

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: *Geflügel*

2017-2018

96 Rezepte

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

Inhalt

Backhendl, Kartoffel-Salat mit Buttermilch-Remoulade	1
Bami Goreng mit Hähnchen-Schenkeln	2
Brust und Keule vom Perlhuhn, Spitzkohl, Sellerie-Püree	3
Chicken Salad mit Dressing	4
Confierte Enten-Keulen mit Graupen-Risotto	5
Coq au vin vom Stubenküken	6
Curry mit Basmati	7
Enten-Brust in Ahorn-Sirup gebraten, Erdbeeren, Estragon	8
Enten-Brust mit Honig-Zimt-Feigen und Topinambur-Stampf	9
Enten-Brust mit Pflaumenwein-Soße und Spinat	10
Enten-Brust mit Rote-Bete-Apfel und Kartoffel-Puffer	11
Enten-Brust, Rauchmandel, Apfel-Kumquat-Chutney, Polenta	12
Enten-Brust, Spekulatius-Soße, Rosenkohl, Kartoffel-Püree	13
Enten-Curry mit Kokos, Aprikosen und Gewürz-Reis	14
Enten-Keule in Orangen-Honig-Soße	15
Frikassee vom Landhuhn, Spargel mit Champignons, Reis	16
Gänse-Brust mit Orangen und Zimt	17
Gänse-Keule mit Rotkraut, Petersilien-Kümmel-Kartoffeln	18
Gänse-Keulen mit Rotkohl	19
Gebratene Enten-Brust, Kürbis-Birnen-Curry, Limetten-Reis	20
Gebratene Hähnchen-Brust auf Alblinsen-Gemüse-Ragout	21
Gebratene Stubenküken-Brust mit Spargel-Morchel-Salat	22
Gedämpfte Hähnchenbrust, Rosenkohl-Stampf, Rote-Bete-Soße	23
Gedünstetes Hähnchenbrust-Filet mit Erbsen-Gemüse	24
Gefüllte Maispoularde, Süßkartoffel-Püree, Lauch-Gemüse	25

Gefüllte Perlhuhn-Brust, Salbei-Gnocchi, Pancetta-Schaum	26
Gefülltes Backhendl, Kartoffel-Salat, Joghurt-Zitronen-Dip	27
Gefülltes Grillhähnchen mit Weintrauben und Oliven	28
Geflügel-Salat mit Orangen, Datteln und Mandeln	29
Gekräuterte Maispoularde mit Kohlrabi und Cranberries	30
Gekräuterte Perlhuhnbrust mit Morchel-Risotto, Spargel	31
Gemüse-Couscous-Salat mit Hähnchen-Keulen	32
Geräucherte Entenbrust mit fermentierter Roter Bete	33
Geschmorte Hähnchen-Keulen mit Cidre und Calvados	34
Geschmorte Hähnchen-Keulen mit gegrilltem Rhabarber	35
Geschmorte Querrippen mit Süßkartoffel-Püree	36
Geschmortes Gemüse mit Honig und Hähnchen-Brust	37
Grünes Hähnchen-Curry mit Basmatireis	38
Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Staudensellerie-Couscous	39
Hähnchen-Brust mit Zimt-Sabayon, Zucchini-Spaghetti	40
Hähnchen-Brust, Spinat-Bulgur, Aprikosen-Möhren-Gemüse	41
Hähnchen-Chili mit getrockneten Aprikosen, Basmatireis	42
Hähnchen-Frikassee	43
Hähnchen-Geschnetzelttes mit Curry-Soße und Ananas	44
Hähnchen-Gyros mit Austern-Pilzen	45
Hähnchen-Keulen mit Trauben-Soße und persischem Reis	46
Hähnchen-Keulen-Ragout, Joghurt-Soße und Rotkraut-Püree	47
Hähnchen-Nuggets mit Ziegenkäse und Bratkartoffeln	48
Hähnchen-Ragout mit Semmelkren	49
Hähnchen-Ragout, Quark-Kartoffel-Küchlein, rote Zwiebeln	50
Hähnchen-Schenkel mit Pflaumen-Ingwer-Ragout	51
Hähnchen-Schenkel-Pie	52
Hähnchen-Schnitzel mit Haferflocken-Panade	53
Hähnchen-Teriyaki mit Kohlrabi-Spaghetti	54
Hähnchen-Terrine mit Curry-Mayonnaise	55
Harissa-Hähnchen	56
Karamellisierte Enten-Brust mit Spitzkohl-Wickel	57

Kartoffel-Auflauf mit Gänsefleisch	58
Kartoffel-Gemüse-Gröstl, Hähnchen-Brust, Rostbratwürsteln	59
Kasseler-Hähnchen	60
Kebab-Spieß mit Tsatsiki im Fladenbrot	61
Kiewer Hähnchen-Kotelett	62
Kleine Entchen à l` orange	63
Knusprige Enten-Brust-Filets mit Mandarin-Pfannkuchen	64
Lackierte Entenbrust, Pflaumenwein-Soße, Polenta-Strudel	65
Lackierte Perlhuhn-Brust mit Mais und Zwetschgen-Jus	67
Mais-Stubenküken in Morchelrahm mit grünem Spargel	68
Maispoularde im Kokos-Mantel, Curry-Creme, Gemüse-Reis	69
Maispouarden-Brust mit Blumenkohl-Gröstl, Aprikosen	71
Maispouarden-Keule, Zwiebellauch-Sud, Sellerie-Püree	72
Manuels Gemüse-Couscous mit Hähnchen-Brust	73
Marinierte Hähnchen-Brust mit Brokkoli-Nudeln	74
Melonen-Salat mit Hähnchen	75
Oster-Maishähnchen, Schwarzbrot-Schmelze, Salat-Stiele	76
Paella mit frischen Meeresfrüchten und Hähnchen-Fleisch	77
Paprika-Hähnchen-Geschnetzeltes	78
Perlhuhn-Brust, Romana-Salat, Oliven-Orangen-Vinaigrette	79
Perlhuhn-Keule mit Kürbis-Risotto und Rosenkohl-Blättern	80
Perlhuhn-Saltimbocca mit Artischocken-Tomaten-Ragout	81
Perlhuhn-Saté mit Avocado-Passionsfrucht-Aioli	82
Perlhuhnbrust mit provenzalischem Gemüse	83
Pfifferlingsgulasch mit gebackener Perlhuhn-Brust	84
Pochierte Geflügel-Bällchen mit scharfen Avocado-Salat	85
Pochierte Hähnchen-Brust im Gewürzsud	86
Pouarden-Brust mit Vanille-Tomaten-Kompott	87
Puten-Ragout mit Chamignons und Zitronen-Reis	88
Ragout fin à la Lohse	89
Risotto mit Zitrus-Früchten und Hähnchen-Brust	90
Risotto von grünem und weißen Spargel, Mais-Poularde	91

