat abschmecken und die Soße erhitzen. Anschließend pürieren, 40 Gramm Butter dazugeben und mit Salz abschmecken. Für den Spinat die Spinatblätter verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Gemüsefond hinzufügen, den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Die übrige Butter hinein rühren und mit Salz, Pfeffer, etwas abgeriebener Muskatnuss und Zitronenschale abschmecken. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Zwei Scheiben vom Ingwer abschneiden und etwas Zitronen und Orangenschale abschälen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl, dem Knoblauch, Ingwer und den Zitronen und Orangenschalen erhitzen und etwas Chilisalz dazugeben. Wenn die Hendlbrüste fertig sind, darin wenden. Den Blattspinat auf einem Teller anrichten, die Soße außen herum träufeln, die Hendlbrust in Scheiben schneiden und darauf anrichten.

Alfons Schuhbeck am 26. Oktober 2012

Mais-Hähnchen-Brust mit Kürbis-Kruste

Für 2 Portionen

2 Maispouardenbrüste	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
Currypulver	200 g Hokkaidokürbis	1 Ei
1 EL Semmelbrösel	1 TL brauner Zucker	

Die Maispouardenbrüste mit Salz, Pfeffer und etwas Currypulver würzen und im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Den Kürbis grob raspeln und in eine Schüssel geben. Das Ei trennen, das Eigelb, Semmelbrösel und Zucker zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Die Masse auf dem Fleisch verteilen und im Backofen bei 160 Grad 15 Minuten garen. Anschließend bei 220 Grad einige Minuten backen, bis eine schöne Kruste entstanden ist.

Steffen Henssler am 09. Oktober 2012

Mais-Poularde mit Karotten-Salsa und Koriander-Dip

Für 4 Personen

Für den Koriander-Dip:	30 g frische Petersilie	15 g Koriander
1 TL Pinienkerne	15 g Parmesan	1/2 Knoblauchzehe
Salz	40 ml Olivenöl	60 g Crème-fraîche

Für die Poularde:

400 g Karotten	120 ml Olivenöl	1 TL abgeriebene Orangenschale
2 Tomaten	400 g Hähnchenbrustfilet	2 Schalotten
½ rote Paprika	1 Bund Schnittlauch	1 EL Teriyakisauce
1 Ei	2 TL Speisestärke	Meersalz
Sezuchanpfeffer	1 Spritzer Limettensaft	1 Msp. abgeriebene Limettenschale
1 Prise Anis	1 Zwiebel	30 ml weißer Balsamico
100 ml Karottensaft	100 ml Geflügelfond	1 Zweig Thymian
1 TL Korianderkörner	1 Bund Koriander	3 EL Pinienkerne
100 ml Geflügeljus		

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Für den Dip Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und grob schneiden. Kräuterblätter, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, etwas Salz, Olivenöl und Crème-fraîche in einem Cutter fein pürieren. Die Karotten schälen und mit 50 ml Olivenöl und abgeriebener Orangenschale in einen Schmortopf mit Deckel geben und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten weich garen. Anschließend die gegarten Karotten erkalten lassen und in 3 cm große Würfel schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Vom Hähnchenbrustfilet 100 g in 5 mm dicke und 6 cm lange Streifen schneiden. Diese leicht plattieren. Restliches Hähnchenbrustfilet in sehr kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden. Von der Paprikaschote das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten anschwitzen, Paprikawürfel zugeben und mit anbraten. Teriyakisauce zugeben, Schnittlauch untermischen und alles auskühlen lassen. Dann die klein geschnittenen Fleischwürfel, Ei, Speisestärke, 1 EL vom Koriander-Dip, etwas Salz, Sezuchanpfeffer, Limettensaft, Limettenschale und Anis zum angeschwitzten Gemüse geben und gut vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen (etwas Tischtennisball groß) formen. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen. Karottensaft und Geflügelfond angießen, Thymian einlegen. Korianderkörner im Mörser zerstoßen und mit 1 Msp. Anis, Sezuchanpfeffer und einer Prise Salz würzen. Die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Karotten, Tomatenwürfel und Koriander unter die Flüssigkeit mischen. In einer backofeneigneten Pfanne mit 4 EL Olivenöl die Geflügelbällchen kurz von allen Seiten anbraten, dann in den Ofen geben und ca. 4 Minuten garen. Dabei immer wieder mit etwas Geflügeljus glasieren, damit Sie eine schöne Farbe bekommen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Hähnchenstreifen saftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Karottensalsa in der Tellermitte anrichten, darauf die Poulardenbällchen geben, die gebratenen Hähnchenstreifen dazu legen und den Koriander-Dip dazu reichen.

Jörg Sackmann 03. Juli 2012

Mais-Pouarden-Brust, Morchel-Füllung, Schmorkarotten

Für vier Portionen

10 g Morcheln, getrocknet	4 Maispouardenbrüste	5 Schalotten
2 Knoblauchzehe	8 EL Olivenöl	1 Brötchen, altbacken
50 ml Milch	1 Ei (Klasse M)	1 TL Senf
4 Zweige Zitronenthymian	30 g Butter, kalt	200 ml Geflügelfond
1 EL Zucker	1 Bund Karotten, mit Grün	1/2 Bund Petersilie, glatt
20 g Ingwer, frisch	Salz, Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Morcheln für eine Stunde in lauwarmes Wasser legen. In die Maispouardenbrüste längs eine Tasche einschneiden. Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Morcheln gut abtropfen lassen und ebenfalls klein hacken. In zwei Esslöffeln Olivenöl ein bis zwei Minuten anschwitzen. Die Zitronenthymianblättchen von zwei Stielen zupfen und hacken. Das Brötchen würfeln, mit der Milch in einem Topf erwärmen und fünf Minuten ziehen lassen. Alles zusammen mit den angeschwitzten Morcheln in einer Schüssel mischen. Senf und Ei zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Die Maispouardenbrüste mit der vorbereiteten Masse füllen und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Zwei Zweige Thymian und eine halbierte, geschälte Schalotte beim Anbraten mit zugeben. Danach auf ein Gitter legen und im heißen Backofen zehn bis zwölf Minuten garen. Die Karotten waschen, schälen und schräg in Stücke schneiden. Zwei Schalotten schälen und klein schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Karotten, Schalotten und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Das Ganze mit 200 Milliliter Geflügelfond ablöschen, salzen und pfeffern. Nun die Karotten bei mittlerer Hitze weich schmoren lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zuletzt die Schmorkarotten mit Petersilie, Butter und frisch geriebenem Ingwer verfeinern. Abschließend die Maispouardenbrüste in Scheiben schneiden und mit den Karotten auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 19. Mai 2012

Mango-Banane-Curry-Huhn

Für 4 Personen:

500 g Hühnerfleisch	1 m.-große Banane	1 Mango
1 Dose ungezuckerte Ananas	1 Chilischote	1 EL Honig
200 ml Sahne	1 Tasse Kokosraspeln	250 g Basmatireis
Curry, Salz, Pfeffer	Sesamöl..	

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Honig bestreichen. Die Bananenscheiben in einer Pfanne anrösten bis der Honig karamellisiert; danach warmstellen. Das Hühnerfleisch in kleine Streifen schneiden, in einer großen Pfanne in etwas Öl anbraten und warmstellen. Den Reis in 500ml Wasser kochen.

Die Ananas abtropfen lassen, in Würfel schneiden, anbraten und mit dem abgetropften Saft ablöschen. Die Mango schälen, in Streifen vom Stein lösen; das Fruchtfleisch würfeln und mit den Kokosraspeln hinzugeben. Die Chilischote klein hacken und hinzufügen. 3-4 Teelöffel Curry unterrühren, kurz aufkochen. Die Herdplatte abstellen, die Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die gerösteten Bananen und das gebratene Fleisch hinzugeben.

