

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: *Geflügel***

**2013-2014**

**120 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Backhähnchen, Nusskruste, Meerrettich-Kartoffel-Stampf . . . . .	1
Backhendl mit Kürbiskern-Kräuter-Kruste und Spargel . . . . .	2
Barbarie-Enten-Brust mit Pfeffer-Soße, Kohlrabi-Strudel . . . . .	3
Barbarie-Enten-Brust mit Rotweinbutter, Schwarzwurzeln . . . . .	4
Bier-Hähnchen-Schenkel . . . . .	4
Brathähnchen in Zitronen-Soße . . . . .	5
Champignon-Hähnchen-Rahm-Gulasch mit Kräuter-Reis . . . . .	6
Cola-Hähnchen-Brust . . . . .	6
Coq au Riesling mit knuspriger Pastinake . . . . .	7
Coq au Vin mit Perlzwiebeln . . . . .	8
Cordon Bleu vom Hähnchen mit Sauerampfer-Soße . . . . .	9
Cordon bleu von der Mais-Poularde mit Kartoffel-Salat . . . . .	10
Die perfekt rosa gebratene Enten-Brust . . . . .	11
Ente mit Petersilienwurzel-Creme, Pfeffer-Cassis-Feigen . . . . .	12
Enten-Brust in Sesam-Honig-Kruste, Orangen-Perlgrauen . . . . .	13
Enten-Brust mit Beeren-Chutney und Kichererbsen-Mousse . . . . .	14
Enten-Brust mit Blutwurst-Soße und gefüllten Kartoffeln . . . . .	15
Enten-Brust mit Chili-Honig-Glasur und Chicorée . . . . .	16
Enten-Brust mit Dörrobst-Polenta und Mandarinen-Soße . . . . .	17
Enten-Brust mit Orange und Schupfnudeln . . . . .	18
Enten-Brust, Vanille-Möhren, Kartoffel-Schalotten-Püree . . . . .	19
Enten-Keulen-Sülze mit Pflaumen-Chutney und Chicorée . . . . .	20
Enten-Saté . . . . .	21
Enten-Satés, Apfel-Rosmarin-Kompott, Kartoffel-Knödeln . . . . .	22
Entenbrust, Rhabarber, Frühling-Wirsing, Kresse-Rösti . . . . .	23

Fenchel-Salat mit gebratener Hähnchen-Brust . . . . .	24
Frikassee vom Perlhuhn mit Kohlrabi und grünem Pfeffer . . . . .	25
Gänse-Brust mit Brotkruste . . . . .	26
Gänse-Keule mit gebratenen Orangen und Kartoffel-Nudeln . . . . .	27
Gänse-Pirogge auf Kraut-Salat . . . . .	28
Garnelen-Hähnchen-Brust-Bällchen im Aroma-Kokossud . . . . .	29
Gebratene Gans mit Rotkohl und Kartoffel-Klößen . . . . .	30
Gebratene Puten-Brust an Romanesco-Salat . . . . .	31
Gebratenes Perlhuhn mit Süßkartoffel-Püree . . . . .	32
Gedünstetes Hähnchen mit Erbsen und Weißwein-Soße . . . . .	33
Gefüllte Hühner-Brust mit Spinat und Gorgonzola-Soße . . . . .	34
Gefüllte Puten-Röllchen mit Bandnudeln und Weißwein-Soße . . . . .	35
Gefüllte Stubenküken mit Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	36
Gefülltes Brathuhn mit Sonnenblumenkern-Kartoffel-Püree . . . . .	37
Geflügel-Spieße mit Ananas-Kokos-Reis und Erdnuss-Soße . . . . .	38
Gegrillte Hähnchen-Brust auf Herbst-Salat, grüner Spargel . . . . .	39
Geschmorte Enten-Keule, Preiselbeer-Soße, Brioche-Knödel . . . . .	40
Gesottene Enten-Brust mit Orangen und Senfkraut . . . . .	41
Gewürz-Backhendl auf Spargel-Salat . . . . .	42
Gewürz-Hähnchen auf Paprika-Kraut . . . . .	43
Gewürz-Rotkohl-Salat mit gebratener Enten-Brust und Naan . . . . .	44
Gratiniertes Hähnchen auf Fenchel-Paprika-Gemüse . . . . .	45
Hähnchen-Brust à la Saltimbocca mit scharfen Spaghetti . . . . .	45
Hähnchen-Brust im Kartoffel-Erbsensud mit Lardo . . . . .	46
Hähnchen-Brust im Mangold-Mantel mit Pilz-Risotto . . . . .	47
Hähnchen-Brust in Essig-Soße mit Polenta-Zwiebeln . . . . .	48
Hähnchen-Brust in Rucola-Soße mit Butter-Nudeln . . . . .	49
Hähnchen-Brust mit Aprikosen-Glasur, Macadamianüssen . . . . .	50
Hähnchen-Brust mit Blutwurst und Honig-Äpfeln . . . . .	51
Hähnchen-Brust mit Champignon-Ragout . . . . .	52
Hähnchen-Brust mit Harissa-Soße und Pilaw . . . . .	53
Hähnchen-Brust mit Pflaumen-Füllung . . . . .	54

Hähnchen-Brust mit Quitte, Pastinake und Radicchio . . . . .	55
Hähnchen-Brust mit Shiitake-Pilzen und Glasnudeln . . . . .	56
Hähnchen-Brust mit Tomaten und Taleggio überbacken . . . . .	57
Hähnchen-Garnelen-Curry mit Brokkoli und Jasmin-Reis . . . . .	58
Hähnchen-Keule, Blutwurst, Cassis-Zwiebel, Honig-Äpfel . . . . .	59
Hähnchen-Keulen mit Safran-Tomaten und Couscous . . . . .	60
Hähnchen-Sülze mit Haselnuss-Zitronen-Quark . . . . .	61
Hähnchen-Saltimbocca mit Tomaten-Nudeln . . . . .	62
Hähnchen-Schnitzel mit Pistazien-Panade, Karotten-Salat . . . . .	63
Hähnchen-Taler mit Gorgonzola, Tagliatelle mit Mandeln . . . . .	64
Hühner-Frikassee mit Champignons . . . . .	65
Hühner-Keulen mit 1-2-3-Dip . . . . .	66
Jerk Chicken mit BBQ-Soße . . . . .	66
Kikok-Hähnchen mit Graupen-Risotto und Morchel-Soße . . . . .	67
Kiwi-Cordon Bleu von Hühner-Brust mit Kiwi-Bratkartoffeln . . . . .	68
Klassischer Gänse-Braten mit Feigen-Bucheln und Rotkohl . . . . .	69
Knusprige Maispoularde mit Kartoffel-Salat . . . . .	71
Knusprige Pute aus dem Ofen mit Sauce béarnaise . . . . .	72
Kräuter-Hähnchen mit Polenta und Paprika-Gemüse . . . . .	74
Kräuter-Lasagne mit Poularden-Brust-Streifen, Morcheln . . . . .	75
Mais-Hähnchen-Brust mit getrockneten Datteln . . . . .	76
Mais-Hähnchen-Brust Sous Vide . . . . .	76
Mais-Hähnchen-Brust, Senfsoße, Mangold, Kartoffel-Püree . . . . .	77
Maishähnchen-Tempura mit Kürbis und jungem Spinat . . . . .	78
Mangold-Hähnchen mit Gorgonzola-Nudeln . . . . .	79
Marinierte Enten-Brust auf Steckrüben-Orangen-Pastasotto . . . . .	80
Nasi Goreng mit Enten-Brust . . . . .	81
Paprika-Hähnchen mit Zucchini-Ragout . . . . .	82
Perlhuhn in Champagner mit Zwiebeln und Maronen . . . . .	83
Perlhuhn mit Duftreis und brauner Soße . . . . .	83
Perlhuhn-Brust mit Honig und Emmer-Reis . . . . .	84
Perlhuhn-Brust mit Kürbis-Kompott und Enten-Leber-Schaum . . . . .	85

Perlhuhn-Brust mit Möhren-Stampf und Pellkartoffeln . . . . .	86
Perlhuhn-Brust mit Schmorkarotten-Stampf . . . . .	87
Perlhuhn-Brust mit Trauben, Pfifferlingen, Ravioli . . . . .	88
Pochierte Hähnchen-Brust mit knuspriger Haut . . . . .	89
Pochierte Maishähnchen-Roulade mit Thaispargel . . . . .	90
Poularden-Brust mit Pfeffer-Soße und Tagliatelle . . . . .	91
Poularden-Brust mit Preiselbeer-Soße und Wirsing . . . . .	92
Poularden-Brust, Karotten-Stampf, Vanille-Käse-Schaum . . . . .	93
Poularden-Saté, Honig-Pfeffer-Croutons, Karottennudeln . . . . .	94
Puten-Brust mit Blumenkohl . . . . .	95
Puten-Geschnetzeltes auf herzhaften Pfannkuchen . . . . .	95
Puten-Schnitzel Jägerin mit Petersilien-Kartoffeln . . . . .	96
Putenbrust im Sauerrahm gebacken . . . . .	96
Riesling-Hähnchen mit Kräuter-Knöpfle . . . . .	97
Risotto mit Erbsen und Hähnchen-Streifen . . . . .	98
Rotkraut-Cremesuppe mit Gänse-Keule und Kartoffel-Knödel . . . . .	99
Saftige Enten-Keule . . . . .	100
Saltimbocca vom Perlhuhn mit Graupen-Risotto . . . . .	101
Scharfes Hähnchen-Curry . . . . .	102
Semmelknödel-Geröstel mit Ente . . . . .	102
Spargel mit Thymian-Marinade und Mais-Poularde . . . . .	103
Spargel-Variation mit Pfifferlingen und Stubenküken . . . . .	104
Stuben-Küken aus dem Ofen . . . . .	105
Stubenküken, Zitronen-Crème-fraîche, Kartoffel-Stampf . . . . .	106
Türkische Pizza mit Dönerfleisch . . . . .	107
Thailändischer Enten-Brust-Salat . . . . .	107
Tims Backhendl . . . . .	108
Toast-Hawaii-Abwandlung . . . . .	108
Yakitori-Hähnchen-Spieße mit asiatischem Gemüse . . . . .	109
Zitronen-Hähnchen-Brust . . . . .	110
Zweierlei von der Enten-Brust mit Rahm-Wirsing . . . . .	111

# Backhähnchen, Nusskruste, Meerrettich-Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für das Backhähnchen:**

2 Bio-Hähnchenbrüste	2 Eier	50 g Walnusshälften
50 g Pankomehl	Mehl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Für den Kartoffelstampf:**

300 g mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Bund Blatt Petersilie	2 EL Tafelmeerrettich	150 g Butter
1 Prise Zucker	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für den Kopfsalat:**

1 Kopfsalat	1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch
8 EL Schmand	4 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl	Zucker, Meersalz

Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut entfernen. Die Eier verschlagen. Die Walnusskerne fein hacken und mit dem Pankomehl vermengen. Die Hähnchen mit je etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Anschließend durch das verschlagene Ei ziehen und in der Walnuss-Panko-Mischung wenden. Ausreichend Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Temperatur goldbraun ausbacken. Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Von der Butter 100 Gramm in einem Topf bräunen und kurz abkühlen lassen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Die Petersilie, die Schalotte, die Zitronenschale sowie die gebräunte Butter zusammen mit einer Prise Salz und Pfeffer pürieren. Die Kartoffeln abgießen und mit der restlichen Butter zerstampfen. Die Kräutermischung, bis auf einen Rest zum Garnieren, unter den Kartoffelstampf heben. Den Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Schmand mit dem Zitronensaft, dem Schnittlauch, dem Sonnenblumenöl und dem Zucker verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen. Das Backhähnchen zusammen mit dem Kartoffelstampf und dem Salat auf einem Teller anrichten. Mit der restlichen Gremolata garnieren und servieren.

Kolja Kleeberg am 26. September 2014

# Backhendl mit Kürbiskern-Kräuter-Kruste und Spargel

## Für 2 Personen

### Für das Hendl:

2 Hähnchenbrustfilets	1/2 Bund Petersilie	3 Zweige Dill
3 Zweige Kerbel	1 Zweig Estragon	30 g Kürbiskerne
300 g Paniermehl	100 g Mehl	2 Eier
Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz	500 g weißen Spargel
3 EL Milch	1 EL Zucker	

### Für den Kartoffelstampf:

400 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer	2 EL Butter
3 EL Crème-double	1 Prise Muskat	100 g Butter
1 Zitrone		

Für das Hendl:

Die Filets einmal quer halbieren so dass man dünnere Hälften hat. Die Kräuter für die Panade waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kürbiskerne fein hacken. Kräuter und Kürbiskerne mit dem Paniermehl mischen. Auf flachen Tellern einmal das Kräuter- Paniermehl, einmal das Mehl und einmal das verquirlte Ei vorbereiten. Die Hähnchenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, erst im Mehl wenden, dann im Ei und zum Schluss in der Panade. Vorsichtig die Panade abschütteln. Nicht festdrücken. In einer tieferen Pfanne Butterschmalz schmelzen lassen. Hähnchenschnitzel darin ca. 5 Minuten ausbacken. Spargel schälen und in einem flachen Topf Wasser mit der Milch, dem Zucker und einer Prise Salz zum kochen bringen. Die geschälten Spargel bei mittlerer Hitze köcheln lassen, ca. 15 Minuten, bis sie sich leicht über einer Gabel biegen.

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und ca. 30 Minuten in Salzwasser ganz weich kochen. Die Kartoffeln abgießen und Butter, Crème-double, Muskat und Pfeffer dazu geben. Alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen bis sie goldgelb ist. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Abrieb und Saft zur Butter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel aus dem Sud heben und abtropfen lassen. Das Backhendl, den Spargel und die Kartoffeln auf dem Teller anrichten. Alles mit der Zitronenbutter beträufeln.

Flora Hohmann am 29. Mai 2013



# Barbarie-Enten-Brust mit Pfeffer-Soße, Kohlrabi-Strudel

## Für zwei Personen

2 Barbarie-Entenbrüste, weiblich	2 Strudelteigblätter	300 g Kohlrabi
3 Schalotten	2 unbehandelte Limetten	110 g Butter
200 ml Sahne	Öl, Weinbrand	trockener Weißwein
100 ml Kalbsjus	Stärke	1 TL grüne Pfefferkörner
1/2 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 180 Grad Umluft erhitzen. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, parieren und die Hautseite rautenförmig einschneiden. Die Entenbrüste in einer Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite so lange braten, bis die Haut knusprig ist. Die Entenbrust salzen und pfeffern. Anschließend im 80-Grad-Ofen weiter garen und ruhen lassen. Den Kohlrabi schälen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Zwei Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Etwa 50 Gramm Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend den Kohlrabi hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eine Limette auspressen und dazugeben. Das Ganze mit 100 Millilitern Sahne auffüllen und den Kohlrabi weich dünsten. Die Sahne sollte am Ende der Garzeit fast vollständig reduziert sein. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Anschließend die Masse abkühlen lassen und den Schnittlauch dazugeben. Die Kohlrabistreifen auf die Strudelblätter geben und fest eindrehen. 50 Gramm Butter schmelzen und die Taschen damit bestreichen. Anschließend in den 180-Grad-Ofen geben und zehn Minuten backen. Die restliche Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Die Pfefferkörner andrücken und in einer Pfanne mit der restlichen Butter anziehen. Anschließend mit dem Wein und dem Weinbrand ablöschen und den Kalbsjus dazugeben. Das Ganze etwas reduzieren lassen und anschließend die restliche Sahne dazugeben. Die restliche Limette auspressen und die Sauce damit abschmecken. Das Ganze würzen und gegebenenfalls mit der Stärke binden. Die Barbarie-Entenbrust mit der Pfeffersauce und dem Kohlrabi-Strudel auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 15. November 2013

## Barbarie-Enten-Brust mit Rotweinbutter, Schwarzwurzeln

### Für zwei Personen

2 weibl. Barbarie-Entenbrüste	20 g geräucherter Speck	400 g Schwarzwurzeln
200 g Rosenkohl	150 g festk. Kartoffeln	2 Schalotten
2 Zweige Rosmarin	0,5 Bund Blattpetersilie	60 g kalte Butter
100 ml roter Portwein	300 ml trockener Rotwein	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer	Zucker, Meersalz, Öl	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Die Entenbrüste von den Sehnen befreien und die Haut rautenförmig fein einritzen. Anschließend auf einem Gitter im Backofen rosa garen und erst zum Schluss auf der Hautseite mit etwas Rosmarin kross braten. Vor dem Aufschneiden kurz ruhen lassen und mit Meersalz würzen. Die Schalotten abziehen und ganz fein würfeln. In einem Topf mit Rotwein und Portwein auf circa 80 Milliliter Flüssigkeit reduzieren und danach leicht abkühlen lassen. 50 Gramm kalte Butter in Würfeln dazugeben und langsam emulgieren. Die Schwarzwurzeln gründlich waschen und schälen. Nun mit dem Schäler immer weiter schälen und die so entstandenen „Nudeln“ mit Salz, Muskatnuss und etwas Zucker marinieren und Wasser ziehen lassen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schwarzwurzeln darin weichdünsten. Zum Schluss die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und mit den Schwarzwurzeln vermengen. Vom Rosenkohl die schönen grünen Blätter vorsichtig im Ganzen abtrennen, blanchieren und zusammen mit den Kartoffelwürfeln bei schwacher Hitze anbraten. Den Speck fein würfeln, zum Schluss dazugeben und kurz mitbraten. Die Tranchen der Entenbrust auf dem Schwarzwurzelgemüse anrichten, das Rosenkohl-Kartoffel- Gemüse darum verteilen und das Ganze mit Rotweinbutter napieren.

Mario Kotaska am 21. November 2014

## Bier-Hähnchen-Schenkel

### Für 2 Portionen

4 Hähnchenschenkel	1 Flasche dunkles Bier	4 Zweige Thymian
4 Zweige Majoran	Salz, Pfeffer	Kümmel, gemahlen

Die Hähnchenschenkel an der Unterseite entlang der Knochen aufschneiden und die Knochen vollständig auslösen. Thymian- und Majoranblättchen von den Zweigen zupfen. Hähnchenschenkel mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen, mit den Kräuterblättchen bestreuen, in eine Schüssel oder Auflaufform legen, mit dunklem Bier auffüllen, bis die Hähnchenschenkel vollständig bedeckt sind. Mit Folie abdecken und für mindestens einen (besser zwei!) Tage im Kühlschrank marinieren. Die Hähnchen aus der Marinade nehmen, abtropfen, Kräuterblättchen von der Hautseite entfernen und mit der Hautseite nach oben in eine große Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft 25 bis 30 Minuten knusprig garen. Als Beilage im Sommer passen hervorragend Mixed Pickles und Senfmayonnaise dazu.

Alexander Herrmann am 28. August 2014

## Brathähnchen in Zitronen-Soße

### Für 2 Personen

$\frac{1}{2}$ Brathähnchen (ca. 750 g)	1 Zwiebel	1 Stange Porree
1 Stück Knollensellerie	1 Möhre	Salz, Pfeffer
1/2 Bund Thymian	3 unbehandelte Zitronen	1 EL Butterschmalz

Das Brathähnchen in Brust und Keule zerlegen und diese jeweils teilen, so dass 8 Stücke entstehen. Zwiebel schälen und vierteln. Porree, Knollensellerie und Möhre waschen, putzen und grob zerkleinern. Für die Hühnerbrühe die Karkasse (Rücken- und Brustknochen) in einem Topf ohne zusätzliches Fett anrösten. Anschließend reichlich Wasser, die Zwiebel, Porree, Sellerie, Möhre, Salz und Pfeffer zugeben und alles ca. 20 Minuten kochen. Durch ein Sieb abgießen. Thymian abspülen und trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zitronen abspülen und trockentupfen. Die Schale der Zitronen dünn abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenkeulen und das Brustfleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Keulen mit einem Viertel der Zitronenschale einreiben. Bei den Brustfilets, die Haut lösen. Das Fleisch salzen, mit einem weiteren Viertel der Zitronenschale und der Hälfte der Thymianblättchen würzen. Die Haut darüber schieben. Keulen und Brustfilets im heißen Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten. Mit der Hälfte Zitronensaft beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig braten. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. (Brustteil ist eher gar und kann bereits nach 15 Minuten herausgenommen werden). Den Bratensatz mit 200 ml Hühnerbrühe (übrige Brühe anderweitig verwenden z. B. einfrieren) und dem übrigen Zitronensaft ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, dem übrigen Zitronenabrieb und restlichen Thymianblättchen abschmecken. Kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden. Hähnchenfleisch zusammen mit der Sauce auf Tellern anrichten. Dazu schmecken geschmorte grüne Bohnen und Kartoffelpüree.

Jacqueline Amirfallah am 06. März 2013

# Champignon-Hähnchen-Rahm-Gulasch mit Kräuter-Reis

**Für vier Portionen**

**Für das Champignon-Rahmgulasch:**

300 g braune Champignons	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 Hähnchenbrüste	Salz, Pfeffer	1 El Mehl
2 El Butterschmalz	2 cl Cognac	200 ml Geflügelbrühe
200 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1-2 TL Worcestershiresauce
1 Brokkoli	30 g Butter	30 g Mandelblättchen
Muskatnuss		

**Für den Kräuterreis:**

200 g Basmatireis	1 Bund Kräuter	30 g Butter
Salz		

Champignons putzen und halbieren, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Hähnchenbrüste in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten braun anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Champignons, Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben und ebenfalls darin anbraten. Ggf. noch etwas Butterschmalz zufügen, Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Bratensatz mit Cognac ablöschen, Brühe und Sahne zugeben und einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch mit dem Fleischsaft zusammen zugeben. Alles mit etwas Zitronensaft und Worcestershiresauce würzen. Nach Bedarf salzen und pfeffern. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mandelblättchen darin bräunen und mit Salz und Muskat würzen, den Brokkoli zufügen und unterschwenken. Reis mit 450 ml Wasser und  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen, Deckel schließen und auf kleinster Stufe 15-18 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter abrausen, trocken schütteln und klein hacken. Butter in einer Pfanne bräunen und über dem Reis verteilen. Gehackte Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis und den Brokkoli mit der Mandelbutter auf Tellern verteilen und das Rahmgulasch dazu anrichten.

Horst Lichter am 18. Mai 2013

## Cola-Hähnchen-Brust

**Für 2 Portionen**

2-3 Hähnchenbrüste	$\frac{1}{2}$ Liter Cola	5 EL Ketchup
50 ml Sojasauce	1 Stange Lauch	1 Orange
1 Zitrone, Ingwer		

Die Hähnchenbrüste würfeln, in einen mittleren Topf geben, mit Cola auffüllen, 30 Milliliter Sojasauce zugeben und fünf Esslöffel Ketchup einrühren. Den Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden und zugeben. Den Topf auf den Herd stellen, bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und je nach Größe der Hähnchenwürfel 20 bis 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. Anschließend die Cola-Sauce mit Zitronen- und Orangenabrieb, etwas geriebenem Ingwer und gegebenenfalls etwas frischer Sojasauce abschmecken und (z.B. mit gekochtem Reis als Beilage) auf zwei tiefen Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 25. Juni 2014

# Coq au Riesling mit knuspriger Pastinake

## Für vier Portionen

### Für das Coq au Riesling:

4 Maishähnchenkeulen	2 EL Pflanzenöl	200 g Schalotten
100 g Shiitake-Pilze	4 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	200 ml trockener Riesling	300 ml Geflügelfond
25 g Butter	100 g Möhren	50 g Zuckerschoten
50 g Lauch	50 g Butter	Salz, Pfeffer
angerührte Speisestärke		

### Für die knusprige Pastinake:

1 Pastinake oder Petersilienwurzel	Pflanzenfett, Salz	8 Zweige Kerbel
------------------------------------	--------------------	-----------------

Die Hähnchenkeulen halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl auf beiden Seiten anbraten. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Danach zu den Hähnchenkeulen geben und kurz mitbraten lassen. Den Knoblauch schälen, andrücken und zusammen mit den Thymian- und Rosmarinzweigen zugeben. Die Pilze putzen, klein schneiden und ebenfalls zugeben. Das Ganze mit Riesling ablöschen, mit dem Geflügelfond aufgießen und bei schwacher Hitze (circa 120 Grad bis 140 Grad) 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Hühnerkeulen herausnehmen und die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Die Sauce auf ein Drittel reduzieren lassen. Mit etwas Speisestärke binden und 25 Gramm Butter mit einem Stabmixer unter die Sauce mixen. Sämtliches Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Dann das Gemüse kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. 50 Gramm Butter in einem Topf schmelzen. Die Gemüsestreifen darin anschwemmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pastinake schälen und den Strunk entfernen. Danach mithilfe einer feinen Reibe die Pastinake der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden. Im erhitzten Pflanzenfett bei circa 140 Grad bis 160 Grad langsam knusprig backen. Zum Schluss herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Gemüse auf Teller anrichten, die Hähnchenteile darauf verteilen, mit der aufgeschäumten Sauce beträufeln und mit den Pastinaken-Chips vollenden.

Johann Lafer am 01. Februar 2014

## Coq au Vin mit Perlzwiebeln

### Für 4 Personen

1 küchenfertige Poularde (1,8 kg)	200 g durchwachsener Speck	24 frische Perlzwiebeln
2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	2 EL Mehl
80 ml Cognac	1 Bouquet garni	500 ml Rotwein
250 g kleine Champignons	1 EL Butter	8 Scheiben Baguette
1 Knoblauchzehe		

Die Poularde mit einer Geflügelschere zerlegen. Speck fein würfeln. Die kleinen Zwiebeln schälen. In einer großen, feuerfesten Kasserolle den Speck mit 1 EL Oliven anbraten, die Zwiebeln zugeben und mit andünsten. Anschließend beides aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die Geflügelteile in der gleichen Kasserolle mit 1 EL Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Wenn das Fleisch goldbraun angebraten ist, mit dem Cognac ablöschen. Speck, Zwiebeln und Bouquet garni zugeben, mit dem Wein auffüllen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 2,5 Stunden garen. Anschließend Geflügelteile, Speck und Zwiebeln herausnehmen und beiseite stellen. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten auf die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit Die Pilze putzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter dünsten. Die Brotscheiben in einer Pfanne rösten, den Knoblauch schälen, halbieren und die gerösteten Brotscheiben damit einreiben. Geflügelteile, Speck und Zwiebeln wieder in die Sauce geben, Pilze zufügen und alles erhitzen. Sofort mit dem Knoblauchbrot servieren.

Frank Buchholz 15. Januar 2013

## Cordon Bleu vom Hähnchen mit Sauerampfer-Soße

### Für 4 Personen

800 g mehligk. Kartoffeln	Salz	1 Bund Petersilie
4 Hähnchenbrüste	250 g Sahne	4 Scheiben Kochschinken
100 g Taleggio	1 Bund Sauerampfer	2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	140 g Butter	1 EL Mehl
250 ml Hühnerbrühe	500 g Brokkoli	150 ml Milch
Muskat		

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Petersilie abspülen trockenschütteln und grob hacken. Die Hähnchenbrüste abspülen und trockentupfen. Von den Filets die Haut hochziehen und nach hinten klappen. Das Fleisch plattieren, so dass es ca. 1 cm dick ist. Von jeder Hähnchenbrust die ausgefransten Ränder abschneiden. Es ergibt eine schöne Kante, außerdem wird das Fleisch (insgesamt ca. 100 g), für die Farce benötigt. Das abgeschnittene Fleisch mit 100 g Sahne und gehackter Petersilie zu einer Farce pürieren. Mit Salz würzen. Die Hähnchenbrust salzen und mit jeweils etwas Farce bestreichen. Darauf je 1 Scheibe Schinken, 25 g Käse und 1 Blatt Sauerampfer legen. Dann das Fleisch zur Hautseite umklappen und anschließend die angezogene Haut darüber ziehen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste von allen Seiten anbraten. Danach im Backofen ca. 20 Minuten braten. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. 20 g Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mehl darüber stäuben. Sahne und Brühe unter Rühren zugießen und zu einer cremigen Sauce einköcheln lassen. Broccoli putzen und in Röschen teilen. In etwas Salzwasser bissfest dünsten. Übrigen Sauerampfer grob schneiden und mit 100 g Butter pürieren. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Milch und 20 g Butter erhitzen. Zu den Kartoffeln geben und zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken. Sauerampferbutter in die Sauce geben erneut pürieren und nach Belieben durch ein Sieb passieren. Brokkoli abgießen. Hähnchen-Cordon Bleu mit Brokkoli, Kartoffelpüree und Sauerampfersauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 07. August 2013

## Cordon bleu von der Mais-Poularde mit Kartoffel-Salat

### Für 4 Personen

1 kg festk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer, Zucker	200 ml Rinderbrühe
1 Zwiebel	150 ml Sonnenblumenöl	1 EL mittelscharfer Senf
50 ml Weinbrandessig	4 Maispoulardenbrüste á 150 g	4 Sch. Schwarzwälder Schinken
4 Sch. Emmentaler Käse	50 g Mehl	100 g Semmelbrösel
2 Eier	300 ml brauner Kalbsfond	3 Zweige Thymian
100 g Butter	60 g Feldsalat	

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen lassen. Kartoffeln abgießen, pellen und in dickere Scheiben schneiden. Brühe aufkochen, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln, Zwiebelwürfel, Brühe, 100 ml Öl, Senf und Essig in einer Schüssel mischen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Kartoffelsalat ca. 1 Stunde marinieren. Maispoularden abspülen und trockentupfen. Anschließend waagrecht eine Tasche einschneiden. Die Brüste leicht flach klopfen. Die Taschen öffnen und jeweils eine Scheibe Schinken und Käse hineinlegen, zuklappen und evtl. mit Holzspießen fest stecken. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen. Mehl und Semmelbrösel auf zwei Teller verteilen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Maispoularden zunächst in Mehl, danach in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Brösel dabei etwas andrücken. In der Zwischenzeit Kalbsfond in einen Topf geben. Die Thymianblättchen abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Thymianblättchen zum Fond geben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa um 1/3 einkochen lassen. Maispoularden Cordon bleu portionsweise in einer Pfanne mit dem übrigen Sonnenblumen Öl und 50 g Butter gleichmäßig von beiden Seiten braten. Immer wieder mit der schäumenden Butter-Öl Mischung übergießen, bis die Cordon bleu knusprig braun gebacken sind. Während dessen den Feldsalat putzen, abspülen und trockentupfen. Kurz vor dem Servieren vorsichtig mit dem Kartoffelsalat mischen. Thymianjus mit der übrigen kalten Butter binden. Mit Cordon bleu und Kartoffelsalat anrichten.

Karlheinz Hauser 28. Januar 2013



# Die perfekt rosa gebratene Enten-Brust

## Zutaten für 2 Portionen

2 Barbarie Entenbrüste	4 EL Honig	1 Zweig Rosmarin
2 Scheiben Toastbrot	3 EL Butter	1 Orange
1 Stange Zimt	300 g gekneteter Rotkohlsalat	Pflanzenöl
1 Prise Salz	Pfeffer	

Orangen mit einem Messer schälen und die Filets herausschneiden. Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot in etwa 1x1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Pflanzenöl und einem EL Butter zu goldbraunen Croutons rösten. Anschließend auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen und mit einer kleinen Prise Salz würzen. Den Honig in einem kleinen Topf aufkochen, Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen, zugeben und kurz darin knusprig garen. Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer (am besten einem Skalpell oder Teppichmesser) rautenförmig einritzen. Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte (!), beschichtete Pfanne ohne Fett legen und bei mittlerer Hitze langsam braten, sodass das überschüssige Fett aus der Haut austreten kann und sie schön knusprig wird. Entenbrüste wenden, kurz von der Unterseite braten, aus der Pfanne nehmen und auf ein Backgitter setzen. Auf der mittleren Schiene des Backofens bei 100 Grad Ober-/Unterhitze circa 30 Minuten garen, bis sie eine Kerntemperatur von 58 Grad erreichen, herausnehmen und bei Zimmertemperatur fünf Minuten ruhen lassen. Rotkohlsalat auf zwei Tellern verteilen, die Orangenfilets anlegen und die Croutons darüber streuen. Entenbrüste erneut in die kalte Pfanne auf die Hautseite legen und erneut anbraten, bis die gegarte Haut knusprig ist, jetzt die Entenbrüste wenden, die Butter hinzugeben, aufschäumen lassen, die Zimtstange zugeben, das Fleisch darin kurz ziehen lassen, damit es das Aroma der Zimtbutter aufnehmen kann. Anschließend herausnehmen, kurz ruhen lassen, aufschneiden, mit dem Rotkohlsalat anrichten und mit dem Rosmarinhonig umträufeln.