Roulade von der Hähnchen-Keule mit Zwiebel-Confit	92
Schichtsalat mit geschmorter Ente	93
Spaghetti-Gratin Carbonara	94
Steinpilz-Salat mit gebratener Maispoularde	95
Tandoori-Hähnchen mit Gewürz-Kartoffeln	96
Zitronen-Hähnchen-Filets auf sommerlichem Ofengemüse	97
Zwiebel-Carbonara mit Poularde	98
Index	99

Backhendl, Kartoffel-Salat mit Buttermilch-Remoulade

Für vier Personen

Für das Backhendl:

150 g Naturjoghurt	1 EL Brathendlgewürz	4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
150 g Panko	Öl	Chilisalز
Zitronen-Abrieb		

Für den Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	1 kleine Zwiebel
1 Salatgurke	6 Radieschen	350 ml Geflügelbrühe
3 EL Weißweinessig	1 bis 2 TL scharfer Senf	mildes Chilisalز
1 Prise Zucker	3 EL gebräunte Butter	1 Handvoll Bärlauchblätter

Für die Remoulade:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ kleine Essiggurke	$\frac{1}{2}$ TL Kapern
50 g Schmand	2 EL Buttermilch	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
1 EL Schnittlauch	Zitronensaft	1 Zitrone
Zucker	mildes Chilisalز	

Für das Backhendl: Den Joghurt mit der Gewürzmischung glatt rühren und mit Chilisalز und dem Abrieb einer Zitrone abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und schräg in je 3 bis 4 Stücke schneiden. Mit dem Joghurt mischen. Die Weißbrotbrösel in einen tiefen Teller geben und die Hähnchenstücke darin wenden, dabei die Panade nicht zu fest andrücken. Das Backhendl wird besonders fein, wenn man die Hendlstücke über Nacht in der Joghurt-Marinade ziehen lässt. Etwa fingerbreit Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffelsalat: Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln möglichst heiß schälen, in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und noch heiß weiter verarbeiten.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in ca. 100 ml Wasser oder Brühe einige Minuten weich köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Gurke in Scheiben hobeln, die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln.

Die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf verrühren, mit Chilisalز, Salz und Zucker würzen und eine Handvoll Kartoffeln hinein mixen. Nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden wird. Anschließend die gebräunte Butter mit Zwiebeln, Gurken, Radieschen und Bärlauch unterheben, etwas ziehen lassen und nach Bedarf nochmals nachwürzen.

Für die Remoulade: Das Ei etwa 10 Minuten hart kochen, pellen und halbieren. Eine Hälfte klein hacken, die andere Hälfte anderweitig verwenden oder einfach essen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Kapern ebenfalls klein schneiden.

Den Schmand mit der Buttermilch und dem Senf verrühren. Schnittlauch, Essiggurken, Ei und Kapern dazugeben. Mit Zitronensaft, 1 Prise Zucker und Chilisalز abschmecken.

Das Backhendl auf einem Teller anrichten. Ein paar Salatblätter mit Zitrone und Öl beträufeln und neben das Hendl legen. Den Kartoffelsalat daneben setzen und einige Zitronenschnitze mit auf den Teller legen.

Alfons Schuhbeck am 22. April 2017

Bami Goreng mit Hähnchen-Schenkeln

Für zwei Personen:

2 Hähnchenschenkel a 250 g	100 g Garnelen	80 g Zuckerschoten
1 große Karotte	1 Zwiebel	2 Knoblauch-Zehen
1 Stück Ingwer	3 große Blätter	½ Chilischote
2 Handvoll Mungobohnensprossen	Knoblauchpfeffer	dunkle Sojasoße
süße Sojasoße	Sambal Oelek	120 g Asia-Nudeln (kein Reis)
Olivenöl		

Die Hähnchenschenkel filetieren und würfeln, die Zwiebel in Würfel schneiden, die Karotte stifteln, die Knoblauchzehen und den Ingwer pressen, die Weißkohl-Blätter in kleine Stücke und die Chilischote in Ringe schneiden.

Die Nudeln nach Packungsvorgabe kochen.

Öl im Wok erhitzen. Darin Hähnchen-Stücke scharf anbraten und die Garnelen hinzufügen. Mit Knoblauchpfeffer würzen; Zuckerschoten hinzufügen und mit Deckel ca. 10 min. garen.

Karottenstifte, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Ingwer, Weißkohl, Chili, Nudeln, Bohnen hinzufügen und mit Deckel 5 min. garen. Abschließend mit Knoblauchpfeffer, Sojasoßen, Sambal Oelek würzen.

NN am 06. September 2017

Brust und Keule vom Perlhuhn, Spitzkohl, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn:

1 Perlhuhn	150 g Champignons	1 Schalotte
200 ml Sahne	100 ml Geflügeljus	20 ml Sherry
1 Bund Schnittlauch	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	100 g durchwachsener Speck	100 g glatte Petersilie
50 g Butter	100 ml Geflügelfond	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	200 g Kartoffeln	2 EL Butter
50 ml Vollmilch	1 Muskatnuss	

Für das Perlhuhn:

Das Perlhuhn sorgfältig in Brust und Keule zerlegen.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Brust von beiden Seiten würzen und in einer Pfanne mit reichlich Öl auf der Hautseite knusprig anbraten. Während des Bratvorganges das Fleisch immer wieder mit Öl übergießen. Perlhuhnbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen ca. 20 Minuten zu Ende garen.

Das Keulenfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Champignons mit einer Pilzbürste reinigen und achteln.

Das Hühnerfleisch in einer Pfanne mit Öl etwa 2 Minuten anrösten, die Champignons und Schalotten dazugeben und mit Sherry ablöschen. Mit der Geflügeljus auffüllen und kurz köcheln lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit der Sahne verfeinern und Schnittlauch dazugeben.

Für den Spitzkohl:

Den Speck in kleine Würfel schneiden, den Kohl vom Strunk befreien und die Blätter in Rauten schneiden. Spitzkohl mit dem Speck in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter anschwanken, mit Fond ablöschen und etwa 10 Minuten weich schmoren lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter den Spitzkohl heben.

Für den Selleriepüree:

Den Knollensellerie und die Kartoffeln schälen und grob würfeln. In einen Topf mit kochendem Salzwasser abgedeckt etwa 20 Minuten weichkochen. Beides abgießen und im Topf ausdampfen lassen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen und warmhalten. Milch erhitzen, zum Gemüse geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Butter cremig schlagen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Brust und Keule vom Perlhuhn mit Spitzkohl und Selleriepüree auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 08. September 2017

Chicken Salad mit Dressing

Für 4 Portionen

½ Zitrone	50 g Naturjoghurt	2 EL weißer Aceto Balsamico
2 EL mittelscharfer Senf	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
1 Prise Pfeffer	50 ml Olivenöl	4 Hähnchenbrustfilets
1 Limette	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Kopf Lollo Rosso	1 Romana-Salatherz	1 Bund Rucola
200 g Cherry-Strauchtomaten	½ Salatgurke	3 Lauchzwiebeln
1 rote Zwiebel	100 g Parmesan	

Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen und mit Joghurt, Essig und Senf verquirlen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Stabmixer aufmixen, dabei das Öl langsam einfließen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien. Die Limette in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin mit den Kräutern bei mittlerer Hitze schön langsam von beiden Seiten jeweils 45 Minuten goldbraun braten. Die Filets nach dem ersten Wenden mit den Limettenscheiben belegen.