NN

Orangen-Ente I

Für 4 Personen:

1 Ente (ca. 2 kg), 1 Tl. Wacholderbeeren, Salz,
Pfeffer, 5 unbehandelte Orangen, 4 El. Honig,
1 Tl. Soßenbinder.

Ente innen und außen abspülen, gut trocken tupfen. Talgdrüse und das Fett in der Bauchöffnung abschneiden.

2 Orangen heiß waschen, die Schale sehr dünn abschälen, in ganz feine Streifen schneiden.

Wacholderbeeren fein zerdrücken, mit Salz und Pfeffer mischen.

Orangenschale zu den Gewürzen geben, die Ente damit innen und außen gut einreiben. Flügel unter den Rücken stecken, die Keulen zusammenbinden. Die so am Vortag vorbereitete Ente in Alu-Folie einwickeln und in den Kühlschrank legen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Ente mit dem Rücken nach oben in einen Bräter legen. Den Saft einer Orange und 100 ml Wasser mischen, zur Ente gießen, im geschlossenen Bräter im Backofen auf der 2. Schiebeleiste v.u. braten. Nach ca. 45 Minuten Ente herausnehmen.

Backofen auf 180°C stellen.

Den Sud entfetten, mit dem Saft 1 Orange, Orangenschale und 2 El. Honig verquirlen. Ente mit der Brust nach oben auf den Rost legen und mit der Fettpfanne zusammen in den Backofen schieben und ca. 80 - 90 Minuten braten. Während des Bratens die Ente häufig mit dem Orangensud bestreichen. Nach und nach ca. 1/4 l Wasser in die Fettpfanne gießen. Die übrigen 3 Orangen heiß waschen. Satt 1/2 Orange auspressen, übrige Früchte in dünne Scheiben schneiden. Orangensaft und 2 El. Honig erhitzen, die Orangenscheiben darin 1 - 2 Minuten ziehen lassen. Bratensud mit Hilfe einer Bratenbürste und etwas heißem Wasser aus der Fettpfanne lösen, in einen Topf geben, das Fett mit einem Löffel abschöpfen, kurz einkochen lassen. Evtl. mit 1 Tl. Soßenbinder wenig binden, gut abschmecken. Die Ente mit den Orangenscheiben anrichten.

Dazu schmecken z. B. gedünsteter Stangensellerie und Herzogin-Kartoffeln.

NN am 18. Februar 2012

Orangen-Ente II

Für 4 Personen:

Ente:

1 Ente, 1 EL Butter, Salz,
1 Schalotte, grob gehackt, 1 Stück Ingwer, grob gehackt.

Marinade:

2 EL helle Sojasauce, 2 EL Sherry, trocken, 1 TL geriebener Ingwer,
1 EL Orangenmarmelade, Chilipulver, Pfeffer.

Soße:

200 ml Entenfond, 100 ml Orangensaft, 100 ml Sahne,
geriebener Ingwer, weißer Pfeffer, Weißwein, 6 Kumquats, geviertelt.

Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Ente innen und außen kalt abwaschen und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer einige Male in die Haut einritzen. Die Schalotte und den Ingwer in die Bauchhöhle geben, pfeffern und salzen. Ente von außen mit dem Salz und der Butter gut einreiben.

Aus den obigen Zutaten die Marinade mischen.

Die Ente mit der Marinade bepinseln und mit der Brust nach unten auf einen Rost legen. Das ganze auf die Fettpfanne geben und in den Backofen schieben, zweite Einschubleiste von unten. Immer wieder gut mit der Marinade bepinseln. Nach 40 Minuten die Ente herumdrehen. Sie braucht nunmehr weitere 30 Minuten. Und wieder immer wieder gut bepinseln. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Entenfond mit dem Orangensaft etwas einreduzieren lassen. Die Sahne zugeben und mit dem Ingwer, dem weißen Pfeffer und eventuell etwas Salz und Weißwein abschmecken. Die Kumquats zugeben und kurz in der Sauce erwärmen. In der Zwischenzeit die Ente aus dem Ofen nehmen und unter Alufolie entspannen lassen. Tranchieren und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Beilage: Pfannküchlein mit Maiskörnern und ein grüner Salat.

NN am 19. Februar 2012

Panierte Honig-Ente mit Chili-Soße und Esskastanien-Püree

Für vier Personen

Honig-Ente:

2 Entenbrust-Filets	100 g Panko-Mehl	100 g Eier
2 EL Honig	1 EL Koriander, frisch	3 EL Olivenöl
Salz		

Esskastanienpüree:

200 g Esskastanien	2 Stangen Staudensellerie	1 Kartoffel
50 g Mehl	2 Kapseln Kardamom	100 ml Milch
100 ml Sahne	1 TL Rosa Pfeffer	50 g Butter
Salz		

Chili-Soße:

1 Zehe Knoblauch	1 Schote Chili, rot	1 Limette
1 TL Koriander	Pfeffer, grün	Salz

Honig-Ente::

Die Entenbrust-Filets trocken tupfen. Eier, geschnittenen Koriander, Honig und Salz in eine Schüssel geben und alles gut verquirlen. Das Panko-Mehl in einen flachen Teller geben. Die Ente in Stücke schneiden, durch die Eiermasse ziehen und dann im Panko-Mehl wenden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Entenbrust-Filets salzen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Esskastanienpüree:

Kartoffel, Esskastanien und Staudensellerie weich kochen. Dann zusammen mit der Milch, dem Mehl, dem Kardamom und dem Pfeffer in einen Topf geben und zerstampfen. Dann die Sahne steif schlagen und zusammen mit der Butter in den Topf geben und alles zusammen erhitzen.

Chili-Soße:

Die Chilischote grob hacken, die Knoblauchzehe pressen und die Limette auspressen. Zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und gründlich mixen. Die Soße zu der Honig-Ente servieren.

Chakall am 13. April 2012

Paprika-Hähnchen mit Ofen-Gemüse

Für 2-3 Personen

2 Kartoffeln, fest	2 Möhren	1-2 Pastinaken
Salz, Pfeffer	3 Zweige Thymian	5 EL Olivenöl
1 Freilandhähnchen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 EL mildes Paprikapulver	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Kartoffeln, Möhren und Pastinaken schälen. Kartoffeln vierteln, Möhren und Pastinaken halbieren, dann ebenfalls Vierteln. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Thymianzweige dazwischen legen, 3 EL Olivenöl darüber gießen und im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 40 Minuten garen. Vom Hähnchen Brust und Keulen abtrennen. Die Keulen am Kniegelenk durchtrennen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Zwiebeln zugeben und anschwitzen, Keulenteile mit in die Pfanne geben, unter ständigem Wenden anbraten. Dann Knoblauch und die Hähnchenbrüste zugeben, von beiden Seiten anbraten, Chili zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten braten. Kurz vor dem Anrichten das Fleisch mit Paprikapulver bestreuen. Paprikahähnchen mit dem Ofengemüse anrichten und servieren.