Alexander Herrmann am 16. Januar 2014

# Ente mit Petersilienwurzel-Creme, Pfeffer-Cassis-Feigen

## Für vier Portionen

Oldenburger Ente (2 kg)	Bindfaden	8 Petersilienwurzeln
Geflügelfond	2 Feigen	250 ml Cassislikör
4 Orangen	600 ml Orangensaft	Orangenöl
alter Balsamico	1 Bund Petersilie	Butter
1 Zitrone	1 Apfel	1 Ingwerknolle
Zucker	1 Zweig Thymian	Mignonette Pfeffer
Salz		

Die Ente von innen mit etwas Petersilie, Salz und Mignonette Pfeffer würzen und zubinden. Anschließend auf ein mit Wasser beträufeltes Backblech legen und in dem vorgeheizten Ofen für 70 Minuten garen. Den Cassislikör und den alten Balsamico in einem Topf erhitzen und einreduzieren. Die halbierten Feigen, etwas groben Pfeffer und einige Butterflocken hinzufügen und erneut einreduzieren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Einen weiteren Topf mit Wasser ansetzen. Die Petersilienwurzeln schälen, nach Belieben schneiden und im Wasser garen. Dann das Wasser abgießen und etwas Butter sowie gehackte Petersilie zu den Petersilienwurzeln geben. Den Apfel schälen und darüber reiben sowie einige Spritzer Zitronensaft dazugeben. Etwas Orangenabrieb sowie den ausgepressten Orangensaft und etwas Orangenöl in einen dritten Topf geben und einreduzieren (bei Bedarf kann etwas Geflügelfond hinzugefügt werden). Die Orangensauce mit schwarzem Pfeffer, etwas geriebenem Ingwer und dem Zucker verfeinern. Den Thymian hinzufügen und die Sauce mit Butterflocken abbinden. Mit Salz und grobem Pfeffer abschmecken.

Serviervorschlag:

Die Petersilienwurzel-Stückchen auf einem Teller anrichten und die Feigen-Sauce daneben gießen. Die Ente in Tranchen schneiden und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Die Orangensauce über den Petersilienwurzeln verteilen.

Ali Güngörmüs am 23. Dezember 2014

# Enten-Brust in Sesam-Honig-Kruste, Orangen-Perlgraupen

## Für vier Portionen

### Für die Entenbrust:

4 Entenbrüste  
1 EL Sojasauce

2 Zweige Thymian

2 Knoblauchzehen

### Für die Kruste:

80 g Akazienhonig  
100 g weißer Sesam

50 g Butter  
Salz, Pfeffer

2 EL Sojasauce

### Für die Orangen-Perlgraupen:

400 ml Geflügelfond

3 unbehandelte Orangen

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

25 g Butter

150 g Perlgraupen

1 Msp. Kurkuma

50 g kalte Butter

40 g Parmesan

### Für die Garnitur:

50 g Rucola

25 ml Erdnussöl

Die Entenbrüste an der Fettseite rautenförmig einschneiden, mit Salz würzen und mit der Hautseite ohne Fett in der Pfanne langsam bei niedriger Hitze acht bis zehn Minuten auslassen, bis die Haut knusprig ist. Honig, Butter und Sojasauce sirupartig einkochen, würzen und die Hälfte des Sesams zugeben, Entenbrüste wenden, Knoblauch zugeben und Sojasauce über die Brust geben. Die Hautseite durch den Rest Sesam ziehen und die Entenbrust bei 140 Grad fünf bis sechs Minuten garen. Unter dem Backofengrill weitere zwei Minuten fertig garen. Den Fond erhitzen und von der Orange Zesten ziehen und den Saft auspressen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Graupen und Kurkuma zufügen und nach und nach mit Fond aufgießen. Nach circa 14 bis 16 Minuten mit Saft auffüllen und mit Zesten verfeinern. Zum Schluss würzen, Butter und den geriebenen Parmesan zugeben Die Graupen auf die Teller verteilen. Entenbrüste in Tranchen schneiden, darauf geben und mit Erdnussöl mariniertem Rucola vollenden.

Johann Lafer am 13. September 2014

## Enten-Brust mit Beeren-Chutney und Kichererbsen-Mousse

### Für 4 Personen

200 g Kichererbsen	550 ml Gemüsebrühe	2 Entenbrüste (à ca. 250 g)
Salz	250 g gemischte Beeren	1 Schalotte
6 EL Olivenöl	20 ml Balsamicoessig	100 ml Johannisbeersaft
1 TL Kartoffelstärke	Zucker	1 Prise Piment d'Eslette
1 TL grüner Pfeffer	ca. 100 g Brickteig	1 EL Tahin (Sesampaste)
1 Prise Kreuzkümmel	Pfeffer	80 g Sahne
1 Bund Schnittlauch		

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Eingeweichte Kichererbsen abgießen und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen (ca. 1,5 Stunden). Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite gitterförmig einritzen, salzen auf der Hautseite in eine kalte Pfanne geben und braten, bis die Haut kross ist. Dann mit der Haut nach oben in eine Auflaufform geben und ca. 12 Minuten fertig garen. Die Beeren verlesen, evtl. abwaschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen mit dem Balsamico ablöschen, den Johannisbeersaft zugeben und aufkochen. Kartoffelstärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, den Saft vom Herd nehmen, Stärke einrühren, die Beeren zugeben und aufkochen. Mit Salz, Zucker und Piment d'Eslette abschmecken, grünen Pfeffer zugeben. Die gegarte Entenbrust aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Aus dem Brickteig einige Streifen schneiden, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen bei 200 Grad einige Minuten zu Chips goldbraun backen. Von den gekochten Kichererbsen 2-3 EL beiseite stellen. Die übrigen Kichererbsen mit 4 EL Olivenöl pürieren und mit Tahin, Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken. Die Sahne steif schlagen und unter die pürierten Kichererbsen ziehen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die restlichen Kichererbsen mit Salz, gehacktem Schnittlauch und 1 EL Olivenöl abschmecken. Das Kichererbsenmousse in einem dicken Strich über den Teller ziehen, mit einem nassen Löffel eine Furche in das Mousse ziehen, das Beerenchutney darin verteilen, Entenbrüste in vier Portionen teilen und quer dazu mit der Hautseite nach oben auf den Teller legen, die marinierten Kichererbsen darüber geben und 1-2 Brickchips einstecken.

Jacqueline Amirfallah am 16. Juli 2014

# Enten-Brust mit Blutwurst-Soße und gefüllten Kartoffeln

## Für 2 Personen

2 große Kartoffeln	2 Entenbrüste (à 150 g)	Salz, Pfeffer
400 g Petersilienwurzeln	1/2 Bund glatte Petersilie	1 kleine Zwiebel
3 EL Butter	200 ml Rotwein	200 ml brauner Kalbsfond
80 g frische Blutwurst	1 TL scharfer Senf	60 ml Gemüsebrühe
80 ml Milch	1 Msp Muskat	

Die Kartoffeln waschen und kochen. Die Entenbrüste parieren und evtl. vorhandene Sehnen entfernen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer einritzen, mit Salz und wenig Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Entenbrüste auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann wenden und auf der Fleischseite sachte braten. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und die rosa gebratene Entenbrust darin warm stellen. Die Petersilienwurzeln schälen, in gleichmäßige 1 cm starke und 5 cm lange Streifen schneiden und in Salzwasser weich kochen, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Rotwein und Fond auffüllen und einige Minuten einkochen lassen. Die Blutwurst in kleine Würfel schneiden und in die Sauce geben. Mit einem Pürierstab glatt mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit 1 TL scharfen Senf nachwürzen. In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen, Petersilienwurzelstücke und Gemüsebrühe zugeben und so lange schwenken, bis die Brühe fast verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Kartoffeln pellen, einen Deckel abschneiden und vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen. Milch mit 1 EL Butter erhitzen, das Kartoffelinnere und den abgeschnittenen Kartoffeldeckel durch eine Presse drücken und mit der Butter-Milch vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in einen Spritzsack mit Lochtülle füllen und in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen. Die Entenbrüste schräg aufschneiden und anrichten, mit der Sauce übergießen. Gefüllte Kartoffeln und Petersilienwurzeln mit auf den Teller geben und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Otto Koch am 20. Dezember 2013

## Enten-Brust mit Chili-Honig-Glasur und Chicorée

### Für vier Portionen

#### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	2 EL Honig	1 kleine Chilischote
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	

#### Für das Ragout:

400 g festk. Kartoffeln	30 g Butter	100 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	Muskatnuss	

#### Für den Chicorée:

1 kleine Chilischote	1 Knoblauchzehe	3 Chicorée
20 g Puderzucker	50 ml Gemüsefond	1/2 Bund Schnittlauch

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten, bis das Fett ausgetreten ist und die Haut knusprig und goldbraun ist. Die Entenbrüste wenden, zwei Minuten weiter braten und danach auf ein Backblech legen. Im Backofen bei 120 Grad 20 bis 25 Minuten garen. Für die Glasur die Chilischote entkernen und klein hacken. Eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Beides mit dem Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Entenbrüste verteilen und bei 220 Grad im Backofen fünf Minuten überbacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Kartoffeln darin auf der Schnittfläche goldbraun anbraten. Gemüsefond und Sahne angießen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und die Kartoffeln weich garen. Für den Chicorée die zweite Knoblauchzehe schälen, Chili entkernen und beides fein hacken. Den Chicorée längs halbieren, den Strunk entfernen und den Salat anschließend in der Pfanne im verbliebenen Entenfett anbraten. Chili und Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Chicorée mit dem Puderzucker bestäuben und unter gelegentlichem Wenden karamellisieren lassen. Fond angießen und zehn Minuten schmoren lassen. Mit Honig beträufeln. Zuletzt den fein geschnittenen Schnittlauch unter die Kartoffeln rühren und auf Tellern anrichten. Das Fleisch in Tranchen schneiden, mit grobem Meersalz würzen und auf die Kartoffeln legen.

Johann Lafer am 23. März 2013

# Enten-Brust mit Dörrobst-Polenta und Mandarinen-Soße

## **Für 4 Personen**

### **Für die Entenbrust:**

4 Entenbrüste (á ca. 200 g)    Salz, Pfeffer

### **Für die Dörrobstpolenta:**

250 ml Milch	250 ml Sahne	120 g Polenta
60 g geriebener Parmesan	50 g getrocknete Aprikosen	50 g Walnüsse
60 g getrocknete Pflaumen	50 g getrocknete Birnen	50 g getrocknete Äpfel

Salz, Pfeffer

### **Für die Mandarinensoße:**

1 L Mandarinensoße	2 Limetten	80 g Ingwer
50 g Butter	Tabasco, Zucker, Salz	

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite mit einem scharfen Messer einschneiden. Auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 25 Minuten garen. Herausnehmen und in einer Pfanne ohne Fett zuerst auf der Hautseite knusprig braten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Polenta Milch und Sahne in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Polenta unterrühren und bei schwacher Hitze garen. Das Dörrobst und die Walnüsse in feine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Parmesan unter die Polenta ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Sauce Den Mandarinensoße in einem Topf um 1/3 einkochen lassen. Die Limetten halbieren, auspressen und zum Mandarinensoße geben. Den Ingwer schälen und in die Sauce reiben und köcheln lassen. Kalte Butter stückchenweise in die Mandarinensoße rühren und die Sauce damit binden. Danach die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Tabasco, Zucker und Salz abschmecken. Entenbrust mit Dörrobstpolenta und Mandarinensoße anrichten. Mit Preiselbeeren und bis sfest gegarten Brokkoliröschen anrichten. (Als Deko bitte Preiselbeeren und Brokkoli... besorgen)

Sören Anders am 25. Oktober 2013

# Enten-Brust mit Orange und Schupfnudeln

## Für 2 Personen

### Für die Entenbrust:

2 Schalotten	1 EL Butterschmalz	2 kleine Entenbrustfilets
Salz, Pfeffer	ca. 250 ml Rotwein	1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone	1 EL Rosinen	1/2 TL Zimt
1 TL Mehlbutter		

### Für die Schupfnudeln:

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	2 Eigelb
4 EL Mehl	1 Prise Muskat	1 EL Butter

Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Schmortopf mit Butterschmalz anschwitzen. Die Entenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben auf die Schalotten legen. Dann so viel Rotwein angießen, dass das Fleisch mit Wein bedeckt ist, die Haut jedoch nicht. Die Entenbrustfilets zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei sollte immer genügend Wein im Topf sein, evtl. noch etwas Wein nachgießen. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Sind sie weich, abschütten und wieder in den Topf zurückgeben. Gut ausdampfen lassen. Die Orange und Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Je 1/2 TL Schale abreiben. Dann die Zitrusfrüchte großzügig schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen und die Fruchtfilets ausschneiden. Nach 30 Minuten Schmorzeit abgeriebene Orangen- und Zitronenschale, Rosinen, Zimt und 1 Msp. grob gemahlener Pfeffer mit in den Topf geben. Alles zugedeckt weitere 15 Minuten köcheln lassen. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Sofort das Eigelb und anschließend so wenig Mehl wie nötig darunter rühren, so dass ein formbarer Teig entsteht. Mit Salz und Muskat würzen. Den Teig zu kleinen Würstchen mit spitzen Enden drehen. Die Schupfnudeln in schwach kochendem Wasser abkochen, herausnehmen, abtropfen lassen. Prüfen, ob die Entenbrüste weich gegart sind:

Lässt sich eine Fleischgabel leicht aus dem Fleisch ziehen, Entenbrustfilets aus dem Topf nehmen, ansonsten nochmals ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Backofengrill vorheizen. Weich gegarte Filets aus dem Topf nehmen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem heißen Backofengrill knusprig braten. Den Rotweinfond passieren, entfetten und nochmals aufkochen. Fond mit Mehlbutter binden. Die Fruchtfilets unterrühren, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Butter warm schwenken. Entenbrustfilets mit der Sauce anrichten. Dazu die Schupfnudeln servieren.

Vincent Klink am 18. Dezember 2014



# Enten-Brust, Vanille-Möhren, Kartoffel-Schalotten-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 160 g      Pflanzenöl      Salz, Pfeffer

### Für die Füllung:

2 Äpfel      1 EL Röstzwiebeln      80 g Zucker  
30 g Butter      Calvados

### Für die Vanillemöhren:

5 Karotten      50 g Butter      200 ml Gemüsefond  
1 Zweig Petersilie      1 Schote Vanille      1 EL Zucker  
Salz, Pfeffer

### Für das Püree:

300 g mehligk. Kartoffeln      4 Schalotten      50 ml Sahne  
50 ml Milch      150 g Butter      3 EL Mehl  
1 Muskatnuss      Frittieröl      Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Püree einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und von der dicken Seite eine Tasche einschneiden. Für die Füllung die Äpfel schälen, entkernen und in haselnussgroße Stücke schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Apfelstücke hineingeben. Mit dem Calvados ablöschen und die Butter untermengen. Die Äpfel in der Pfanne schwenken und anschließend auskühlen lassen. Die Röstzwiebeln mit den Apfelstücken vermengen und die Entenbrüste damit füllen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite kross anbraten, umdrehen und weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und 20 Minuten im Ofen garen. Die Kartoffeln schälen. Je nach Größe halbieren oder vierteln, sodass sie alle die gleiche Größe haben und gar kochen. Anschließend das Wasser abschütten. Die Kartoffeln ausdämpfen lassen und durch eine Presse drücken. Die Sahne mit der Milch und der Butter in einem Topf erhitzen und anschließend unter die Kartoffelmasse mengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine Pfanne mit Frittieröl erhitzen. Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und mit Mehl bestäuben. Anschließend im Öl frittieren, bis diese goldgelb und kross sind. Die Schalottenwürfel mit dem Püree vermengen. Für die Vanillemöhren eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Anschließend den Zucker hinzufügen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden, mit dem Petersilienstängel in die Pfanne geben und schmoren lassen, bis die Karotten bissfest sind. Anschließend die Vanilleschote längs aufschneiden, das Vanillemark herauskratzen und zu den Karotten geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Ofen auf Oberhitze stellen und die Entenhaut kross backen. Die gefüllte Entenbrust mit Vanillemöhren und Kartoffel-Schalotten-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 14. November 2014

# Enten-Keulen-Sülze mit Pflaumen-Chutney und Chicorée

## Für 4 Personen

4 Entenkeulen (à ca. 200 g)	4 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter	1 Sternanis	100 ml Portwein
1 L Geflügelbrühe	2 Kolben Chicorée	5 Blatt Gelatine
5 g Agar-Agar	700 g Pflaumen und Zwetschgen	50 g brauner Zucker
2 Gewürznelken	2 Pimentkörner	Salz, Pfeffer
50 ml	heller Balsamessig	50 ml Orangensaft

Die Entenkeulen salzen. 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Keulen darin rundherum anbraten. Gewürfelte Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt und Sternanis zugeben. Kurz mit braten und mit Portwein ablöschen. 800 ml Geflügelbrühe zugeben und die Keulen ca. 1,5 Stunden weich schmoren. Die Blätter von 1 Kolben Chicorée lösen. Blätter in übriger Brühe kurz blanchieren. Herausnehmen, kalt abspülen und abkühlen lassen. Die weich gegarten Entenkeulen etwas abkühlen lassen. Anschließend das Fleisch von den Knochen lösen. Haut und Knochen beiseite stellen (Zusammen mit Suppengemüse, einen Fond kochen und einfrieren). Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und, falls nötig mit Geflügelbrühe auf 500 ml auffüllen. Mit Agar Agar mischen und aufkochen. Eingeweichte Gelatine ausdrücken und im Fond auflösen. Den Fond nochmal kräftig abschmecken und kalt stellen. Eine Terrine oder Kastenform (ca. 1,5 Liter Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Chicoréeblätter durch den leicht gelierenden Fond ziehen. Die Form mit den Blättern auslegen. Übrige Blätter beiseite stellen. Dann das Entenfleisch in den restlichen gelierenden Fond geben und alles in die Form gießen. Kalt stellen und ca. 4 Stunden fest werden lassen. Die Pflaumen und Zwetschgen waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Übrige Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Früchte und Zwiebeln mit Zucker, übrigem Lorbeerblatt, Nelken, Piment, Pfeffer und Salz in einem Topf erhitzen. Mit Essig und Orangensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten dünsten. Den restlichen Chicorée putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Frischen Chicorée und übrigen blanchierten Chicorée in Streifen schneiden. Mit Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl marinieren. Die Entensülze aus der Form lösen und vorsichtig in Scheiben schneiden. Mit Pflaumenchutney und Salat servieren. Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 13. November 2013

# Enten-Saté

## Für 2 Portionen

2 Stücke frische Entenbrüste	1 Zitrone	250 g Aprikosenmarmelade
50 ml Sojasauce	100 g Sesam (geröstet)	20 ml Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Die Haut von den Entenbrüsten lösen, in dünne Streifen schneiden, in einer Pfanne mit wenig Fett knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Aprikosenmarmelade in einem kleinen Topf erwärmen, Sojasauce, Zitronensaft und gerösteten Sesam zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrüste in Längsstreifen schneiden, auf Schaschlik Spieße auffädeln, leicht salzen, mit wenig Öl einpinseln und in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett von beiden Seiten rösten. Anschließend die abgeschmeckte Aprikosenmarmelade in die Pfanne geben, aufkochen lassen und die Entenspieße damit glasieren. Die Spieße aus der Pfanne nehmen, auf Tellern anrichten und mit der restlichen Glasur umträufeln.

Alexander Herrmann am 13. März 2014

# Enten-Satés, Apfel-Rosmarin-Kompott, Kartoffel-Knödeln

## Für vier Portionen

### Für das Kompott:

3 Äpfel (mittelgroß)	2-3 Rosmarinzweige	50 g Butter
50 g Zucker	100 ml Weißwein	1 TL Speisestärke
½ Limone	Salz	Pfeffer

### Für die Knödel:

800 g Kartoffeln (mehligk.)	60 g Speisestärke	2 Eigelbe
1 TL Salz	50 g Macadamianüsse (gemahlen)	50 g Butter

### Für die Ente:

2 Entenbrüste á ca. 300 g	8 Lange Zimtstangen	3-4 EL Tandoori Paste
2-3 EL Sonnenblumenöl		

Kartoffeln gründlich waschen und im 200 Grad heißen Backofen eine Stunde garen. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Zucker und Butter in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen. Apfelspalten zugeben, kurz anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und gehackten Rosmarin untermischen. Das Ganze mit etwas Stärke leicht binden und mit Salz, Pfeffer und mit dem Saft der Limone würzen. Kompott abkühlen lassen. Kartoffeln halbieren, mit der Schnittfläche in die Kartoffelpresse legen und durchpressen. Schalen entfernen und so die restlichen Kartoffeln durchpressen. Eigelbe, Speisestärke und Salz zugeben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig Knödeln formen, der Hand rund rollen. Reichlich Salzwasser in einem großen flachen Topf zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben, Hitze reduzieren und zehn Minuten ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Entenbrüste abbrausen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Zimtstangen der Länge nach halbieren und mit dem Messer an einem Ende spitz zuschneiden. Entenstreifen wellenartig auf die halbierten Zimtstangen aufspießen. Entenfleisch gleichmäßig dünn mit der Tandoori-Paste einstreichen, Spieße in einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf jeder Seite circa drei bis vier Minuten braten. Fleisch abschließend mit Salz, Pfeffer würzen. Butter und Macadamianüsse in eine Pfanne geben und darin goldbraun rösten. Knödel darin schwenken. Knödel mit dem Kompott und den Satés auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 27. September 2014

# Entenbrust, Rhabarber, Frühling-Wirsing, Kresse-Rösti

## Für zwei Personen

4 Barbarieentenbrüste à 160 g	50 g Speck	2 große Kartoffeln
200 g Himbeer-Rhabarber	500 g Wirsing	2 Schalotten
1 Ei	50 g Butter	100 ml roter Portwein
10 ml Crème de Cassis	10 ml Himbeergeist	200 ml Sahne
1/2 Kasten Brunnenkresse	1 Muskatnuss	1 Vanilleschote
1 Sternanis	100 g Zucker	2 EL Stärke
Öl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen, abtupfen und die Haut rautenförmig einschneiden, sodass das Fett besser ausbraten kann. Diese in einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite solange anbraten, bis sie schön knusprig sind. Die Entenbrüste wenden, auf der Fleischseite ebenfalls anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Entenbrüste in den vorgeheizten Backofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad garen. Währenddessen die Haut des Rhabarbers abziehen und diesen in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit dem Portwein ablöschen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark zusammen mit dem Sternanis zu dem Portwein geben. Das Ganze einmal aufkochen lassen, mit etwa einem Esslöffel Stärke binden und anschließend mit dem Himbeergeist und der Crème de Cassis abschmecken. Die geschnittenen Rhabarberstifte zu der Portwein-Mischung geben und kurz aufkochen lassen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Wirsing waschen und vom Strunk und den äußeren Blättern befreien. Diesen anschließend in Rauten schneiden und im Topf blanchieren. Den Wirsing im Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken. Den Speck in kleine Würfel schneiden, die Schalotten abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten- und Speckwürfel in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen, 200 Milliliter Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Nachdem die Sahne etwas eingekocht ist, den geschnittenen Wirsing dazugeben. Die Muskatnuss reiben und etwas von dem Abrieb dazu geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Stärke leicht binden. Die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Die Kartoffelraspeln mit etwas Abrieb der Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend etwas Kresse zupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Kartoffelraspeln hineingeben und mit der Kresse belegen. Mit der zweiten Hälfte der Kartoffelraspeln die Kresseschicht bedecken und den Rösti von beiden Seiten knusprig backen. Die rosa gebratene Entenbrust mit dem Rhabarber, Frühlingswirsing und dem Kresse-Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 28. März 2014

# Fenchel-Salat mit gebratener Hähnchen-Brust

## Für 4 Personen

600 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Butterschmalz	3 Fenchelknollen
2 unbehandelte Orangen	1 unbehandelte Zitrone	2 EL Zucker
1 TL Fenchelsamen	Salz, Pfeffer	2 Schalotten
5 EL Crème-fraîche		

Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust abtupfen und von allen Seiten salzen. Butterschmalz in einer backofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust von allen Seiten anbraten und danach im Backofen 15 Minuten weiter garen. Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Orangen und Zitrone heiß abspülen und trockenreiben. Eine Orange und dünn schälen. Die Schale in feine Streifen schneiden. Schale in kochendem Wasser zweimal für ca. 30 Sekunden blanchieren (damit die Bitterstoffe entfernt werden). Orangenschalen anschließend in ca. 50 ml Wasser und Zucker 10 Minuten köcheln lassen. Abtropfen lassen und beiseite stellen. Zitronenschale dünn abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fenchelsamen grob mörsern. Mit der Hälfte Zitronensaft, Zitronenabrieb und etwas Salz mischen. Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün abzupfen und beiseite legen. Die Knollen längs halbieren und den harten Strunk entfernen. Auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Fenchelgrün fein hacken. Mit der Zitronen-Fenchelmischung zum gehobelten Fenchel geben und gut mischen. Orangen dick schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft dabei auffangen. Orangenfilets und Saft mit dem Fenchel mischen. Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Mit Crème-fraîche und übrigem Zitronensaft mischen und unter den Fenchel heben. Hähnchenbrst in Scheiben schneiden. Mit Fenchelsalat auf Tellern anrichten. Mit den blanchieren Orangenschalen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Juli 2013

# Frikassee vom Perlhuhn mit Kohlrabi und grünem Pfeffer

## Für 4 Personen

1 Perlhuhn	200 g helles Suppengemüse	1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren	6 weiße Pfefferkörner	2 Gewürznelken
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
200 ml Wermut	250 g Sahne	1 unbehandelte Zitrone
1 EL grüner Pfeffer	Meersalz	2 Knollen Kohlrabi mit Grün
2 EL Rapsöl	1 EL frittierter Mais	

Am Vortag die Brüste und die Keulen des Perlhuhns auslösen (oder vom Geflügelhändler zubereiten lassen, die Karkasse mitnehmen) und gut abgedeckt kühlstellen. Die Geflügelkarkasse zerkleinern, in einen großen Topf geben, mit ca. 2,5 Liter kaltem Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze langsam garen. Dabei ab und zu abschäumen und entfetten. Das Suppengemüse waschen, putzen bzw. schälen und fein würfeln. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Nelken fein mörsern. Mit dem Gemüse zu den Karkassen geben. Auf die kleinste Stufe stellen und den Geflügelfond etwa 2-3 Stunden ziehen lassen. Nicht kochen! Anschließend den Geflügelfond durch ein Passiertuch oder sauberes Küchentuch geben. Die beiden Perlhuhnkeulen in etwa 500 ml Geflügelfond geben und ca. 40 Minuten weich garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin farblos andünsten. Den Wermut zugeben und alles auf die Hälfte einkochen. Die 500 ml Fond ebenfalls zufügen und alles erneut auf ein Drittel einkochen. Sahne zugeben. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Grünen Pfeffer hacken. Sauce mit Meersalz, Saft und Schale 1/2 Zitrone und grünem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch der Perlhuhnkeulen von den Knochen lösen. Das Fleisch in größere Würfel schneiden und zur Sauce geben. Kohlrabiknollen putzen, waschen, das Grün entfernen und beiseite stellen. Die Knollen schälen. Die Hälfte der Knollen in Würfel (ca. 4mm Kantenlänge) schneiden. In ca. 200 ml Geflügelfond knackig dünsten. Kohlrabiwürfel herausnehmen und zum Frikassee geben. Den restlichen Kohlrabi auf der Brotmaschine oder mit dem Küchenhobel in sehr dünne Scheiben schneiden Kohlrabischeiben in eine Schale geben. Mit 1 EL Rapsöl, etwas Salz und dem restlichen Zitronensaft mischen. Etwa 10 Minuten marinieren lassen und abschmecken. Die größeren Kohlrabiblätter in sehr feine Streifen schneiden. Die feinen Blätter für das Anrichten aufbewahren. Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Perlhuhnbrüste auf der Hautseite in einer heißen Pfanne im restlichen Rapsöl knusprig auslassen. Perlhuhnbrüste wenden und auf der Fleischseite kurz und kräftig anbraten. Die beiden Brüste auf ein Backofengitter legen und im Backofen bei ca. 5 Minuten fertiggaren. Das fein geschnittene Kohlrabigrün unter das Frikassee rühren und in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten. Die Brüste in Scheiben schneiden und auf dem Frikassee anrichten. Den frittierten Mais, marinierten Kohlrabi und die feinen Kohlrabiblätter auf dem Frikassee anrichten. Dazu passt Reis oder Salzkartoffeln.

Michael Kempf am 12. Juli 2013

## Gänse-Brust mit Brotkruste

### Für zwei Portionen

1 Gänsedoppelbrust am Knochen	3 Scheiben Toastbrot	3 Scheiben Sauerteigbrot
1 EL getrocknete Aprikosen	1 EL getrocknete Feigen	1 EL getrocknete Äpfel
1 EL getr. Weintrauben	3 Eigelb	2 Schalotten
250 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne	50 g Maronen
1 Scheibe Bauchspeck ca. 100 g	1 Orange	Meersalz, Pfeffer
Brotgewürz		

Die Gänседoppelbrust mit Meersalz einreiben und straff mit Frischhaltefolie einpacken, bis die Brust richtig dicht umschlossen ist. Anschließend die eingepackte Gänsebrust auf einem Backgitter, auf der mittleren Schiene des Backofens, bei 70 Grad Umluft, 14 Stunden garen. (Es empfiehlt sich ein Backblech in die unterste Schiene des Ofens zu schieben, um eventuell heraustropfende Flüssigkeit aufzufangen, falls die Gänsebrust nicht dicht genug eingepackt wurde). Nach dem Garen, die Gänsebrust aus der Folie auswickeln (dabei den entstandenen Fleischsaft auffangen, aufkochen und durch ein feines Sieb schütten!) die Haut vorsichtig abziehen und die Brust vom Knochen lösen. Das Brot und Toast, Trockenfrüchte und die Gänsehaut in Würfel schneiden und in eine große Schüssel füllen. Die Eigelbe zugeben, verkneten, mit Salz, Pfeffer und Brotgewürz abschmecken, auf den ausgelösten Gänsebrüsten verteilen und gut andrücken. Anschließend die Gänsebrüste samt Kruste in eine Auflaufform setzen und im Backofen bei 160 Grad Umluft für etwa 20 bis 25 Minuten (je nach Dicke der Kruste) backen. Für die Sauce die Schalotten schälen, klein schneiden, in wenig Öl anschwitzen. Mit der Geflügelbrühe ablöschen und mit dem Gänsefleischsaft und der Sahne auffüllen, aufkochen und den Speck sowie zwei Streifen Orangenschale zehn Minuten darin ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb schütten, die Maronen zugeben, mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Gänsebrüste aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden und mit der Maronensauce und zum Beispiel Wurzelgemüse servieren.