In der Zwischenzeit Lollo Rosso, Römersalat und Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln, in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden und in eine große Schüssel geben. Tomaten, Gurke und Lauchzwiebeln waschen. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Parmesan in grobe Späne reiben.

Das Dressing über den grünen Blattsalat in die Schüssel geben und sorgfältig untermischen das klappt am besten mit den Händen. Den Salat auf Teller geben, Tomaten, Gurke, Lauchzwiebeln und Zwiebeln darauf verteilen. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, quer zur Faser in dicke Streifen aufschneiden und auf den Salat auflegen. Den Chicken Salad mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Frank Rosin am 04. April 2017

Confierte Enten-Keulen mit Graupen-Risotto

Für 4 Personen

Für die Entenkeulen:

4 Entenkeulen	4 Thymianzweige	4 Rosmarinzweige
½ Knoblauchknolle	schwarze Pfefferkörner	grobes Meersalz
1,5 kg Gänseschmalz	1 Apfel, halbiert	4 Schalotten, geschält, halbiert
1 Thymianzweig	100 ml Mineralwasser	

Für das Graupenrisotto:

400 g Graupen	2 EL Butter	2 Schalotten, feine Würfel
1 Knoblauchzehe, feine Scheiben	50 g Karotte	50 g Knollensellerie, Würfel
50 ml Weißwein	1 l Geflügelbrühe	4 Wirsingblätter, ohne Strunk
1 El Majoranblätter	2 El geriebenen Parmesan	1 El Butter
feines Meersalz	Pfeffer	frischer Meerrettich

Für die Entenkeulen:

Die Entenkeulen in eine Schale geben und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Den Knoblauch grob zerkleinern und zusammen mit den Kräuterzweigen dazugeben. Die gewürzten Entenkeulen mit Folie abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen (im Idealfall für 12 Stunden und nach 6 Stunden einmal wenden).

Das Gänseschmalz in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Das Mineralwasser dazugeben. Die Entenkeulen, den Apfel, den Thymianzweig und die Schalotten in das Gänseschmalz geben und bestenfalls für 2 Stunden leicht köcheln lassen.

Die Entenkeulen vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm halten.

Kurz vor dem Servieren im Backofen auf der Grillstufe kross werden lassen. Salzen und pfeffern.

Für das Graupenrisotto:

Die Schalotten, den Knoblauch, die Gemüswürfel und die Graupen in schäumender Butter glasig anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Die Geflügelbrühe aufkochen lassen und das Graupenrisotto immer wieder mit heißer Brühe aufgießen, sodass es bedeckt ist. Einkochen lassen und immer wieder rühren, bis es weich gegart ist.

Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken, herausnehmen und in 2 mal 2 cm große Stücke schneiden.

Den Wirsing in das Graupenrisotto geben und mit Salz, Pfeffer, Majoranblättern, Butter und Parmesan abschmecken.

Das Graupenrisotto auf vier vorgewärmten Tellern anrichten, die confierten Entenkeulen darauf verteilen und sofort servieren.

Frischen Meerrettich darüber reiben.

Cornelia Poletto am 25. November 2017

Coq au vin vom Stubenküken

Für vier Personen

Für das Coq au Vin:

2 Stubenküken	6 kleine Schalotten	3 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer
2 EL Mehl	50 g Butterschmalz	4 Lorbeerblätter
400 ml Riesling	150 ml Geflügelfond	1 TL Tomatenmark
100 g kalte Butter	$\frac{1}{4}$ kleine Chilischote	50 g Sahne

Sojasoße, Zucker

Für das Wurzelgemüse:

6-8 Fingermöhren	6-8 kleine Petersilienwurzeln	200 g Griebenschmalz
------------------	-------------------------------	----------------------

Für die Kartoffeln:

4 große, festk. Kartoffeln	6-7 Scheiben Speck	2 EL Blattpetersilie
----------------------------	--------------------	----------------------

Für das Coq au Vin:

Das Stubenküken kalt abbrausen, danach trocken tupfen. Die Keulen auslösen und die Brüste aus dem Brustknochen lassen.

Die Schalotten schälen und halbieren, den Knoblauch schälen und andrücken. Die Stubenküken-Keulen und die Brust gut mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren.

In einem Bratentopf Butterschmalz erhitzen, das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, hinausnehmen und im Ofen bei 160 Grad fertig garen.

1 EL Zucker in den Bratentopf geben und die Schalotten darin karamellisieren. Tomatenmark, Sahne und Aromaten hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Geflügelfond auffüllen und kräftig einkochen lassen.

Zum Schluss mit Butter binden.

Für das Wurzelgemüse:

Das Wurzelgemüse schälen und eventuell der Länge nach halbieren. Das Schmalz im Topf erhitzen und das Gemüse darin bei 85 Grad confieren bis es weich aber noch bissfest ist.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln gut waschen und abbürsten, mit einem Kugelausstecher möglichst viele Kugeln ausstechen. Die Kugeln im Salzwasser abkochen, kurz abkühlen lassen.

Den Speck in feine Streifen schneiden und mit den Kartoffelkugeln in einer Pfanne in Butterschmalz braten.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Petersilie vollenden.

Schalotten mit etwas Soße anrichten. Die Brüste vorsichtig vom Brustbein herunterschneiden und mit den Keulen anrichten. Confierte Karotten und Petersilienwurzeln dazu verteilen. Die Kartoffelkugeln und Speckstreifen ebenfalls verteilen.

Johann Lafer am 08. April 2017

Curry mit Basmati

Für 4 Personen

Die Grundpaste:

2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	100 g Ingwer
6 getrock. Curryblätter	1 rote Chilischote	1 EL Cumin
1 TL Koriandersaat	$\frac{1}{2}$ TL BockshornkleeSamen	1 TL Kurkumapulver
20 ml Sojasoße	100 ml Kokosmilch	

Außerdem:

4 Hähnchenkeulen	2 EL neutrales Pflanzenöl	400 g Basmatireis
1 rote Paprika	200 g Zuckerschoten	200 g frische Ananas

Knoblauch, Ingwer und Zwiebel rundum schälen.

Ingwer mit einer Ingwerreibe reiben oder klein hacken.

Zwiebel mittig teilen, auf der Schnittfläche mit wenig Öl anbraten, bis sie kräftig bräunt. Vom Herd nehmen und in der Pfanne ziehen lassen.

Chili öffnen, Strunk und Samen entfernen, in Streifen schneiden.