Vincent Klink 15. März 2012

Perlhuhn-Brust mit Rosmarin, Orangen und Pfeffer-Wirsing

Für 2 Personen

2 Perlhuhnbrüste, mit Haut	1/2 Kopf junger Wirsing	1 Knoblauchzehe
2 unbeh. Orangen	1 EL Butter	2 TL Butterschmalz
100 g Cashewkerne	3 Zweige Rosmarin	1 TL Olivenöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Einen weiteren Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen, würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz langsam auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden, kurz weiterbraten und dann im Backofen für etwa 10 bis 20 Minuten bei Ober-/Unterhitze im Ofen fertig garen. Währenddessen den Strunk des Wirsings entfernen und die Blätter in kleine, quadratische Stücke schneiden. Dann im heißen Wasser für etwa eine Minute blanchieren, abgießen und zusammen mit etwas Butterschmalz und den Cashewkernen in einem Topf braten. Das Ganze großzügig mit Pfeffer abschmecken, dann eine Prise Salz und etwas Orangenabrieb hinzufügen. Anschließend die Orangen schälen und die Filets ausschneiden. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit den Filets und dem Olivenöl in eine Auflaufform geben. Das Ganze für etwa 10 bis 15 Minuten bei 100 Grad Umluft im Ofen schmoren. Kurz vor dem Servieren die Rosmarinzweige zupfen, die Nadeln in eine Pfanne mit aufschäumender Butter geben und die Perlhuhnbrüste von beiden Seiten etwa ein bis zwei Minuten darin aromatisieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und ebenfalls den krossen Rosmarin herausnehmen. Anschließend das Perlhuhn in Scheiben schneiden und die Orangenfilets mit etwas Schmor-Öl beträufeln. Die Perlhuhnbrust mit Rosmarin, den geschmorten Orangen und der Pfeffer-Wirsing auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2012

Pfirsich-Huhn

Für 4 Personen:

4 Hähnchenkeulen	2 Zwiebeln	1 kl. Ingwerwurzel
1 kl. Chilischote	1 Zitrone	3 EL Sojaöl
1 TL Kreuzkümmel	500 ml Kokosmilch	1 TL Koriander
1 TL Kurkuma	Minzblätter	4 Pfirsich-Hälften

Die Hähnchenkeulen filetieren, von der Haut befreien, halbieren oder dritteln und trocken tupfen. Zwiebeln und Ingwer schälen und würfeln.

Chili vom Stengelansatz befreien, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Minze abbrausen, trockentupfen und hacken.

Zwiebel, Ingwer, Chili und Zitronenschale in 100 ml Kokosmilch pürieren und beiseite stellen.

Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma darin unter Rühren kurz anrösten. Die Hähnchenteile hinzuzufügen und unter Wenden etwa 3 Minuten anbraten. Das Zwiebel-Gewürz-Püree und die restliche Kokosmilch einrühren und bei sanfter Hitze 50 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis die Sauce dicklich eingekocht ist. Dabei die Hähnchenteile mehrmals wenden.

Die Pfirsichhälften in feine Spalten teilen und am Ende der Garzeit in die Sauce geben. Sauce mit Salz abschmecken und mit Minze bestreut servieren.

NN

Pochierte Hähnchen-Brust mit gelben Linsen

Für 2 Personen

1 TL Fenchelsamen	2 Zitronen	400 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer	1 Lorbeerblatt	3 Zweige Thymian
2 Hähnchenbrustfilets à 150 g	2 EL Rosinen	1 rote Zwiebel
1 Möhre	1 EL Olivenöl	150 g gelbe Linsen
1 kleine Gurke	1 Knoblauchzehe	200 g Joghurt
1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Schnittlauch	1 TL Speisestärke

Fenchelsamen mörsern, Zitronen entsaften. Ca. 150 ml der Hühnerbrühe mit dem Zitronensaft, Fenchelsamen, Salz, Pfeffer, einem Lorbeerblatt und einigen Zweigen Thymian in einem Topf erwärmen. Die Hähnchenbrüste und Rosinen in den Sud legen und bei einer Temperatur von ca. 64 Grad je nach Größe 15 – 20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken. Die Zwiebel und Möhre schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Möhre anbraten, die restliche Brühe zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einmal aufkochen, dann die Linsen zugeben, nochmal aufkochen lassen umrühren und von der Hitze nehmen. Vorsicht gelbe Linsen verkochen sehr schnell! Gurke schälen und raspeln, Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Den Joghurt mit der Gurke und dem Knoblauch mischen und mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft abschmecken. Koriander und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Linsen mit Koriandergrün und Schnittlauch abschmecken. Die Hühnerbrust aus dem Sud nehmen und warm stellen. Speisestärke mit 1 EL Wasser vermischen. Den Sud durch ein Sieb in einen Topf geben, aufkochen und mit etwas angerührter Stärke binden. Die Rosinen aus dem Sieb nehmen und wieder in die Sauce geben. Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und mit den Linsen und er Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah 11. Januar 2012

Poularde mit Taleggio und geschmolzenen Tomaten

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Estragon
300 g Kirschtomaten	2 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen
Pfeffer, Zucker	2 EL Olivenöl	4 Maispoulardenbrüste à 150 g
1 EL Sonnenblumenöl	8 Scheiben Parma-Schinken	150 g Taleggio
2 Zweige Thymian	1,5 EL Butter	100 ml Milch
Muskat	30 ml Sahne	250 ml Geflügelsauce

Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Tomatenhälften mit den Schnittflächen nach oben in eine Auflaufform geben. Rosmarin abspülen und trocken schütteln. 2 Knoblauchzehen schälen, vierteln und mit dem Rosmarin zwischen den Tomaten verteilen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Die Poulardenbrüste salzen, pfeffern und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl auf der Hautseite bei mittlere Hitze ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Parma-Schinken und Taleggio in kleine Würfel schneiden und gleichmäßig auf den Fleischscheiben verteilen. 2 Thymianzweige und 1 TL Butter mit in die Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Ebenfalls die Tomaten mit in den Ofen geben und garen. Die Milch erhitzen. Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken. Nach und nach die heiße Milch mit einem Holzlöffel unterrühren, das Püree mit Salz und Muskat würzen. 1 EL weiche Butter und die gehackten Kräuter untermischen. Die Sahne leicht anschlagen und unter das Kartoffelpüree heben. Die Geflügelsauce in einem Topf erhitzen. Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, die Geflügelbrust anlegen, Tomaten zugeben, die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser 27. August 2012

Poularden Saté mit Schmorkürbis

Für 2 Personen

Für den Schmorkürbis:

50 ml weißer Balsamico	2 Sternanis	4 weiße Pfefferkörner
1 TL Curry	1 Thymianzweig	1 Msp. Safran
100 ml Apfelsaft	80 ml Geflügelbrühe	500 g Muskatkürbis
2 EL Olivenöl	1/2 TL Honig	Salz, Pfeffer

Für die Poulardenspieße:

20 g frischer Ingwer	1 Zweig Rosmarin	1 EL Rosmarinhonig
Salz, Pfeffer	2 Poulardenbrustfilets	1 Msp. Curry
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Olivenöl	1 Zucchini
1 kleine Chilischote	50 g Frischkäse	¼ frische Ananas
4 Schaschlikspieße	1 EL Butter	

Für den Schmorkürbis:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Essig mit Sternanis, Pfefferkörnern, Curry, Thymian und Safran in einen Topf geben und die Flüssigkeit nahezu einkochen. Dann Apfelsaft und die Hälfte vom Geflügelfond dazugeben und alles auf 100 ml einkochen. Topf vom Herd ziehen und 30 Minuten ziehen lassen, dann die Gewürze abpassieren. Kürbisfruchtfleisch entkernen und mit der Schale in Alufolie einschlagen, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten weich garen. Für die Spieße Den Ingwer schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schale mit Honig Ingwer und Rosmarin vermischen. Die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken Poulardenbrüstchen in 1,5 cm große Würfel schneiden und mit Curry, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und etwas Honig-Ingwerpaste marinieren. Die Zucchini in 1 mm dünne Längsscheiben aufschneiden (8 Scheiben). Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Frischkäse mit Honig-Ingwerpaste und Chili würzen. Angemachten Frischkäse auf die Zucchinischeiben geben und die einzelnen Scheiben zu Dreiecken einschlagen, ca. 3 cm groß. Die Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Schnitze schneiden. Ananas mit mariniertem Fleisch und Zucchini abwechselnd aufspießen. Das weiche Kürbisfruchtfleisch von der Schale kratzen und leicht salzen. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kürbis darin anschwitzen. Honig zugeben, vermischen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen, so dass der Kürbis seinen Saft abgibt. Mit dem Rest Geflügelbrühe aufgießen und 5 Minuten kochen lassen. Gewürzfond hinzufügen und 10 Minuten bei kleiner Flamme zugedeckt schmoren lassen. Die Spieße mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter 2 Minuten von jeder braten, dann 7 Min im Ofen bei 160 Grad nachgaren. Kürbiskompott mit Salz und Pfeffer abschmecken, flach auf dem Teller verteilen die Spieße auflegen und mit Honig-Ingwerpaste beträufeln.