Alexander Herrmann am 10. Dezember 2014



# Gänse-Keule mit gebratenen Orangen und Kartoffel-Nudeln

## Für 4 Personen

### Für die Gänsekeulen:

4 Gänsekeulen	1 Zwiebel	2 Stangen Staudensellerie
1 Karotte 1 Stange Lauch	200 ml Erdnussöl	400 ml Geflügelfond
Salz, Pfeffer	3 Stiele Thymian	1 Stiel Rosmarin

### Für die Orangen:

3 Knoblauchzehen	2 Zitronengras	2 EL Ingwer
4 Schalotten	40 ml Orangenlikör	2 EL Zucker
40 ml Balsamico Essig	400 ml kräftiger Rotwein	1 Bio-Orange
1 TL Butter	1 Stange Lauch	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelnudeln:

500 g Kartoffeln	75 g Mehl
1 TL Grieß	Salz, Muskat
1 TL Eigelb	
50 g Butter	1 EL Thymian, gehackt

Für die Gänsekeulen:

Gänsekeulen abspülen. Zwiebel, Staudensellerie, Karotte und Lauch schälen, bzw. putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gänsekeulen in einem Bräter auf der Hautseite in Erdnußöl anbraten, klein geschnittenes Gemüse zugeben und kurz mit rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Geflügelfond auffüllen, so dass der Bräterboden ca. 2 cm hoch bedeckt ist. Gänsekeulen ca. 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen. 30 Minuten vor Garzeitende Thymian- und Rosmarin zugeben. Die Gänsekeulen sollten weich und goldbraun knusprig gegart sein. Die Flüssigkeit soll fast verdunstet sein, bis fast nur noch das Gänsefett übrig ist. Das Fleisch mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen. Den Gänseansatz passieren.

Für die Kartoffelnudeln:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen, abgießen und pellen. Kartoffeln durch eine Presse drücken. Mit Mehl, Grieß und Eigelb zu einem Teig verarbeiten und würzen. Teig zu einer Rolle formen und in 1 cm große Stücke schneiden, kurz rollen und flach drücken. Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Wenn sie an die Oberfläche steigen sind sie gar. Nudeln herausnehmen und abtropfen lassen. Butter, Kochfond und Thymian aufkochen und die Nudeln damit glasieren.

Für die Orangen:

Knoblauch schälen und fein hacken. Vom Zitronengras die äußeren Blätter und holzigen Enden entfernen. Zitronengrasinneres klein schneiden. Ingwer und Schalotten getrennt voneinander schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Orangenlikör und Zucker zu einem Sirup einkochen, Balsamico zugeben und aufkochen. Rotwein zugeben, erneut aufkochen und Zitronengras, Ingwer, Knoblauch, und Schalotten einrühren und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Gänsekeulenfleisch zugeben und alles ca. 10 Minuten weiter kochen lassen. Passierten Gänsefond untermischen. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Orange abspülen, trockenreiben und dick schälen. Orange in Spalten schneiden und in einer ofenfesten Pfanne, in 1 EL Butter anbraten. Im Ofen ca. 15 Minuten garen. Lauch putzen und in 1cm große Rauten schneiden. In Salzwasser kurz blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit den Orangen unter das Ragout geben und würzen. Für die Kartoffelnudeln Butter schmelzen. Thymian untermischen. Nudeln darin schwenken und mit Salz und etwas Muskat würzen. Das Gänseragout abschmecken. Mit Kartoffelnudeln in vorgewärmten Tellern anrichten.

Jörg Sackmann am 17. Dezember 2013

# Gänse-Pirogge auf Kraut-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Piroggen:

1 Zwiebel	1 Karotte	2 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch	3 Gänsekeulen	2 EL Erdnussöl
Salz, Pfeffer	120 g kalte Butter	200 g Mehl
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	5 g Ingwer	1 Stange Zitronengras
40 ml Orangenlikör	20 g Zucker	40 g Balsamico
400 ml Rotwein	ca. 600 g Frittierfett	

### Für den Krautsalat:

600 g Weißkohl	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
50 g Pinienkerne	60 ml Olivenöl	100 ml Geflügelfond
Zucker	Salz, Pfeffer	1 Msp. Kumin
1 Msp. Garam Masala	50 ml Balsamico	

Gänsekeulen in einem Schmortopf auf der Hautseite in Erdnussöl anbraten, klein geschnittenes Gemüse zugeben und kurz mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann soviel Wasser angießen, dass die Keulen ca. 2 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die Gänsekeulen zugedeckt ca. 1,5 bis 2 Stunden schmoren. In der Zwischenzeit für den Teig Butter in kleine Würfel schneiden. Mehl, kalte Butter, 2 EL eiskaltes Wasser und eine Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank ruhen lassen. Schmortopf-Deckel entfernen, Thymian- und Rosmarinzweig zugeben und offen die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Gänsekeulen sollten weich und goldbraun knusprig gegart sein. Die Flüssigkeit soll fast verdunstet sein, bis nur noch das Gänsefett übrig ist. Keulen aus dem Topf nehmen, das Fleisch mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen und in Streifen schneiden. Den Gänseansatz passieren. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras ganz fein schneiden. In einer Pfanne oder einem kleinen Topf Orangenlikör und Zucker zu Sirup einkochen, Balsamico zugeben und aufkochen. Rotwein zugeben, erneut aufkochen und Zitronengras, Ingwer, Knoblauch und Schalotten einrühren. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen. Gänsekeulenfleisch und passierten Gänsefond zugeben und die Flüssigkeit nochmals kurz einkochen lassen. Für den Kohlsalat vom Kohl die unschönen äußeren Hüllblätter entfernen, den Kohl halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebeln in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Kohlstreifen und Knoblauch zugeben, mit Geflügelfond ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann aus der Pfanne nehmen, Zucker, Salz, Pfeffer, Kumin und Garam Masala zugeben, mit Balsamico und restlichem Öl abschmecken und die Pinienkerne untermischen. Für die Gänsepiroggen den Teig mit etwas Mehl ca. 3 mm dick ausrollen, Scheiben von 11 cm Durchmesser ausstechen. Jedes Teigstück mit Gänsefülle belegen, zu einer Pirogge falten und die Ränder festdrücken. In heißem Frittierfett die Piroggen ca. 5 Minuten goldbraun backen. Aus dem Fett heben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Krautsalat auf Tellern anrichten, die Piroggen obenauf geben und servieren.

Jörg Sackmann am 16. Dezember 2014

# Garnelen-Hähnchen-Brust-Bällchen im Aroma-Kokossud

## Für vier Portionen

### Für den Reis:

1 rote Zwiebel	1-2 TL Currypulver	2 EL Olivenöl
200 g Basmatireis	200 ml Hühnerfond	100 ml Wasser

1 Bund Koriandergrün

### Für die Garnelen-Bällchen:

1 altbackenes Brötchen	150 ml Milch	1 Knoblauchzehe
25 g Ingwer	1 rote Chilischoten	12 mittelgroße Garnelen
250 g Hähnchenbrust	5 EL Sesamöl	2-3 TL dunkle Sojasauce
1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer	

### Für den Sud:

3 Schalotten	2 Knoblauchzehe	25 g Ingwer
2 rote Chilischoten	4 Stangen Zitronengras	500 ml ungesüßte Kokosmilch
3-4 EL Thailändische Fischsauce	1 Limone	75 g kalte Butter
3-4 Frühlingszwiebeln	2 rote Paprikaschoten	

Rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelstreifen und Currypulver anschwitzen, Reis zugeben, ebenfalls kurz anschwitzen. Hühnerfond und Wasser angießen. Gut verrühren, mit Salz würzen und einmal aufkochen lassen. Bei kleinster Stufe und geschlossenem Deckel etwa 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Koriander abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte davon unter den Reis mischen. Für die Bällchen das Brötchen würfeln und mit lauwarmer Milch einweichen. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Riesengarnele schälen und den Darm entfernen. Hähnchenbrust klein würfeln. Beides zusammen im Mixer kurz pürieren. Dann Chili, Ingwer, Knoblauch und zwei Esslöffel Sesamöl zufügen und zu einer glatten feinen Fleischmasse verarbeiten. Diese in eine Schüssel umfüllen und das gut ausgedrückte Brötchen untermengen, Masse mit Sojasauce, Salz und Zucker kräftig würzen. Anschließend mit angefeuchteten Händen Bällchen formen. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und die Bällchen darin zehn Minuten gar ziehen lassen. Ingwer und Knoblauch sowie die Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Die beiden Chilischoten der Länge nach halbieren. Zitronengras mit einer schweren Pfanne zerstampfen. Alles zusammen in restlichem Sesamöl anschwitzen. Kokosmilch und Fischsauce dazu gießen, die abgeriebene Limonenschale und -saft hineingeben. Sud mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Temperatur reduzieren und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, gut trocken schütteln und in ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Rauten schneiden. Gemüse mit zwei Esslöffeln Sesamöl in einer Pfanne anschwitzen. Bällchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und warmhalten. Kokossud durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, um etwa ein Drittel einkochen lassen. Dann die Butter zufügen und mit einem Pürierstab schaumig aufmischen. Soße mit den Bällchen, dem Gemüse und dem Reis servieren.

Johann Lafer am 08. November 2014

# Gebratene Gans mit Rotkohl und Kartoffel-Klößen

## Für 8 Personen

### Für den Rotkohl:

1 Rotkohl	100 ml Rotweinessig	4 TL Rapsöl
200 ml Rotwein	200 ml Orangensaft	Salz, Pfeffer, Zucker
3 Gewürznelken	4 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
2 Äpfel	4 Schalotten	1 EL Pflanzenöl
1 EL weiche Butter	2 EL Mehl	

### Für die Gans:

1 Gans (ca. 4,5 kg)	4 säuerliche Äpfel	2 Zwiebeln
2 Zweige Beifuß	2 Zweige Majoran	1 EL Orangenabrieb
Salz, Pfeffer	50 g Gänseschmalz	1 leere Flasche (250 ml)

### Für die Kartoffelklöße:

650 g Kartoffeln	75 ml Milch	Salz, Pfeffer, Muskat
350 g gekochte Kartoffeln	1 Ei	

### Für die Schmelze:

80 g Butter	40 g Semmelbrösel	Zimt , Zucker, Salz
-------------	-------------------	---------------------

Für den Rotkohl:

Den Rotkohl putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Rotkohlstücke fein hobeln, mit Essig, Öl, Rotwein und Orangensaft in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Anschließend richtig durchkneten, bis die Kohlstreifen weich werden. Das Gewürzsäckchen zugeben und alles zusammen mindestens 12 Stunden gekühlt ziehen lassen. Am nächsten Tag die Butter mit dem Mehl zu einer glatten Masse verrühren. Diese mit Hilfe eines Stücks Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten kaltstellen. Äpfel und Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotten im Öl farblos andünsten. Rotkohl mit Marinierflüssigkeit und Äpfeln zugeben. Den Topf mit einem Deckel verschließen und alles so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Rotkohl gar ist. Das Gewürzsäckchen herausnehmen Die fest gewordene Mehlbuttermasse aus der Folie wickeln in feine Scheiben schneiden, nach und nach unter den Kohl mischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und erneut abschmecken.

Für die Gans:

Das Tier abspülen und trockenreiben. Äpfel und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Beifuß- und Majoranblätter abzupfen, fein schneiden und alles gemeinsam mit der Orangenschale vermengen. Kurz in etwas Gänseschmalz anschwitzen. Gans mit Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben, mit der vorbereiteten Masse etwa zur Hälfte füllen. In die Gans nun die kleine, leere Glasflasche mit der schmalen Seite zum Hals hin, stecken. Die Gans zunähen und in einen passenden Bräter geben. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Flasche in der Mitte der Gans dient dazu, die Hitze gleichmäßig an die Innenseite der Keulen zu leiten. So ist ein besseres Garergebnis zu erzielen. Die Keulen sind am Knochen / Gelenk auf diese Weise gut mit Hitze versorgt, denn durch das Glas wird die Hitze gut geleitet. Nun so viel Wasser dazu gießen, dass der Boden etwa 1 cm hoch bedeckt ist und im Backofen so lange braten, bis das Wasser verdampft ist. Sobald Fett austritt, Temperatur auf 180 Grad reduzieren und unter ständigem Übergießen circa 1 Stunde braten. Anschließend aus dem Ofen nehmen, an einem warmen Platz 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220 Grad hochschalten. Die Gans zurück in den Ofen geben und etwa 30 Minuten im eigenen Fett fertig braten. Gans vor dem Tranchieren erneut 10 Minuten ruhen lassen, die Füllung herausnehmen und eventuell für die Sauce verwenden.

Für die Kartoffelklöße:

Die rohen Kartoffeln waschen, schälen und in ein Gefäß mit kaltem Wasser fein reiben. Kartoffelmasse in ein Tuch schütten und abtropfen lassen und fest ausdrücken. Anschließend, wenn die Stärke sich am Boden des Gefäßes abgesetzt hat, das Wasser vorsichtig abgießen. Die Stärke auffangen und wieder mit den Kartoffeln mischen. Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. In der Zwischenzeit die frisch gekochten Kartoffeln pressen und mit den rohen Kartoffeln mischen. Die heiße Milch über die Kartoffeln geben. Das Ei zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig etwa tennisballgroße Klöße formen. Diese in Salzwasser geben und ca. 20 Minuten sieden lassen.

Tipp:

Das Salzwasser, in dem die Klöße kochen, vorher mit wenig Speisestärke abziehen. Dies verhindert, dass die Klöße evtl. auseinander brechen.

Für die Schmelze:

Butter erhitzen, Semmelbrösel zugeben, mit Zimt, Salz und Zucker abschmecken. Die Gans tranchieren. Die Stücke mit der Füllung, Bratenfond, dem Rotkohl und Kartoffelklößen auf Tellern anrichten. Die Schmelze über die Klöße träufeln.

Frank Buchholz am 11. November 2013

## **Gebratene Puten-Brust an Romanesco-Salat**

### **Für 2 Portion:**

200 g Romanesco	300 g Putenbrust	2 Gemüsezwiebeln
1 Zitrone	1/2 Bund Petersilie	Olivenöl, Zucker
Pfeffer, Salz		

Den Romanesco in gesalzenem, kochendem Wasser bis zu fünf Minuten garen, anschließend abschrecken. Die Putenbrust mit einem Butterfly-Schnitt aufschneiden, leicht salzen und pfeffern und eine kleine Prise Zucker darüber streuen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust darin von beiden Seiten braten. Bei Bedarf noch ein wenig Zucker hinzu streuen. Die Petersilie fein hacken und in eine Schüssel geben. Den Saft einer Zitrone drüber pressen. Ein wenig Kochwasser des Romanescos zusammen mit ein wenig Öl in die Schüssel geben. Die Gemüsezwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Diese in die Schüssel geben und das Ganze miteinander vermischen. Die Putenbrust mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 22. August 2013

# Gebratenes Perlhuhn mit Süßkartoffel-Püree

## Für 4 Personen:

1 Perlhuhn	50 g weiche Butter	2-3 EL Butterschmalz
6 Knoblauchzehen	1 Bio- Zitrone	1 Bund Thymian
50 g Butter	Meersalz	

## Preiselbeersoße:

2 EL Zucker	1/8 l trockener Rotwein	250 g Preiselbeeren
2 Nelken	Zimt	Salz, Pfeffer

## Süßkartoffelpüree:

750 g Süßkartoffeln	50 g Butter	1 Orange
1 Prise Zucker	Meersalz	

Am küchenfertigen Perlhuhn noch vorhandene Federkiele mit einer kräftigen Pinzette entfernen, das Huhn abspülen und trockentupfen. Mit der Butter einfetten und innen und außen mit Meersalz würzen. Die Keulen und Flügel mit Küchengarn eng an den Körper binden, damit das Fleisch gleichmäßig gar wird. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und das Perlhuhn darin von allen Seiten anbraten. Das Huhn in einen passenden Bräter legen. Die Bio-Zitrone in Scheiben schneiden, Thymian waschen. Alles zusammen mit den nicht abgezogenen Knoblauchzehen in den Bräter geben. Zum Schluss noch reichlich Butter auf dem Huhn verteilen und es dann ohne Deckel im heißen Backofen auf mittlerer Schiene etwa eine Stunde braten.

Zwischendurch immer wieder mit der Butter aus dem Bräter begießen, damit das Huhn nicht zu trocken wird. Nach der Garzeit das Perlhuhn aus dem Ofen holen und etwa zehn Minuten ruhen lassen. Dann das Küchengarn entfernen und das Huhn tranchieren. Den Bratsud mit etwas Salz abschmecken und getrennt zum Huhn servieren. Mit Preiselbeersoße und Süßkartoffelpüree anrichten.

## Preiselbeersoße:

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und rühren, bis sich der Karamell auflöst. Die Preiselbeeren und die Nelken dazugeben und etwas köcheln lassen. Zum Schluss mit Zimt, Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

## Süßkartoffelpüree:

Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Den Topf mit Wasser auffüllen, sodass die Kartoffeln knapp bedeckt sind, und jeweils eine Prise Salz und Zucker dazugeben. In etwa 25 Minuten gar kochen.

Das Kochwasser abgießen und zunächst aufheben. Die Kartoffeln pürieren. Die Bio-Orange heiß abwaschen und trocknen. Mit einem Zestenreißer dünne Zesten aus der Orangenschale ziehen, anschließend die Orange auspressen. Orangenzesten und Butter unter das Süßkartoffelpüree ziehen. Das Püree mit Orangensaft und Meersalz abschmecken.

Falls das Püree zu fest ist, noch etwas Kochwasser dazugeben.

Lea Linster am 05. Dezember 2013

# Gedünstetes Hähnchen mit Erbsen und Weißwein-Soße

## Für 4 Personen

### Für das Hähnchen:

250 g Karotten	150 g Staudensellerie	4 Stangen Lauch
150 g Champignons	4 Hähnchenbrüste	2 EL Sonnenblumenöl
350 ml Geflügelbrühe	Salz, Pfeffer	1 Zwiebel
½ Bund Petersilie	2 Stiele Minze	50 g Frühstücksspeck
1/2 halben Kopfsalat		

### Für die Erbsen:

400 g Erbsen	50 g Butter	400 g Sahne
Muskat		

### Für die Sauce:

100 g weiße Champignons	3 Schalotten	3 EL Butter
5 Pfefferkörner	1 Zweig Thymian	250 ml Riesling
100 ml Geflügelfond	50 g Crème double	50 g Sahne
Salz, weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Für das Hähnchen:

Karotten schälen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen und waschen. Den weißen Teil beiseite stellen. Das Lauchgrün in Scheiben schneiden. Champignons putzen. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Hähnchenfilets darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen, Pfanne auswischen. Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben die Hähnchenbrüste darauflegen und mit 300 ml Geflügelbrühe aufgießen und würzen. In der geschlossenen Pfanne ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Hähnchen herausheben und warmstellen. Fond abgießen und für die Sauce beiseite stellen.

Für die Erbsen:

Zwiebel schälen und hacken. Petersilie und Minze abspülen und trockenschütteln. Petersilie fein hacken, Minze in feine Streifen schneiden. Das Weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Kopfsalat abspülen trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Erbsen in Salzwasser garen. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Zwiebel und Petersilie darin andünsten. Übrige 50 ml Brühe und Sahne zugeben und köcheln lassen dabei ab und zu umrühren. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit dem Pürierstab mixen. Erbsen, Speck, Salatstreifen und Minze unter die Sauce heben.

Für die Sauce:

Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Pilze zugeben und ca. 2 Minuten schmoren. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen. Mit dem Dünstfond aufgießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Crème double und die Sahne zur passierten Sauce gießen und kurz aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer restliche Butter in kleinen Stücken dazugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen. Hähnchen, Erbsen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 26. August 2013

# Gefüllte Hühner-Brust mit Spinat und Gorgonzola-Soße

## Für 4 Personen

1 kg mehligk. Kartoffeln	Salz	20 Rosinen
800 g frischer Spinat	1 Knoblauchzehe	1 TL Olivenöl
200 g Gorgonzola	4 Hähnchenbrustfilets (á 150 g)	6 EL Butterschmalz
3 Zwiebeln	1 Lorbeerblatt	1 EL Mehl
225 ml Milch	125 ml Sahne	Pfeffer
1 EL Butter	Muskatnuss	20 Pinienkerne

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser weich kochen. Rosinen in warmem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Spinat gründlich waschen und trockenschütteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinat gut abtropfen lassen und grob hacken. Gorgonzola würfeln. Rosinen abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 150 Grad vorheizen. Hähnchenbrustfilets abspülen und trockentupfen. In die Filets, längs eine Tasche schneiden und jeweils mit einem kleinen Stück Gorgonzola, 3 Rosinen und 1 EL Spinat füllen. Mit einem Holzspieß verschließen. Hähnchenbrustfilets portionsweise, in 4 EL heißen Butterschmalz, von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend im Backofen ca. 15 Minuten fertig braten. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Lorbeerblatt darin anbraten. 2 EL Zwiebeln herausnehmen und beiseite stellen. Die übrigen Zwiebeln mit Mehl bestäuben, verrühren und ca. 1 Minute schmoren. 125 ml Milch, Sahne und 2 EL Wasser nach und nach unterrühren. Alles ca. 3 Minuten köcheln lassen. Den übrigen Gorgonzola unterrühren und schmelzen lassen. Lorbeerblatt entfernen und die Sauce pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. Übrige Milch und Butter erwärmen. Kartoffeln abdämpfen und durch eine Presse drücken. Mit der erwärmten Milch cremig rühren. Die beiseite gestellten 2 EL Zwiebeln und restlichen Spinat untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und mit den übrigen Rosinen unter die Sauce rühren. Hähnchenbrustfilets, Gorgonzolasauce und Spinat-Kartoffeln anrichten.

Jacqueline Amirfallah 20. Februar 2013



# Gefüllte Puten-Röllchen mit Bandnudeln und Weißwein-Soße

## Für zwei Personen

4 dünne Putenschnitzel	250 g grüne Bandnudeln	120 g junger Spinat
1 Kugel Büffelmozzarella	10-12 Kirschtomaten	4 getr. Öl-Tomaten
100 g Pinienkerne	50 g Pecorino	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikumblätter	2 Zweige Thymian	4 Salbeiblätter
2 EL Crème-fraîche	50 ml trockener Weißwein	50 ml Geflügelfond
170 ml Olivenöl	2 EL Butter	Frische Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und, wenn nötig, etwas flach klopfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und damit eine Pfanne ausreiben. Einen Esslöffel Butter in die Pfanne geben und den frischen Spinat darin andünsten. Etwas Fond dazugeben, damit er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken. 150 Milliliter Olivenöl mit den Pinienkernen, zwei abgezogenen Knoblauchzehen, 50 Gramm frischem Basilikum, den abgezupften Blättern des Thymians, den Salbeiblättern und frisch geriebenem Pecorino in einem hohen Gefäß zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel mit dem frischen Pesto bestreichen und mit dem Spinat belegen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden, den Mozzarella in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen, aufrollen und mit Holzspießen feststecken. Zwei Esslöffel Öl und einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, die Putenröllchen darin acht bis zehn Minuten von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Den Bratensatz mit etwas Fond und Weißwein ablöschen, alles einköcheln lassen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne legen. Die Tomaten kurz andünsten lassen. Die Crème-fraîche unterrühren, aufkochen lassen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Acht Basilikumblätter in Streifen schneiden und in die Sauce rühren. Aus den Putenröllchen die Spieße entfernen und das Fleisch aufschneiden. Die Putenröllchen mit den Bandnudeln auf einem Teller anrichten. Mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 16. August 2013

## Gefüllte Stubenküken mit Kartoffel-Gurken-Salat

**Für 2 Personen**

**Für den Salat:**

500 g festk. Kartoffeln	1 Salatgurke	1 Zwiebel
4 EL Pflanzenöl	1 EL mittelscharfer Senf	3 EL Essig
100 ml Geflügelfond	Salz, Pfeffer, Zucker	1 Bund Schnittlauch

**Für die Stubenküken:**

1 Schweinenetz	1 Schalotte	100 g Pfifferlinge
30 g Butter	Salz, Pfeffer	100 g Maispouardenbrustfilet
100 g Sahne	1/2 Bund Kerbel	2 Stubenküken (à 400 g)
50 ml Geflügeljus		

Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln mit Schale weich kochen, ausdämpfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Salatgurke in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf, in 1 EL Öl glasig anschwitzen. Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit dem Senf, den Zwiebelwürfeln, dem Essig, 3 EL Öl und dem Geflügelfond vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Den Schnittlauch fein schneiden und mit den Gurkenscheiben unter den Salat heben. Gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Für die Stubenküken:

Das Schweinenetz in reichlich kaltem Wasser wässern. Für die Füllung des Stubenkükens die Schalotte schälen, fein schneiden. Pilze putzen, klein schneiden. Die Schalotte in einem Topf mit 10 g Butter glasig anschwitzen. Die geschnittenen Pilze zugeben, mit braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Maispouardenbrust klein schneiden und mit der gut gekühlten Sahne fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Kerbel waschen, trocken schütteln und fein hacken. Unter die abgekühlten Pilze etwas Kerbel untermischen. Die Mischung unter die Farce mischen. 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. Backofen auf 150 Grad vorheizen. 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 Pfanne 20 g Butter erhitzen und die Stubenkükenpäckchen darin anbraten. Im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten fertig garen, herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Geflügeljus in einem Topf erhitzen. Die Stubenküken mit dem Jus und Kartoffelsalat auf Tellern anrichten.

Karlheinz Hauser am 02. September 2013

# Gefülltes Brathuhn mit Sonnenblumenkern-Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

1 große Zwiebel	1 Stück Knollensellerie	10 Datteln
1 Bio-Zitrone	1 EL Butterschmalz	Salz etwas Zucker
Paprikapulver	1 Freilandhähnchen	100 g Butter
Pfeffer	3 EL Sonnenblumenkerne	1 kg mehligk. Kartoffeln
300 ml Milch	Muskatnuss	

Zwiebel und Sellerie schälen und würfeln. Datteln halbieren, entsteinen. Dattelfruchtfleisch feinkwürfeln. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Butterschmalz erhitzen. Zwiebel und Sellerie darin ca. 4 Minuten dünsten. Datteln zugeben und 2 Minuten mit dünsten. Mit Salz, Zucker, Paprika, Zitronensaft und Schale würzen. Etwas einkochen lassen, beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. Den Backofen auf 175 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen, außen mit 40 g Butter bestreichen. Innen sowie außen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dattelmischung in den Bauch des Hähnchens stecken. Auf einen Grillrost legen. Darunter eine feuerfeste Form oder ein Backblech geben. Das Hähnchen je nach Größe ca. 40 Minuten bis 1 Stunde im vorgeheizten Ofen braten. Zum Schluss noch knusprig braun grillen. In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beiseite stellen. Kartoffeln waschen, schälen und im Salzwasser weich kochen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln durch eine Presse drücken. Milch und übrige Butter erhitzen, zu den Kartoffeln geben und cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sonnenblumenkerne untermischen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Mit Kartoffelpüree und Dattelfüllung anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. Dezember 2013

# Geflügel-Spieße mit Ananas-Kokos-Reis und Erdnuss-Soße

## Für 4 Personen

400 ml Kokosmilch	2 Kaffir-Limettenblätter	200 g Basmatireis
4 Filets von der Perlhuhnbrust	150 ml Teriyaki-Soße	20 g Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	4 EL Öl
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	100 g Erdnussbutter	Meersalz
1-2 EL Limettensaft	1 Baby-Ananas	1 Handvoll Koriander

16 Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. 200 Milliliter Kokosmilch, 200 Milliliter Wasser und die Limettenblätter aufkochen, den Reis einstreuen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.

Perlhuhnbrust waschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Wellenartig auf die Holzspieße stecken und nebeneinander in eine ofenfeste Form oder auf das Backblech legen. Mit Teriyakisoße bepinseln.

Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. In zwei Esslöffel heißem Öl andünsten. Chili hinzugeben und kurz mitdünsten. Erdnussbutter und die restliche Kokosmilch unterrühren und aufkochen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Den Grill des Backofens vorheizen. Blattschopf der Ananas abschneiden und die Ananas vierteln. Den harten Strunk entfernen, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden, würfeln und unter den Reis heben. Koriander grob hacken und ebenfalls unterheben. Hähnchenspieße mit dem restlichen Öl beträufeln und unter dem Grill von jeder Seite zwei bis drei Minuten braten. Mit der Erdnusssoße und dem Kokosreis anrichten.

Info:

Teriyakisoße ist eine Mischung aus Sojasoße, Ingwer, Mirin, Sake und Zucker. Man bekommt sie im Asialaden. Auch Fisch lässt sich damit zubereiten.

Cornelia Poletto am 16. März 2014

## Gegrillte Hähnchen-Brust auf Herbst-Salat, grüner Spargel

### Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, ohne Haut	150 g grüner Spargel	½ Apfel
40 g Radicchio	40 g Chicorée	40 g Feldsalat
40 g Endiviensalat	40 g Frisée	50 g griechischer Joghurt
1 Msp. geriebener Ingwer	1 Knoblauchzehe	50 ml Geflügelfond
50 ml Gemüsefond	1 Ei	20 g Parmesan
4 Walnusskerne	20 g glatte Petersilie	20 g Kerbel
20 g Basilikum	20 g Dill	½ TL Dijonsenf
1 TL Zucker	2 EL Weißweinessig	4 EL Pflanzenöl
mildes Chilisalز	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen und ein Ofengitter mit Abtropfblech in die mittlere Einschubleiste schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten hell anbraten. Anschließend auf das Gitter in den Ofen legen und in 25 Minuten saftig durchziehen lassen. Abschließend mit Chilisalز würzen. Für das Dressing ein Eigelb, den Dijonsenf, ein Viertel geriebene Knoblauchzehe, den Ingwer und den Weißweinessig in einen Mixbecher geben. Anschließend das Öl, den Gemüsefond und den griechischen Joghurt hinzugeben, mit Chilisalز und Zucker würzen und mit einem Stabmixer zu einem cremigen Dressing verrühren. Zuletzt die Petersilie, den Kerbel, das Basilikum und den Dill klein schneiden und dem Dressing hinzufügen. Bis zum Gebrauch gekühlt aufbewahren und innerhalb eines Tages verbrauchen. Für den Salat den Spargel putzen, waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Den Spargel längs halbieren und schräg in drei bis vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Zugedeckt in dem Geflügelfond circa drei Minuten weich dünsten. Den Apfel waschen, vierteln, das Kernhaus entfernen, in schmale Spalten schneiden und diese halbieren. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in kleinere Stücke zupfen. Den Endiviensalat in kurze Streifen schneiden. Anschließend den Salat mit den Äpfeln und dem Spargel garnieren und mit dem Dressing marinieren. Parmesan in Späne hobeln und die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust in Scheiben auf dem Salat verteilen, mit den Walnüssen und den Parmesanspänen bestreuen und auf Tellern anrichten.