Die Samen von Cumin, Bockshornklee und Koriander sowie Curryblätter in einer trockenen Pfanne kurz anrösten, im Mörser zerstoßen.

Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Chili, Cumin, Bockshornklee, Koriander und Curryblätter in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab aufschlagen.

Die Paste in einem Topf mit der Kokosmilch mischen, mindestens 10 Minuten bei niedriger Hitze einkochen lassen. Mit der Sojasoße würzen.

Hähnchenkeulen häuten, Fleisch vom Knochen lösen, zerkleinern, mit Sojasoße würzen, mit Öl in einer Pfanne braten, zur Soße im Topf geben.

Die Pfanne auf dem Herd lassen. Zerkleinertes Gemüse und Ananas darin dünsten. Ebenfalls zur Soße geben.

Kochen Sie den Reis nach der Empfehlung auf der Packung.

Servieren Sie den Basmati-Reis zum Beispiel in Schälchen und die Soße separat auf tiefen Tellern.

Tipp:

Fertiges Currypulver verliert schnell an Aroma, unsere Würzpaste schmeckt viel intensiver – dank Röstaromen und ätherischer Öle aus blumig schmeckenden Curryblättern, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch. Viele der Zutaten können das Wohlbefinden in Magen und Darm verbessern – allen voran Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer und Chili.

test September 2018

Enten-Brust in Ahorn-Sirup gebraten, Erdbeeren, Estragon

Für vier Personen

Für die Entenbrust:

4 kleine Entenbrüste 1 $\frac{1}{2}$ bis 2 dl Ahornsirup 1 Orange

Pfeffer Salz

Für die Erdbeeren:

250 g Erdbeeren 1 Sträußchen Estragon 2 EL Balsamicoessig

Für die Entenbrust:

Die Entenbrüste auf der Haut rautenförmig einschneiden. In einer Pfanne etwas von dem Ahornsirup erhitzen. Die Entenbrüste auf beiden Seiten salzen und pfeffern und in dem sehr heißen Ahornsirup auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf einem Rost im Ofen ruhen lassen. Darunter die Pfanne stellen und den Bratensaft auffangen. Später daraus mit etwas Orangensaft und –abrieb eine Soße anrühren.

Für die Erdbeeren:

In der Zwischenzeit die gewaschenen geputzten Erdbeeren in Viertel schneiden. Den restlichen Ahornsirup in der Pfanne niedrig erhitzen und die Erdbeerstückchen in der Pfanne sautieren (schwenken, damit die Erdbeeren von allen Seiten gleich viel Hitze bekommen). Mit etwas Orangensaft und –abrieb abschmecken. Den Estragon kleinschneiden und zu den Erdbeeren geben. Mit Balsamicoessig abschmecken. Die Entenbrüste aufschneiden, daneben die Erdbeeren anrichten. Über die Entenbrüste die aus dem Bratensaft angefertigte Soße geben und nach Geschmack Pfeffer darüber geben.

Lea Linster am 27. Mai 2017

Enten-Brust mit Honig-Zimt-Feigen und Topinambur-Stampf

Für 4 Personen

Für die Entenbrust mit Feigen:

4 Feigen	1 EL Akazienhonig	1 TL Zimt, gemahlen
4 Entenbrüste à ca. 150 g	Meersalz	

Für das Topinambur-Püree:

500 g Topinambur	500 g Kartoffeln, festk.	3 EL Crème-fraîche
------------------	--------------------------	--------------------

Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	500 ml Rotwein
2 EL Balsamico	2 Gewürznelken	1 Zweig Thymian
1 EL brauner Zucker	Salz	Pfeffer
1 TL Akazienhonig	20 g kalte Butter	

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Feigen waschen und trocken reiben. Honig und Zimt vermischen und die Feigen darin wenden.

Die Feigen in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen. Die Ofentemperatur auf 60 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Währenddessen die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrustfilets leicht salzen, mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

In der Zwischenzeit Topinambur und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und kochen, bis alles weich gegart ist.

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken.

Wein, Schalotten, Knoblauch, Balsamico, Gewürznelken, Thymian, Zucker, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf etwa 100 ml einkochen lassen.

Sobald die Haut der Entenbrüste knusprig ist, die Entenbrüste wenden und ca. 5 Minuten auf der Fleischseite bei mittlerer Hitze braten.

Dann Entenbrüste aus der Pfanne herausnehmen, auf eine ofenfeste Platte geben und etwa 5 Minuten im Backofen bei 60 Grad ruhen lassen.

Sobald Kartoffeln und Topinambur gar sind, abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann Crème fraîche hinzugeben und alles zerstampfen. Es sollten noch kleine Stücke bestehen bleiben, damit Kartoffeln und Topinambur einzeln herausgeschmeckt werden können.

Honig und kalte Butter unter die Sauce rühren, abschmecken.

Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und mit den Zimtfeigen und der Sauce anrichten. Dazu den Kartoffel-Topinambur-Stampf reichen.

Theresa Baumgärtner am 17. Dezember 2018

Enten-Brust mit Pflaumenwein-Soße und Spinat

Für 4 Personen

Für Entenbrust und Sauce:

4 Entenbrustfilets à 180 g	1 EL Rosa Pfefferkörner	1 EL Schwarze Pfefferkörner
5 EL Honig	1 EL Sojasauce	30 g Zucker
125 ml Orangensaft	400 ml Pflaumenwein	20 g Sweet and Sour Plum Sauce
2 TL Stärke		

Für den Spinat:

400 g Babyspinat	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss, gerieben

Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit rosa und schwarzen Pfeffer in einem Mörser oder Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen.

Entenbrüste wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.

Dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Backblech legen, die Hautseite mit dem Honigpfefferbepinseln und bei 120 Grad ca. 10 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden.

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Entenbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Spinat mit auf den Teller geben und die Sauce angießen. Dazu passt Basmatireis.

Karlheinz Hauser am 18. September 2018

Enten-Brust mit Rote-Bete-Apfel und Kartoffel-Puffer

Für 4 Personen

Entenbrust:

2 Entenbrüste (à ca. 250 g)	100 ml Rapsöl	Meersalz
Rote Bete Apfel	2 EL Zucker	200 ml Portwein
1 Rote Bete	Meersalz	1 Apfel

Rösti:

3 Kartoffeln, vorwiegend festkochend	Meersalz	4 EL Olivenöl
--------------------------------------	----------	---------------

Meerrettich-Sauerrahm:

120 g Sauerrahm	Meersalz	1 TL frisch geriebener Meerrettich
-----------------	----------	------------------------------------

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit Meersalz würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 8 Minuten braten. Dann die Temperatur etwas erhöhen und die Entenbrüste weiter braten, bis die Haut knusprig ist.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Ofengitter darauf setzen.

Die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 4 Minuten braten. Dann auf das Ofengitter setzen und im heißen Backofen etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Mit Portwein ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Die Rote Bete schälen (dabei möglichst Einmalhandschuhe tragen) und auf einer feinen Reibe direkt in den Portwein reiben. Mit Salz würzen und leicht köcheln lassen.