Jörg Sackmann 02. Oktober 2012

Puten-Champignon-Pfanne

Für 2 Portionen

500 g Putenfilet 100 g Champignons 4 EL Zwetschgenmus
2 EL Naturjoghurt 50 g Rucola 50 g Cranberries
Salz, Pfeffer, Öl

Die Putenbrust in kleine Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und die Champignons vierteln. In einer zweiten Pfanne in Öl anbraten. Zwetschgenmus und Naturjoghurt in einer Schüssel zusammenrühren – im Verhältnis einen Teil Joghurt, zwei Teile Zwetschgenmus. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Topf erwärmen. Danach den Rucola, Pfeffer und etwas Olivenöl zu den Champignons geben. Die Cranberries zum Schluss hinzufügen und die Hitze reduzieren. Die Zwetschgensauce auf Tellern garnieren, die Pute darauf legen und mit dem Gemüse servieren.

Steffen Henssler am 12. November 2012

Puten-Geschnetzeltes mit Porree in feiner Rahmsoße

Für vier Portionen

600 g Putenfilet 200 g Champignons 1 Bund Petersilie, glatt
2 Stangen Porree 2 EL Butter 1 EL Pflanzenöl
400 g Sahne 150 ml Weißwein, trocken 1 Zitrone, unbehandelt
250 g Reis 1 Kopfsalat, klein 2 Frühlingszwiebeln
6 EL Olivenöl 3 EL Weißweinessig 1 TL Honig
1 TL Senf, mittelscharf 1 Bund Kräuter Zucker, Salz
Pfeffer, schwarz

Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Das Putenfilet abrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Champignons säubern, putzen und je nach Größe halbieren. Anschließend den Porree putzen, in feinste Ringe schneiden, abrausen und abtropfen lassen. Jeweils einen Esslöffel Pflanzenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Porreegemüse darin unter Rühren ein bis zwei Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit einen Esslöffel Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Putenbruststreifen darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend vom Herd nehmen und das Fleisch mit dem Bratensaft, den Champignons sowie der Sahne zum Porree geben. Die glatte Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Dreiviertel der Petersilie ebenfalls zum Porree geben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Das Geschnetzelte mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken. Den Reis abgießen, abtropfen lassen, mit dem Sahnegeschnetzelten auf Tellern anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Den Kopfsalat putzen, grob zerrupfen, abrausen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Für die Vinaigrette den Essig mit dem Honig und dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gemischten Kräuter abrausen, trocken schleudern, die Blätter abzupfen sowie fein hacken und untermischen. Unter Rühren das Olivenöl einfließen lassen. Die Salatblätter sowie die Frühlingszwiebeln vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen und sofort zum Geschnetzelten servieren.

Horst Lichter am 09. Juni 2012

Puten-Röllchen mit Camembert, Lauch und Wildreis

Für vier Personen

100 g Wildreis	30 g Butter	4 Putenschnitzel
2 EL Senf, mild	8 Scheiben Bauernschinken	150 g Camembert
2 EL Olivenöl	1 Stange Lauch	1 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe	150 ml Schlagsahne	Salz, Pfeffer, Öl

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wildreis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz in einen Topf geben und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel und milder Hitze den Reis 40 Minuten garen. Zuletzt Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern. Die Putenschnitzel auslegen, mit etwas Frischhaltefolie bedecken und leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und mit Schinken belegen. Je ein Stück Camembert auf den unteren Rand legen und das Fleisch zu einer Roulade aufrollen. Die Schnitzel nun mit Küchengarn binden. Mit den übrigen Putenschnitzeln ebenso verfahren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten kross anbraten. Danach in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten garen. Den Lauch putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. In der Pfanne Zwiebel und Lauch anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch etwa zehn Minuten weich kochen. Den Wildreis und das Lauchgemüse auf Tellern anrichten. Die Putenröllchen vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Horst Lichter am 27. Oktober 2012

Puten-Schnitzel mit Zucchini-Risotto und Salbei-Butter

Für zwei Personen

2 Putenschnitzel, à 180 g	180 g Risotto	50 g Parmesan
300 g Zucchini	150 g Cherrytomaten	1 Zitrone
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	600 ml Gemüsefond
120 ml trockener Weißwein	1 Ei	3 EL Mehl
100 g Semmelbrösel	2 EL Butterschmalz	100 g Butter
2 EL Olivenöl	8 Salbeiblätter	schwarzer Pfeffer, Salz

Die Zucchini waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Einen weiteren Topf mit dem Olivenöl erhitzen und die Zucchini, die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten. Die Hälfte des Gemüses wieder herausnehmen und beiseite stellen. Den Risottoreis in den Topf mit dem Gemüse geben und unter Rühren glasig andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und ein Drittel des Gemüsefonds zugießen. Das Ganze einköcheln lassen und bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten garen. Sobald der Risottoreis die Flüssigkeit aufgenommen hat, nach und nach unter Rühren den Rest des Gemüsefonds hinzufügen. Die Cherrytomaten waschen und gut trocken tupfen. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Cherrytomaten im Ganzen darin anbraten, bis die Haut beginnt zu platzen. Anschließend vom Herd nehmen und kurz beiseite stellen. Das Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Das Ei in einem tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Anschließend das gewürzte Putenschnitzel nacheinander zuerst im Mehl, dann in dem Ei und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen, die Putenschnitzel hineingeben und jeweils vier bis fünf Minuten pro Seite gold-braun braten. Den Saft der Zitrone mit einer Zitronenpresse auspressen. In einem weiteren Topf die restliche Butter erhitzen. Sobald sie zu schäumen beginnt, die Salbeiblätter und den frischen Zitronensaft hinzugeben und einrühren. Gegebenenfalls mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Den Parmesankäse reiben und zusammen mit dem restlichen Gemüse unter das Risotto heben. Das Ganze mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Das Putenschnitzel mit dem Zucchini-Risotto und der Salbei-Butter auf Tellern anrichten, mit den Cherrytomaten garnieren und servieren.

Horst Lichter am 01. Juni 2012

Ragout fin von Puten-Brust mit gemischten Pilzen

Für 4 Portionen

Fleisch:

500 g Putenbrust	1 Bund Suppengemüse	1 Zwiebel
750 ml Weißwein	10 ml Zitronensaft	Lorbeerblatt
1 Nelke		

Soße:

300 g Mischpilze	1 EL Butter	1 Zwiebel
1 EL Butter	1 EL Mehl	1 Schuss Weißwein
120 ml Sahne	2 EL Semmelbrösel	3 EL Käse, gerieben
Salz und Pfeffer	Zitrone	

Suppengemüse und Zwiebel grob klein schneiden. Zusammen mit dem Fleisch und den Gewürzen in einen Topf geben. Weißwein und Zitrone zufügen und mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. Eine gute Prise Salz dazu geben und bei schwacher Hitze mit Deckel ca. 30 Minuten lang garen. Im Fond abkühlen lassen.

Pilze putzen und klein schneiden, die Zwiebel fein würfeln. In einer Pfanne beides mit Butter anbraten und garen. Würzen.

Butter in einem Topf erwärmen, Mehl zufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Mit Wein ablöschen und mit dem Schneebesen weiter rühren. 150 ml vom Kochfond zufügen und unter rühren einmal aufkochen lassen. Sahne zufügen, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensalz abschmecken. Das Geflügelfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Pilzen in der Sauce erwärmen. Nochmals abschmecken.