Alfons Schuhbeck am 01. November 2013

# Geschmorte Enten-Keule, Preiselbeer-Soße, Brioche-Knödel

## Für 2 Personen

### Für die Entenkeulen:

2 Entenkeulen	2 Zwiebeln	150 g Suppengemüse
2 EL Öl	1 TL Tomatenmark	1 TL Mehl
200 ml Geflügelfond	100 ml Rotwein, trocken	2 EL Preiselbeeren

### Für die Briocheknödel:

200 g Briochehereste	50 ml Milch	1 Zwiebel
3 Stiele Petersilie	1 EL Butter	1 Ei
Salz, Pfeffer		

### Für den Wirsing:

1 Zwiebel	200 g vom inneren Wirsingkopf	20 g Butter
50 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne	Salz, Pfeffer

Die Entenkeulen parieren. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Suppengemüse putzen, schälen und ebenfalls grob würfeln. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Entenkeulen darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Suppengemüse zugeben und anbraten. Tomatenmark unterrühren weiterbraten. Mehl darüber stäuben. Rotwein und Fond zugeben und alles abgedeckt etwa 30 Minuten schmoren. Die fertig gegarten Entenkeulen aus der Sauce heben und warm stellen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und etwa auf ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Preiselbeeren unterrühren, aufkochen lassen. Entenkeulen in die Sauce legen und warm stellen. Für die Knödel Briochehereste in kleine Würfel schneiden. Milch erwärmen und über die Briochebrösel geben. (Eventuell noch etwas Milch zugeben. Nicht zu viel, sonst hält der Knödel nicht) Inzwischen zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen fein schneiden. Zwiebeln in Butter andünsten. Petersilie untermischen. Ei und die Zwiebelmischung unter die Brioche kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine tischtennisballgroße Knödel formen. In siedendem Salzwasser garen. Herausnehmen und warm stellen. Für den Wirsing Zwiebel schälen und würfeln. Wirsing in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Wirsing zugeben und ebenfalls andünsten. Brühe untermischen und alles abgedeckt einige Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und offen einige Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knödel mit Entenkeulen, Sauce und Wirsing anrichten.

Otto Koch am 01. November 2013

# Gesottene Enten-Brust mit Orangen und Senfkraut

## Für 2 Personen

### Für die Entenbrust:

4 Orangen	40 g schwarze Oliven	Salz, Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe	2 Wacholderbeeren	4 Korianderkörner
80 ml Orangenlikör	Orangenabrieb	1 TL Zucker
Pfeffer	2 Entenbrüste	1 TL Speisestärke

### Für das Senfkraut:

2 Stauden Senfkraut (Pak-Choi)	1 Knoblauchzehe	40 g Butter
Salz, Pfeffer, Olivenöl		

Für die Entenbrust:

Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft (ca. 100 ml eventuell auffüllen) dabei auffangen. Oliven entsteinen und fein schneiden. Orangensaft in einen Topf geben und einkochen. Orangenfilets und Oliven zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Wacholderbeeren und Korianderkörner im Mörser zerstoßen. Beides mit Orangenlikör, Orangenschale, Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Die Entenbrüste damit einreiben, in eine Schüssel geben und abdecken. Entenbrüste kalt stellen und über Nacht marinieren. Anschließend die Entenbrüste in einem Topf, mit etwas Wasser bedeckt, zugedeckt ca. 20 Minuten sieden (bei ca. 85 Grad). Anschließend die Entenbrüste herausnehmen, warm stellen und den Entenfond durch ein Sieb passieren. 130 ml von dem Entenfond in einen Topf geben, aufkochen lassen. Stärke mit 1 TL kaltem Wasser verrühren und unter den Entenfond rühren. Erneut aufkochen lassen, bis die Sauce sämig wird.

Für das Senfkraut:

In der Zwischenzeit das Senfkraut putzen und den Wurzelansatz entfernen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Senfkraut zugeben und kurz anbraten, Entenfond zugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Senfkraut auf vorgewärmten Tellern verteilen. Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden, würzen und auf dem Senfkraut anrichten. Orangen-Olivenconfit dazugeben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und anrichten.

Jörg Sackmann am 19. November 2013

## Gewürz-Backhendl auf Spargel-Salat

### Für zwei Personen

2 Geflügelbrüste enthäutet, á 120 g	200 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel
1 Zitrone	1 kleine Essiggurke	1 TL Kapern
2 große Eier	1 Bund Schnittlauch	1 TL Dijonsenf
50 g Schmand	1 Prise Zucker	1 TL Puderzucker
40 g doppelgriffiges Mehl	100 g Weißbrotbrösel	3 TL Hähnchengewürz
3 EL Buttermilch	70 ml Gemüsefond	1 EL mildes Olivenöl
Olivenöl, mildes Chilisalz	Salz, Pfeffer	

Den Spargel waschen und schälen. Den grünen Spargel dabei nur im unteren Drittel schälen. Anschließend die Spargelstangen in sehr schräge Scheiben von fünf bis acht Millimetern Dicke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker farblos karamellisieren, den Spargel darin kurz anschwitzen, den Fond dazugeben und in sechs bis acht Minuten bei milder Hitze bissfest garen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Spargel in eine Schüssel füllen, mit dem Zitronensaft und dem milden Olivenöl vermischen und mit dem Chilisalz würzen. Für die Buttermilchremoulade den Schmand mit der Buttermilch und dem Senf vermischen. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Hälfte der Essiggurke klein würfeln. Die Kapern grob hacken und ein Ei in einer Pfanne hart kochen. Anschließend die Schnittlauchröllchen, die Essiggurken, die Hälfte des gekochten Eis und die Kapern zu dem Schmand geben. Mit dem Zitronensaft, Zucker und dem Chilisalz abschmecken. Das andere Ei mit einem Teelöffel Hähnchengewürz verrühren. Die Geflügelbrüste schräg in drei bis vier Stücke schneiden, mit circa zwei Teelöffeln Hähnchengewürz großzügig würzen und nacheinander erst in dem Mehl, dann in dem Ei und zuletzt in den Weißbrotbröseln wenden. Die panierten Geflügelstücke in einer Pfanne bei milder Hitze in reichlich Öl von beiden Seiten in insgesamt vier bis fünf Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Den Spargelsalat auf einem warmen Teller anrichten, die Backhendlstücke danebenlegen und mit der Buttermilchremoulade garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. Mai 2013



## Gewürz-Hähnchen auf Paprika-Kraut

### Für 4 Personen

4 geteilte Hähnchenkeulen	2 Hähnchenbrustfilets	2 EL edelsüßes Paprikapulver
1 $\frac{1}{2}$ TL Piment d'espelette	Salz	4 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 rote Paprikaschoten
30 g Butter	500 g frisches Sauerkraut	200 ml Weißwein
1 Dose (400g) geschälte Tomaten	1 TL Wacholderbeeren	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	Zweige Thymian	1-2 Stiele glatte Petersilie
200 g saure Sahne		

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Hähnchenteile waschen und trocken tupfen. Ein Esslöffel Paprika, ein Teelöffel Piment d'espelette und ein Teelöffel Salz mit dem Olivenöl verrühren und die Hähnchenteile ringsherum damit bepinseln. Auf ein Backblech legen und etwa 25 Minuten braten. Keulen zwischendurch wenden. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin andünsten. Sauerkraut zerzupfen und unterheben. Mit Salz, restlichem Paprikapulver und restlichem Piment d'espelette würzen. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Tomaten samt Flüssigkeit hinzugeben, etwas zerkleinern und untermischen. Gewürzkörner und Lorbeer in ein Gewürzsäckchen füllen und hinzugeben, dann Thymian hinzufügen. Das Kraut etwa 15 Minuten köcheln lassen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Mit der sauren Sahne verrühren. Das Gewürzsäckchen und Thymian aus dem Sauerkraut nehmen, das Kraut abschmecken und mit dem Paprikahähnchen anrichten. Mit der sauren Sahne servieren.

Tipps:

Wem die Sauerkrautstreifen zu lang sind, der kann das Kraut einfach mit einer Küchenschere in kürzere Stücke schneiden. Sauerkraut wird milder, wenn man es vor der Verwendung kurz mit kaltem Wasser abraust. Das Backblech bleibt sauber, wenn man einen Bogen Backpapier unter die Hähnchenteile legt.

Cornelia Poletto am 09. Februar 2014

# Gewürz-Rotkohl-Salat mit gebratener Enten-Brust und Naan

## Für 4 Personen

### Für das Naan:

50 ml Milch	1 TL Zucker	1 TL Trockenhefe
200 g Mehl	Salz	1/2 TL Backpulver
1 EL Sonnenblumenöl	50 g Joghurt	1 Eigelb
Butterschmalz		

### Für den Salat:

4 kleine Entenbrüste ca. 150 g	Salz	1 Sternanis
1 Zimtstange	2 Kardamomkapseln	1 kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)
200 ml Gemüsebrühe	1 Spritzer Apfelessig	1/2 frische Ananas
1 Msp. Sternanis, gemahlen	1 Msp. Zimt, gemahlen	1 Msp. Kardamom, gemahlen
1 EL Honig	Zucker, Pfeffer	

### Für das Naan:

Milch in eine Schüssel gießen, Zucker und Hefe einrühren und stehen lassen, bis die Mischung zu schäumen beginnt. Das Mehl in eine große Schüssel geben, eine Prise Salz und Backpulver untermischen. Die Hefemilch zugeben und leicht untermischen. Öl, Joghurt und Eigelb vermengen. Mit in die Mehlschüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 1/4 TL Sonnenblumenöl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis er sich verdoppelt hat. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

### Für den Salat:

Die Haut der Entenbrüste gitterförmig einschneiden. Das Fleisch salzen, auf der Hautseite in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden, je 1 Sternanis, 1 Zimtstange und 2 angedrückte Kardamomkapseln mit in die Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Anschließend herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Vom Rotkohl die äußeren Hüllblätter entfernen. Dann vorsichtig 4-6 Blätter abnehmen und in der Gemüsebrühe kochen, bis sie geschmeidig sind. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Brühe anschließend mit Essig abschmecken. Die Ananas schälen, dann 4 jeweils ca. 5 cm große Würfel aus dem Fruchtfleisch schneiden. Das restliche Fruchtfleisch entsaften. Den restlichen Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, mit Salz, den gemahlene Gewürzen, Honig, etwas von der Gemüsebrühe und dem Ananassaft abschmecken, gut durchkneten und ziehen lassen. Den Teig erneut durchkneten, in 4 gleichgroße Kugeln teilen. Die Kugeln dünn mit etwas Mehl dünn auswallen. Teigfladen in eine heiße Pfanne mit etwas Butterschmalz geben und auf einer Seite braten, bis der Fladen Blasen wirft. Dann umdrehen und fertig garen (evtl. wenig Butterschmalz zum Braten der Naan-Brote in die Pfanne geben). Die Ananaswürfel in der Grillpfanne braten und mit Zucker und Pfeffer würzen. Den Rotkohlsalat in die blanchierten Rotkohlblätter wickeln. Die Entenbrust in Scheiben aufschneiden. Entenbrust mit den Salatpäckchen und der gebratenen Ananas anrichten. Zusammen mit dem Naan servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Februar 2014

## Gratiniertes Hähnchen auf Fenchel-Paprika-Gemüse

### Für 2 Portionen

1 Hähnchenbrust	1 Fenchelknolle	1 Büffelmozzarella
1 rote Paprika	1 Zwiebel	3 Romana-Tomaten
Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen. Eine Grillpfanne auf dem Herd erhitzen. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust mit einem scharfen Messer seitlich einschneiden (mit einem sogenannten „Butterflyschnitt“) und anschließend komplett durchtrennen. Beide Stücke von beiden Seiten leicht salzen und mit etwas Olivenöl einreiben. Das Geflügel in die Grillpfanne geben und nur von einer Seite anbraten. Den Fenchel waschen, halbieren und beide Hälften in feine Ringe schneiden. Währenddessen einen Topf mit Öl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte klein hacken. Die Paprika waschen, die Kerne und den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Zweige vom Fenchelgrün zupfen, grob hacken und zum Gemüse in den Topf geben. Die Romana-Tomaten waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Tomatenstücke in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die pürierten Tomaten ebenfalls zu dem Gemüse in den Topf geben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Das Gemüse mit dem Tomatensugo in eine Auflaufform geben und die Hähnchenbrüste mit der rohen Seite nach unten auf das Gemüse geben. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf das Hähnchen legen und etwa zwölf Minuten im Ofen gratinieren, bis das Hähnchen gar und der Mozzarella zerlaufen ist.

Steffen Henssler am 31. Juli 2013

## Hähnchen-Brust à la Saltimbocca mit scharfen Spaghetti

### Für vier Portionen

#### Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrüste	8 Scheiben Parma-Schinken	8 Salbeiblätter
2 EL Olivenöl		

#### Für die Spaghetti:

250 g Spaghetti	1 kleine Chilischote	1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 TL Zucker
50 g getr. Öl-Tomaten	Basilikum	Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrüste längs halbieren, plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Blatt Salbei darauf legen und mit einer Scheibe Parma-Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten etwa ein bis zwei Minuten anbraten. Im Ofen bei 80°C warm halten. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Die getrockneten Tomaten ebenfalls klein würfeln. Chili, Zwiebeln und Tomaten in einer Pfanne im heißen Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark und Zucker zugeben und alles kurz anrösten. Mit etwa 100 Milliliter des Nudelwassers ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Ansatz mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abgießen und in der heißen Sauce schwenken. Die Nudeln auf Tellern anrichten und jeweils zwei Hähnchenbruststücke darauflegen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Horst Lichter am 02. November 2013

## Hähnchen-Brust im Kartoffel-Erbsensud mit Lardo

### Für vier Portionen

20 g Ingwer	1 Chilischote	2 Zweige Thymian
4 Hähnchenbrüste, à 180 g	3 EL Olivenöl	400 g Kartoffeln
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
200 ml Gemüsefond	200 g Erbsen (TK)	50 g kalte Butter
100 g Lardo di collonata	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer, Chili		

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Chili in Ringe schneiden, den Thymian abzupfen. Danach die Aromaten zusammen mit dem Hähnchen und dem Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Fest zubinden oder vakuumieren und in ein 80 Grad warmes Wasserbad hängen. Die Hähnchenbrüste darin 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Schalotten und Knoblauch ebenfalls schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erwärmen und die Kartoffeln, Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Brühe angießen und etwa zehn Minuten weich garen. Erbsen zugeben und das Ganze weitere fünf Minuten köcheln lassen. Zuletzt die kalte Butter einrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Petersilie klein hacken und in den Sud mischen. Den Lardo in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Kartoffel-Erbsen-Sud in tiefen Tellern anrichten, die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und darauf legen. Mit dem Speck und den Frühlingszwiebeln bedecken und servieren.

Johann Lafer am 22. Juni 2013

# Hähnchen-Brust im Mangold-Mantel mit Pilz-Risotto

## Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste (á ca 120 g)	1 frisches Schweinenetz	100 g Mangoldblätter
100 g Kalbsbrät (vom Metzger)	170 g Sahne	1 EL gehackte Petersilie
1 TL gehacktes Basilikum	1 TL gehackter Kerbel	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 Schalotten	150 g gemischte Pilze
100 g Risottoreis (Arborio)	250 ml Geflügelbrühe	100 ml trockener Weißwein
1 EL Butter	50 g frischer Parmesan	

Die Hähnchenbrüste abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Schweinenetz wässern. Mangoldblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Das Kalbsbrät mit Sahne und den Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrüste gleichmäßig, etwa 5 mm dick bestreichen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Schweinenetz abtropfen lassen und etwas trockentupfen. Das Netz auf der Arbeitsfläche ausbreiten und halbieren. Die Hälften jeweils mit den Mangoldblättern belegen. Die Hähnchenbrüste jeweils darauf legen und einwickeln. 1 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenrollen darin von allen Seiten kurz anbraten. Die Rollen mit der Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 10 Minuten braten. Die Temperatur auf 150 Grad zurückschalten und weitere ca. 5 Minuten braten. Anschließend die Rollen bei 70 Grad warm stellen. Für das Risotto Schalotten schälen und fein würfeln. Pilze putzen und klein schneiden. Die Schalotten in einem Topf mit 1 EL Olivenöl andünsten. Den Reis zugeben und ebenfalls glasig andünsten. Die Pilze zugeben und anbraten. Mit Brühe ablöschen und mit Weißwein auffüllen. Das Risotto unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel ca. 15 Minuten garen. Parmesan unterrühren. (Falls das Risotto zu dick sein sollte noch etwas Brühe oder Wein zugießen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenrollen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit dem Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Flora Hohmann am 15. November 2013

# Hähnchen-Brust in Essig-Soße mit Polenta-Zwiebeln

## Für 4 Personen

### Für die gefüllten Zwiebeln:

4 weiße Zwiebeln	700 ml Geflügelfond	2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt	5 Korianderkörner	Salz
2 Schalotten	2 EL Butter	150 g Maiskörner, gegart
Pfeffer	20 g Polentagrieß	30 g Parmesan
20 g Sahne, geschlagen		

### Für das Fleisch:

1 Zwiebel	50 g Bauchspeck	1 EL Zucker
2 EL Butter	30 ml Estragonessig	200 ml Gemüsesfond
2 Zweige Estragon	2 Gewürznelken	1 TL Estragonenf
Salz, Pfeffer	4 Stängel glatte Petersilie	600 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Olivenöl		

Weißer Zwiebeln mit der Schale waschen, in einen Topf geben, mit dem Geflügelfond bedecken. Geschälte Knoblauchzehen, Lorbeerblatt, Korianderkörner, Gewürznelken und eine Prise Salz zugeben. Zugedeckt die Zwiebeln weich köcheln. Die gekochten Zwiebeln aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein Sieb passieren und zur Seite stellen. Von den Zwiebeln einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Ausgehöhlte der Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Maiskörner zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 150 ml von dem zur Seite gestellten Zwiebelfond aufgießen. Maisgrieß zugeben und unter Rühren garen. Parmesan fein reiben, mit den gehackten gekochten Zwiebeln vermischen. Gegarten Maisgrieß vom Herd ziehen, Parmesan und Zwiebelwürfel unterrühren, geschlagene Sahne unterheben und abschmecken. Die ausgehöhlten Zwiebeln mit der Polenta füllen. Eine Auflaufform mit 1 EL Butter ausstreichen, die Zwiebeln einsetzen, den Zwiebelfond 1,5 cm hoch angießen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 -10 Minuten erwärmen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Die Butter zugeben und schmelzen, die Zwiebeln und Speckwürfel darin anschwitzen. Mit Estragonessig und Gemüsesfond ablöschen. Estragonzweig abspülen, trocken schütteln und mit den Gewürznelken zugeben. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen, mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und den Estragonzweig wieder entfernen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hähnchenbrüste in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Fleischstreifen braten, Petersilie und die Hälfte der Sauce zugeben. Die gefüllten Zwiebeln auf Tellern anrichten, die gebratenen Hähnchenstreifen zugeben und mit der restlichen Sauce beträufelt servieren.

Sören Anders am 02. Dezember 2014

## Hähnchen-Brust in Rucola-Soße mit Butter-Nudeln

### Für vier Portionen

#### Für die Hähnchenbrust:

4 Hähnchenbrustfilets      4 Scheiben Kernschinken      2 EL Olivenöl

#### Für die Rucolasauce:

1 Zwiebel      100 ml Weißwein      200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne      1 Bund Rucola

#### Für die Nudeln:

250 g Bandnudeln      30 g Butter      200 g Kirschtomaten  
1 TL Honig      2 EL Olivenöl      Muskatnuss  
grobes Meersalz      Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend auf ein Gitter legen und im Backofen bei 140 Grad Umluft 10 bis 15 Minuten garen. Für die Sauce die Zwiebel schälen, klein würfeln und im Bratenansatz anschwitzen. Danach mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Den Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Den Salat kleinhacken und unter die Sauce rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kirschtomaten mit Honig und Olivenöl beträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen. Im Backofen unter dem Grill (circa 200 Grad) etwa fünf Minuten garen, bis sie aufplatzen. Die Bandnudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, anschließend abgießen und in eine Pfanne geben. Die Butter zugeben und unterschwenken, mit Salz und Muskat würzen. Die Bandnudeln mit der Rucolasauce und den Kirschtomaten auf Tellern anrichten. Die Hähnchenbrüste in Tranchen schneiden und auf die Bandnudeln legen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 08. Februar 2014

## Hähnchen-Brust mit Aprikosen-Glasur, Macadamianüssen

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenbrust:**

2 Hähnchenbrüste	1 TL Pflanzenöl	5 TL Aprikosenmarmelade
1 Prise Cayennepfeffer	2 Orangen	1 TL Sesam
1 Schuss Hühnerbrühe	4 Zweige Thymian	1 TL geröstetes Sesamöl
150 g Joghurt	1 Limette	Salz, Pfeffer

**Für die Nüsse, Couscous:**

200 g Hokkaido-Kürbis	2 Schalotten	1 TL Pflanzenöl
8 EL Couscous	1 TL Ras el Hanout	350 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein	1 TL Kürbiskernöl	2 EL Butter
6 Stiele glatte Petersilie	150 g Macadamianüsse	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrüste längs halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch anschließend in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten anbraten und im Backofen fertig garen. Die Orangen auspressen. Die Aprikosenmarmelade in einer Pfanne aufschäumen, mit Orangensaft ablöschen und mit Brühe aufgießen. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zu dem Aprikosensud geben, mit Cayennepfeffer würzen und sämig einköcheln. Kurz vor dem Servieren das Sesamöl und den Sesam hinzufügen und die Hähnchenbrüste mit der Glasur überziehen. Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen. Den Joghurt mit Limettenabrieb und -saft sowie etwas Salz abschmecken. Den Kürbis putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Beides in einem Topf mit ein wenig Pflanzenöl kurz anbraten, danach mit Weißwein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Das Ganze aufkochen und den Couscous hineinrühren. Den Deckel auf den Topf setzen, diesen vom Herd nehmen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen. Anschließend mit Salz und Ras el Hanout würzen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Couscous mit Kürbiskernöl, Petersilie und Butter abschmecken. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Macadamianüsse auf ein Blech geben und im Ofen zehn Minuten leicht braun rösten. Danach Zweidrittel der Nüsse grob hacken. Kurz vor dem Servieren die gehackten Nüsse unter den Couscous heben, den Topf erneut auf die Herdplatte stellen und den Couscous kurz erhitzen. Mithilfe von zwei Metallringen auf den Tellern anrichten. Die glasierten Hähnchenstücke samt Glasur dazulegen, die restlichen Macadamianüsse mit einer Hobel darüber raspeln. Mit Joghurt beträufelt servieren.

Alexander Herrmann am 31. Oktober 2014



## Hähnchen-Brust mit Blutwurst und Honig-Äpfeln

### Für 4 Personen

1 Bund Majoran	150 g Blutwurst	4 Hähnchenbrustfilets
Salz	8 EL Butterschmalz	1-2 rote Zwiebeln
2 Eier	300 g Mehl	350 ml Milch
1 EL flüssige Butter	1 Prise Muskat	1 Prise Piment
40 g Walnüsse	2 säuerliche Äpfel	3 EL Butter
2 EL Honig	200 ml Sahne	Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Blutwurst in feine Scheiben schneiden. Von den Hähnchenbrüsten die Flügelknochen putzen und die Haut der Brust hochziehen. Diese salzen mit Majoran bestreuen und mit Blutwurst belegen, dann die Haut wieder über die Brust ziehen. Von außen ebenfalls salzen und die gefüllten Hähnchenbrüste in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz rundherum goldbraun braten. Dann im vorheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Eier trennen. 250 g Mehl und Eigelbe in eine Schüssel geben und etwas Milch zugeben und mit einem Schneebesen verrühren, restliche Milch und flüssige Butter unterrühren und den Teig mit Salz, Muskat und Piment abschmecken. Eiweiß zu Schnee schlagen. Die Walnüsse hacken und mit dem Eischnee unter den Teig heben. In einer Pfanne mit etwas Butterschmalz den Teig portionsweise zu kleinen Pfannkuchen ausbacken. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Form schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Apfelscheiben goldbraun braten, Honig zugeben und karamellisieren lassen. Die Zwiebelscheiben mehlieren und in einer Pfanne mit 3 EL Butterschmalz braten. Die gegarten Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen, überschüssiges Fett abschütten und den Bratensatz mit Sahne lösen, evtl. 1 EL Butter zur Bindung unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrüste mit Honigäpfeln, Zwiebeln und Pfannkuchen anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Oktober 2014

## Hähnchen-Brust mit Champignon-Ragout

### Für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets	500 g Champignons	1 Schalotte
1 Zwiebel	200 g Risoni	1 EL Butter
500 ml Fond	100 ml Weißwein	0,5 Bund Salbei
Sahne, Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und gemeinsam mit den Risoni-Nudeln kurz in der Pfanne anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und diesen verdampfen lassen. Wie ein Risotto immer wieder mit Fond aufgießen und kochen lassen, bis sie gar sind. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und einen Esslöffel Butter hinzufügen. In der Zwischenzeit eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Für das Champignonragout die Champignons vierteln und mit Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Die Zwiebel in kleine Würfel und den Salbei in feine Streifen schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Mit Fond ablöschen und aufgießen, die Sahne hinzufügen und alles einkochen lassen. Abschließend salzen und pfeffern und das Bratenöl aus der Hähnchen-Pfanne unterrühren. Zum Anrichten zunächst das Risoni-Risotto auf Tellern platzieren, danach das Hähnchen tranchieren und auf das Risotto legen. Als letztes das Champignonragout über das Hähnchenbrustfilet geben.

Steffen Henssler am 20. Dezember 2013

## Hähnchen-Brust mit Harissa-Soße und Pilaw

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	3 rote Paprika	1 EL Butterschmalz
2-3 TL Harrisapaste	Salz, Zucker	500 ml Hühnerbrühe
4 Hähnchenbrüste	80 g Sahne	12 EL Sonnenblumenöl
2 EL Honig	50 g Bulgur	200 g Basmatireis
2 EL Butter	10 getrocknete Aprikosen	1 EL Pistazien

Zwiebeln schälen und würfeln. 2 Paprika putzen, abspülen und ebenfalls fein würfeln. 2 EL Paprikawürfel beiseite stellen. Butterschmalz erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten. Paprikawürfel zugeben und ca. 3 Minuten schmoren. 1-2 TL Harissa unterrühren. Mit Salz und Zucker würzen. 300 ml Hühnerbrühe zufügen und alles einköcheln lassen. Paprikasauce pürieren, durch ein Sieb passieren, erneut erhitzen und abschmecken. Inzwischen die Hähnchenbrüste abspülen, trockentupfen und von jedem Stück kleine Abschnitte -insgesamt etwa 100 g Fleisch abschneiden. Diese Abschnitte mit Sahne und 2 EL Paprikawürfel pürieren. Mit Salz und Harissa würzen. Die Haut der Bruststücke vom Fleisch lösen und etwas anheben. Paprikafarce gleichmäßig darauf verstreichen. Haut zurückklappen und die Farce damit abdecken. Nach Belieben mit einem Holzspießchen fest stecken. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Öl portionsweise in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenteile darin vorsichtig von beiden Seiten anbraten. Hähnchen mit Honig bestreichen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten fertig garen, zwischendurch immer wieder mit Honig einpinseln. Inzwischen Bulgur in übriger Hühnerbrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Basmatireis abspülen und in Salzwasser ca. 7 Minuten weich garen. Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben und kalt abspülen. Die übrige Paprika und Lauchzwiebel putzen. Paprika und das Grün der Lauchzwiebel fein schneiden, den weißen Anteil würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen übrige Zwiebelwürfel, weiße Lauchzwiebelwürfel und Paprika darin anbraten. Basmatireis und Bulgur untermischen und mit braten. Das Lauchzwiebelgrün, Aprikosen und Pistazien untermischen und abschmecken. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit Harissasauce und Pilaw anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 05. Februar 2014

## Hähnchen-Brust mit Pflaumen-Füllung

### Für 4 Personen

200 ml Marsala, Vin Santo	8 Trockenpflaumen	750 g Schalotten, Perlzwiebeln
3 EL Butter	Zweige Thymian	1 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer	250 ml Weißwein	1 EL Pistazienkerne
4 Cantuccini	1-2 TL Thymianblättchen	4 Hähnchenbrustfilets
2 EL Olivenöl		

Vin Santo oder Marsala erhitzen. Über die Trockenpflaumen gießen und zugedeckt mindestens drei Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Zwiebeln etwa 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Zwiebeln schälen. Die eingeweichten Pflaumen abtropfen lassen, den Vin Santo auffangen. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf aufschäumen lassen und die Zwiebeln mit dem Thymian darin einige Minuten anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und unter Rütteln etwas karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen, aufgefangenen Vin Santo angießen und das Ganze etwa fünf Minuten einkochen lassen. Zwiebeln in eine ofenfeste Form geben. Mit einem passend zugeschnittenen Bogen Backpapier abdecken und im Backofen auf der mittleren Schiene je nach Größe 15 bis 30 Minuten garen. Pflaumen würfeln. Pistazien grob hacken. Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und mit der Teigrolle oder einem Stieltopf grob zerstoßen. Cantuccinibrösel mit Pflaumen, Pistazien und Thymianblättchen mischen. Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und jeweils seitlich eine Tasche hineinschneiden. Ringsherum leicht salzen. Die Pflaumenmischung in die Filets füllen und die Öffnung mit Holzspießchen zustecken. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets auf der Hautseite etwa fünf Minuten goldbraun braten. Dann wenden und zwei bis drei Minuten weiterbraten. Anschließend im Backofen zehn bis 15 Minuten garziehen lassen. Zwiebelsud durch ein Sieb in einen Topf gießen, nach Wunsch noch einige Thymianblättchen dazugeben und den Sud sämig einkochen lassen. Zwiebeln wieder dazugeben und den Topf vom Herd nehmen. Restliche Butter unterrühren und die Vin-Santo-Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust herausnehmen, schräg halbieren und mit den Zwiebeln anrichten. Dazu passen Thymian-Kartoffeln.

Cornelia Poletto am 02. Februar 2014

# Hähnchen-Brust mit Quitte, Pastinake und Radicchio

## Für 4 Personen

300 g Pastinake	1 vollreife Quitte	8 EL Rapsöl
4 EL weißer Balsamico	Meersalz, Curry, mild	1/2 Kopf Radicchio
1/2 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone	1 TL geräuchertes Paprikapulver
3 Prisen Cayennepfeffer	2 Schalotten	2 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe	Kümmel, gemahlen	4 Hähnchenbrüste
50 g Sahne	2 EL Puderzucker	1 EL Cashewkerne, geröstet

Für den roh marinierten Salat 200 g Pastinake und die Quitte schälen und in feine Streifen schneiden. Mit 2 EL Rapsöl und 2 EL Essig marinieren, mit Salz und Curry abschmecken. Die Salatschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 20 Minuten ziehen lassen, dann nochmals abschmecken. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Den Radicchio grob zupfen und in warmem Wasser waschen, dann gut schleudern und trocknen. Für das Würzöl Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Zitrone abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. 3 EL Rapsöl mit Zitronenschale, Knoblauch, Paprikapulver und Cayennepfeffer vermischen und abgedeckt beiseite stellen. Für das Püree Schalotten schälen und fein schneiden. Rest Pastinake schälen und würfeln. In einem Topf mit 2 EL Butter die Schalotten anschwitzen, Pastinakenwürfel zugeben und mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, etwas Salz und gemahlene Kümmel zugeben und die Pastinake weichkochen. Die Knochen der Hähnchenbrüste sauber abschaben. Das Fleisch leicht salzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit 3 EL Rapsöl knusprig anbraten. Anschließend kurz auf die Fleischseite drehen, dann direkt auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 5-7 Minuten garen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Die Sahne zu den gekochten Pastinakenwürfeln geben, einmal aufkochen und mit einem Pürierstab zu einem cremig-flüssigen Püree pürieren. Evtl. noch 2-3 EL Milch zugeben und abschmecken. Den Radicchio in eine heiße Pfanne geben, den Puderzucker einstäuben und kräftig anbraten. Dann mit 2 EL Essig ablöschen und salzen. Den Radicchio aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch sehr gut abtropfen lassen. Die Cashewkerne grob hacken. Pastinakenpüree in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Die Hähnchenbrust aufschneiden und fächerförmig darauf anrichten. Mit dem Würzöl bepinseln. Den Radicchio und den Quitten-Pastinaken-Salat daneben anrichten und den Cashewkernen bestreut servieren.