Für den Rösti die Kartoffeln schälen und waschen, grob raspeln und kräftig mit Meersalz würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelraspel gleichmäßig darin verteilen und etwa 3 Minuten goldbraun braten. Wenden und die andere Seite ebenfalls 3 Minuten goldbraun braten.

Den Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Meerrettich-Sauerrahm den Sauerrahm, 1 Prise Meersalz und Meerrettich verrühren, abschmecken.

Den Apfel schälen, entkernen und in etwa 4 mm große Würfel schneiden. Apfelwürfel im Portweinsud ca. 40 Sekunden garen.

Den Rösti in 4 Streifen schneiden und auf Teller verteilen. Die Entenbrüste längs halbieren und auf den Röstistücken anrichten. Mit Meerrettich-Sauerrahm und Rote-Bete-Apfel servieren.

Andreas Schweiger am 12. Oktober 2018

Enten-Brust, Rauchmandel, Apfel-Kumquat-Chutney, Polenta

Für vier Portionen:

3 Entenbrüste	Salz, Pfeffer	50 g Rauchmandeln, gesalzen
1 TL Kubebenpfeffer	1 EL Rapsöl	4 Stiele Thymian
50 g Butter	400 ml Gemüsefond	200 ml Milch
30 g Butter	Salz, Muskatnuss	150 g Polentagrieß
1 säuerlicher Apfel	150 g Kumquats	2 Schalotten
20 g Ingwer	1 kleine Chilischote	2 EL brauner Zucker
50 ml Weißwein	3 EL Weißweinessig	50 g geschlagene Sahne

Den Backofen auf 110 Grad vorheizen. Die Entenbrüste waschen, trockentupfen und die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte, leicht gefettete Pfanne legen. Thymian zugeben, auf mittlerer Stufe langsam braten lassen, so dass das Fett auslaufen und die Haut knusprig braten kann.

Rauchmandeln im Mörser grob zerstoßen. Kubebenpfeffer im Mörser zerstoßen, beides mischen und die Entenbrüste darin wenden. Auf ein Ofengitter legen, Thymian darauf legen und im vorgeheizten Backofen etwa 20-25 Minuten garen. Das Entenbratfett mit der Butter zusammen aufschäumen, die übrige Rauchmandel-Pfeffermischung zugeben und beiseite stellen.

Für die Polenta den Gemüsefond, die Milch und die Butter aufkochen. Mit Salz und Muskat würzen und die Polenta einrühren. Unter Rühren aufkochen und auf kleinster Flamme 15 Minuten ausquellen lassen.

Den Apfel waschen, schälen, entkernen und klein würfeln. Kumquats waschen, in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Schalotten und Ingwer schälen und zusammen mit dem Chili kleinhacken.

Braunen Zucker in einem Topf schmelzen. Die vorbereiteten Zutaten darin anschwitzen. Mit Weißwein und Essig aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dickflüssig einkochen lassen.

Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, Thymian entfernen und das Fleisch in Scheiben schneiden. Die beiseite gestellte Butter in der Pfanne nochmals aufschäumen. Die Polenta mit der geschlagenen Sahne verfeinern und auf Tellern verteilen. Das Fleisch darauf legen und mit einigen Tupfen Chutney verfeinern. Mit der Aromabutter beträufeln.

Johann Lafer am 14. Januar 2017

Enten-Brust, Spekulatius-Soße, Rosenkohl, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 160 g Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

1 Cox Orange-Apfel $\frac{1}{2}$ EL Röstzwiebeln 25 ml Calvados
50 g Zucker 25 g Butter

Für den Rosenkohl:

400 g Rosenkohl 2 Schalotten 30 g durchw. Speck
30 g Butter 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für das Püree:

500 g mehligk. Kartoffeln 2 Schalotten 75 g Sahne
75 ml Milch 50 g Butter 1 TL Kartoffelstärke
Pflanzenöl 1 Muskatnuss Salz

Für die Sauce:

2 Spekulatius 1 Schalotten 120 g Zucker
100 ml trockener Rotwein 100 ml Portwein 100 ml Geflügelfond
 $\frac{1}{2}$ TL Stärke $\frac{1}{4}$ TL Spekulatiusgewürz 1 TL Butterschmalz

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust trockentupfen und auf der dicken Seite eine Tasche schneiden. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden.

Für die Füllung:

Die Äpfel schälen, entkernen und in Haselnussgroße Stücke schneiden.

Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren und die Äpfel hinzufügen. Mit etwas Calvados ablöschen und mit der Butter braun rösten. Die Äpfel auskühlen lassen und mit Röstzwiebeln mischen.

Die Entenbrüste mit der Apfelmasse füllen und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Entenbrüste darin auf der Hautseite kross braten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und 8 Minuten im vorgeheizten Ofen langsam garen.

Herausnehmen und an einem warmen Platz ruhen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Haut nochmal im Ofengrill kross nachrösten.

Für den Rosenkohl:

Den Rosenkohl putzen und einzelne Blätter zupfen. Die Blätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Schalotten und Speck in Butter anschwitzen, die Rosenkohlblätter dazu geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und mit Stärke bestäuben. Die Würfel in einem kleinen Topf mit Öl goldgelb ausbacken. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und gar kochen. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken. Mit der warmer Sahne, Milch und Butter vermischen.

Mit Salz und Muskat würzen und die Schalottenwürfel untermischen.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, fein schneiden und mit etwas Butterschmalz anschwitzen. Mit 2 EL Zucker karamellisieren und etwas Rotwein ablöschen. Den Fond dazugeben und alles gut einkochen lassen. Zum Schluss mit zerbröseltem Spekulatius und in Wasser angerührter Stärke binden und nach Geschmack mit Spekulatiusgewürz abschmecken.

Die mit Apfel-Confit gefüllte Entenbrust, Spekulatius-Sauce, Rosenkohl, Kartoffel-Schalotten-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 22. Dezember 2017

Enten-Curry mit Kokos, Aprikosen und Gewürz-Reis

Für 2 Personen:

2 Entenbrüste mit Haut	2 EL Öl	Salz
frisch gemahlener	Pfeffer	1 kleine Zwiebel
1 kleine rote Chilischote	1 EL gewürfelter Ingwer	400 ml Kokosmilch
3 Aprikosen	2 EL gehackte Morcheln	1 EL Mango-Chutney
1 EL mildes Currypulver	1 EL Kokosraspel	4 EL süße Chilisauce
3 Kaffir-Limettenblätter		

Gewürz-Reis:**Zutaten:**

300 g Langkorn-Naturreis	2 Knoblauchzehen	100 g Zwiebeln
60 g getrocknete Aprikosen	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
Salz	800 ml Gemüsefond	1 EL gehackte Pfefferminze

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Haut in etwa 2 $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern und in den Backofen stellen.