Das Ragout auf vier Gratinförmchen verteilen, mit dem geriebenen Käse und den Semmelbröseln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C gut 10 Minuten goldgelb überbacken.

Dazu Baguette reichen.

NN

Rote Bete-Carpaccio, Poularden-Geschnetzeltes, Fetakäse

Für 2 Portionen

250 g vorgegarte Rote Bete	2 Poulardenbrüste	Salz
Pfeffer	4 EL Olivenöl	50 g Fetakäse
Thymian	1 Zitrone	50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe		

Zunächst die Haut von der Poularde abziehen, die Filets kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in Stücke schneiden. Eine Pfanne erhitzen. Nun etwas Öl in die heiße Pfanne geben und das geschnetzelte Fleisch hinein geben. Die vorgekochte Rote Bete in Scheiben schneiden. Diese nun auf Tellern anrichten und mit Zitronensaft und Öl marinieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch kross braten, dann den Fetakäse mit in die Pfanne geben. Die Hitze etwas reduzieren. Den Knoblauch abziehen und eine Zehe durch die Pfanne ziehen. Dann die Zehe wieder entfernen und etwas Thymian hinzugeben. Das Fleisch mit dem Fetakäse auf das Carpaccio geben und mit Zitronenschale verfeinern. Schließlich noch etwas Parmesan darüber reiben und die Teller servieren.

Steffen Henssler am 13. 06. 2012

Rotes Enten-Curry mit Paprika-Mus

Für 4 Personen

Für das Entencurry:

1 Bund Basilikum	3 Knoblauchzehen	1 EL dunkle Sojasauce
1 EL Honig	1 Prise Cayennepfeffer	2 Entenbrustfilets a 300g
2 Schalotten	20 g Ingwer	1 Banane
1 fester Apfel	1 Stange Zitronengras	1 EL Rote Currypaste
1 EL Palmzucker	1 EL Teriyaki-Sauce	250 ml Kokosmilch
1 Spritzer Limettensaft	150 g Ananas	1 EL Olivenöl

Für das Paprikamus:

2 rote Paprika	80 ml weißer Traubensaft
----------------	--------------------------

100 g Gelierzucker (3:1)

1/2 Limette	Salz, Pfeffer
-------------	---------------

Für das Entencurry Basilikum abspülen, trocken schütteln, von einem Stängel die Blätter abzupfen und ganz fein schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Sojasauce mit Honig vermischen, mit 1 Prise Cayennepfeffer würzen und Knoblauch und fein geschnittenen Basilikum untermischen. Das Fett der Entenbrüste kreuzweise einschneiden (bitte darauf achten, dass das Fleisch nicht eingeschnitten wird), dann mit der Soja-Honig-Knoblauchmarinade das Fett einstreichen und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Schalotten und Ingwer schälen und fein würfeln. Banane und Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, dann die Stange weich klopfen und in 3 cm große Stücke schneiden. Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. In einer Pfanne ohne Fett die Entenbrüste auf der Hautseite ca. 10 Minuten braten, dann wenden und ca. 5 Minuten auf der Fleischseite braten. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten ziehen lassen. Die Ananas schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Für das Paprikamus Paprika waschen, mit einem Sparschäler schälen, halbieren das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch anschließend in feine Würfel schneiden. Paprika in einen Topf geben, Traubensaft angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann Gelierzucker einrühren und kurz aufkochen lassen. Den Saft der Limette auspressen, untermischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Nach Belieben das Paprikamus mit einem Mixstab fein pürieren. In der Fleischpfanne mit dem Entenfett die rote Currypaste anschwitzen, Palmzucker, Schalotten, Apfel, Banane, Zitronengras und Ingwer zugeben und mit schwitzen. Teriyaki-Sauce zugeben und mit Kokosmilch auffüllen. Sauce etwa 10 Minuten sacht ziehen lassen, mixen und passieren. Restliches Basilikum fein schneiden und untermischen. Mit Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer die Sauce abschmecken. Ananaswürfel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Die Entenbrust in feine Scheiben aufschneiden, Kokosauce auf Tellern verteilen, darauf die Fleischscheiben setzen und das Paprikamus über die Entenbrust geben. Ananaswürfel goldbraun in Olivenöl anbraten und auf der Sauce verteilen.

Jörg Sackmann 21. August 2012

Roulade vom Huhn mit Kräuter-Füllung

Für 4 Personen

100 g junge Spinatblätter	1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie
Schweinenetz (vom Metzger)	1 Hähnchen	1 Hähnchenbrust ohne Haut
200 ml Sahne	1 Eiweiß	Salz
500 ml Hühnerbrühe	1 EL kalte Butter	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Spinatblätter und Kräuter abspülen und trocken schütteln. Das Schweinenetz in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser gut wässern. Hähnchen vorsichtig vom Knochen lösen, sodass die Haut unversehrt bleibt. Die zusätzliche Hähnchenbrust würfeln und mit ca. 150 ml Sahne, Eiweiß und einer Prise Salz zu einer Farce pürieren. Das ausgelöste Hähnchen salzen, mit der Farce bestreichen. Mit den Spinatblättern und Kräutern belegen. Zu einer Rolle formen und in das Schweinenetz einwickeln. Mit Küchengarn fixieren und rundherum in einer backofengeeigneten Pfanne anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen noch ca. 25 Minuten garen. Anschließend den Bratenansatz in der Pfanne mit der Hühnerbrühe ablöschen und einkochen lassen. Die restliche Sahne zugeben, die Sauce mit kalter Butter binden und abschmecken. Hähnchenrolle aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passen dünne Bandnudeln oder Kartoffelpüree.

Jacqueline Amirfallah 11. April 2012

Schaschlik vom Huhn

Hähnchenbrustfilets	rote Zwiebeln	1 frische Ananas
1 Salatgurke	Olivenöl	Salz und Pfeffer

Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden, rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Lamellen zerteilen. Von der Ananas das Fruchtfleisch auslösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke waschen, trocknen und in dicke Scheiben schneiden. Nun abwechselnd Hühnerbrustwürfel, rote Zwiebel, Ananas und Gurke auf einen Stahlspieß stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Grillen mit etwas Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 05. Juni 2012

Schnelle Hähnchen-Pfanne

Für 2 Portionen

250 g Hähnchenbrustfilet	100 g Shiitake	50 g Pinienkerne
40 g Paniermehl	1 Schalotte	50 g Butter
2 Zweige Thymian	3 Zweige Schnittlauch	

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Die Schalotte abziehen, fein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Shiitake von den Stielen befreien, in Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Ebenso die Pinienkerne. Das Ganze rösten. Nun die Butter hinzufügen, zergehen lassen, die Hitze reduzieren und das Ganze mit dem Paniermehl bestreuen. Die schnelle Hähnchenpfanne auf Tellern anrichten, mit etwas Schnittlauch garnieren und servieren.