Michael Kempf am 31. Oktober 2014

# Hähnchen-Brust mit Shiitake-Pilzen und Glasnudeln

## Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g )	Salz	80 g Butterschmalz
2 Knoblauchzehen	2 EL Sojasauce	1 EL Honig
250 g Shiitakepilze	2 große Möhren	1 Bund Lauchzwiebeln
100 ml Hühnerbrühe	300 g Glasnudeln	Fischsauce

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Hähnchenbrustfilets abspülen und trockentupfen. Hähnchen salzen und in 10 g Butterschmalz rundherum anbraten. Herausnehmen. Knoblauch schälen. Mit Sojasauce und Honig pürieren. Hähnchenbrustfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Sojasaucenmischung bestreichen. Hähnchen im Backofen ca. 30 Minuten garen. Shiitakepilze putzen und vierteln. Möhren putzen, waschen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 10 g Butterschmalz erhitzen. Möhren, Pilze und Zwiebeln darin anbraten. Brühe aufkochen. Glasnudeln (einige beiseite stellen) in eine Schale geben und mit der Brühe übergießen. Glasnudeln zum Gemüse geben. Mit Soja- und Fischsauce würzen. Übrige Glasnudeln im übrigen Butterschmalz knusprig frittieren. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit der Glasnudel-Gemüsemischung und frittierten Glasnudeln anrichten

Jacqueline Amirfallah 09. Januar 2013

# Hähnchen-Brust mit Tomaten und Taleggio überbacken

## Für 2 Personen

### Für die Zwiebeln:

1 Thymianzweig	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis
2 Pimentkörner	2 Pfefferkörner	100 g frische Perlzwiebeln
10 g Gänseschmalz	2 TL Honig	10 ml Apfel-Balsamico
50 ml Weißwein	25 ml Portwein	Salz
1 TL Speisestärke		

### Für die Senfmarinade:

35 g braune Senfsaat	120 ml weißer Balsamico	1 TL grober Senf
5 g Salz	3 g Zucker	

### Für die Hähnchenbrustfilets:

2 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g	1 EL Butter	3 Tomaten
2 Zweige Zitronenthymian	Salz, weißer Pfeffer	1 EL Olivenöl
80 g Taleggio		

Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Für die Zwiebeln: Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Lorbeerblatt, Sternanis, Piment- und Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Die Perlzwiebeln schälen und in einem kleinen Schmortopf mit Gänseschmalz anschwitzen. 1 TL Honig zugeben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen, und mit Weiß- und Portwein auffüllen. Thymian und die Gewürze zugeben und die Zwiebeln ca. 25 Minuten zugedeckt im vorgeheizten Ofen weich schmoren. Mit Salz abschmecken und restlichen Honig untermischen. Die Zwiebeln im Fond abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Senfmarinade: Die Senfsaat in kochendes Wasser geben und 1/2 Minute köcheln lassen, dann absieben und im Sieb unter fließendem kaltem Wasser abkühlen lassen. Die abgetropfte Senfsaat in eine Schüssel geben. Essig mit Senf, 5 g Salz und 3 g Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Diesen Essigsud heiß über die Senfsaat gießen und mit Frischhaltefolie abgedeckt bei Raumtemperatur über Nacht ziehen lassen. Den Backofen auf 160 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, im kochenden Wasser kurz blanchieren, dann abschrecken und die Haut abziehen. Tomate halbieren, die Kerne austreichen und jede Hälfte in 4 Stücke schneiden. Die Tomatenstücke flach drücken.

Für die Hähnchenbrustfilets: Die Hähnchenbrüste in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten anbraten, dann im Ofen ca. 7 Minuten fertig garen. Den vorbereiteten Zwiebelfond abpassieren. Stärke mit 1 TL Fond anrühren. Restlichen Zwiebelfond aufkochen und mit der angerührten Stärke binden. Die Zwiebeln halbieren und in einer Pfanne auf der Schnittfläche goldbraun anbraten, den gebundenen Fond angießen und die Zwiebeln damit glasieren. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Gebratene Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Tomatenstücke in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf die Hähnchenbrüste legen. Taleggio in 4 Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Hähnchenbrüste legen. Den Backofen-grill oder starke Oberhitze vorheizen. Die vorbereiteten Hähnchenbrüste kurz vor dem Servieren unter dem Grill gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist. Hähnchenbrust auf der Tellermitte anrichten, die Zwiebeln darum herum geben und mit der Senfmarinade beträufelt servieren.

Jörg Sackmann am 12. März 2013

# Hähnchen-Garnelen-Curry mit Brokkoli und Jasmin-Reis

## Für zwei Personen

1 Hähnchenbrust, enthäutet	150 g Riesen-Garnelen	150 g Jasminreis
100 g Brokkoli	$\frac{1}{2}$ Karotte	1 Stück Ingwer
2 Zehen Knoblauch	150 g Sahne	150 ml Kokosmilch
150 ml Geflügelfond	1 Zweig Koriander	1 TL Currypulver, mild
1 TL Speisestärke	Chilisalz, mild	Salz, Pfeffer

Den Reis auf einem Sieb kalt waschen und abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden. Anschließend den Reis mit Wasser und drei Ingwerscheiben in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und zugedeckt 15 Minuten fertig garen. Zuletzt den Koriander klein schneiden und ein bis zwei Teelöffel hineinrühren. Den Brokkoli putzen, waschen und in die einzelnen Röschen teilen. Die Karotte putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Beides nacheinander in kochendem Salzwasser gerade weich garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend beiseite stellen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Garnelen bis auf den Schwanzfächer schälen, am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. In einem Topf Salzwasser aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Die Hähnchenbrustwürfel hineingeben und eine Minute darin ziehen lassen. Die Garnelen dazugeben und eine weitere Minute ziehen lassen. Hähnchen und Garnelen in ein Sieb abgießen und beiseite stellen. Den Knoblauch abziehen und fein reiben. Etwas Ingwer reiben. Die Brühe, die Sahne und die Kokosmilch in einem Topf mit dem Knoblauch und einem Teelöffel geriebenem Ingwer erhitzen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und nach und nach in die köchelnde Sauce rühren, bis diese leicht sämig bindet. Mit Currypulver und Chilisalz würzen. Das Gemüse, das Hähnchenfleisch und die Garnelen in die Currysauce legen und darin noch einmal kurz erhitzen. Gegebenenfalls etwas nachwürzen. Das Hähnchen-Garnelen-Curry mit dem Reis auf warmen Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. März 2014



# Hähnchen-Keule, Blutwurst, Cassis-Zwiebel, Honig-Äpfel

## Für 4 Personen

800 g mehligk. Kartoffeln	4 Keulen vom Freilandhuhn	Salz
2 kleine Blutwürste (150 g )	1/2 Bund Majoran	2 EL Sonnenblumenöl
8 rote Zwiebeln	5 EL Butter	40 ml Cassislikör
80 ml schwarzer Johannisbeersaft	Pfeffer	4 Äpfel (Boskop)
2 EL Honig	Chilipulver	120 ml Milch

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garen. Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und die Knochen auslösen. Dabei die Haut möglichst nicht beschädigen. Blutwürste aus der Haut lösen. Majoran abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Majoranblättchen mit der Blutwurstmasse verrühren. Die Keulen salzen. Die Keulen mit der Blutwurstmasse füllen und im oberen Teil mit Küchengran zusammenbinden und unten mit einer Rouladennadel fest stecken. Backofen auf 125 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Gefüllte Hähnchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Pfanne in den Backofen geben. Gefüllte Keulen darin ca. 25 Minuten weitergaren. Inzwischen Zwiebeln schälen und vierteln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit Cassislikör und Saft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und etwa 5 Minuten schmoren. (Wer keinen Alkohol möchte, nimmt nur Saft). Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden. 2 EL Butter erhitzen. Äpfel darin anbraten und leicht salzen. Honig und Chilipulver zugeben und die Äpfel karamellisieren lassen. Alles etwa 2-3 Minuten dünsten. Abschmecken. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. 2 EL Butter und Milch erhitzen. Mit den Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten. Übrigen Majoran untermischen und abschmecken. Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Cassis-Zwiebeln, Honig-Äpfeln und Kartoffelpüree anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 29. Januar 2014

# Hähnchen-Keulen mit Safran-Tomaten und Couscous

## Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	Salz, Kurkuma, gemahlen	Kreuzkümmel, gemahlen
ca. 1 EL Mehl	3 EL Butterschmalz	3 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	ca. 600 ml Hühnerbrühe	2 Kartoffeln, festk.
1 Bund Zwiebellauch	2 EL Olivenöl	1 Prise Paprikapulver
1 Msp. Safranfäden	Zucker	6 Tomaten
1 Zweig Thymian	1 EL Sultaninen	150 g Couscous
1 EL Honig	1 EL Butter	

Die Hähnchenkeulen am Gelenk durchtrennen, die Haut abziehen. Das Fleisch mit Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen, mit Mehl bestäuben und in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz rundherum goldbraun anbraten. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch mit in den Schmortopf geben, anbraten und anschließend mit etwas (ca. 250 ml) Hühnerbrühe ablöschen. Die Keulen sollten zu 1/3 mit Flüssigkeit bedeckt sein. Zugedeckt bei mittlere Hitze die Keulen ca. 45 Minuten schmoren. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebellauch putzen und waschen. Das Weiße vom Zwiebellauch fein schneiden, das Grüne in feine Röllchen schneiden. Kartoffelwürfel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl ca. 10 Minuten bei milder Hitze anbraten und garen, mit Salz und Paprikapulver würzen. Safran mit einer Prise Salz und Zucker mörsern und 1 TL heißes Wasser zugeben. Die Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen. Die Tomatenhälften in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Thymianzweig mit in die Pfanne geben, Safranwasser angießen und die Tomaten bei kleiner Hitze weichschmoren, ab und zu vorsichtig wenden, falls nötig ca. 60 ml Hühnerbrühe zugeben. Restliche Hühnerbrühe aufkochen. Sultaninen und das weiße vom Zwiebellauch zu den Kartoffeln geben und mit Couscous mischen. Restliche heiße Hühnerbrühe angießen, umrühren und bei sehr kleiner Hitze ca. 3 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 1 EL Olivenöl und den grünen Zwiebellauch unterrühren. Honig zu den Hühnerkeulen geben, einmal aufkochen lassen, Keulen aus dem Topf nehmen. Den Schmor-sud mit etwas kalter Butter leicht binden, abschmecken. Die Keulen anrichten, mit der Sauce übergießen. Couscous und Safran-Tomaten dazugeben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 11. Juni 2014

# Hähnchen-Sülze mit Haselnuss-Zitronen-Quark

## Für 4 Personen

### Für die Hähnchensülze:

3 reife Tomaten	Salz, Zucker	Piment d'Espelette
3 EL Olivenöl	1 Fenchelknolle	1 Stiel Thymian
Cayennepfeffer	1 TL Zitronen-Abrieb	3 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
500 ml Geflügelfond	8 Blatt Gelatine	

### Für den Quark:

50 g Haselnussblättchen	300 g Quark	100 g Ricotta
1 TL Blütenhonig	2 EL Oreganoblättchen	Saft, Schale 1/2 Zitrone
2 EL Olivenöl	1 EL Zitronenöl	Piment d'Espelette
Meersalz, Pfeffer		

### Für den Kräutersalat:

80 g gemischte Kräuter	3 EL Estragonessig	6 EL Olivenöl
80 ml Geflügel-Fenchelfond	1 TL Dijonsenf	1 TL Zitronensaft
Salz, Zucker	Piment d'Espelette	

Für die Hähnchensülze:

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Tomaten am Blütenansatz einritzen und ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Herausnehmen, kalt abspülen, häuten, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Tomaten in eine flache, feuerfeste Form geben. Mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen. Olivenöl darüber träufeln. Tomaten im Ofen ca. 2-4 Stunden trocknen. Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und den harten Strunk herausschneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit Thymian, Cayennepfeffer und Zitronenschale ca. 30 Minuten weichkochen. Fenchel herausnehmen, Fond aufbewahren. Hähnchenbrust abspülen. Geflügelfond aufkochen, Hähnchenbrust einlegen und ca. 8 Minuten langsam gar ziehen lassen, (nicht kochen). Brüste herausnehmen und schnell abkühlen lassen (in Eiswasser oder Kühlschrank). Brühe beiseite stellen. Fenchel in fingerdicke Scheiben schneiden. Gegarte Hähnchenbrüste längs in fingerdicke Scheiben schneiden. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 300 ml Geflügelfond und 200 ml Fenchelfond mischen (80 ml für Salatdressing beiseite stellen) und aufkochen. Eingeweichte Gelatine darin auflösen und abschmecken. Kalt stellen. In eine Terrinenform oder Glasschale (ca. 1,5 Liter Inhalt) Poulardenbruststreifen, Fenchelscheiben und getrocknete Tomaten schichten. Mit dem leicht gelierenden Fond begießen, kalt stellen und fest werden lassen.

Für den Haselnuss-Zitronenquark:

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Quark, Ricotta, Honig, Oregano, Zitronensaft und Schale, Oliven- und Zitronenöl verrühren, sodass Öl und Quark sichtbar eine schöne Marmorierung bekommen. Mit Piment d'Espelette, Meersalz, Pfeffer würzen.

Für den Kräutersalat:

Kräuter abspülen und trockenschütteln. Essig, Öl und Geflügel-Fenchelfond verrühren und mit Senf, Zitronensaft, Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen. Kurz vor dem Servieren mit den Kräutern mischen. Sülze aus der Form stürzen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Haselnuss-Zitronenquark und Kräutersalat anrichten.

Jörg Sackmann am 08. April 2014

# Hähnchen-Saltimbocca mit Tomaten-Nudeln

**Für vier Portionen**

**Für die Tomatennudeln:**

200 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
300 g Kirschtomaten	2 EL Olivenöl	50 g Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker	

**Für das Hähnchen-Saltimbocca:**

25 g getr. Öl-Tomaten	2 El Parmesan, frisch	25 g grüne Oliven
½ unbehandelte Zitrone	6 El Olivenöl	2 Hähnchenbrustfilets, à ca. 200 g
6 Scheiben Parma-Schinken	12 Salbeiblätter	2 Zitronen
Salz, Pfeffer	½ Bund Basilikum	

Spaghetti in reichlich, leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfeln, Kirschtomaten halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit Gemüsefond ablöschen und die Kirschtomaten zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten schmoren lassen.

Getrocknete Tomaten grob hacken und mit Parmesan, Oliven, etwas abgeriebener Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 3 El Olivenöl in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern.

Von den Hähnchenbrustfilets die kleinen Filets abschneiden. Die großen Hähnchenbrustfilets in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nacheinander in einem Gefrierbeutel mithilfe eines Plattiereisens dünn plattieren. Die kleinen Filets ebenfalls plattieren.

Den Parma-Schinken quer halbieren. Je 1 Tl Tomatenmasse auf die plattierten Fleischstücke streichen, mit je 1 Stück Schinken belegen und zur Hälfte zuklappen. Saltimbocca mit je 1 Salbeiblatt belegen und mit den Holzspießen verschließen.

Saltimbocca von beiden Seiten mit 3 El Öl beträufeln und in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite etwa 5 Minuten braten.

Basilikum fein schneiden und unter die Tomatensauce rühren, Spaghetti zugeben und unter die Sauce schwenken. Tomatennudeln mit dem Saltimbocca anrichten.

Horst Lichter am 14. September 2013

# Hähnchen-Schnitzel mit Pistazien-Panade, Karotten-Salat

## Für 2 Personen

### Für den Karottensalat:

500 g Karotten	50 g Ingwer	1/2 Zitrone
1 EL Orangensaft	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	1/2 Bund glatte Petersilie	

### Für die Schnitzel:

1 Freilandhähnchen	30 g Pistazien	100 g frische Weißbrotbrösel
Salz, Pfeffer	2 Eier	2 -3 EL Mehl
100 g Butterschmalz	1 Zitrone	

Für den Karottensalat:

Die Karotten schälen und fein hobeln. Ingwer schälen, fein hacken und unter die Karotten mischen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft, Orangensaft, Olivenöl, 1 Prise Zucker und etwas Salz zu den Karotten geben und alles gut vermischen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter die Karotten mischen.

Für die Schnitzel:

Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen, dann die Haut abziehen. (von den Hähnchenknochen kann man eine Geflügelbrühe kochen. Dazu die Knochen zerhacken, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Zwiebel in grobe Stücke schneiden und mit Salz und dem Lorbeerblatt zugeben. Alles ca. 1,5 Stunden kochen. Anschließend die Brühe durch ein feines Sieb passieren, den Fond abschmecken.) Die Hähnchenbrüste plattieren. Die Keulen vom Knochen lösen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Die Pistazien fein hacken und mit den Brotbröseln vermischen. Die Hähnchenbrüste und Keulenstücke mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Pistazienbröseln panieren. In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz bei mittlere Hitze die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend die panierten Keulenstücke ebenfalls von beiden Seiten goldbraun braten. Zitrone in Spalten schneiden. Die Pistazienschnitzel mit einer Zitronenspalte anrichten und mit dem Karottensalat servieren.

Vincent Klink am 01. August 2013

# Hähnchen-Taler mit Gorgonzola, Tagliatelle mit Mandeln

## Für 4 Personen

### Für die Hähnchentaler:

3 Bio-Hähnchenbrustfilets	1 rote Paprikaschote	2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote	2 EL Gorgonzola	1 EL geriebene Mandeln
1 Bioeiweiß	Meersalz, Pfeffer	1 EL Butter

### Für die Tagliatelle:

500 g Tagliatelle	Meersalz	1 Knoblauchzehe
2 Bund Basilikum	60 g geschälte Mandelkerne	1-2 EL Honig
100 ml gutes Olivenöl	Pfeffer	400 g italienische Eiertomaten
150 g Pecorino		

Für die Hähnchentaler:

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in 5 mm große Würfel schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln. Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, Gorgonzola, geriebene Mandeln und Eiweiß gründlich verkneten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine (etwa tischtennisballgroße) Frikadellen formen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Geflügeltaler darin von jeder Seite etwa 3 Minuten lang braten.

Für die Tagliatelle:

Die Tagliatelle in Salzwasser al dente kochen und in ein Sieb abgießen. Knoblauch schälen. Basilikum abspülen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Basilikumblätter mit Mandelkernen, Knoblauch und Honig in einen hohen Mixbecher füllen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Weitermixen, dabei das Olivenöl nach und nach einlaufen lassen, bis eine Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten grob hacken. Pecorino fein reiben. Die heißen Tagliatelle mit der Basilikum-Mandel-Sauce, den gehackten Tomaten und dem geriebenen Pecorino mischen. Mit den Hähnchentälern auf Tellern anrichten und am besten lauwarm servieren.

Christian Henze am 19. Juli 2013

# Hühner-Frikassee mit Champignons

## Für 4 Personen

1 Freilandhuhn (1,3 kg)	1 Zwiebel	1/2 Bund Suppengrün
1 Lorbeerblatt	1 TL Pfefferkörner	Salz
6 Stangen Spargel	150 g kleine Champignons	200 g Basmatireis
1 Schalotte	2 EL Butter	1 EL Mehl
100 ml Sahne	1 Eigelb	Pfeffer
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Kapern	

Am Vortag, das Huhn abspülen. Zwiebel schälen und vierteln. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Mit dem Huhn, Lorbeer und Pfefferkörnern und 1 TL Salz in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Danach ca. 1 Stunde bei schwacher Hitze garen. Dabei den sich bildenden Eiweißschaum immer wieder abschöpfen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Huhn in der Brühe auskühlen lassen. Das Huhn herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb geben. Das Hühnchenfleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Würfel schneiden. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, den Spargel schälen und in 3-4 Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln. Spargel und Pilze nacheinander in Salzwasser blanchieren. Spargel ca. 3-4 Minuten. Die Pilze etwa 1 Minute. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Reis in kochendem Salzwasser, bei schwacher Hitze 18-20 Minuten garen. Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darüber stäuben und kurz anrösten. Mit ca. 500 ml der Hühnerbrühe ablöschen und gut verrühren. Sahne ebenfalls unterrühren und alles ca. 10 Minuten garen. Den Topf vom Herd ziehen, Eigelb mit etwas von der heißen Flüssigkeit mischen und unterrühren. 1 EL kalte Butter ebenfalls untermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Champignons, Spargel, Kapern inklusive der Kapernflüssigkeit und das Hühnerfleisch zugeben und nochmals erwärmen. Nicht mehr kochen lassen. Reis abgießen und ringförmig auf vorgewärmten Tellern anrichten. Hühnerfrikassee hinein geben und servieren.

Vincent Klink am 02. Mai 2013

## Hühner-Keulen mit 1-2-3-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Hühnerschenkel:**

2 Hühnerunterschenkel      5 Zehen Knoblauch      10 Sternanis  
10 g getr. Limonenblätter      Salz

**Für den 1-2-3-Dip:**

200 g Erdnussbutter      400 ml Sweet Chicken Chili-Sauce      6 Bund Basilikum

**Für die Beilage:**

1 Fladenbrot      Stabmixer

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit den Zitronenblättern und dem Sternanis in den Topf geben. Die Hühnerunterschenkel für 20 Minuten im Sud pochieren. Für den 1-2-3-Dip die Basilikumblätter vom Stiel abzupfen. Die Erdnussbutter, die Sweet Chicken Chili-Sauce und das Basilikum jeweils in drei gleichgroße Gefäße geben. In einem hohen Gefäß nach Belieben von jeder Zutat hineingeben und anschließend alles miteinander mixen. Das Huhn mit dem Dip marinieren und anschließend in einer feuerfesten Form auf dem Grill karamellisieren lassen. Das Fladenbrot in Würfel schneiden und auf dem Grill kross braten. Die Hühnerkeulen mit 1-2-3-Dip und Fladenbrotwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 31. Juli 2014

## Jerk Chicken mit BBQ-Soße

**Für 4 Portionen**

800 g Hühnerbrust      Tandooripaste      Salz, Pfeffer  
2 Knoblauchzehen

**BBQ-Soße:**

3 Stangen Staudensellerie      3 Zwiebeln      3 Knoblauchzehen  
3 EL Butter      50 g brauner Zucker      50 ml Worcestersauce  
50 ml milden Essig

Knoblauch klein hacken und mit der Tandooripaste zusammengeben. Die Hühnerbrust mit dem Tandoorimix einreiben, salzen, pfeffern und bei 150 Grad 15 Minuten in den Ofen oder alternativ für ca. 2 Stunden in einen Smoker (Holzkohle-Räucher-Grill) geben.

Für die BBQ-Sauce Sellerie waschen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie darin anschwitzen. Zucker zugeben, schmelzen lassen. Restliche Zutaten einrühren und 150ml Wasser zufügen. 30 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab mixen.

Frank Rosin am 26. August 2014



# Kikok-Hähnchen mit Graupen-Risotto und Morchel-Soße

## Für zwei Personen

4 Hähnchenbrüste, à 100 g	100 g Graupen	1 Zucchini
100 g frische Morcheln	1 Mohrrübe	1 Stange Sellerie
1 Stange Lauch	3 Schalotten	1 Limette
200 g Parmesan	200 ml Sahne	5 cl Weinbrand
150 ml Weißwein	600 ml Geflügelfond	250 g Bärlauch
1 Zweig Lorbeerblätter	50 g Pinienkerne	100 ml Olivenöl
Butter, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Zucchinis Scheiben legen und zu einer Roulade einrollen. Die Alufolie buttern, Rouladen darin fest einrollen und die Enden der Folie wie bei einem Bonbonpapier zusammendrehen. Die Rouladen in den Ofen schieben und bis auf die Kerntemperatur von 56 Grad garen. Anschließend die Rouladen etwas ruhen lassen, aus der Folie nehmen und aufschneiden. Für die Sauce die Morcheln putzen, waschen und gut trocknen. Die Schalotten abziehen, klein hacken und in Butter anschwitzen. Die Morcheln dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Weinbrand ablöschen und 100 Milliliter Weißwein dazugeben. Die Sauce aufkochen lassen und auf ein Sieb gießen. Den gewonnenen Morchelfond gemeinsam mit 200 Milliliter Geflügelfond in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Mit 200 Milliliter Sahne auffüllen und aufkochen lassen. Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Abschließend die Sauce mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und die Morcheln dazugeben. Für das Pesto den Bärlauch waschen und trocknen. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Anschließend den Bärlauch, die Pinienkerne, 60 Gramm Parmesan und 100 Milliliter Olivenöl in einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zutaten nicht zu lange mixen, damit das Pesto nicht warm wird. Abschließend das Pesto in ein Glas füllen und kühl aufbewahren. Für das Risotto den Geflügelfond einmal aufkochen. Die Mohrrübe, den Sellerie und den Lauch in Würfel schneiden. Den restlichen Parmesan reiben und etwas Sahne steif schlagen. Eine Schalotte abziehen, kleinhacken und 20 Gramm der Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Anschließend die Graupen dazugeben und mit Weißwein und einer Kelle heißem Geflügelfond ablöschen. Sobald die Graupen die Flüssigkeit aufgenommen haben, mit Salz und Pfeffer würzen und ein Lorbeerblatt dazugeben. Immer wieder mit Geflügelfond aufgießen, bis die Graupen gar sind. Gegen Ende der Garzeit die Gemüswürfel kurz mit garen und anschließend den Parmesan unterrühren. Das Risotto mit einem Esslöffel Bärlauchpesto und etwas geschlagener Sahne verfeinern. Die Hähnchenbrüste zusammen mit dem Graupenrisotto auf einem Teller anrichten und mit der Morchelsauce garnieren.

Nelson Müller am 25. April 2014

# Kiwi-Cordon Bleu von Hühner-Brust mit Kiwi-Bratkartoffeln

## Für 4 Personen

4 Hühnerbrüste	4 Scheiben Schinken	4 Scheiben würzigen Käse
4 Kiwis	800 g junge kleine Kartoffeln	1 rote Zwiebel
50 g Bacon	1 Tüte Chips	50 g Paniermehl
2 Eier	Mehl, Pflanzenöl, Salz	

Das Paniermehl mit den zerkleinerten Chips mischen.

Das Fleisch aufschneiden und flach klopfen. Eine Scheibe Schinken, eine Scheibe Käse und 3 Scheiben der geschälten Kiwi auf eine Hälfte legen; alles zusammenklappen, panieren und ca. 10 min. braten Die kleinen Kartoffeln nicht schälen, sondern mit der Brotmaschine in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden; die Scheiben unter fließendem Wasser abbrausen; auf Küchenpapier legen und trocknen. Die Zwiebel schälen und klein schneiden, den Speck würfeln; beides mit wenig Butterschmalz gut braten. Die Kartoffeln in eine große Pfanne geben und mit wenig Butterschmalz ca. 12 min. braten. Kurz vor dem Ende den gebratenen Speck mit den Zwiebeln untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen; die gewürfelten Kiwis über die Bratkartoffeln streuen und kurz anschwitzen. Beim Anrichten frische Kiwi-Würfel über die Kartoffeln streuen.

NN am 13. November 2013

# Klassischer Gänse-Braten mit Feigen-Buchteln und Rotkohl

## Für 4-6 Personen:

### Gans:

1 Freiland-Gans (Hals, Innerei) Meersalz

### Soße:

1 kg Gänseklein	150 g Möhren	150 g Knollensellerie
1 großer säuerl. Apfel	2 Zwiebeln	Beifuß
2-3 EL Pflaumenmus	150 ml roter Portwein	200 ml Rotwein
1 l Hühnerbrühe	Majoran	Speisestärke

### Füllung:

3 kleine säuerl. Äpfel	1 Gemüsezwiebel	Beifuß
Meersalz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Quatre épices	
Teig	250 g Mehl	100 ml Milch
$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe	1 TL Zucker	1 Ei
1 Eigelb	50 g flüssige Butter	Salz

### Buchtel-Füllung:

2 Feigen	2-3 EL Zucker	1 TL Thymianblättchen
Pfeffer	$\frac{1}{4}$ TL Quatre épices	100 ml roter Portwein
50 g geräuch. Gänsebrust		

### Rotkohl:

500 g Rotkohl	500 g rote Zwiebeln	250 ml Rotwein
1 Orange	1 Gewürznelke	5 Pimentkörner
5 Wacholderbeeren	50 g Zucker	2 EL Gänseschmalz
Meersalz, Pfeffer	3-4 EL Wildpreiselbeeren	3-4 EL Apfelmus
1 Prise Quatre épices	Aceto balsamico	

### Gans:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gans waschen, eventuell noch vorhandene Kiele herausziehen. Sichtbares Fett und Innereien entfernen. Flügelspitzen, Schwanzwurzel und Hals der Gans abschneiden und in Stücke hacken oder schneiden.

Tipp: Zum Zerkleinern von Hals und Flügeln brauchen Sie ein Küchenbeil, ein stabiles großes Küchenmesser oder eine starke Schere - gute Dienste leistet hier eine Rosenschere aus dem Baumarkt.

### Soße:

Flügel- und Halsstücke und Gänseklein auf der Fettfangschale verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen etwa 30 Minuten dunkelbraun anrösten, zwischendurch wenden. Herausnehmen, ausgetretenes Fett in eine Schüssel abgießen und Gänsestücke abkühlen lassen. Möhre, Sellerie, Apfel und Zwiebeln schälen und grob würfeln. In einem großen Topf oder Bräter zwei Esslöffel von dem aufgefangenen Gänsefett erhitzen, Gemüse und etwas Beifuß hinzugeben und alles kräftig anrösten.

Gebräunte Gänsestücke hinzugeben. Pflaumenmus unterrühren und kurz mitbraten. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und fünf bis zehn Minuten einkochen lassen. Hühnerbrühe dazugeben, mit Wasser auffüllen und alles drei bis vier Stunden köcheln lassen. Soße durchsieben und nochmals auf die gewünschte Menge einkochen lassen. Nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden.

### Tipp:

Die Soße lässt sich wunderbar ein Tag im Voraus zubereiten. Das spart viel Arbeit am Festtag.

### Füllung:

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Äpfel grob zerkleinern. Zwiebel schälen und grob würfeln. Äpfel

und Zwiebeln und Gewürz-Mischung in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Beifußspitzen von den Zweigen streifen und untermischen. Gans innen salzen, Füllung hineingeben und die Öffnung mit Holzspießchen und Küchegarn verschließen.

**Gans braten:**

Gans mit der Brust nach unten auf die Fettfangschale legen, etwas heißes Wasser angießen und etwa eine Stunde im Ofen ziehen lassen. So tritt ein Teil des Fettes aus und die Gans gart etwas vor. Die Gans im Ofen eventuell zwischendurch mit etwas Wasser besprühen.

Gans mit der Fettfangschale herausnehmen, Ofen auf 160 Grad hochschalten. Den Sud entfernen. Fettfangschale mit etwas heißem Wasser darin auf der untersten Schiene in den Ofen schieben. Gans mit der Brust nach oben auf den Rost legen und darüber einschieben. Eine Stunde bei 160 Grad, dann eine Stunde bei 180 Grad und schließlich etwa 45 Minuten bei 200 Grad braten. Während der Bratzeit alle 30 Minuten mit Sud aus der Fettfangschale begießen und eventuell zwischendurch noch etwas heißes Wasser nachgießen.

Gans aus dem Ofen nehmen, salzen und tranchieren. Den Sud entfetten und zur Soße geben. Gans mit Soße, Buchteln und Rotkohl anrichten.

**Tipp:**

Am besten geht das Entfetten mit einer speziellen Fett-Trennkanne aus Glas oder Kunststoff. Durch die tief angesetzte Ausgießtülle kann der Fond abgegossen werden, das Fett bleibt in der Kanne.

**Übrigens:**

Die Reste der Gans eignen sich wunderbar für ein Pastagericht mit zum Beispiel Linsen oder Wirsing.