Zwiebel schälen und würfeln. Chili entkernen und ebenfalls würfeln. Das restliche Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Chili und Ingwer darin anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Ente aus dem Ofen nehmen und dazugeben.

Die Aprikosen entsteinen, würfeln und mit den restlichen Zutaten in den Wok geben. Alles gut vermengen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Noch einmal abschmecken.

Gewürz-Reis:

Den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. In einer Schüssel, mit kaltem Wasser bedeckt, über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten und den Reis gut abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Aprikosen klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin hell anschwitzen. Den Reis dazuschütten und kräftig rühren. Den leicht gesalzenen Gemüsefond angießen und alles zum Kochen bringen. Die Aprikosen unterrühren und den Reis 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten, unter den fertiggegarten Reis mischen und abschmecken. Den Reis anrichten, mit gehackter Minze bestreuen und servieren.

Christian Henze am 19. Oktober 2018

Enten-Keule in Orangen-Honig-Soße

Für 4 Personen

4 Entenkeulen	2 Orangen	50 ml Orangensaft
2 EL Honig	Knoblauchpulver	Salz
Pfeffer weiß	Thymian	Soßenbinder dunkel

Die Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Bräter von jeder Seite scharf anbraten; dann mit Wasser angießen, Thymian hinzufügen und für 40 min. in dem auf 180° C vorgeheizten Backofen garen.

Die Orangen schälen und die Zesten ausschneiden; dabei den Saft auffangen. 1 Tl Honig mit dem Saft verrühren; 10 min vor Ende der Garzeit die Keulen mit dieser Lösung bestreichen.

Wenn die Keulen braun und gar sind, herausnehmen und warmhalten. Den Orangensaft und den restlichen Honig in den Bräter rühren und aufkochen; mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch würzen; mit Soßenbinder binden.

Kurz vor dem Servieren die Orangenfilets hinzufügen.

Zu den Keulen passen Orangen-Rotkohl und Klöße.

NN am 19. Dezember 2018

Frikassee vom Landhuhn, Spargel mit Champignons, Reis

Für zwei Personen

Für das Frikassee:

1 ausgelöstes Landhuhn	2 Stangen grüner Spargel	2 Stangen weißer Spargel
100 g weiße Champignons	1 Schalotte	125 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt	500 ml Geflügelfond	500 g Sahne
1 EL Crème-fraîche	½ Zitrone (Abrieb)	1 Zweig Estragon
1 Zweig Kerbel	100 g Butter	2 EL Rapsöl
Meersalz		

Für die Champignons:

8 Braune Champignons	1 EL Butter	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

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

Für das Frikassee:

Das Huhn oder Veggie Filetstück in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel waschen, trocken tupfen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in achtel schneiden. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter und Olivenöl in einem Topf schmelzen lassen und Champignon mit Schalottenwürfeln und den Hühnerstücken darin anschwitzen. Hühnerstücke und Champignons herausnehmen und den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen, Lorbeerblatt hinzufügen und das Ganze stark einreduzieren. Geflügelfond angießen, zugießen, den Spargel darin bissfest garziehen lassen, dann den Spargel herausnehmen. Die Sauce nochmals reduzieren, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Sahne angießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Sauce mit einem Stabmixer aufmixen und durch ein feines Sieb passieren, mit der Crème fraîche binden und mit Salz abschmecken. Abschließend Hühner- und Spargelstücke sowie Champignons in der Sauce erwärmen. Estragon und Kerbel abbrausen, trocken wedeln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Frikassee mit dem Zitronenabrieb und den Kräutern abschmecken.

Für die Champignons:

Die Champignons putzen und in ein wenig Rapsöl in einer Pfanne leicht anbraten. Butterflocke dazu geben und mitschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit der doppelten Menge an Salzwasser gar kochen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 18. Mai 2018

Gänse-Brust mit Orangen und Zimt

Für 4 Personen

Für die Gänsebrust:

3 Schalotten	1 EL Butterschmalz	2 Gänsebrustfilets mit Haut
Salz	Pfeffer	350 ml Rotwein
1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	2 EL Rosinen
1 TL gemahlener Zimt	1 TL Mehlbutter	brauner Zucker

Für die Schupfnudeln:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	2 TL Koriandersamen
4 Eigelb	50 g Mehl	Pfeffer
1 Prise Muskat	2 EL Butter	

Schalotten schälen, fein schneiden, in einem Schmortopf im heißen Butterschmalz anschwitzen. Gänsebrüste kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 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 Gänsebrustfilets zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei sollte immer genügend Wein im Topf sein, evtl. noch etwas Wein nachgießen.

In der Zwischenzeit für die Schupfnudeln Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Inzwischen für die Sauce die Orange und Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Je $\frac{1}{2}$ TL Schale abreiben.

Dann die Zitrusfrüchte großzügig schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.

Nach 30 Minuten Schmorzeit Orangen- und Zitronen-Abrieb, Rosinen, Zimt und 1 Msp. grob gemahlene Pfeffer unter den Schmorfond mischen; zugedeckt weitere 15 Minuten köcheln.

Für die Schupfnudeln Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Heiße Kartoffeln durch eine Presse drücken. Rasch die Eigelbe untermengen. Etwa 50 g Mehl und Koriander untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Schupfnudeln darin einige Minuten ziehen lassen. Aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Prüfen, ob die Gänsebrüste weich gegart sind: Lässt sich eine Fleischgabel leicht aus dem Fleisch ziehen, Gänsebrustfilets aus dem Topf nehmen, ansonsten nochmals ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Den Backofengrill oder Oberhitze des Backofens auf mittlere Stufe vorheizen.

Weich gegarte Filets aus dem Topf heben. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Backofengrill knusprig braten.

Den Rotweinfond durch ein feines Sieb passieren, entfetten und nochmals aufkochen. Fond mit Mehlbutter binden.

Die Fruchtfilets unter die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Schupfnudeln darin warm schwenken.

Gänsebrustfilets in Tranchen aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu die Schupfnudeln servieren.

Vincent Klink am 20. Dezember 2018

Gänse-Keule mit Rotkraut, Petersilien-Kümmel-Kartoffeln

Für 4 Personen

Für die Gänsekeulen:	4 Gänsekeulen	3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Bund Suppengemüse	Salz, Pfeffer
750 ml Weißwein		
Für das Rotkraut:	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
900 g Rotkraut	50 g Speck	100 g Butter
2 g Kümmel	1 l Rotwein	Salz, Pfeffer
100 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	1 Stück Sternanis
2 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	
Für die Kartoffeln:	12 Kartoffeln (festk.)	Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie	50 g Butterschmalz	5 g Kümmel

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Keulen kalt abspülen, trocken tupfen und in einen großen Bräter geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und zum Fleisch geben. Suppengemüse putzen, bzw. schälen und ebenfalls kleinschneiden. Gemüse um die Keulen verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Wein und eventuell noch etwas Wasser angießen, sodass die Keulen etwa bis zu einem Drittel in Flüssigkeit garen können. Den Bräter mit einem Deckel verschließen.