Steffen Henssler am 19. Oktober 2012

Schokoladen-Hähnchen mit Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

Hähnchenschenkel:

150 g Mehl	1 TL Zimt	4 Hähnchenschenkel, ohne Kn.
2 EL Olivenöl	Salz	

Schoko-Soße:

1 Schote Chili	1 Zwiebel, rot	100 g Butter
1 Zehe Knoblauch	50 g Zartbitterschokolade	1 EL Tomatenmark
150 g Kakaopulver	200 ml Rotwein	1 Stange Zimt
100 g Rosinen	100 g Mandelblättchen	100 ml Sahne
Pfeffer	Zucker	Salz

Süßkartoffelpüree:

500 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel	1 Apfel
1 EL Olivenöl	Koriandergrün, frisch	Zucker
Salz		

Hähnchenschenkel:

Das Mehl mit dem Zimtpulver mischen, zusammen mit den Hähnchenschenkeln in einen Gefrierbeutel geben und gut schütteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Hähnchenschenkel salzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen. Das Öl in der Pfanne lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Schoko-Soße:

Die Chilischote und die Zwiebel fein hacken und zusammen mit der Butter und dem Knoblauch zum Öl in die Pfanne geben und anbraten. Die Schokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen und zusammen mit dem Tomatenmark und dem Kakaopulver ebenfalls in die Pfanne geben. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen und zwei Minuten köcheln. Dann die Zimtstange, Rosinen, Mandelblättchen und Sahne hinzugeben und nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Zucker abschmecken. Die Hähnchenschenkel in eine feuerfeste Auflaufform oder Pfanne geben, die Soße darüber gießen und zehn Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Süßkartoffelpüree:

Die Süßkartoffeln, die Zwiebel und den Apfel schälen, in Alufolie einpacken und im vorgeheizten Backofen circa 25 Minuten backen. Dann alles in den Mixer geben und mit Olivenöl, Salz und Zucker abschmecken. Das Schokoladen-Hähnchen mit dem Süßkartoffelpüree servieren und mit frischem Koriandergrün garnieren.

Chakall am 24. Februar 2012

Spaghetti carbonara mit Truthahn-Brust

Für 4 Personen:

500 g Spaghetti	200 g Truthahnbrust	1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe	400 ml Milch	3 EL Mehl,
3 EL Petersilie gehackt	Salz, Pfeffer	2 EL Pflanzenöl.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel fein hacken, ebenso den Knoblauch, evtl. pressen. Knoblauch in dem Öl anbraten und das Mehl darüber streuen. Unter Rühren anrösten. Mit der Milch aufgießen und aufkochen lassen, so daß sich eine sämige Sauce ergibt. Die Truthahnbrust (oder auch gekochter Schinken) in sehr feine Streifen schneiden und in der Sauce erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und der Petersilie würzen, abschmecken. Die Sauce über die Spaghetti geben und mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

NN

Spargel-Creme-Suppe mit Mais-Poularden-Brust

Für 2 Personen

1 Maispoulardenbrust	1/2 Bund Wildkräuter	300 g Spargel
2 EL Butter	80 ml Weißwein	500 ml Geflügelbrühe
100 g Sahne	100 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
1 Orange, unbehandelt	1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Olivenöl

Für das Fleisch den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Maispoulardenbrust auf ein Gitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. Wildkräuter abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Spargel schälen und die harten unteren Enden abschneiden. Geschälten Spargel klein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen. Diesen fast einkochen lassen, dann mit Brühe auffüllen und bei geringer Hitze weichkochen. Wenn der Spargel weich gekocht ist, die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Sahne und Crème-fraîche unterrühren, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Orange und Zitrone heiß abwaschen, gut abtrocknen und jeweils etwas Schale abreiben. Die Suppe mit abgeriebener Orangen- und Zitronenschale abschmecken. Maispoularde nach ca. 25 Minuten aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maispoularde in Scheiben schneiden, in zwei tiefe Teller legen und mit Wildkräutern ausgarnieren. Die Suppe mit einem Pürierstab aufschäumen, angießen und servieren.

Sören Anders 04. Mai 2012

Speck-Hähnchen mit Kartoffel-Stampf und Krautsalat

Für vier Portionen

4 Hähnchenbrüste	1 TL Majoran, getrocknet	8 Scheiben Speck
1 EL Olivenöl	600 g Kartoffeln, mehlig	100 ml Milch
50 g Butter	1 Muskatnuss	400 g Weißkohl
1 Zwiebel	2 EL Rapsöl	2 TL Senf
2 EL Weißweinessig	50 ml Rinderfond	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer und dem Majoran würzen. Anschließend jeweils zwei Speckscheiben auslegen und die Hähnchenbrüste darin einschlagen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten knusprig anbraten. Im Backofen etwa zehn Minuten weiter garen. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Diese knapp mit Salzwasser bedeckt weich garen und anschließend abgießen. Nun die Milch sowie die Butter zugeben, die Kartoffeln grob stampfen und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und die Kartoffeln weiter stampfen. Den Weißkohl sehr dünn hobeln, mit einem halben Teelöffel Salz bestreuen, kräftig durchkneten und zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Rapsöl anschwitzen. Den Senf, den Weißweinessig, den Rinderfond sowie einen Teelöffel Zucker hinzufügen und zwei Minuten köcheln lassen. Die Marinade zum Weißkohl geben und alles gut mischen. Zehn Minuten ziehen lassen und anschließend noch mal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrüste halbieren und zusammen mit dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Den Krautsalat dazu servieren.

Horst Lichter am 18. August 2012

Steinpilz-Ravioli, Hähnchen-Brust, Parmesan-Schaum

Für 4 Personen

150 g Hartweizenmehl	100 g Mehl	3 Eigelb
1 Ei	6 EL Olivenöl	Salz
2 Tomaten	500 g Steinpilze	3 Schalotten
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Pfeffer
50 g Hähnchenbrustfilet	150 ml Sahne	5 EL Butter
80 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	80 g Parmesan

Hartweizenmehl, Mehl, 2 Eigelb, Ei, 4 EL Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln und die Kerne entfernen. Die Steinpilze putzen, erdige Teile abschneiden. Hüte mit einem weichen Tuch abreiben, braune Stellen mit einem kleinen Messer abschaben. Die Hälfte der Steinpilze sehr fein würfeln. Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl eine fein geschnittene Schalotte anschwitzen, fein gewürfelte Pilze und Knoblauch zugeben und anbraten. Die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie untermischen, mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilet grob würfeln, mit 50 ml Sahne in einen Cutter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Die Farce unter die gebratenen Pilze mischen. Den Teig mit etwas Mehl auf einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Eine Teigplatte mit Eigelb bestreichen, mit einem Teelöffel gleichmäßig die Pilzfüllung häufchenweise darauf geben. Darüber eine zweite Nudelplatte geben und mit einem Ausstecher die Ravioli ausstechen. Für die Sauce eine fein gehackte Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen nahezu einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und diesen auch um die Hälfte einkochen lassen. 100 ml Sahne angießen und mit einem Stabmixer 2 EL Butter unterarbeiten. Die Sauce abschmecken. Den Parmesan fein reiben und ebenfalls mit dem Stabmixer unterarbeiten. Mit etwas Zitronensaft die Sauce abschmecken. Die Ravioli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen, dann abschütten. Die restlichen Steinpilze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl scharf anbraten. Nach dem Austreten der Flüssigkeit 1 EL Butter, eine fein gehackte Schalotten und die Tomatenviertel hinzufügen, die Hitze etwas reduzieren und 2-3 Minuten weiter braten. Restliche gehackte Petersilie untermischen und die Pilze mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Ravioli in einer Pfanne mit 1 EL Butter warm anschwitzen, mit den gebratenen Pilzen anrichten und die Parmesansauce darüber träufeln.