**Teig für die Buchteln:**

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Milch leicht erwärmen und die Hälfte davon in die Mulde gießen. Hefe hineinbröckeln und Zucker unterrühren. Zugedeckt etwa zehn Minuten gehen lassen. Dann restliche Milch, Ei, Eigelb, Butter und eine Prise Salz zur Mehlmischung geben und alles mit Knethaken zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt etwa 45 Minuten gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

**Tipp:**

Hefeteig zum Gehen an einen besonders warmen Platz zu stellen, ist nicht unbedingt zu empfehlen. Je länger die Gehzeit und je kühler dabei die Raumtemperatur ist, desto feinporiger ist der Teig. Wer Hefeteig vorbereiten möchte, kann ihn sogar über Nacht in den Kühlschrank stellen, auch dort geht er auf. Dann aber etwa eine Stunde vor der Weiterverarbeitung wieder auf Zimmertemperatur bringen.

**Buchtel-Füllung:**

Feigen waschen, schälen und grob würfeln. Thymianblättchen hacken. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, Feigen und Thymian hinzugeben und andünsten. Pfeffer und Gewürzmischung hinzufügen. Mit Portwein ablöschen, einkochen lassen.

Gänsebrust würfeln - dabei den Fettrand entfernen - und unter die Feigen mischen. Abkühlen lassen.

Tipp: In einem Topf oder einer Pfanne aus Edelstahl können Anfänger Karamell leichter zubereiten. Darin kann man die Farbveränderungen von goldgelb bis dunkelbraun leichter erkennen als in einem dunklen Gefäß.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form großzügig mit Butter ausfetten. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in zwölf Scheiben schneiden. Auf jede Scheibe etwas von der Feigenfüllung geben, den Teig darüber zusammendrücken und rund formen. Die Hefeklöße (Buchteln) mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander in die Form setzen. Auf der zweiten Schiene von unten etwa 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und etwas auskühlen lassen.

Nach Wunsch kurz vor dem Servieren im Backofen nochmals kurz erwärmen.

**Rotkohl:**

Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Zwiebeln schälen, in feine Streifen hobeln und mit dem Rotkohl in eine Schüssel geben. Rotwein dazugießen. Orange heiß abwaschen und trocken reiben.

Ein etwa zehn Zentimeter langes Stück Schale abschälen. Orange auspressen, Saft und Schale zum Rotkohl geben. Gewürze in ein Gewürzsäckchen geben, verschließen und hinzufügen. Zugedeckt etwa einen Tag marinieren.

Info: Säure (in Wein oder Essig) macht den Kohl besonders schön rot. Durch Zugabe von Natron, wie es in manchen Regionen Süddeutschlands traditionell üblich ist, verfärbt sich das Gemüse eher ins Blauviolette, daher auch der dort gebräuchliche Name Blaukraut.

Rotkohl-Zwiebel-Mischung abtropfen lassen, Marinade auffangen. In einem Topf den Zucker karamellisieren lassen.

Gänseschmalz und Rotkohl-Zwiebel-Mischung hinzugeben und unter Rühren andünsten. Die Marinade angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa eine Stunde köcheln lassen. Gewürzsäckchen und Orangenschale entfernen, Preiselbeeren und Apfelmus unterrühren, nochmals aufkochen und den Rotkohl mit Quatre épices, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der säuerliche Kohl verträgt eine ordentliche Portion Süße.

Anstelle von Preiselbeeren können Sie auch Johannisbeergelee oder Zwetschgenmus unterrühren oder zwei gewürfelte Äpfel zusammen mit dem Rotkohl andünsten und mitschmoren.

Cornelia Poletto am 25. Januar 2013

## **Knusprige Maispoularde mit Kartoffel-Salat**

**Für 4 Portionen**

1 Maispoularde	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer	800 g Kartoffeln	50 g Schinken
2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ L Gemüsebrühe	Essig
2 EL Öl		

Die Maispoularde halbieren und auf der Haut anbraten. Den Knoblauch und den Rosmarinweig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze danach noch für 10 Minuten im Ofen bei 100 Grad backen.

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln kochen, schälen und in Stücke schneiden. Den Schinken und die Zwiebel andünsten und danach mit Essig und Öl ablöschen. Beides zu den Kartoffeln geben und die Masse mit der Gemüsebrühe übergießen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

# Knusprige Pute aus dem Ofen mit Sauce béarnaise

**Für 6-8 Personen**

**Pute:**

4 kg Freiland-Pute	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
1 Bund Salbei	1 Bund Liebstöckel	1 Bund Petersilie
6-8 dünne Sch. Lardo	2 Orangen	2 Zitronen
2 junge Knollen Knoblauch	Salz und Pfeffer	

**Reduktion Sauce béarnaise:**

3 EL Weißwein-Essig	0,2 l Wasser	10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	2 Schalotten
5 Zweige Estragon		

**Sauce béarnaise:**

3 Eigelb	150 g eiskalte Butter	3 Zweige Estragon
Salz und Pfeffer		

**Gemüsepfanne:**

50 g Brechbohnen	50 g Schneidebohnen	50 g Kaiserschoten
4 Stangen grüner Spargel	1 Kohlrabi	1 kleiner Brokkoli
2 Zweige frische Minze	1 Bund Petersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Backkartoffeln:**

1 kg neue Kartoffeln	50 g Butterschmalz	grobes Meersalz
----------------------	--------------------	-----------------

**Pute:**

Pute innen und außen waschen und gut trocknen. Zitrusfrüchte und Knoblauchknollen mit Schale und Haut in grobe Stücke schneiden. Die Hälfte der Kräuter hacken. Speckscheiben auslegen, mit den Kräutern bestreuen und zusammenklappen. Die Haut der Putenbrust vorsichtig bis zum Keulenansatz vom Fleisch lösen, zuerst mit den Fingern, dann mit einem länglichen und stumpfen Gegenstand. Es ist wichtig, dass die Haut dabei nicht reißt. Die Speckpäckchen unter die Haut schieben, so dass der gesamte Brustbereich bedeckt ist. Die Pute innen und außen gut salzen und pfeffern.

Zitrusfrüchte, Knoblauch und die restlichen Kräuter in den Korpus füllen. Die Bauchöffnung mit Zahnstochern verschließen, dann die Pute mit Küchengarn in Form binden, sodass die Keulen verbunden sind und die Flügel fest am Körper anliegen.

Ein Backblech mit etwas Wasser füllen und auf die unterste Schien des Backofens schieben. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Die Pute mit der Brust nach oben auf einen Ofenrost legen und über dem Backblech in den Ofen schieben.

Nach einer halben Stunde die Temperatur auf 160 Grad reduzieren.

Die gesamte Bratzeit beträgt etwa anderthalb bis eindreiviertel Stunden. Dabei immer wieder etwas Wasser nachgießen und die Pute mit dem Sud ein bis zweimal begießen. Je nach Größe und Herkunft der Pute kann die angegebene Garzeit variieren.

Stechen sie die Pute am Keulenansatz an. Wenn dort kein roter Saft mehr austritt, ist die Pute gar. Das Küchengarn lösen und die Fleischteile ausschneiden und portionieren. Brust und Keule schmecken unterschiedlich, deshalb verschiedene Putenteile auf die Teller geben.

**Reduktion Sauce béarnaise:**

Alle Zutaten in einen Stieltopf (Sauteuse) geben und solange kochen, bis nur noch zwei Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Die Reduktion durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

**Sauce béarnaise:**

Eier trennen und das Eigelb mit der Reduktion in einen Topf geben. Den Soßenansatz zurück auf die warme Herdplatte (kleine Temperatur) stellen und mit einem Schneebesen oder Handrührer

aufschlagen, bis die Substanz fast weiß ist. Nach und nach eiskalte Butterstücke hinzufügen und die Soße weiter aufschlagen. Den Topf dabei immer wieder von der Herdplatte nehmen.

Die Soße darf nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt werden, sonst gerinnen die Eier oder die Substanz wird nicht fest. Sobald die Soße eine cremige Konsistenz hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Estragonblätter von den Stengeln zupfen, hacken und zum Schluss unter die Soße rühren. Sofort servieren! **Gemüsepfanne:**

Gemüse putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden. Alle Gemüse nur wenige Minuten in Salzwasser blanchieren, damit sie bissfest bleiben. Durch die unterschiedlichen Garzeiten empfiehlt es sich, alle Gemüse separat zu kochen. Die Gemüse zunächst gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemüse darin leicht anbraten.

Petersilie und Minze hacken und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleich servieren.

**Backkartoffeln:**

Kartoffeln schälen, in Stifte (wie Pommes frites) schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit körnigem Meersalz bestreuen. Butterschmalz erhitzen, auf die Kartoffeln gießen und alles gut vermengen. In den 180 Grad heißen Ofen schieben und circa 30 Minuten goldgelb backen.

Rainer Sass am 29. März 2014

## Kräuter-Hähnchen mit Polenta und Paprika-Gemüse

### Für vier Portionen

#### Für das Hähnchen:

4 Hähnchenschenkel	2 Zweige Rosmarin	5 Stiele Thymian
4 Stiele Salbei	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	1 TL Salz	

#### Für die Polenta:

400 ml Gemüsebrühe	200 g Polentagrieß, instant	30 g Butter
50 g Parmesan	Salz, Pfeffer	

#### Für das Gemüse:

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	1 rote Zwiebel
30 g Butter	1 TL Zucker	100 ml Gemüsebrühe
100 g Semmelbrösel	3 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Rosmarinnadeln, Thymian- und Salbeiblätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Paprikapulver mischen. Die Hähnchenschenkel mit einem scharfen Messer mehrmals tief einschneiden, in eine Auflaufform legen und großzügig mit der Kräutermischung bestreichen. Im Backofen 30 bis 40 Minuten goldbraun und knusprig braten. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit Salz würzen und die Polenta einrühren. Unter Rühren fünf Minuten köcheln lassen, danach 30 Gramm Butter und den Parmesan untermischen und in eine Auflaufform streichen. Abkühlen lassen. Die Paprika waschen, putzen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. 30 Gramm Butter in einem Topf erhitzen und die Paprika und Zwiebeln darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen und das Gemüse bei milder Hitze weich schmoren. Die ausgekühlte Polenta in Würfel schneiden, in Semmelbröseln wenden und in einer Pfanne in zwei bis drei Esslöffeln Olivenöl goldbraun und knusprig braten. Zum Anrichten die Polentawürfel und Paprikagemüse auf Tellern verteilen. Je ein Hähnchenschenkel dazulegen und mit dem entstandenen Sud beträufeln.

Horst Lichter am 05. Oktober 2013



# Kräuter-Lasagne mit Poularden-Brust-Streifen, Morcheln

## Für 4 Personen

25g Blattspinat	25g Bärlauch	Salz
4 EL Olivenöl	200 g Weizenmehl, Type 405	100 g Hartweizenmehl
1 Eiweiß	1 Ei 3 Eigelb	1-2 EL Wasser
1-2 Kartoffeln	4 Poulardenbrustfilets à 150 g	Piment d'Espelette
4 Zweige Thymian	20 Morcheln	½ Bund Schnittlauch
1 EL Sauerrahm	5 EL Butter	100 ml Milch
100 g Sahne	Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Prise Muskat	80 g Parmesan	

Spinat und Bärlauch putzen, waschen und kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Püree mixen. Ca. 2-3 EL vom Püree mit 100 g Mehl, 50 g Hartweizenmehl und einem Eiweiß zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen. Für den hellen Nudelteig restliches Mehl, Hartweizenmehl, Ei, 2 Eigelbe, 1 TL Öl, eine Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. (Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser oder Öl zugeben. ) Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln mit der Schale kochen. Fleisch mit Salz und Piment d'Espelette würzen, mit ca. 1 EL Olivenöl einreiben und mit je einem Zweig Thymian in hitzebeständige Klarsichtfolie einwickeln. Im vorgeheizten Ofen die Poulardenbrüste ca. 20 Minuten langsam garen. Die Morcheln gut putzen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die gegarten Kartoffeln pellen und noch warm zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffel, Sauerrahm, 2 EL Butter, 1 Eigelb und die Hälfte vom Schnittlauch gut vermischen und in einen Spritzbeutel füllen. Die Morcheln damit füllen. Die beiden Nudelteig dünn ausrollen und in 10 cm große Quadrate schneiden. Die Poulardenbrüste aus der Folie packen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudelplatten 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die gefüllten Morcheln darin ca. 4 Minuten garen. Mit Salz würzen und mit Rest Schnittlauch bestreuen. Milch, Sahne, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker aufkochen. Den Parmesan fein reiben. Topf vom Herd ziehen und Parmesan in der heißen Flüssigkeit auflösen. Dann im Mixer die Sauce gut pürieren und durch ein Sieb passieren. Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Nudelplatten auf den Tellern verteilen, Morcheln dazugeben und mit der Parmesansauce übergießen.

Jörg Sackmann am 29. April 2014

## Mais-Hähnchen-Brust mit getrockneten Datteln

### Für 2 Portionen

300 g Maishähnchenbrust	50 g Camembert	1 Stange Porree
50 g Pilze	20 g getrocknete Datteln	20 ml roter Portwein
Olivenöl	Salz	

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Haut vom Maishähnchen abziehen und das Fleisch in Streifen schneiden. Porree in Ringe und Pilze klein schneiden. Datteln vom Kern befreien und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zuerst die Pilze in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maishähnchenstreifen hinzu geben. Etwas Olivenöl, die Hälfte des Porrees und die Datteln dazugeben. Das Ganze mit dem Portwein ablöschen und kurz gar ziehen lassen. Am Ende den Camembert in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Kurz schmelzen lassen und unterheben. Das Ganze auf Tellern anrichten. Guten Appetit!

Frank Rosin am 09. Januar 2013

## Mais-Hähnchen-Brust Sous Vide

### Für 2 Portionen

2 Maishähnchenbrüste	4 Zweige Thymian	2 TL Olivenöl
2 EL Butter	1 Schalotte	1 Orange

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Haut der Maishähnchenbrüste abziehen, in feine Streifen schneiden und auf die Seite stellen. Die Brüste salzen, mit den Thymianblättchen bestreuen und mit je einen Teelöffel Olivenöl vakuumieren.

(Hinweis:

Manche Vakuumiergeräte haben die Eigenschaft, Flüssigkeiten zu stark anzusaugen und verschweißen die Beutel anschließend nicht mehr richtig. Dafür empfiehlt es sich, das Olivenöl vorher einzufrieren oder die Hähnchenbrüste mit kalter Butter zu vakuumieren). Wasser in einem Topf auf dem Herd auf 60 bis 62 Grad erhitzen, die Beutel mit den Hähnchenbrüsten hineinlegen und anschließend samt Topf für 15 bis 20 Minuten in einen auf 80 Grad Umluft vorgeheizten Backofen stellen. (Die Höhere Temperatur im Garraum resultiert daraus, dass Luft ein schlechterer Wärmeleiter als Wasser ist.) Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Hautstreifen mit einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbraten, die Schalottenstreifen zugeben, einen Esslöffel Butter darin aufschäumen lassen und mit Orangenabrieb aromatisieren. In einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Butter aufschäumen lassen, die gegarten Hähnchen aus den Beuteln nehmen, von allen Seiten in der Butter anbraten und aus der Pfanne nehmen. In je vier Scheiben tranchieren, auf zwei Tellern anrichten, mit der knusprigen Haut und den Schalottenstreifen bestreuen und mit der Orangenbutter beträufeln. (Wenn Sie kein Vakuumiergerät haben, nehmen Sie Salz, Olivenöl und Thymianblättchen mit zum Metzger, bei dem Sie die Maishähnchenbrüste kaufen, und bitten ihn, diese mit den Aromaten für Sie zu vakuumieren.)

Alexander Herrmann am 18. November 2014

# Mais-Hähnchen-Brust, Senfsoße, Mangold, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelpüree:

1 kg mehligk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	300 ml Milch
Muskatnuss	100 g kalte Butter	

### Für die Hähnchenbrust:

3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen
4 Maishähnchenbrüste	Salz, Pfeffer, Olivenöl	

### Für die Senfsauce:

150 ml Fleischbrühe	2 EL grobkörniger Dijonsenf
---------------------	-----------------------------

### Für den Mangold:

200 g Sahne	1 Staude Mangold	Meersalz, Pfeffer
2 Schalotten	Olivenöl, Muskatnuss	

Für das Püree:

Die Kartoffeln waschen, schälen, in ausreichend Salzwasser garen, anschließend abschütten und ausdampfen lassen. Die Milch in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen, aufkochen und durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Die ausgedampften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch pressen und alles gut mischen. Butter würfeln, nach und nach unter das noch heiße Püree rühren. Alles abschmecken.

Für die Hähnchenbrüste:

Thymian und Rosmarin abspülen und trockenschütteln. Knoblauch schälen. Die Maishähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrüste auf der Hautseite knusprig braten. Kurz wenden, ebenfalls anbraten. Anschließend die Hähnchenbrüste auf ein leicht geöltes Backblech legen. Kräuterzweige und geschälten Knoblauch zugeben und im vorgeheizten Backofen, ca. 10 Minuten fertig garen.

Für die Senfsauce:

In der Zwischenzeit für die Senfsauce Kalbsjus bzw. Fleischbrühe und Senf in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Für den Mangold:

Die Sahne in einen Topf geben und um ein Drittel einkochen lassen. Mangold waschen und die Stiele herausschneiden. Die Stiele in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Das Mangoldgrün ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Stiele ca. 4 Minuten sowie das Grün ca. 2 Minuten in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken. Mangoldblätter und Stiele gut abtropfen lassen. Schalotten schälen, fein würfeln und in etwas Öl andünsten. Mangold zugeben, etwa 2 Minuten schmoren. Eingegekochte Sahne untermischen und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und dekorativ auf die Teller spritzen. Davor den rahmigen Mangold setzen und die Maishähnchenbrust anlegen. Das Ganze mit der Senfsauce beträufeln.

Frank Buchholz am 22. Juli 2013

# Maishähnchen-Tempura mit Kürbis und jungem Spinat

## Für vier Portionen

### Für das Tempura:

50 g Weizenmehl	50 g Weizenstärke	Salz
1 Eiweiß (Kl. M)	150 ml eiskaltes Wasser	1 EL Currypulver
2 Maishähnchenbrüste	1 Limette	2 EL Sojasauce
50 g Mehl	Pflanzenfett	

### Für den Kürbis:

50 g Butter	300 g Hokkaido Kürbis	1 Zitrone
50 ml hellen Geflügelfond	1 TL fruchtiges Currypulver	2 EL milden Honig
1 EL Erdnussöl	Chili	

### Für den Spinat:

25 ml Haselnussöl	25 ml Pfirsich-Essig	25 ml Gemüsefond
1 EL Akazienhonig	geröstete Haselnüsse	100 g Blattspinat

Für die Tempura Mehl, Stärke und eine kräftige Prise Salz in eine Schüssel sieben. Nun Eiweiß und etwas Eiswasser dazu gießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den fertigen Tempurateig mit dem Currypulver verfeinern. Maishähnchen in Würfel schneiden, mit dem ausgepressten Saft der Limette, Sojasauce und Salz würzen. Würfel im Mehl wenden und durch den Teig ziehen. Anschließend im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und abschmecken. Den Kürbis würfeln und in der Butter bei niedriger Temperatur anschwitzen. Mit Currypulver bestreuen, leicht abbrennen und mit dem ausgepresstem Saft der Zitrone, dem Honig und Salz würzen. Abgedeckt mit Backpapier weich garen. Danach mit Geflügelfond aufgießen, Erdnussöl und Chili aus der Mühle verfeinern.

Für den Spinat:

das Öl in der Pfanne erhitzen und Spinat leicht zusammen fallen lassen. Aus den übrigen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und über den Spinat geben. Zum Servieren den Kürbis auf die Teller geben, Spinat darauf verteilen und mit Tempura vollenden.

Johann Lafer am 30. August 2014

## Mangold-Hähnchen mit Gorgonzola-Nudeln

### Für vier Portionen

#### Für das Hähnchen:

1 Mangold (ca. 500 g)	500 g Hähnchenbrust	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	30 g Butter	Salz, Pfeffer

#### Für die Nudeln:

250 g Bandnudeln	1 Zwiebel	100 ml Weißwein
150 g Gorgonzola	400 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
0,5 Zitrone	12 Kirschtomaten	

Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Hähnchenbrust in große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Mangold zugeben und mit darin anschwitzen. Butter zugeben und alles zwei bis drei Minuten bei milder Hitze garziehen lassen. Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Gorgonzola hinein zupfen und darin schmelzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen. Einmal aufkochen und bei milder Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit reichlich Pfeffer und einer Prise Salz würzen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die halbierten Kirschtomaten unter den Mangold mischen und erwärmen. Das Mangoldhähnchen auf Tellern anrichten und mit den Nudeln und der Sauce servieren.

Horst Lichter am 30. März 2013

# Marinierte Enten-Brust auf Steckrüben-Orangen-Pastasotto

## Für zwei Personen

1 Entenbrust, ca. 350 g	120 g Reiskornförmige Nudeln	150 g Steckrübe
1 Schalotte	2 saftige Orangen	30 g Parmesan
3 Thymianzweige	0,5 Bund Koriander	30 g Butter
20 g Entenschmalz	2 EL Sojasauce	1 EL flüssiger Honig
1 EL Sesamöl	1 El Olivenöl	250 ml Geflügelfond
Kalahari Salz	Malabar Pfeffer	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und Haut rautenförmig einschneiden. Die Sojasauce, den Honig und das Sesamöl in einer Schüssel verrühren und die Entenbrust damit einstreichen. Die Entenbrust in dem Entenschmalz bei mittlerer Hitze auf der Hautseite langsam knusprig braten, Den Thymian zum Anbraten mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und für vierzehn Minuten in den Ofen schieben. Die restliche Marinade mit 100 Milliliter Geflügelfond aufgießen und sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steckrübe waschen, schälen und klein würfeln. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Schale einer halben Orangen dünn herunter schälen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Orangen auspressen. Die Schalotten zusammen mit den Steckrübenwürfeln in heißem Öl anschwitzen, Die Nudeln und die Orangenschalenstreifen zufügen kurz mit anschwitzen, mit Orangensaft ablöschen und etwas Geflügelfond angießen. Sobald die Nudeln die Flüssigkeit aufgesogen haben, den restliche Fond dazugießen. Dabei immer wieder umrühren. Den Parmesan reiben und unter das Pastasotto geben. Die Entenbrust aufschneiden und auf einem Teller anrichten. Das Steckrüben-Orangen-Pastasotto dazugeben, mit dem Koriander garnieren und servieren.

Johann Lafer am 07. Februar 2014

## Nasi Goreng mit Enten-Brust

### Für 2 Personen

100 g Jasminreis	2 Stangen Zitronengras	1 Zwiebel
6 EL Erdnussöl	1 Entenbrustfilet	Salz, Zucker
1 Spritzer Sojasauce	2 Zehen Knoblauch	100 g Shiitake-Pilze
2 Frühlingszwiebeln	70 g Ananas	6 getrocknete Tomaten
1/2 Bund Koriander	1 EL Sesamöl	2 Eier

Reis eine Stunde in Wasser einweichen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Erdnussöl anschwitzen. Jasminreis abschütten, zugeben. Zitronengras zum Reis geben, Wasser angießen, bis der Reis bedeckt ist, salzen und ca. 12-15 Minuten bissfest kochen lassen. Dann den Reis auf einem Blech verteilen auskühlen und ausdampfen lassen. (Der Reis darf nicht zu weich gekocht sein.) Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. In einer Pfanne ohne Fett die Entenbrust auf der Hautseite ca. 6 Minuten knusprig anbraten. Dann gewendet in eine Auflaufform geben und mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen. Dann herausnehmen, etwas ruhen lassen, dann in feine Scheiben schneiden und mit Salz, Zucker und Sojasauce würzen. Knoblauch schälen und mit Salz zerreiben. Shiitake-Pilze in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in lange Streifen schneiden. Ananas schälen und fein würfeln, Tomaten fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. 1 EL Erdnuss- und Sesamöl im Wok erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen, Pilze zugeben und anbraten. Die Eier verquirlen, zugeben und leicht stocken lassen. Reis zugeben, Temperatur reduzieren und alles miteinander vermengen. Frühlingszwiebeln, Ananas, Tomaten und Koriander unterheben. Zum Schluss die Entenscheiben dazugeben, alles miteinander verrühren und anrichten.

Jörg Sackmann am 03. Juni 2014

# Paprika-Hähnchen mit Zucchini-Ragout

## Für 2 Personen

### Für das Hähnchen:

1 Freilandhähnchen	1 Zwiebel	1 Peperoni
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 EL mildes Paprikapulver

### Für das Zucchini-Ragout:

600 g Zucchini	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 TL Mehl	1/4 l kräftige Gemüsebrühe
2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer	

Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen. Die Keulen am Kniegelenk durchtrennen. Zwiebel schälen und grob würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Keulenteile mit in die Pfanne geben, unter ständigem Wenden anbraten. Dann die Hähnchenbrüste zugeben, von beiden Seiten anbraten, Peperoni zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten braten. (Evtl. die Hähnchenbrust etwas früher herausnehmen.) Für das Zucchini-Ragout Zucchini schälen, der Länge nach vierteln und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und feinhacken. Schalotten in einem Topf mit 2 EL Olivenöl hellbraun rösten. Knoblauch und Zucchini dazugeben und bei starker Hitze durchschwenken. Mit Mehl bestäuben und mit Brühe ablöschen. Topf schließen und fünf Minuten köcheln lassen. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Vom Gemüsetopf den Deckel abnehmen und den Fond einkochen lassen. Thymian untermischen und mit Salz abschmecken. Das Fleisch kurz vor dem Anrichten mit Paprikapulver bestreuen. Fleisch mit dem Zucchini-Ragout anrichten und servieren.

Vincent Klink am 24. Juli 2014



## Perlhuhn in Champagner mit Zwiebeln und Maronen

### Für 4 Personen

1 kg frische Maronen	200 g frische Perlzwiebeln	3 Stangen Staudensellerie
4 Perlhuhnkeulen	Salz, weißer Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 EL Butter	3 Wacholderbeeren	1 frisches Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian	1 Prise Zucker	100 ml Madeira
100 ml Champagner	3 Zweige frischer Majoran	3 Zweige glatte Petersilie
200 ml Geflügeljus		

Den Ofen auf 250 Grad Umluft vorheizen. Die Schale der Maronen auf der runden Oberseite kreuzförmig einritzen, auf ein Backblech legen und im heißen Ofen backen, bis sie aufplatzen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und schälen. Backofen auf 170 Grad zurückschalten. Die Perlzwiebeln schälen und evtl. halbieren. Staudensellerie waschen und in fingerlange Stücke schneiden. Die Perlhuhnkeulen waschen, trocken tupfen, halbieren, salzen und pfeffern. Olivenöl und Butter in einer flachen Kasserolle aufschäumen lassen und die Keulen rundum anbraten. Zwiebeln, Sellerie und Maronen zugeben, kurz anschwitzen. Wacholderbeeren andrücken und mit Lorbeer und Thymian zugeben. Mit Salz, wenig Zucker und Pfeffer würzen, nacheinander mit Madeira und Champagner ablöschen und im Ofen ca. 30 - 45 Minuten schmoren. Majoran und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Keulen rausnehmen und warmstellen. Die entstandene Flüssigkeit einkochen, Geflügeljus zugeben, eventuell mit 1 EL Butter noch mal binden. Lorbeer, Wacholder, Thymian rausfischen. Majoran und Petersilie zugeben und alles anrichten.

Kolja Kleeberg am 24. Oktober 2014

## Perlhuhn mit Duftreis und brauner Soße

### Für 4 Portionen

2 Perlhühner	2 Eier	2 Zwiebeln
1 Karotte	2 Knoblauchzehen	3 Löffel Tomatenmark
2 L Geflügelfond	2 L Rotwein	100 g Champignons
Chilli, Koriander	400 g Basmati-Reis	1 Stange Sellerie
1 Stange Lauch		

Die Brüste sowie die Keulen von den Perlhühnern trennen. Knochen vom Fleisch befreien und beiseite legen. Das Fleisch als Würfel für die Füllung schneiden. Die Würfel mit Koriander, Chilli, Schalotten, Knoblauch und Rosmarin marinieren. Dann jeweils eine Tasche in die vier Perlhuhnbrüste schneiden. In die Taschen dann die Füllung legen und mit einem Holzspieß schließen.

Die Knochen hacken und im Bräter anbraten. Dann dieselbe Menge an Röstgemüse (Zwiebeln, Karotte, Sellerie, Lauch) dazugeben. Mit Tomatenmark, Geflügelfond und zwei Litern Rotwein auffüllen. Einreduzieren lassen.

Den gekochten Basmati-Reis in der Pfanne anbraten. Eier aufschlagen und hinzugeben. In einer anderen Pfanne Champignons mit Knoblauch anbraten und alles vermengen.

Frank Rosin am 23. Juli 2014

## Perlhuhn-Brust mit Honig und Emmer-Reis

### Für 2 Personen

#### Für das Rote-Bete-Püree:

1 Rote Bete	2 Schalotten	80 g Butter
20 ml Sherryessig	40 g feiner Zucker	300 ml Hühnerfond
Meersalz		

#### Für den Emmerreis:

2 Schalotten	100 g Emmerreis	1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein	20 ml Wermut
300 ml Geflügelfond	Salz, Pfeffer	30 g Parmesan, frisch
20 g Butter		

#### Für den Honigsirup:

1 TL Korianderkörner	10 Pfefferkörner	1 EL Holunderessig
1 EL Sherry	20 g Blütenhonig	Salz

#### Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrustfilets mit Haut	4 EL Rapsöl	2 Zweige Zitronen-Thymian
2 Stiele Koriander		

Für das Rote-Bete-Püree: Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Rote Bete waschen, trockenreiben und in ein Stück hitzebeständige Folie wickeln. Auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 25 Minuten garen, bis sie weich sind. Rote Bete herausnehmen, auswickeln und etwas abkühlen lassen. Die Haut der noch warmen Bete abziehen. Rote Bete in 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in 10 g Butter anbraten. Gewürfelte Rote Bete, Sherryessig und Zucker zufügen und einige Minuten einköcheln lassen, dann Hühnerfond zufügen und so lange reduzieren, bis die ganze Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Dann mit der übrigen Butter zu einem weichen Püree mixen. Püree durch ein Sieb passieren und mit etwas Salz würzen und warm stellen.

Für den Emmerreis: Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und im Olivenöl glasig anschwitzen. Emmerreis zugeben und ebenfalls andünsten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen, unter Rühren, die Flüssigkeit einköcheln lassen. Dann den heißen Geflügelfond zugeben und ca. 18 Minuten langsam garen, würzen. Sobald der Emmerreis gar ist, Parmesan und Butter nach und nach unterrühren.

Für den Honigsirup: Korianderkörner und Pfefferkörner fein mörsern und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Holunderessig und Sherry in einen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren. Honig zugeben, etwas reduzieren. Die gerösteten Gewürze zugeben und mit Salz abschmecken. Backofen auf 70 Grad vorheizen.

Für die Perlhuhnbrust: Perlhuhnbrüste mit etwas Rapsöl beträufeln, mit Zitronenthymian und Koriander in hitzebeständige Frischhaltefolie einschlagen und im Ofen ca. 30 Minuten garen. Anschließend die Brüste auspacken, auf der Hautseite mit dem Honigsirup einstreichen und würzen. Im Rapsöl auf der Hautseite knusprig anbraten. Perlhuhnbrüste herausnehmen und zu Medaillons aufschneiden. Den Emmerreis zu jeweils 3 kleinen Nocken formen und auf die Teller geben, Perlhuhn aufsetzen und jeweils 3 Löffel Rote-Beete-Püree zugeben und nach Belieben mit Erbsen- oder normaler Kresse garnieren.