Topf in den heißen Backofen stellen. Keulen darin ca. 2 Stunden schmoren. Bei Bedarf übrigen Wein, bzw. etwas Wasser nachgießen.

In der Zwischenzeit für das Rotkraut Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Rotkraut putzen, vierteln und den harten Strunk ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Speck würfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen. Speck, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Kümmel darin anbraten. Mit etwas Rotwein ablöschen. Das Rotkraut dazugeben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. $\frac{1}{2}$ Stunde sacht schmoren.

Übrigen Rotwein, Zucker, Zimt, Sternanis, Pimentkörner und Lorbeerblatt in einen Topf geben und offen leicht dickflüssig einkochen.

Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. In kochendem Salzwasser knapp gar kochen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen.

Die nach 30 Minuten beim Schmoren entstandene Flüssigkeit vom Rotkohl zur Weinreduktion gießen, alles nochmals kräftig einkochen lassen.

Sobald die Keulen gar sind (Fleisch löst sich vom Knochen), aus dem Schmorfond heben, abtropfen lassen und in einen flachen Bräter geben.

Backofen auf Grillfunktion einschalten. Keulen unter dem Grill des Backofens sacht knusprig grillen, bis das Fett unter der Haut fast komplett ausgebraten und die Haut schön knusprig ist. Inzwischen den Schmorfond von den Gänsekeulen durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rotkraut unter die Weinreduktion mischen und alles weitere ca. 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffeln darin heiß schwenken. Petersilie und Kümmel zugeben, abschmecken und durchschwenken.

Gänsekeulen, Rotkraut und Kümmel-Kartoffeln anrichten, die Sauce extra dazu reichen.

Rainer Klutsch am 09. November 2018

Gänse-Keulen mit Rotkohl

Rezept 4 Personen

Für die Gänsekeulen:

5 Schalotten	2 Stangen Staudensellerie	2 EL Gänseschmalz
4 Gänsekeulen	Salz	Pfeffer
1 Bio-Orange	1 Gewürznelke	1 Lorbeerblatt
1 TL Ingwerpulver	100 ml Rotwein	250 ml Fleischbrühe
1 EL Honig		

Für den Rotkohl:

700 g Rotkohl	2 Schalotten	30 g Gänseschmalz
1 Lorbeerblatt	1 TL grüner Pfeffer	3 EL Apfelessig
1/8 l kräftiger Rotwein	2 Wacholderbeeren	1 Pimentkorn
1 Gewürznelke	Salz	50 g Preiselbeerkonfitüre
50 g Johannisbeerkonfitüre	100 g Maronen	

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten schälen und grob würfeln. Sellerie gut waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. In einem Bräter das Gänseschmalz erhitzen. Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter von allen Seiten anbraten. Dabei die etwas fettere Hautseite etwas länger anbraten, um das Fett auszulassen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen.

Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Orange heiß abwaschen, vierteln und mit in den Topf geben. Nelke, Lorbeerblatt und Ingwerpulver zugeben. Gänsekeulen mit der Hautseite nach Oben auf das Gemüse legen. Wein und so viel Brühe angießen, dass die fleischige Unterseite der Keulen im Fond gart, die obere Hautseite jedoch trocken ist. Zugedeckt so die Keulen im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. Dabei immer mal wieder die Flüssigkeitsmenge überprüfen und evtl. noch etwas Brühe angießen. (Die Keulen sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)

Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für den Rotkohl, den Kohl vierteilen, vom Strunk befreien und in möglichst dünn hobeln oder schneiden, am besten mit einem Hobel. Je feiner der Kohl geschnitten ist, umso kürzer wird die Garzeit, die ca. 30 Minuten beträgt.

Die Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf etwas Gänseschmalz erhitzen und den geschnittenen Kohl zugeben. Lorbeerblatt, grob gestoßenen grünen Pfeffer, Apfelessig, Rotwein, gestoßene Wacholderbeeren, Piment, Nelke und etwas Salz zugeben und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Währenddessen immer wieder das Unterste nach oben drehen.

Nach ca. 15 Minuten die Konfitüren zugeben, 15 Minuten weiterkochen und mit geöffnetem Deckel mit hoher Hitze solange aufkochen bis der Saft reduziert ist. Die Esskastanien untermischen. 1-2 EL Gänseschmalz unterrühren und mit Salz abschmecken.

Die Gänsekeulen aus dem Schmorfond herausnehmen. Dann den Schmorfond nochmal aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce solange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Backofen die Grillfunktion oder maximale Oberhitze einstellen.

Honig mit einer Prise Salz und 2 EL vom Schmorfond verrühren. Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Bei sehr starker Oberhitze die Keulen knusprig grillen. Die Gänsekeulen mit der Sauce anrichten, dazu das Rotkraut servieren. Als Beilage passen Kartoffel- oder Semmelknödel.

Vincent Klink am 09. November 2017

Gebratene Enten-Brust, Kürbis-Birnen-Curry, Limetten-Reis

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibl. Barbarie-Entenbrüste	1 Zweig Rosmarin	1 TL Meersalz
Salz	Pfeffer	

Für das Curry:

$\frac{1}{4}$ Hokkaido-Kürbis	1 reife Birne	4 Shiitakepilze
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Stangen Frühlingslauch
1 Schote Chili	50 ml Birnensaft	4 Zweige Koriander
1 EL geröstete Cashewnüsse	100 ml Kokosnussmilch	2 TL Fischsauce
2 EL geröstetes Sesamöl	geröstete Korianderkörner	1 TL Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

80 g Basmatireis	2 Limettenblätter	1 Sternanis
1 Limette	Salz	

Für die Entenbrust:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrüste von Sehnen befreien und die Haut rautenförmig fein einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf einem Rost im Backofen rosa garen und erst zum Schluss in einer Pfanne auf der Hautseite mit etwas Rosmarin kross braten. Vor dem Aufschneiden kurz ruhen lassen und mit Meersalz würzen.

Für das Curry:

Den Kürbis entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Birne abbrausen, trocken tupfen, schälen und in gleichgroße Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Die rote Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Sesamöl farblos anschwitzen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Chili halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Beides zur Zwiebel- Pfanne hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Curry bestäuben und mit Birnensaft und Fischsauce ablöschen. Kürbiswürfel darin schmoren und je nach Reifegrad die Birnenwürfel mitlaufen lassen. Mit einem Schuss Kokosnussmilch sämig köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander, Korianderkörnern und Frühlingslauch verfeinern. Geröstete Cashewkerne unterheben.

Die Shiitakepilze putzen, kreuzförmig einschneiden, würzen und ohne Stiel in einer Pfanne sanft braten.

Für den Reis:

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser zusammen mit Salz, Limonenblättern und Sternanis kochen und mit Limettenschale und Limettensaft abschmecken.