Karlheinz Hauser 30. Juli 2012

Stuben-Küken gefüllt mit Pilzen und Sellerie-Mousseline

Für 2 Personen

1 Schweinenetz	1 Schalotte	200 g Speisepilze
50 g Butter	Salz, Pfeffer	100 g Maispouardenbrustfilet
130 g Sahne	1/2 Bund Kerbel	2 Stubenküken à 400 g
50 ml Geflügeljus		

Für die Selleriemousseline:

200 g Knollensellerie	100 ml Milch	Salz
50 g Butter	100 ml Sahne	Pfeffer
1 Prise Muskat		

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 3). Das Schweinenetz in reichlich kaltem Wasser wässern. Für die Füllung des Stubenkükens die Schalotte schälen, fein schneiden. Pilze putzen, die Hälfte klein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter Schalotte glasig anschwitzen. Die geschnittenen Pilze zugeben, mit anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen Maispouardenbrust klein schneiden und in einem Cutter mit der Sahne zu einer Farce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Kerbel waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die abgekühlten Pilze mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und Kerbel untermischen. Von den Stubenküken jeweils die Brüste und Keulen auslösen. Von den Keulen den unteren Knochen ausbeinen, ohne dabei das Fleisch auseinander zu schneiden. Dann von allen Fleischteilen die Haut entfernen, dies geht am besten mit den Händen. Das Schweinenetz ausdrücken, trockentupfen und in 4 ca. 10 cm große Quadrate schneiden. Auf die Stubenkükenkeulen die Farce ca. 5 mm dick auftragen und jeweils mit einer Brust abdecken. In das Schweinenetz einschlagen, so dass die Stubenkükenteile komplett eingepackt sind. In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Stubenkükenpäckchen darin anbraten, dann in den vorgeheizten Backofen geben und in ca. 8 Minuten fertig garen, herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Für die Selleriemousseline den Knollensellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit 100 ml Wasser und Milch weich kochen, leicht salzen. Butter in einem Topf goldbraun zu Nussbutter bräunen. Gekochten Sellerie abgießen. Sahne in einem Topf leicht einkochen, den Sellerie wieder hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Nussbutter zugeben und mit dem Pürierstab ganz fein mixen. Die restlichen Pilze in einer Pfanne mit 2 EL Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Geflügeljus in einem Topf erhitzen. Das Stubenküken mit dem Sellerie auf dem Teller anrichten. Darauf die gebratenen die Pilze verteilen und mit Geflügeljus nappieren.

Karlheinz Hauser 29. Oktober 2012

Stubenküken auf Limetten-Spitzkohl und Kartoffel-Knödeln

Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, mehlig	5 Eier (Klasse M)	100 g Speisestärke
130 g Semmelbrösel	50 g Butter	2 Schalotten
50 g Aprikosen, getrocknet	1/2 Bund Kerbel	2 Stubenküken
3 EL Olivenöl	400 g Spitzkohl	1 Limette, unbehandelt
100 ml Geflügelfond	1 Muskatnuss	1 Chilischote
Salz, Pfeffer, Zucker		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und im Backofen etwa eine Stunde weich garen. Anschließend halbieren und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Drei Eier trennen und die Eigelbe sowie die Speisestärke hinzufügen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und zu einer glatten Masse verrühren. Der Kartoffelteig sollte sich trocken anfühlen und nicht an den Händen kleben. Gegebenenfalls noch etwas Stärke einarbeiten. Die Masse zu einer langen Rolle formen, in zwölf gleich große Portionen teilen und in den Handflächen zu runden Knödeln formen. So lange fortfahren, bis zwölf Knödel entstanden sind. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Knödel darin knapp unter dem Siedepunkt etwa zehn Minuten garen. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, 100 Gramm Semmelbrösel zugeben und unter Rühren die Brösel goldbraun anrösten und die Knödel darin schwenken. Für die Füllung die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Kerbel abbrausen, trocken schüttern, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Aprikosen ebenfalls klein würfeln und zusammen mit den Schalotten, den übrigen Semmelbröseln, dem gehacktem Kerbel und den restlichen zwei Eiern vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stubenküken von innen und außen mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Füllung mit Hilfe eines Spritzbeutels in den Bauchraum spritzen und die Stubenküken in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Anschließend im Backofen bei 160 Grad auf dem Rost 30 Minuten fertig garen. Den Strunk des Spitzkohls entfernen, die äußeren Blätter abtrennen und das Kraut in feine Streifen schneiden. Das übrige Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Spitzkohl darin anschwitzen. Die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zusammen mit einer halbierten Chilischote und dem Geflügelfond zum Spitzkohl geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das Kraut bei mittlerer Hitze drei bis fünf Minuten garen. Die fertig gegarten Stubenküken jeweils halbieren und zusammen mit dem Spitzkohl auf Tellern anrichten. Die Knödel danebenlegen und servieren.

Johann Lafer am 01. September 2012

Stubenküken mit Rosinen, Schluppen und Brösel-Gemelli

Für zwei Personen

2 Stubenküken, Freiland	100 g Gemelli	2 Knoblauchzehen
2 Bund Frühlauch	250 g Semmelbrösel	50 g Butter
2 Stängel Minze	1 Stängel Salbei	3 EL Rosinen
50 ml Weißweinessig	300 ml Geflügelfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gemelli in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen. Die Stubenküken am Gelenk teilen, waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne goldbraun anbraten. Nach kurzer Zeit die Stubenküken aus der Pfanne nehmen und kräftig mit Pfeffer würzen. Die Schenkel warmstellen. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. In die Pfanne geben und hellgelb rösten. Mit dem Essig und dem Geflügelfond ablöschen. Etwas einkochen lassen. Die Rosinen feinhacken und dazugeben. Die Minze und den Salbei von dem Stängel lösen und ebenfalls hinzufügen. Die Hähnchenschenkel wieder in den Sud legen, mehrmals übergießen und für zehn Minuten in den Backofen geben. Die Nudeln abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Den Lauch waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch mit der Schnittseite nach unten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Essig darüber geben. Die Nudeln mit in die Pfanne geben. Butter in der Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel goldbraun anrösten und über den Lauch und die Nudeln geben. Die Stubenküken mit den Nudeln auf einen Teller anrichten, mit der Soße garnieren und servieren.

Kolja Kleeberg am 31. August 2012

Thailändisches Hähnchen-Curry mit Limetten-Reis

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	100 g Basmatireis	150 g Thai-Spargel
2 unbehandelte Limetten	1 Chilischote	2 Zitronengrasstangen
1 Knolle Ingwer, à 20 g	3 Kaffir-Limettenblätter	100 ml Kokosmilch, ungesüßt
2 TL gelbe Currypaste	1 EL thailändische Fischsoße	2 EL Sojasoße
2 EL Sesamöl	1 TL brauner Zucker	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Reis waschen und mit 200 Millilitern Wasser kalt aufsetzen. Das Ganze aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel und milder Hitze ausquellen lassen. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden. Die Zitronengrasstangen ebenfalls der Länge nach halbieren. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen mit den Kaffir-Limettenblättern, der Kokosmilch, der Currypaste, der Fisch- und der Sojasoße sowie dem braunen Zucker in eine große Schüssel geben und alles miteinander vermengen. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen und das Fleisch darin portionsweise von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend herausnehmen und warmhalten. Den Thai-Spargel halbieren und ebenfalls im Wok scharf anbraten. Anschließend mit dem Fleisch vermengen. Schale von einer Limette fein reiben. Anschließend die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Den Reis mit Salz, Limettenschale und etwas Limettensaft abschmecken. Das Thailändische Hähnchencurry mit dem Limetten-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 27. Januar 2012

Tomaten-Walnuss-Gemüse mit Hähnchen, Salbei und Pancetta

Für 2 Portionen

1 Hähnchenbrust	4 Tomaten	4 Scheiben Pancetta
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Salbei
Zucker	Salz	Pfeffer
Olivenöl	30 g Walnusskerne	

Das Hähnchenfleisch waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Die Tomaten vierteln und nochmals quer halbieren. Die Tomaten in eine heiße Pfanne mit einer Prise Zucker geben, damit der Tomatengeschmack noch mehr in den Vordergrund kommt. Einen Schuss Olivenöl dazugeben. Den Pancetta grob schneiden und zu den Tomaten in die Pfanne geben. Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und zu den Tomaten geben. Die Tomaten in der Pfanne flach drücken, damit der Saft aus den Tomaten austreten kann und es sich ein schöner Sud ergibt. Die Walnüsse klein hacken und zu den Tomaten in die Pfanne geben. In einer separaten Pfanne das Hähnchenfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Aroma einen Zweig Salbei mit anbraten. Weitere Salbeiblätter klein hacken und mit dem Hähnchen gut durch schwenken. Das Fleisch mit dem Saft einer Zitrone ablöschen und den ganzen Salbeizweig aus der Pfanne nehmen. Die Tomaten mit dem Hähnchen auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 16. 01. 2012

Weihnachtsgans

Für 4-6 Portionen

1 küchenfertige Gans (4 kg) 2 Bio-Orangen 3 Zwiebeln
2 Tl getrockneter Beifuß 2 Lorbeerblätter Salz, Küchengarn

Von der Gans den Flomen, vorhandene Innereien und Gänsehals für die Soße beiseitestellen. Von der Gans die Flügelenden abhacken und für die Soße verwenden. Gans innen und außen unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocknen.