Jörg Sackmann am 20. August 2013

# Perlhuhn-Brust mit Kürbis-Kompott und Enten-Leber-Schaum

## Für 4 Personen

### Für Perlhuhnbrüste:

½ Perlhuhnkarkasse	2 EL Sonnenblumenöl	50 g Champignons
300 ml Geflügelfond	100 ml Geflügeljus	100 ml Wermut
100 g Entenleber	100 g Sahne	Salz, weißer Pfeffer
4 Perlhuhnbrüste		

### Für das Kürbiskompott:

300 g Hokkaidokürbis	500 g Muskatkürbis	2 EL Haselnussöl
2 EL Orangensaft	1 EL Butter	2 Schalotten
30 g Ingwer	Saft von 1/2 Zitrone	Zitronen-Abrieb
milder Curry, Salz		

### Für das Anrichten:

200 g Hokkaidokürbis	Rapsöl, Salz	1 EL Kürbiskerne
1 EL Vogelmiere		

Für Perlhuhnbrüste und Entenleberschaum:

Die Perlhuhnkarkasse fein hacken und in 1 EL Sonnenblumenöl goldbraun rösten. Die Champignons in Scheiben schneiden, nach und nach zugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Fond, Jus und Wermut ablöschen und auf kleiner Stufe ca. 1 Stunde einkochen. Wenn die Sauce kräftig genug ist, durch ein feines Sieb passieren. Die Entenleber gut waschen, trockentupfen. Übriges Sonnenblumenöl erhitzen. Entenleber darin kurz anrösten. Entenleber herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und mit der Sahne in die Sauce pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für das Kürbiskompott:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Hokkaidokürbis waschen, mit der Schale in Spalten schneiden, auf ein Backblech setzen, salzen und im Ofen ca. 35 Minuten rösten. Wenn der Kürbis weich ist, diesen mit der Schale, dem Öl und dem Orangensaft sehr fein mixen. Evtl. durch ein feines Sieb streichen. Den Muskatkürbis schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Ingwer schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Die Kürbiswürfel zugeben, mit anbraten und anschließend unter das Kürbispüree rühren. Mit Zitronensaft, Schale und Curry abschmecken. Von den Perlhuhnbrüsten die Haut entfernen. Die Hälfte der Entenlebersauce in einen flachen Topf füllen, die Perlhuhnbrüste einlegen, abdecken und bei schwacher Hitze (ca. 80 Grad) ca. 20 Minuten garen. Die Sauce abgießen, zur anderen Hälfte geben, erhitzen und aufmixen. Hokkaidokürbis mit der Schale in 12 dünne Scheiben schneiden. Flach auf ein Backblech verteilen und mit etwas Öl beträufeln. Unter dem heißen Backofengrill bräunen. Mit Salz würzen und aufrollen. Die Kürbiskerne in Streifen schneiden und goldgelb rösten. Das heiße Kürbiskompott auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kerne darüber streuen. Die Perlhuhnbrust fächerförmig aufschneiden. Mit Kürbisröllchen, Vogelmiere und Sauce anrichten.

Michael Kempf am 31. Januar 2014

## Perlhuhn-Brust mit Möhren-Stampf und Pellkartoffeln

### Für 4 Portionen

300 g Karotten	5 g Butter	4 Perlhuhnbrüste
300 g Drillinge	Kümmel	1 Zwiebel
1 Prise Curry	1 Prise Muskat	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	1 Lorbeerblatt	

Die Karotten in Scheiben schneiden. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und die Karotten darin anschwitzen. In einem anderen Topf die Drillinge mit Salz und Kümmel würzen. Wasser dazugeben, auf den Herd stellen und die Kartoffeln kochen.

Die Perlhuhnbrust gleichmäßig mit Curry und Salz würzen. Zwiebeln schälen und würfeln. Die Karotten etwas zur Seite schieben, die Zwiebeln auf die freie Fläche geben und mit garen. Mit einer Prise Zucker karamellisieren und mit Muskat und Salz würzen. Ein Lorbeerblatt dazugeben. Mit Mineralwasser (egal ob mit oder ohne Kohlensäure) ablöschen und alles garen lassen.

In einer Pfanne etwas Öl heiß werden lassen und die Perlhuhnbrust darin anbraten. So lange wie möglich auf der Hautseite braten. Dann bleibt das Fleisch schön saftig. Den Topf mit den Karotten vom Herd nehmen, etwas Butter hineingeben und grob zerstampfen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

# Perlhuhn-Brust mit Schmorkarotten-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für den Karottenstampf:**

500 g Möhren	2 Zwiebeln	1 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe	50 g Ingwer	1 EL kalte Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer, Öl	

**Für das Perlhuhn:**

2 Perlhuhnbrüste	2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
------------------	------------------	---------------

**Für den Parmesanschaum:**

200 g Parmesan	1 Vanilleschote	100 ml Gemüsebrühe
1 EL weißer Essig	250 g Sahne	Salz, Pfeffer
Muskatnuss		

Für den Stampf die Karotten schälen, in zwei Zentimeter dicke Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anbraten. Anschließend den Deckel draufsetzen und die Möhren so lange garen, bis sie weich sind. In einem zweiten Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln abziehen, würfeln und im Olivenöl andünsten. Danach die Brühe dazugeben. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Karotten stampfen und mit einem Teelöffel Ingwer, etwas Muskatnuss und Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen und zuletzt die kalte Butter unterrühren. Für das Perlhuhn das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustfilets darin etwa fünf Minuten auf der Hautseite anbraten, danach eine Minute auf der Fleischseite. Danach bei schwacher Hitze weitere sechs Minuten ruhen lassen. Für den Schaum die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Vanillemark, Brühe, Essig und Sahne in einem Topf aufkochen. Danach den Topf von der Hitze nehmen und den Parmesan reinbröseln. Die Sauce zehn Minuten ziehen lassen, dabei darauf achten, dass die Sauce nicht zu heiß ist, da sie sonst flockt. Danach die Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Perlhuhnbrüste mit dem Karottenstampf auf Tellern anrichten und den Vanille-Parmesan-Schaum über das Fleisch geben.

Björn Freitag am 08. August 2014

# Perlhuhn-Brust mit Trauben, Pfifferlingen, Ravioli

## Für 4 Personen

200 g Tafeltrauben	1,5 EL Puderzucker	250 g Hartweizenmehl
2 Eier	2 Eigelb	1 EL Olivenöl
Salz	220 g Sellerie	7 EL Butter
1 Prise Muskat	1 Prise Cayennepfeffer	250 g Pfifferlinge
2 Schalotten	4 Halme Schnittlauch	4 Perlhuhnbrustfilets
Pfeffer	1 Zweig Thymian	1 EL geschlagene Sahne
80 ml Weißwein	1 Spritzer Zitronensaft	30 ml Orangenlikör
150 ml Geflügelfond		

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Trauben waschen, abtropfen lassen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit etwas Puderzucker bestäuben und im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden trocknen lassen. Für den Nudelteig Mehl, Eier, Eigelbe, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen. Sellerie schälen, in 5 mm große Würfel schneiden und in einen Topf geben, mit Wasser (ca. 250 ml) bedecken, leicht salzen und gar kochen. Dann abschütten, Sellerie wieder in den Topf geben und gut ausdämpfen lassen. 3 EL Butter zugeben und mit einem Pürrierstab fein pürrieren, mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Nudelteig dünn ausrollen, 16 Kreise (ca. 5-6 cm Durchmesser) ausstechen. Auf jedes Teigstück etwas Selleriepüree geben, den Teigrand mit Wasser bepinseln, halbmondförmig zusammenklappen und den Rand fest andrücken. Auf einem mit Mehl bestäubten Teller, die Ravioli zur Seite legen. Die Pfifferlinge putzen. Schalotten schälen und fein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Butter und dem Thymianzweig von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten, dann im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Pfifferlinge zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz braten. Schnittlauch untermischen und geschlagene Sahne unterheben. Für die Trauben in einen Topf Weißwein mit 1 TL Puderzucker geben und etwas einkochen lassen. 1 EL Butter unterrühren und mit 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die getrockneten Trauben unterschwenken. Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten kochen, dann abschütten. Die gegarten Perlhuhnbrüste aus der Pfanne nehmen. Orangenlikör unter den Bratensaft rühren, 150 ml Geflügelfond zugeben und um mehr als die Hälfte einkochen. Die Sauce mit 1 EL Butter montieren und abschmecken. Die Perlhuhnbrüste aufschneiden, anrichten und mit der Sauce übergießen. Die Sellerieravioli mit den Pfifferlingen und den Trauben dazu anrichten und servieren.

Jörg Sackmann am 17. September 2013

## Pochierte Hähnchen-Brust mit knuspriger Haut

### Für 2 Portionen

<b>Zutaten</b>	2 Hähnchenbrüste, frisch	200 g Kräuterseitlinge
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Liter Geflügelbrühe	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
100 g Butter	100 g Kräuterschmand	1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Die Haut der Hähnchenbrüste abziehen und nebeneinander, flach ausgebreitet in eine kalte Pfanne legen. Etwas salzen, mit Backpapier belegen, mit einem Topf beschweren und bei schwacher Hitze langsam knusprig braten. Dabei mehrmals wenden. Die knusprigen „Hautchips“ aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Lauch in grobe Stücke schneiden und kurz mit wenig Fett in einem Topf anschwitzen. Die grob geschnittene Pilze und Thymian zugeben, mit Brühe ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Hähnchenbrüste hineinlegen, mit einem Deckel verschließen und anschließend den Topf vom Herd nehmen und Hähnchen gar ziehen lassen. Nun die Hähnchen aus dem Sud nehmen, Sud durch ein Sieb passieren, kalte Butterflocken zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs schaumig auf mixen. Die Hähnchenbrüste auf tiefen Tellern anrichten, den gemixten Sud drum herum gießen, etwas Kräuterschmand darauf geben und die knusprige Haut hineinstecken.

Alexander Herrmann am 24. Februar 2014

## Pochierte Maishähnchen-Roulade mit Thaispargel

### Für vier Portionen

#### Für die Roulade:

2 Hähnchenbrüste (à ca. 250 g)	100 g Geflügelhackfleisch	1 Eiweiß
25 ml Sahne, eiskalt	Salz	2 Knoblauchzehen
1 Schalotte	25 g Ingwer	1 rote Peperoni
1 Msp. Kümmel, gemahlen	Koriander	25 g Butter
10 ml Olivenöl		

#### Für die Perlgraupen:

700 ml Geflügelfond	1 Vanilleschote	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	80 g geriebenen Parmesan	50 ml Olivenöl
250 g Perlgraupen	150 ml Weißwein	Salz, Pfeffer
50 g kalte Butter		

#### Für den Thaispargel:

1 Bund Thaispargel (250 g)	2 Schalotten	1 EL Olivenöl
100 ml hellen Geflügelfond	50 g jungen Blattspinat	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Hähnchenbrüste flach aufliegend in dünne Scheiben zu kleinen Schnitzeln schneiden. Danach die Frischhaltefolie mit Öl einpinseln und die Scheiben einzeln auflegen. Erneut Frischhaltefolie auflegen und mit einem schweren Gegenstand flach klopfen, dabei keine Löcher entstehen lassen. Die obere Folie entfernen. Knoblauch, Schalotten, Ingwer schälen und fein würfeln. Peperoni halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Das Geflügelhackfleisch mit Eiweiß, Sahne verrühren und kräftig mit Salz würzen. Die Würfel zum Fleisch geben, verrühren und mit Kümmel, Koriander aus der Mühle abschmecken. Die Füllung aufstreichen und mit Hilfe der Folie zu vier Rouladen aufrollen. Anschließend jeweils auf ein Stück Alufolie geben die Rouladen fest zu vier Bon Bons aufrollen und im Wasserbad bei 75 bis 80 Grad etwa 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend die Folien entfernen, in der Butter nachbraten und mit Salz abschmecken. Den Fond erhitzen, die Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen und beides in den Fond geben. Für zehn Minuten ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Graupen zufügen und mit Weißwein aufgießen. Nach und nach heißen Vanille- Fond zugeben, bis dieser vollständig aufgebraucht ist. Die Graupen circa 18 bis 20 Minuten garen. Zum Schluss die Butter und den geriebenen Parmesan zugeben. Vom Wildspargel circa einen Zentimeter der Enden kürzen, unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Spargel darin zwei Minuten anschwitzen und die Schalotten zugeben. Mit Salz würzen und hellem Geflügelfond auffüllen. Den Wildspargel weitere drei Minuten bissfest garen und mit schwarzem Pfeffer und Muskat würzen. Kurz vor dem Servieren den Spinat unterheben und bei geringer Hitze leicht zusammenfallen lassen. Zum Servieren das Risotto mittig auf die Teller platzieren und den Spargel drum herum verteilen. Die Rouladen mittig halbieren und auf das Risotto legen.

Johann Lafer am 21. Juni 2014



# Poularden-Brust mit Pfeffer-Soße und Tagliatelle

## Für 4 Personen

### Für die Tagliatelle:

200 g Mehl	100 g Hartweizenmehl	4 Eigelb
1 Ei	20 ml Olivenöl	Salz

### Für die Poulardenbrust:

4 Poulardenbrüste	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 Zweige Thymian	1 TL Butter	

### Für die Pfeffersauce:

1 Schalotte	1 EL Butter	2-3 TL weiße Pfefferkörner
50 ml weißer Portwein	200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
Salz		

Für die Tagliatelle Mehl, Hartweizenmehl, Eigelbe, Ei, Olivenöl und eine Prise Salz mit Hilfe einer Küchenmaschine verkneten. Wenn der Teig zu fest ist noch ca. 1-2 EL Wasser unterkneten. Wenn der Teig eine kompakte Masse hat diesen in Frischhaltefolie packen und für ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Poulardenbrüste mit einem scharfen Küchenmesser sauber parieren. In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen, die Poulardenbrüste auf der Haut salzen und mit dieser in die Pfanne legen und für ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze schön knusprig anbraten. Die Brüste in der Pfanne wenden, vom Feuer nehmen, Thymian und Butter zufügen. Poulardenbrüste in den vorgeheizten Ofen stellen und die Brüste für 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Für die weiße Pfeffersauce Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und farblos mit etwas Butter in einem Topf anschwitzen. Die weißen Pfefferkörner hinzugeben und mit Portwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und mit Geflügelfond auffüllen. Sahne hinzugeben mit Salz abschmecken. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Rollholz dünn ausrollen und zu Tagliatelle schneiden. Die Tagliatelle in kochendem Salzwasser gar kochen. Auf jeden Teller in der Mitte die Tagliatelle anrichten. Die Poulardenbrust anlegen und die Pfeffersauce angießen.

Karlheinz Hauser am 18. August 2014

## Poularden-Brust mit Preiselbeer-Soße und Wirsing

### Für 2 Personen

#### Für das Fleisch:

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Stiel frischer Koriander
3 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer	2 Poulardenbrustfilets
6-8 dünne Scheiben Bauchspeck		

#### Für Gemüse und Sauce:

500 g Wirsing	Salz	250 g Kartoffeln, mehlig
1 kleine Zwiebel	2 EL Butter	100 ml Sahne
weißer Pfeffer, Muskat	1 Bio-Limette	1 Schalotte
2 EL Preiselbeeren	80 ml Weißwein	50 ml weißer Portwein
150 ml Geflügelbrühe	1 EL Sauerrahm	80 ml Milch
15 g gebräunte flüssige Butter	2 EL geschlagene Sahne	

Für das Fleisch: Rosmarin, Thymian und Koriander abspülen, trocken schütteln. Rosmarin und Thymian klein schneiden, die Korianderblättchen abzupfen und fein mörsern. Die Kräuter mit 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Poulardenbrüste der Länge nach in ca. 3 cm starke Streifen schneiden, diese in eine tiefe Form geben und mit der Marinade begießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 6 -8 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Fleischstreifen aus der Marinade heben. Trocken tupfen. Salzen, etwas flach drücken, zusammenrollen, wieder flach drücken, sodass eine Schnecke entsteht. Dann den äußeren Rand mit dem Bauchspeck umwickeln. Die Fleischrollen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz braten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 8-10 Minuten ziehen lassen.

Für Gemüse und Sauce: Vom Wirsing die einzelnen Blätter abtrennen, den Strunk ausschneiden. Die Blätter waschen, gut abtropfen lassen und in 1 cm große Rauten schneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Wirsingstücke bissfest kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und den blanchierten Wirsing zugeben. Alles köcheln lassen, bis die Sahne etwas eingekocht ist und der Wirsing eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Sauce: Die Limette heiß abspülen, trocken reiben und etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. 1 EL Preiselbeeren, Limtenschale- und saft zugeben. Dann mit Weißwein und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Geflügelbrühe zugeben und die Flüssigkeit nochmals um die Hälfte einkochen. Zuletzt Sauerrahm untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen. Die gekochten Kartoffeln durch ein feines Sieb streichen und mit Milch und gebräunter Butter in einen Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Muskat abschmecken und zuletzt die geschlagene Sahne unterheben. Den Wirsing auf die Mitte der Teller geben, das Fleisch aufsetzen, Kartoffelschaum auf dem Teller verteilen, mit aufgeschäumter Sauce übergießen und mit restlichen Preiselbeeren garnieren.

Jörg Sackmann am 04. März 2014

## Poularden-Brust, Karotten-Stampf, Vanille-Käse-Schaum

### Für 2 Personen

500 g Karotten	2 Zwiebeln	5 g frischer Ingwer
3 EL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	1 EL Butter	1 Vanilleschote
1 EL Weißweinessig	150 g Sahne	120 g Parmesan
2 Poulardenbrustfilets	2 Zweige Thymian	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Karotten waschen und ungeschält auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde vorgaren. Dann abschrapfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, Karotten zugeben und 300 ml Brühe angießen und aufkochen. Die Karotten stampfen und mit Ingwer, frisch geriebener Muskatnuss, Salz und weißem Pfeffer würzen, Butter unterrühren und bis zum Servieren zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen. Für den Vanilleschaum die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 100 ml Gemüsebrühe, Essig, und Sahne aufkochen. Parmesan fein reiben. Den Topf vom Herd ziehen, Parmesan einbröseln und 10 Minuten ziehen lassen. Poulardenbrustfilets salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und eingelegten Thymianzweigen von jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch noch ca. 6 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren die Sauce mit einem Pürierstab aufmixen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Karottenstampf auf Tellern anrichten, Poulardenbrüste in Tranchen schneiden und dazugeben, die Sauce angießen und servieren.

Björn Freitag am 29. Juli 2014

## Poularden-Saté, Honig-Pfeffer-Croutons, Karottennudeln

### Für 2 Portionen

#### Für die Saté-Spieße:

2 kleine Zwiebeln	2 EL Olivenöl	6 Aprikosen
300 g Poulardenbrustfilets	Meersalz, Pfeffer	1 TL Zitronenöl
4 Schaschlikspieße	4 Scheiben Toastbrot	2 Zweige Thymian
50 g Butter	1 TL schwarze Pfeffermischung	1 EL Honig

#### Für die Sauce:

1 Zwiebel	2 EL Butter	40 ml Balsamico
1 EL Aprikosengelee	80 ml Portwein	40 ml Teriyaki-Sauce
20 ml Ketjap-Manis	250 ml Geflügelfond	

#### Für die Karottennudeln:

400 g junge Karotten	10 g Ingwer	3 EL Butter
1 TL Zucker	1 Zweig Thymian	Meersalz
1/2 Zitrone		

Die Zwiebeln schälen, in Achtel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl weich dünsten. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, dann jede Hälfte nochmals in je 3 Spalten schneiden. Die Poulardenbrüste in 5 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronenöl beträufeln. Die Fleischstreifen abwechselnd mit den Zwiebeln und den Aprikosen auf 4 Spieße stecken. Vom Toastbrot die Rinde entfernen. Die Brotscheiben in ca. 3 mm große Würfel schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen. Aprikosengelee hinzufügen und den Essig vollständig einkochen lassen, dann Portwein angießen und diesen nahezu einkochen lassen. Teriyaki-Sauce, Ketjap Manis und den Geflügelfond angießen und alles sirupartig einkochen. Die Karotten schälen und mit einem Sparschäler oder dem Küchenhobel in dünne Längsscheiben hobeln. Ingwer schälen, zuerst in dünne Scheiben dann in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 3 EL Butter schmelzen, die Karotten zugeben, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Ingwer und Thymianzweig zugeben, mit Salz würzen und zugedeckt die Karotten ca. 8 Minuten dünsten. Die Spieße in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von jeder Seite etwa 1-2 Minuten saftig anbraten, dann im auf 70 Grad vorgeheizten Ofen warm halten. Butter in einer Pfanne schmelzen und aufschäumen lassen. Pfeffermischung und Honig untermischen. Die Brotwürfel zugeben und in der aufgeschäumten Butter schwenken. Mit Salz würzen, Thymian untermischen und die Brotwürfel goldbraun braten. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Karotten mit Zitronensaft abschmecken. Zuletzt 1 EL kalte Butter unter die Sauce rühren und abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die vorbereiteten Spieße durch die Sauce ziehen und in den Brotwürfeln wälzen. Die Karottennudeln auf dem Teller verteilen und je 2 Poulardenspieße auf die Teller setzen. Das Ganze mit etwas Sauce beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann am 08. Juli 2014

## Puten-Brust mit Blumenkohl

### Für 2 Portionen

2 Putenbrüste	1 Zitrone	4 Zweige Thymian
1300 ml Gemüsebrühe	1 Blumenkohl	0,5 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer		

Die Petersilie zupfen, den Blumenkohl putzen, die Zwiebel abziehen und grob zerkleinern. Den Blumenkohl in einem Topf mit einem Liter Brühe und der Petersilie zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel weichgaren. Den Blumenkohl anschließend aus dem Topf nehmen und klein schneiden. Etwas Zitronensaft auspressen und das Ganze mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Putenbrust aufschneiden, mit einer Zitronenscheibe und zwei Thymianzweigen belegen und mit Küchengarn fixieren. Die restliche Gemüsebrühe in einem schmalen, hohen Topf auf 75 Grad erhitzen und die Putenbrust in die Brühe hängen (so dass sie den Boden nicht berühren). 20 Minuten bei maximal 75 Grad ziehen lassen. Die Putenbrust aus dem Topf nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl auf Tellern anrichten und die Pute darauf verteilen.

Tipp:

Da Fett in den richtigen Mengen ein wichtiger Nährstoff für unseren Organismus ist, kann man das fertige Gericht mit einigen Tropfen kalt gepresstem Leinöl (sehr viele Omega-3-Fettsäuren) verfeinern und tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

Steffen Henssler am 25. Januar 2013

## Puten-Geschnetzeltes auf herzhaften Pfannkuchen

### Für vier Portionen

#### Für die Pfannkuchen:

50 g Bacon	1 Zwiebel	2 Eier
100 g Mehl	150 ml Milch	Salz, Muskatnuss

#### Für das Putengeschnetzelte:

400 g Putenbrust	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Zucchini	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	2 EL Crème-fraîche
Pfeffer		

Bacon klein würfeln. Zwiebel schälen und klein schneiden. Beides in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Eier mit Milch und Mehl verquirlen. Bacon und Zwiebeln zugeben und unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Zehn Minuten quellen lassen. Anschließend in eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl auspinseln und aus dem Teig vier Pfannkuchen backen. Im Ofen bei 60 Grad warmhalten. Putenbrust in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zucchini waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend aus der Pfanne nehmen. Nun das restliche Gemüse nach und nach in der gleichen Pfanne anbraten. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsefond und Crème-fraîche zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sud sämig einkochen lassen. Je ein Pfannkuchen auf jeden Teller anrichten, das Geschnetzelte darauf geben und den Pfannkuchen halb zusammenschlagen.

Horst Lichter am 04. Mai 2013

## Puten-Schnitzel Jägerin mit Petersilien-Kartoffeln

**Für vier Portionen**

**Für die Petersilienkartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln      ½ Bund Petersilie      30 g Butter

**Für die Sauce:**

2 Zwiebeln      1 Knoblauchzehe      300 g kleine braune Champignons

30 g Butter      100 ml Weißwein      200 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne      ½ Zitrone      Cayennepfeffer

Worcestersauce

**Für die Putenschnitzel:**

4 Putenschnitzel      2 EL Rapsöl      Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt, leicht gesalzen, gar kochen. Anschließend abgießen, Butter und frisch gehackte Petersilie unterschwenken. Für die Sauce die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und halbieren. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Champignons darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit Gemüsesfond und Sahne aufgießen. Bei mittlerer Hitze offen sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer würzig abschmecken. Zuletzt mit etwas Zitronensaft und Worcestersauce verfeinern. Schnitzel leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten kurz anbraten. Zum Anrichten je ein Schnitzel auf einem Teller anrichten, Champignonsauce darüber verteilen und die Kartoffeln dazu servieren.

Horst Lichter am 13. April 2013

## Putenbrust im Sauerrahm gebacken

**Für 2 Portionen**

300 g Putenbrustfilet      6 EL Sauerrahm      1 Ei

2 EL Mehl      1 Zitrone      1 Orange

5-6 Scheiben Toastbrot      250 g Butterschmalz      Salz, Cayenne

Sauerrahm, Ei und Mehl in einer Schüssel verrühren, mit Zitronen- und Orangenabrieb, sowie Cayenne und einer Prise Salz abschmecken. Vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in einer Küchenmaschine zu feinen Weißbrotbröseln mixen. Das Putenbrustfilet in Würfel schneiden, leicht mit Salz würzen und durch die Sauerrahmmasse ziehen. In den Weißbrotbröseln wälzen, in Butterschmalz ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zum Schluss auf zwei Tellern anrichten und mit marinierten Blattsalaten oder frischen Kräutern servieren.

Alexander Herrmann am 28. April 2014

# Riesling-Hähnchen mit Kräuter-Knöpfe

## Für 4 Personen

### Für das Hähnchen:

1 frisches Hähnchen	1 Bund Suppengemüse	12 kleine Perlzwiebeln
1 EL Butterschmalz	300 ml Riesling	2 Zweige Thymian
100 ml Sahne	150 g Champignons	1 TL Mehlbutter
1/2 TL Zitronen-Abrieb	Salz, Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie

### Für die Knöpfe:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
300 g Mehl	5 Eier	Salz
2 EL Butter		

Für das Hähnchen:

Das Hähnchen innen und außen waschen, die Brüste auslösen, die Keulen und Flügel abtrennen. Suppengemüse putzen bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Knochen mit den Flügeln und dem Suppengemüse in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 1 Stunde auskochen. Dann durch ein Sieb passieren.

Für die Knöpfe:

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken bzw. mixen. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Kräuter untermischen. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Perlzwiebeln schälen und evtl. halbieren. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Geflügelteile mit den Zwiebeln rundum anbraten. Mit Wein und 200 ml vom zuvor gekochten Geflügelfond ablöschen. Thymian zufügen und ca. 10 Minuten kochen. Dann die Brüste aus dem Topf nehmen und die Keulen noch weitere 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Teig auf ein Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Wenn die Knöpfe gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Dann die Keulen herausnehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Den Kochfond passieren und um die Hälfte einkochen, Sahne zugeben. Die Champignons vierteln, mit dem Fleisch in den Fond geben und nochmals kurz aufkochen. Den Fond mit Mehlbutter binden und mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen. Die Knöpfe in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken. Rieslinghähnchen anrichten und mit den Knöpfe servieren.

Vincent Klink am 08. Mai 2014

## Risotto mit Erbsen und Hähnchen-Streifen

### Für 2 Personen

1 Knoblauchzehe	1 TL geriebener Ingwer	1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl	2 Hähnchenbrustfilets	2 Schalotten
150 g Risottoreis	4 EL Butter	ca. 500 ml Gemüsebrühe
ca. 500 g Erbsen in Schoten	Salz, Pfeffer	30 g Parmesan

Knoblauch schälen, fein hacken und mit Ingwer, Sojasauce und Olivenöl vermischen. Hähnchenbrustfilets in 2 cm breite Streifen schneiden, mit der Knoblauch-Ingwer-Marinade vermischen und 1 Stunde kühl stellen. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, den Reis zugeben und glasig dünsten. Sobald die Schalotten oder der Reis Farbe nehmen, alles mit Brühe ablöschen, bis auf ca. 3 cm über dem Reis mit Brühe auffüllen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Unter Rühren weiterköcheln und immer wieder etwas Brühe zugeben. Es sollte immer so viel Flüssigkeit beigegeben werden, dass sich ein flüssiger Brei im Topf befindet. Die Erbsen aus den Schoten lösen, abspülen und abtropfen lassen und nach circa 20 Minuten zum Reis geben. Alles weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die marinierten Fleischstreifen in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Risotto vom Herd ziehen, übrige Butter unter das Risotto ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Risotto mit den Hähnchenstreifen anrichten.

Vincent Klink am 20. Juni 2013



# Rotkraut-Cremesuppe mit Gänse-Keule und Kartoffel-Knödel

## Für 4 Personen

### Für die Gänsekeulen:

Salz	1 EL Thymian, getrocknet	1 EL Korianderkörner
1 EL Piment	1 EL Ingwerpulver	3 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken	1 Msp. Muskatnuss	2 Gänsekeulen

### Für die Suppe:

800 g Rotkohl	2 Bio-Orangen	1/4 Zimtstange
2 Gewürznelken	3 Wacholderbeeren	5 schwarze Pfefferkörner
400 ml Rotwein	200 ml Portwein	50 g Preiselbeeren
1 Zwiebel	2 Äpfel	2 EL Butterschmalz
300 ml Geflügelfond	3 EL Balsamico	Salz, Pfeffer
250 g Sahne		

<b>Für die Knödelscheiben:</b>	200 g Kartoffeln, mehlig.	Salz, Pfeffer, Muskat
60 g Mehl	1 EL Grieß	1 EL flüssige Butter
1 Eigelb	1 EL Sauerrahm	2 EL Butterschmalz

Für die Gänsekeulen eine Gewürzmischung herstellen, dafür 3 EL Salz, Thymian, Koriander, Piment, Ingwer, Lorbeerblättern, Gewürznelken und Muskat im Mörser oder einem Cutter fein zermahlen. Die Gänsekeulen mit je 1 TL Gewürzmischung einreiben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Rotkohl halbieren, Strunk entfernen und das Rotkraut in feine Streifen schneiden. Die Orangen abwaschen, von einer Orange etwas Schale abreiben, von beiden Orangen den Saft auspressen. Zimtstange, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen und dann alles einen Papierteebeutel füllen und gut verschließen. Rotkraut mit Orangensaft, Orangenschale, Rotwein, Portwein, Preiselbeeren vermischen, den Gewürzbeutel zugeben und abgedeckt im Kühlschrank ca. 6 Stunden ziehen lassen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die Gänsekeulen in einen kleinen Schmortopf geben, mit ca. 250 ml Wasser übergießen und im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch gar und weich ist lässt. Für die Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel- und Äpfelwürfel mit Gänseschmalz in einem Topf anschwitzen. Das marinierte Rotkraut mit der Marinade zugeben, mit Geflügelfond ablöschen und langsam weich dünsten (ca. 40 Minuten). Für die Knödel Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Dann abschütten, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Mehl, Grieß, flüssige Butter zugeben, Eigelb und Sauerrahm zugeben und alles gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig zu einer 4 cm großen Walze formen und 1 cm starke Scheiben abschneiden. Diese in Salzwasser kochen, bis die Knödelscheiben oben schwimmen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. 4 EL vom gekochten Rotkraut zur Seite stellen. Zum restlichen Kraut im Topf Balsamico geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gewürzbeutel entfernen. Sahne zugeben und alles fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb streichen. Von den gegarten Gänsekeulen das Fleisch vom Knochen lösen, die Haut abziehen. Das Fleisch in feine Würfel schneiden. Die Haut in einer Pfanne knusprig anrösten. Kurz vor dem Anrichten die Knödelscheiben in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Knödelscheiben in die Mitte eines tiefen Tellers geben, etwas Rotkraut und Gänsekeulenfleisch darauf geben, mit aufgeschäumter Rotkrautcremesuppe auffüllen, über das Gericht die geröstete Haut streuen und servieren.