Orangen in Stücke schneiden, Zwiebeln grob würfeln. Alles mit Beifuß und Lorbeer mischen und die Gans damit füllen. Keulen locker mit Küchengarn zusammenbinden. Die Gans kräftig mit Salz einreiben. Mit der Brustseite nach unten auf ein tiefes Blech setzen. 100–200 ml Wasser angießen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene 30 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert).

Die Gans wenden und weitere 2,5 Stunden zu Ende garen. Nach einer Stunde das erste Mal, dann alle 30 Minuten mit dem ausgetretenen Fett begießen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Ofentemperatur auf

220 Grad erhöhen. Gans tranchieren und mit Kartoffelstampf und Sauerkraut servieren.

Tim Mälzer am 09. Dezember 2012

Whisky-Grill-Hähnchen mit Spaghetti-Salat

Für vier Portionen

50 ml Sojasoße	2 EL Tomatenmark	2 EL Worcestersoße
2 EL Ahornsirup	1 Knoblauchzehe	4 EL Whisky
4 Hähnchenkeulen	250 g Spaghetti	250 g Kirschtomaten
150 g Mais (aus der Dose)	3 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie, glatt
4 EL Weißweinessig	1 TL Senf	6 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz, Zucker		

Für die Marinade Sojasoße, Tomatenmark, Worcestersoße, Ahornsirup, etwas Pfeffer und Whisky verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, klein würfeln und ebenfalls dazugeben. Die Hähnchenkeulen auf der Hautseite dreimal tief einschneiden (so kann die Marinade besser einziehen und die Keulen garen schneller.) Die Keulen sowie die Marinade in einen Gefrierbeutel geben, alles gut vermengen und im Kühlschrank etwa zwei Stunden ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, die Marinade abtropfen lassen und aufbewahren. Die Hähnchenkeulen auf einem Grill bei direkter Hitze zwei bis drei Minuten grillen. Bei indirekter Hitze weitere 20 bis 30 Minuten fertig grillen. Dabei gelegentlich wenden. Während der letzten zehn Minuten die Keulen immer wieder mit der Marinade bestreichen. Die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser bissfest gar kochen, abgießen und in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Mais gut abtropfen lassen. Anschließend die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schleudern und die Blätter klein hacken. Aus Weißweinessig, Senf und Olivenöl eine Marinade herstellen, mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker kräftig abschmecken und samt dem Gemüse zu den Spaghetti geben. Alles gut mischen, durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spaghettisalat zusammen mit den Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 23. Juni 2012

Zweierlei vom Hähnchen mit pikantem Erdbeeren-Salat

Für 4 Personen

1 Freilandhähnchen	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl	80 ml Madeira	ca. 150 ml Geflügelbrühe
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
3 EL Zucker	3 Stangen langer Pfeffer	1 TL grüner Pfeffer
1 TL Schinus-Beeren	600 g Erdbeeren	1 Bund Basilikum
4 Scheiben Bauernbrot		

Vom Hähnchen die Brust und die Keulen auslösen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die beiden Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit 2 EL Olivenöl anbraten. Die Zwiebel zugeben und mit anschwitzen. Mit Madeira ablöschen und zugedeckt ca. 35 Minuten schmoren. Dabei immer mal wieder etwas Geflügelbrühe angießen. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl, je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und 1 angedrückten Knoblauchzehe von beiden Seiten anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im Backofen noch ca. 10 Minuten die Brüste fertig garen. 80 ml Wasser mit 3 EL Zucker, langem Pfeffer, grünen Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. Die Schinus-Beeren in ein grobes Sieb geben und mit einem Löffel leicht drückend durch das Sieb streichen, sodass sich die äußeren Schalen lösen. Den Rest aus dem Sieb mit in den Topf zum anderen Pfeffer geben. Den Pfeffer-Zuckersud 3 Minuten kochen, dann durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen. Die Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und die Stielansätze entfernen. Dann die Beeren vierteln. Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Brotscheiben in einer Pfanne mit ca. 2 EL Olivenöl von beiden Seiten rösten. Die Erdbeeren mit den gesiebten Schinus-Beeren und dem Pfefferzuckersud marinieren, dann Basilikumstreifen untermischen. Hähnchenkeulen und Hähnchenbrust tranchieren, anrichten, etwas Schmorfond angießen. Erdbeersalat und geröstetes Brot dazu servieren.

Martin Gehrlein 18. Juni 2012

Index

- Artischocke, 5
Avocado, 2
- Brathähnchen, 3, 67
Brokkoli, 21, 35
- Chicoree, 27
- Ente, 4, 6–8, 29, 46, 47
Enten-Brust, 7, 9–15, 21, 27, 48, 57
Enten-Keule, 16
Erbsen, 33
- Fenchel, 31
Filet, 9, 53
Frikassee, 38
- Gans, 18, 19, 26, 29, 67
Geschnetzeltes, 27, 33, 53, 56
Gurke, 3, 50, 58
- Hähnchen, 42, 49, 68
Hähnchen-Brust, 2, 4, 17, 22–25, 31–33, 35, 40, 41, 43, 44, 50, 58, 61, 62, 66
Hähnchen-Curry, 66
Hähnchen-Rouladen, 25
Hähnchen-Schenkel, 25, 30, 33–36, 50, 59, 67
Hähnchen-Schnitzel, 35
Hähnchen-Spieß, 35
Hühnchen, 39
Hühner-Brust, 9–11, 13, 15, 17, 21, 27, 32, 37, 40, 43, 45, 51, 56, 61
Huhn, 16, 20, 26, 39, 45, 58
- Kürbis, 3, 20, 41, 43, 52
Knödel, 29, 64
Kraut, 61
- Lauch, 4, 28, 54
Linsen, 6, 12, 23, 50
- Möhren, 4, 27, 33, 37, 38, 44, 45, 49, 50
Maronen, 13, 16
- Nudeln, 13, 21, 24, 33, 39, 60, 67
- Paprika, 23, 35, 43, 44, 57
Pastinaken, 49
Perlhuhn-Brust, 28, 49
Pilze, 10, 24, 28, 38, 42, 45, 53, 56, 58, 62, 63
Polenta, 11, 17
Porree, 53
Poularden-Brust, 27, 43, 45, 51, 52, 56, 60, 63
Pute, 1, 53
Puten-Brust, 5, 56
Puten-Röllchen, 54
Puten-Schnitzel, 54, 55
- Rösti, 32
Radicchio, 6
Ravioli, 62
Reis, 4, 22, 33, 37, 45, 53–55, 66
Rettich, 40
Rosenkohl, 24
Rote-Bete, 56
Rotkraut, 7, 18, 29
Rucola, 53
- Sauerkraut, 19
Schoten, 4, 9, 38
Sellerie, 1, 4, 27, 48, 63
Spargel, 15, 38, 60, 66
Spinat, 23, 43, 58
Spitzkohl, 13, 64
Stubenküken, 3, 20, 63–65
- Teig-Taschen, 62
Truthahn, 1, 60
- Weißkohl, 61
Wirsing, 49
- Zucchini, 27, 31, 35, 37, 52, 55