Jörg Sackmann am 11. November 2014

## Saftige Enten-Keule

### Für 1 Person

1 Entenkeule	2 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Beifuß	0,5 TL Thymian	Salz
bunter Pfeffer	Paprikapulver	1 EL ÖL
1 EL Butter	200 ml Hühnerbrühe	

Entenkeule unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und die Entenkeule unter Wenden kräftig rundherum anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden, anschließend in die Pfanne geben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Brühe, Thymian und Beifuß zufügen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 1,5 Std langsam schmoren lassen (Bratzeit richtet sich nach der Größe der Keule), ab und zu mit dem Fond begießen, verdampfte Flüssigkeit mit Brühe ersetzen. Die Entenkeule kurz vor Bratzeitende im auf 170° vorgeheizten Backofen ohne Deckel kurz braten lassen, bis die Haut schön braun ist.

Die Keule aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Den Bratenfond durch ein Sieb gießen und einkochen lassen. Anschließend nach Belieben würzen bzw. andicken lassen. Die Entenkeule mit der Sauce in einer Sauciere servieren.

NN am 12. Januar 2013

# Saltimbocca vom Perlhuhn mit Graupen-Risotto

## Für 4 Personen

### Für die Saltimbocca:

4 Perlhuhnbrüste	4 Scheiben Parma-Schinken	1/2 Bund Salbei
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl

einige Holzspieße

### Für das Graupenrisotto:

4 Möhren	2 Schalotten	30 g durchwachsener Speck
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	240 g feine Graupen
1 Lorbeerblatt	50 ml Weißwein	850-1000 ml Geflügelfond
80 g Parmesan, gerieben	1 Bund Schnittlauch	50 g schwarze Oliven

### Für die Sauce:

3 Schalotten	1 Zweig Thymian	1/2 Lorbeerblatt
200 ml Madeira	200 ml Kalbsfond	2 EL Crème double
1 Prise Paprikapulver	Meersalz, Pfeffer	30 g kalte Butter

Für die Saltimbocca:

Perlhuhnbrust abspülen und trocken tupfen. Längs, seitlich eine Tasche in das Fleisch schneiden. In diese Tasche jeweils eine Scheibe Parma-Schinken und 1-2 Blätter Salbei legen. Die Öffnung nach Belieben mit einem Holzspieß fest stecken. Perlhuhnbrust von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 90 Grad vorheizen. Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste darin mit dem Rosmarin und Thymian knusprig anbraten. Perlhuhnbrüste im heißen Ofen bei 90°C ca. 4-5 (?) Minuten fertig garen.

Für das Risotto:

Die Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls fein würfeln. Je 1 EL Olivenöl und Butter im Schnellkochtopf farblos andünsten. Speck hinzufügen und kurz mit schmoren. Graupen, Möhren und Lorbeerblatt untermischen und ca. 4 Minuten mit dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, 850 ml Geflügelfond dazugeben. Den Schnellkochtopf verschließen und auf Stufe I ca. 13 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Schnellkochtopf öffnen und die Graupen probieren. Falls sie noch nicht die richtige Konsistenz haben sollten, in traditioneller Weise wie ein klassisches Risotto weiter garen. Unter Rühren die übrige Brühe zugeben, bis das Graupenrisotto eine cremig bissfeste Konsistenz hat. Den Schnellkochtopf vom Herd nehmen, Graupen mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Oliven fein würfeln. Kurz vor dem Servieren den Schnittlauch und Oliven unterrühren. Für die Sauce Schalotten schälen und klein schneiden. Schalotten, Thymian, Lorbeerblatt und Madeira in einem Topf um etwa ein Drittel einköcheln lassen. Kalbsfond zugeben und weitere ca. 10 Minuten kochen. Crème double unterrühren und die Sauce erneut, bei starker Hitze einkochen, bis sie so dickflüssig ist, dass sie am Löffel haftet. Thymianzweig und das Lorbeerblatt entfernen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Butter stückchenweise unterrühren und die Sauce damit binden. Vor dem Servieren abschmecken und mit dem Pürierstab kurz aufschäumen. Das Graupenrisotto in der Mitte eines tiefen Tellers anrichten. Perlhuhn-Saltimbocca darauf setzen. Mit der aufgeschäumten Madeirasauce beträufeln und sofort servieren.

Frank Buchholz 04. Februar 2013

## Scharfes Hähnchen-Curry

### Für 4 Personen

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
1 rote Chilischote	1 Stange Zitronengras	1 TL Koriander-Samen
1 TL Kreuzkümmel-Samen	1/2 TL Fenchelsamen	1/2 TL grüne Pfefferkörner
1 Msp. Gewürznelke, gemahlen	1 Msp. Zimt, gemahlen	1 Msp. Muskatnuss
Salz	150 g Basmatireis	1 Freilandhähnchen (ca. 1,2 kg)
2 EL Kokosöl	125 ml Geflügelbrühe	125 ml Kokosmilch
Pfeffer		

Für die Currypaste eine Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden. Chili halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Dann das Zitronengras fein schneiden. Koriander-, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen, Pfefferkörner, Nelke, Zimt und Muskat in einem Mörser fein zermahlen. Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Chili, Zitronengras und 1 Prise Salz zugeben und alles zu einer Paste verreiben. Den Reis in Salzwasser garen. Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen. Die Keulen am Kniegelenk durchtrennen und das Fleisch vom Knochen lösen. Keulenfleisch und Brüste in Stücke schneiden. Übrige Schalotten schälen und in feine Scheiben hobeln. 2 EL Kokosöl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Schalotten zugeben und anschwitzen, Hähnchenfleisch mit in die Pfanne geben, unter ständigem Wenden anbraten. Die Würzpaste zugeben, kurz mit anbraten und mit Geflügelbrühe und Kokosmilch aufgießen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Reis anrichten.

Vincent Klink am 20. März 2014

## Semmelknödel-Geröstel mit Ente

### Für 2 Personen

3 Brötchen vom Vortag	1/8 l Milch	1 Schalotte
3 EL Butterschmalz	1/2 Bund Blattpetersilie	4 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat	300 g gebratene Ente	1 Zwiebel
30 g Rauchspeck	30 g Butter	

Für die Knödel die Brötchen würfeln. Die Milch erhitzen. Brötchenwürfel in eine Schüssel geben, mit der heißen Milch übergießen, einen Deckel darauf geben und etwas ziehen lassen. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken und zur Hälfte unter die Schalotten mischen. Dann die Mischung, mit 2 Eiern zu den Brötchen geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermengen. Mit nassen Händen aus dem Teig Knödel formen und diese 20 Minuten im siedenden Salzwasser gar ziehen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Semmelknödel (können auch schon am Vortag gemacht werden) in 1cm dicke Scheiben schneiden. Die gebratene Ente in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Rauchspeck fein würfeln. Die Semmelknödel in Butterschmalz braten. In einer Pfanne mit Butter Zwiebel und Speckwürfel glasig werden lassen und mit den Fleischstücken unter die gebratenen Knödel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrigen Eier verquirlen und darüber verteilen. Unter langsamem Rühren stocken lassen. Vor dem Servieren mit restlicher Petersilie bestreuen.

Otto Koch am 03. März 2013

## Spargel mit Thymian-Marinade und Mais-Poularde

### Für 2 Personen

#### Für den Spargel:

400 g Spargel	50 g Butter	Salz, Zucker
50 ml Wermut	500 ml Geflügelfond	130 g Sahne
Salz, Pfeffer, Zitronensaft		

#### Für die Thymian-Marinade :

1 Zweig Thymian	3 EL Olivenöl	1 TL Walnussöl
3 EL weißer Balsamico	1 TL Dijon Senf	Saft, Schale 1 Limette
Salz, Piment d'Espelette	1 EL Blütenhonig	

#### Für die Maispoularde:

2 Poulardenbrüste á 120 g	Salz, Pfeffer	30 g Butter
120 g Shiitakepilze		

Für den Spargel:

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Etwa 180 g Spargel schräg in 2 mm dicke Scheiben schneiden – die Spitzen ganz lassen und beiseite legen. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Geschnittenen Spargel (ohne Spitzen) darin anbraten und langsam dünsten, ohne Farbe zu geben. 1 Prise Zucker und Wermut zugeben und aufkochen lassen. Geflügelfond zugeben und alles um ein Drittel einköcheln lassen. Sahne zugeben, kurz aufkochen, pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den übrigen Spargel halbieren, mit der übrigen Butter und in wenig Wasser bissfest garen.

Für die Vinaigrette:

Thymian abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Mit Oliven- und Walnussöl, Balsamico, Senf, Limettensaft und –schale zu einer Marinade verrühren. Mit Salz, Piment d'Espelette und Honig würzen. Spargel aus abgießen, abtropfen lassen und in der Marinade ziehen lassen. Dabei sollten die Spargelspitzen lauwarm bleiben.

Für die Maispoularde:

Backofen auf 70 Grad vorheizen. Poulardenbrüste abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 g Butter erhitzen dabei leicht bräunen. Poulardenbrüste darin und von jeder Seite ca. 3 Minuten braten, so dass sie saftig bleiben. Poularden aus der Pfanne nehmen und nachwürzen. Mit Folie bedeckt im Backofen ca. 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Shiitakepilze putzen und in 4 mm dicke Scheiben schneiden. In der übrigen Butter kurz anbraten, und zu den marinierten Spargelspitzen geben. Spargel in die Mitte eines tiefen Tellers verteilen. Poularde in dünne Scheiben aufschneiden und auf den Spargelsalat setzen. Spargelschaum erhitzen, aufmixen und um den Salat anrichten. Nach Belieben mit essbaren Blüten und einem Kräutersalat servieren.

Jörg Sackmann am 16. April 2013

## Spargel-Variation mit Pfifferlingen und Stubenküken

### Für 4 Personen

1 Stück Schweinenetz	2 Schalotten	300 g frische Pfifferlinge
6 EL Butter	Salz, Pfeffer	100 g Maispouardenbrustfilet
130 g Sahne	1 Bund Kerbel	2 Stubenküken à 400 g
12 Stangen weißer Spargel	20 Stangen wilder Spargel	Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Sonnenblumenöl	60 ml Gemüsefond
1 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	50 ml Geflügeljus

Das Schweinenetz in reichlich kaltem Wasser wässern. Schalotten schälen, fein schneiden. Pilze putzen, 100 g klein schneiden. Für die Füllung der Stubenküken in einer Pfanne mit 1 EL Butter eine fein geschnittene 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 die Hälfte davon fein hacken. Die abgekühlten Pilze und gehackten Kerbel unter die Farce mischen. 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. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 3). Weißen Spargel waschen, schälen, die unteren trockenen Enden abschneiden. Wilden Spargel waschen und in gleich lange Stücke zurecht schneiden. Zum Kochen des Spargels einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, mit einer Prise Zucker, einem Spritzer Zitronensaft und 1 EL Butter würzen. Weißen Spargel darin bissfest kochen. Wilden Spargel ebenfalls kurz im Spargelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. 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. In einer Pfanne mit 1 EL Öl und 1 EL Butter die restliche Schalotte anschwitzen, die restlichen Pfifferlinge zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Spargelragout die gegarten weißen Spargelstangen in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit Gemüsefond in einen Topf geben, aufkochen und mit Salz und Zucker abschmecken. 1 EL Butter untermischen und mit restlichem gezupftem Kerbel verfeinern. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Zucker sowie Olivenöl ein Dressing mischen und den wilden Spargel damit marinieren. Geflügeljus in einem Topf erhitzen. Spargelvariationen auf die vorgewärmten Teller anrichten, die gebratenen Pfifferlinge zwischen die Spargelvariationen arrangieren und je Stubenkükenpäckchen dazu reichen, mit Geflügeljus nappieren. Dazu passt Wildkräutersalat.

Karlheinz Hauser am 16. Juni 2014

## Stuben-Küken aus dem Ofen

**Für zwei Portionen:**

2 Stubenküken      4 Knoblauchzehen    6 Scheiben Pancetta  
4 Strauchtomaten    Öl, Salz, Pfeffer

Zwei Einschnitte in den Bauch der Stubenküken links und rechts machen. Die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und direkt in Schnittstelle stecken. Die Keulen einschneiden und mit dem restlichen Knoblauch füllen. Die Küken mit dem Pancetta und den halbierten Strauchtomaten füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Anschließend die Küken mit Öl einreiben und auf einem feuerfesten Teller oder in einer Ofenform ca. 30 Minuten bei 180 Grad garen.

Steffen Hensler am 25. Juni 2013

## Stubenküken, Zitronen-Crème-fraîche, Kartoffel-Stampf

### Für zwei Personen

2 Stubenküken	5 mehligk. Kartoffeln	1 unbehandelte Orange
2 unbehandelte Zitronen	1 Knoblauchzehe	3 EL Kürbiskerne
2 EL Sesam	3 Zweige Estragon	3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 EL Mehl	3 EL Pankobrösel
1 Ei	8 EL Butter	2 EL Butterschmalz
150 g Crème-fraîche	2 EL Kürbiskernöl	2 Prisen Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Von den Stubenküken vorsichtig die Keulen auslösen und die Brüste vom Knochen schneiden. Danach von den Keulen die Haut abziehen. Die Haxe mit Hilfe eines spitzen Messers zweimal einschneiden. Nun vorsichtig den Oberschenkelknochen auslösen, so dass das Fleisch noch zusammenhält. Schale von der Zitrone reiben und die Zitrone auspressen. Anschließend das Ei verquirlen. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Danach etwas Zitronenabrieb und den Thymian zu dem Ei geben. Die Kükenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, melieren, durch das Zitronen-Thymian-Ei ziehen und mit Hilfe der Pankobrösel von allen Seiten panieren. Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Kartoffeln einmal gut aufkochen lassen. Nun die Temperatur so weit reduzieren, dass die Kartoffeln nur in der noch heißen Flüssigkeit aber nicht mehr kochend circa 20 Minuten garziehen. Währenddessen die Kürbiskerne in einer Pfanne mit einem Esslöffel des Butterschmalzes bei mittlerer Temperatur und stetigem Schwenken bzw. Rühren von allen Seiten knusprig rösten. Auf ein Sieb geben und das überflüssige Butterschmalz abtropfen lassen. Anschließend den Estragon waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Crème-fraîche mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb und dem gehackten Estragon vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Anschluss die Keulen in einer kleinen Pfanne mit einem Esslöffel des restlichen Butterschmalzes und zwei Esslöffeln der Butter bei mittlerer Temperatur langsam von allen Seiten knusprig braun backen. Anschließend auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Danach die Stubenkükenbrüste mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen. Mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Die Pfanne nun auf den Herd stellen und bei starker Hitze langsam auf der Hautseite anbraten. Wenn die Haut knusprig braun ist, die Kükenbrust wenden. Die Pfanne beiseite ziehen und zwei Esslöffel Butter hinzugeben. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln abzupfen. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden sowie von der Orange die Schale abreiben. Die Rosmarinnadeln, die Hälfte des Knoblauchs und die Orangenschale zu den Stubenkükenbrüsten geben und in der aromatisierten Butter die Geflügelbrüste gar ziehen lassen. Danach die fertig gegarten Kartoffeln abgießen und zurück in den noch heißen Topf geben. Mit Hilfe eines Kartoffelstampfers grob zerdrücken. Nun die restliche Butter, den Cayennepfeffer, etwas Salz und den Sesam hinzugeben und mit Hilfe einer Gabel unterrühren. Kurz vor dem Servieren die Hälfte der Kürbiskerne unter den Kartoffel-Kürbiskernstampf geben. Das gebratene und gebackene Stubenküken mit dem Kürbiskern-Kartoffelstampf und der Zitronen-Crème-fraîche auf einem Teller anrichten, mit den restlichen Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 01. März 2013



## Türkische Pizza mit Dönerfleisch

### Für 4 Portionen

1 fertiger Pizzateig	1 Tube Tomatenmark	1 Dose geschälte Tomaten
2 Schalotten	2 Zitronen	Knoblauch
Basilikum, Thymian	Oregano, Petersilie	Kreuzkümmel, Chilipulver
200 g Quark	1 Eisbergsalat	1 rote Paprika
200 g Hühnerbrust	150 g Hackfleisch	

Die Schalotten und den Knoblauch schneiden und in Öl anschwitzen. Das Hackfleisch anbraten, die geschälten Tomaten, gewürfelte Paprika, Tomatenmark und Kreuzkümmel dazugeben.

Den Teig mit Mehl bestäuben, ausrollen und mit der Hacksoße bestreichen. Das Ganze 15 Minuten auf mittlerer Schiene bei 200 Grad backen. Die Hühnerbrust in Streifen schneiden und anbraten, mit Knoblauch, Kreuzkümmel und Chili würzen. Den Salat putzen, in Streifen schneiden und mit Quark und Kräutern verrühren.

Hühnergarnetztes und Salat auf dem fertig gebackenen Pizzaboden verteilen und die Pizza einrollen.

Frank Rosin am 24. Juli 2014

## Thailändischer Enten-Brust-Salat

### Für 2 Personen

1-2 Entenbrüste à 150 g	Salz, Pfeffer	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	ca. 10 g frischer Galgant	1/2 Bund frischer Koriander
2 Kaffirlimettenblätter	2 Lauchzwiebeln	2 TL Basmatireis
2 EL thailändische Fischsauce	Zitronensaft	Chilipulver
4 große Kopfsalatblätter		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Haut der Entenbrüste gitterförmig einschneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern, auf der Hautseite in eine (backofengeeignete) Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Anschließend herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Schalotten, Knoblauch und Galgant schälen und sehr fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kaffirlimettenblätter in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den rohen Reis in einer heißen Pfanne trocken rösten, bis er goldbraun ist, anschließend im Mörser leicht zerstoßen. Die gebratenen Entenbrüste lauwarm fein schneiden bzw. hacken und mit Schalotten, Knoblauch, Galgant, Koriander, Limettenblättern, Lauchzwiebeln und gemörsertem Reis zusammen mischen. Mit Fischsauce, Zitronensaft und Chilipulver abschmecken. Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Den Entensalat in die Kopfsalatblätter einwickeln und anrichten.

Otto Koch am 07. Februar 2014

## Tims Backhendl

### Für 4 Portionen

1 kleines Hähnchen (1,5 kg)	Salz, Pfeffer	150 g Mehl
4 Eier (Kl. M)	200 g Semmelbrösel	4 El Schlagsahne
ca. 1,5 l Pflanzenöl	2 Bio-Zitronen	

Hähnchenkeulen und -brüste sowie die Flügel auslösen. Die Keulen im Gelenk teilen, das Fleisch am Knochen einschneiden. Brüste halbieren und das Fleisch leicht einschneiden. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Mehl, Eier und Semmelbrösel jeweils getrennt in flache Schalen geben. Eier mit Schlagsahne verquirlen, salzen und pfeffern.

Hähnchenteile nacheinander erst im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die Eimischung ziehen und in den Bröseln wenden. Brösel leicht andrücken.

Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Hähnchenteile bei mittlerer Hitze 10–15 Min. goldbraun backen.

Hähnchenteile aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Zitronensaft beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 23. Februar 2013

## Toast-Hawaii-Abwandlung

### Für 2 Portionen

1 Ananas	100 g Putenbrust	1 Zwiebel
40 g Parmesan	4 Scheiben Kochschinken	0,5 Bund Blattpetersilie
Öl	Salz und Pfeffer	

Die Ananas in dünne Scheiben schneiden und in eine Grillpfanne geben. Die Putenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten Pfanne anbraten. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden und die Zwiebelringe ebenfalls dazugeben. Den Kochschinken in Scheiben schneiden und mit in die Putenpfanne geben. Parmesan und Blattpetersilie mit rösten. Die Ananasscheiben halbieren und auf Tellern legen. Darauf die Putenbrust drapieren und darauf den Schinken. Anschließend Parmesan darüber reiben und diese Variation wiederholen, bis ein kleiner Turm entsteht. Guten Appetit!

Steffen Henssler am 02. Januar 2013

# Yakitori-Hähnchen-Spieße mit asiatischem Gemüse

## Für 4 Personen

### Für die Yakitori-Spieße:

1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (5 mm)
1 Stiel Zitronengras	250 ml Hühnerbrühe	250 ml Sojasauce
25 ml Austernsauce	125 ml Mirin	175 g Zucker
2 EL Honig	1 TL Korianderkörner	2 Kapseln Kardamon (grün)
1 Streifen Zitronenschale	500 g Hähnchenbrustfilet	3 EL Rapsöl

### Für den Chili-Dip:

1 TL schwarzer Sesam	1 Tl weißer Sesam	2 Stiele Koriander
80 ml Sweet Chili-Sauce		

### Für das Asia-Gemüse:

1 EL Cashewkerne	300 g Möhren	2 Stiele Staudensellerie
je 1/2 gelbe und rote Paprika	1 Mango	2 EL Sojasprossen
Saft von 1 Limette	2 EL Geflügelbrühe	1 TL Honig
1 TL Sesamöl	1 EL Pflaumensauce	1/2 TL Austernsauce

Für die Yakitori-Spieße Frühlingszwiebel putzen und waschen. Von der Frühlingszwiebeln den weißen Teil abschneiden und beiseite stellen. Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch leicht zerdrücken, Ingwer grob hacken. Vom Zitronengras, die äußeren Blätter entfernen. Den Zitronengrasstiel in Stück schneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer, Brühe, Sojasauce, Austernsauce, Mirin, Zucker, Honig, Koriander, zerdrückte Kardamomkapseln und Zitronenschale in einem Topf, bei mittlerer Hitze 6–10 Minuten dickflüssig einkochen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Marinade lauwarm abkühlen lassen. Das Fleisch abspülen, trockenreiben und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Fleisch auf Holzspieße stecken und etwa 2 Stunden in der Sauce marinieren. Abdecken und kalt stellen. Für die Sauce die schwarzen und hellen Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Korianderblättchen abspülen, trockenschütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Die Blättchen fein schneiden. Sesam, Koriander und Sweet-Chili Chicken Sauce verrühren und kalt stellen. In der Zwischenzeit für das Asia-Gemüse Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen. Möhren, Sellerie, Paprika, Mango und Sprossen, putzen bzw. schälen und waschen. Alles, bis auf die Sprossen, in sehr feine Streifen schneiden. Cashewkerne grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten und Sprossen in eine Schüssel geben. Limettensaft, Brühe, Honig, Sesamöl, Pflaumen- und Austernsauce zu einer Marinade verrühren. Marinade über das Gemüse geben und alles ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nach 2 Stunden, Spieße aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und von allen Seiten ca. 3 Minuten knusprig braten. Spieße mit dem Gemüse und der Sauce anrichten.

Karlheinz Hauser am 21. Oktober 2013

## Zitronen-Hähnchen-Brust

### Für 2 Portionen

2 Stk. Hähnchenbrüste	5 Stk. Bio-Zitronen	5 g Agar-Agar
6 Zweige Thymian	2 Zweige Blattpetersilie	2 kleine lila Kartoffeln
300 g grobes Meersalz	200 g Butterschmalz	2 EL Olivenöl
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer		

Die Lila Kartoffeln in möglichst dünne Scheiben schneiden und dann die Stärke in einer Schüssel mit kaltem Wasser auswaschen. Anschließend die Kartoffelscheiben trocken tupfen, in einem kleinen Topf mit heißem Butterschmalz frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen. Das grobe Meersalz in eine Auflaufform geben, die gewaschenen Bio-Zitronen auf das Salz setzen und im Backofen bei 160°C Umluft circa 25 Minuten schmoren. Dann aus dem Ofen nehmen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Danach die Zitronen halbieren und den Saft durch ein Sieb pressen. 200 ml Schmorzitroneensaft mit 5 g Agar-Agar mischen, aufkochen, vollständig erkalten lassen. Anschließend cremig mixen, das fertige Gel in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Pflanzenöl von beiden Seiten hellbraun braten. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen, jede Brust einzeln auf ein Blatt Pergamentpapier legen, mit den Thymianblättchen bestreuen und mit je einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Anschließend das Pergament einrollen, die Enden zusammenschlagen und mit einem Tacker verschließen. Die beiden Päckchen im vorgeheizten Backofen bei 80°C Umluft ca. 25-30 Minuten garen. Anschließend die Päckchen auspacken, die Brüste längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf zwei Tellern anrichten. Punkte des Schmorzitrone- Gels darum verteilen und mit den lila Kartoffelchips sowie Petersilienblättern garnieren.

Alexander Herrmann am 15. Mai 2014

## Zweierlei von der Enten-Brust mit Rahm-Wirsing

### Für vier Portionen

#### Für die Entenfrikadellen:

½ altbackenes Brötchen	50 ml lauwarme Milch	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	10 g Butter	250 g Entenbrust
1 Ei, Größe S	1 TL süßer Senf	2 EL weiße Sesamsaat
30 g Butterschmalz	20 g frischer Ingwer	1 kleine rote Chilischote
Salz, Pfeffer		

#### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste	2 Zweige Thymian	2 junge Knoblauchzehen
1 EL Pflanzenöl	1 EL Sojasauce	1 TL Akazienhonig
Salz, Pfeffer		

#### Für die Speck-Kartoffeln:

200 g durchwachsener Speck	400 g Drillinge	1 Bund Rosmarin
1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

#### Für den Rahmwirsing:

½ Wirsingkopf, max. 600 g	25 g Butter	100 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	½ Bund Blattpetersilie	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
4 Zweige Blattpetersilie		

Das Brötchen entrinden und klein würfeln. Die lauwarme Milch darüber gießen und die Brötchenwürfel zehn Minuten ziehen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten und abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit der Zwiebelmischung, dem Ei, Senf und dem eingeweichten Brötchen gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse acht gleichgroße Frikadellen formen, mit dem Sesam bestreuen und im zerlassenen Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Grob gehackten Ingwer und halbierte Chilischote zugeben. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen in fünf bis acht Minuten zu Ende garen. Die Entenbrüste an der Fettseite rautenförmig einschneiden, mit Salz würzen und mit der Hautseite in der eingeeölten Pfanne langsam bei niedriger Hitze auslassen, bis die Haut knusprig ist. Das überschüssige Fett mit Küchenkrepp abtupfen. Dieser Vorgang dauert circa zehn Minuten. Danach wenden, die Hitze erhöhen, mit Pfeffer würzen, die Aromaten zugeben und im Backofen bei 80 Grad Ober-/Unterhitze sieben bis acht Minuten fertig garen. Zum Schluss Sojasauce mit Honig verrühren, die Hautseite der Entenbrüste einstreichen und unter dem Backofengrill bei circa 200 Grad goldbraun backen. Die Kartoffeln in Speck einzeln einwickeln und mit Rosmarin aufspießen. Danach mit Butterschmalz in einer Pfanne von allen Seiten fünf bis sechs Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien, den Strunk mit einem V-Schnitt entfernen und in Streifen schneiden. Danach abrausen und trocken schleudern. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing darin andünsten, bis er leicht Farbe nimmt. Mit Geflügelfond ablöschen und Sahne aufgießen. Die Blattpetersilie waschen, trocken schleudern, von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Das leicht sämig eingekochte Gemüse mit Salz, Pfeffer, frischer Muskatnuss würzen und mit Blattpetersilie verfeinern. Das Gemüse mittig auf die Teller legen und die Kartoffeln drum herum setzen. Die Frikadellen auf das Gemüse verteilen, die Entenbrüste in Tranchen schneiden und mit Blattpetersilie vollenden.

Johann Lafer am 09. November 2013

# Index

- Blumenkohl, 95  
Bohnen, 72  
Brathähnchen, 1, 2, 5, 42, 108  
Bratkartoffeln, 68  
Brokkoli, 6, 9, 58, 72
- Chicoree, 16, 20, 39  
Coq-au-Vin, 7, 8  
Cordon-bleu, 9, 10, 68  
Couscous, 50, 60
- Eisberg, 107  
Ente, 12, 85, 102  
Enten-Brust, 3, 4, 11, 13–19, 21–23, 41, 44, 80, 81, 107, 111  
Enten-Keule, 20, 40, 100  
Erbsen, 14, 33, 39, 46, 98
- Fenchel, 24, 45  
Frikassee, 25, 65
- Gans, 26–28, 30, 57, 69, 99  
Geschnetzeltes, 95  
Gurke, 36, 42
- Hähnchen, 82, 97  
Hähnchen-Brust, 1, 2, 6, 9, 24, 29, 33, 34, 39, 43, 45–58, 61, 62, 64, 67, 76–79, 89, 90, 98, 109, 110  
Hähnchen-Curry, 102  
Hähnchen-Rouladen, 90  
Hähnchen-Schenkel, 4, 7, 43, 59, 60, 74  
Hähnchen-Schnitzel, 63  
Hähnchen-Spieß, 109  
Hühnchen, 45, 66  
Hühner-Brust, 1, 3, 4, 6, 9–11, 13–17, 19, 21–23, 33, 34, 39, 41, 42, 44–47, 50, 53, 55, 66–68, 76–78, 89–91, 95, 103, 107, 110, 111  
Huhn, 20, 27, 28, 37, 40, 66, 99, 100
- Kürbis, 2, 50, 78, 85, 106  
Knödel, 22, 40, 99, 102  
Kohlrabi, 3, 25, 72
- Kraut, 28, 41
- Lasagne, 75  
Lauch, 6, 33, 89
- Möhren, 5, 7, 19, 27, 28, 33, 56, 58, 63, 69, 83, 86, 87, 93, 94, 101, 109  
Mangold, 47, 77, 79  
Maronen, 26, 83
- Nudeln, 35, 45, 49, 52, 56, 62, 64, 79, 80, 91, 94
- Paprika, 45, 53, 64, 95, 109  
Pastinaken, 7, 55  
Perlhuhn, 25, 32, 83, 101  
Perlhuhn-Brust, 38, 84–88  
Pilze, 6–8, 33, 36, 47, 52, 56, 65, 67, 75, 76, 81, 83, 85, 88, 89, 96, 97, 103, 104  
Pizza, 107  
Polenta, 17, 48, 74  
Porree, 5, 76  
Poularde, 8, 71  
Pouarden-Brust, 10, 36, 75, 91–94, 103, 104  
Pute, 72  
Puten-Brust, 31, 95, 96, 108  
Puten-Röllchen, 35  
Puten-Schnitzel, 35, 96
- Rösti, 23  
Rüben, 80  
Radicchio, 39, 55  
Ravioli, 88  
Reis, 6, 29, 38, 47, 53, 58, 65, 81, 83, 84, 98, 102, 107  
Rettich, 1  
Romanesco, 31  
Rosenkohl, 4  
Rote-Bete, 84  
Rotkraut, 11, 30, 44, 69, 99  
Rucola, 13, 49
- Saltimbocca, 45, 62, 101  
Sauerampfer, 9

Sauerkraut, 43  
Schoten, 7, 29, 43, 72, 98  
Schwarzwurzeln, 4  
Sellerie, 5, 27, 28, 33, 37, 66, 67, 69, 83, 88,  
109  
Spargel, 2, 39, 42, 65, 72, 90, 103, 104  
Spinat, 34, 35, 75, 78, 90  
Steckrübe, 80  
Stubenküken, 36, 104–106  
  
Teig-Taschen, 88  
  
Weißkohl, 28  
Wirsing, 23, 40, 92, 111  
  
Zucchini, 67, 82, 95