Rosa gebratene Barbarie-Entenbrust mit Kürbis-Birnen-Curry und Limettenreis auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 01. Dezember 2017

Gebratene Hähnchen-Brust auf Alblinsen-Gemüse-Ragout

Für 4 Personen

Für die Linsen:

1 Zwiebel	1/2 Karotte	1/2 Fenchelknolle
100 g Lauch	2 EL Sonnenblumenöl	200 g Alblinsen
2 Knoblauchzehen	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
2 Stängel Salbei	1/2 Bund Kerbel	50 ml Crema di Balsamico
Pfeffer		

Für die Hähnchenbrustfilets:

4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl		

Für die Sauce:

5 Zweige Rosmarin	3 EL Butter	400 ml Milch
Salz		

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für die Linsen die Zwiebel und Karotte schälen. Zwiebel fein schneiden. Fenchel und Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Die Karotte fein würfeln.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, Karotte, Fenchel und Lauch zugeben und kurz mit anbraten. Die Linsen untermengen und mit 750 ml Wasser auffüllen und aufkochen. Die Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets kurz von allen Seiten anbraten. Dann die Filets auf ein Backofengitter legen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, grob schneiden und mit 1 TL Salz im Mörser fein zerstoßen.

Schnittlauch, Salbei und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Sauce Rosmarin abbrausen, trocken schütteln.

Etwas mehr als die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen, Rosmarin einlegen und die Butter leicht bräunen. Dann die Milch angießen und aufkochen lassen. Sobald die Milch kocht, den Topf vom Herd ziehen und den Rosmarin 5 Minuten in der Milch ziehen lassen.

Wenn die Hähnchenbrustfilets gegart sind, den Ofen ausschalten, die Backofentür kurz öffnen, damit die Ofentemperatur rasch sinkt. Dann die Tür wieder schließen und so die Filets noch 2 Minuten ruhen lassen.

Wenn die Linsen bissfest gekocht sind Knoblauchsatz, die geschnittenen Kräuter und den Balsamico untermischen. Mit Salz und Pfeffer das Linsen-Gemüseragout abschmecken.

Die Rosamarin-Milch durch ein Sieb in einen Topf passieren, erhitzen, mit Salz abschmecken und restliche Butter untermischen. Direkt vor dem Anrichten mit einem Pürierstab schaumig mixen.

Die Linsen auf Tellern anrichten, die Hähnchenbrustfilets darauf geben und die schaumige Sauce angießen.

Simon Tress am 23. Oktober 2017

Gebratene Stubenküken-Brust mit Spargel-Morchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

5 Stangen weißer Spargel	5 Stangen grüner Spargel	2 weiße Rübchen
2 cl Sherry	8 Morcheln	Chilisalz, Butter

Für das Stubenküken:

2 Stubenkükenbrüste	Geflügelbrühe	Mango
1 EL Butter	Brathähnchengewürz	

Für die Soße:

Butter	Chiligewürz	Salz, Brühe
--------	-------------	-------------

Für den Spargel-Morchel-Salat:

Den Spargel schälen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden, die Rübchen ebenfalls schälen und in Spalten schneiden.

Den Spargel und die Rübchen in gesalzenem Wasser blanchieren und anschließend in einer Pfanne ziehen lassen.

Die Morcheln in einer Pfanne in etwa 1 TL Butter schwenken, mit Sherry ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Stubenküken:

In der Zwischenzeit die Knochen aus den Stubenkükenbrüsten auslösen. Das Fleisch in einer Pfanne mit Butter anbraten, mit Brathähnchengewürz würzen und mit etwas Brühe angießen.

Die Mango in Würfel schneiden.

Für die Soße:

Für die Soße ein gutes Stück Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Chiligewürz, Salz und einem guten Schuss Brühe einemulgieren lassen.

Den Spargel, die Rübchen und die Morcheln auf einem Teller anrichten. Die Stubenkükenbrüste darauf drapieren und ein paar Mangowürfel dazulegen. Die Soße darüber geben.

Alfons Schuhbeck am 06. Mai 2017

Gedämpfte Hähnchenbrust, Rosenkohl-Stampf, Rote-Bete-Soße

Für 4 Personen

Für den Rosenkohl:

600 g Rosenkohl	Salz	2 Schalotten
-----------------	------	--------------

40 g Butter	2 EL Petersilie, gehackte	
-------------	---------------------------	--

Für die Hähnchenbrust:

1 Bund frische Zitronenverbene	Salz	4 Hähnchenbrustfilets (a 150 g)
Pfeffer		

Für die Sauce:

2 Rote Bete-Knollen, gegart	200 ml Geflügelbrühe	200 ml Sahne
-----------------------------	----------------------	--------------

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

Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Rosenkohl in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

Inzwischen etwa 1 Liter Wasser in einem Dämpfopf zugedeckt aufkochen. Zitronenverbene kalt abspülen, ins Wasser einlegen und eine Prise Salz zugeben. Ein passendes Dämpfgitter oder -Körbchen in, bzw. auf den Topf setzen.

Hähnchenfilets kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch auf das Gitter, bzw. in den Dämpfkorb legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten gar dämpfen.

Für die Sauce die Rote Bete in feine Würfel schneiden. In einen Mixer geben und mit der Geflügelbrühe fein mixen.

Dann die Sahne zugeben und alles weiter mixen, bis alles glatt und schön rosa ist. Saucenansatz in einen kleinen Topf geben und erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Rosenkohl abgießen, gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Rosenkohl zugeben und durchschwenken.

Die Mischung z. B. auf einen Arbeitsbrett/ Holzbrett geben und mit einem großen Messer fein hacken. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Rosenkohlpüree auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Hähnchenbrüste aus dem Dampf heben, schräg aufschneiden und darauf anrichten. Die Sauce nochmals abschmecken, angießen und alles servieren.

Otto Koch am 22. November 2018

Gedünstetes Hähnchenbrust-Filet mit Erbsen-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

250 g Karotten	150 g Staudensellerie	4 Stangen Lauch
150 g Champignons	4 Hähnchenbrüste ohne Knochen	Salz
Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl	350 ml Geflügelbrühe
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Stiele Minze
50 g Frühstücksspeck	$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	400 g Erbsen
50 g Butter	100 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

Karotten schälen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen und waschen. Den weißen Teil vom Lauch beiseite stellen. Das Lauchgrün in Ringe 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 auflegen 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 trockenschüttern. Petersilie fein hacken, Minze in feine Streifen schneiden. Das Weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Kopfsalat abspülen, trocken schleudern 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.

Den Fond mit dem Pürierstab fein mixen. Erbsen, Speck, Salatstreifen und Minze unterheben. 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.

Den Dünstfond angießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Crème double und Sahne unter die passierte Sauce rühren und kurz aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer restliche Butter in kleinen Stücken untermixen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Hähnchen, Erbsen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 29. Mai 2018

Gefüllte Maispoularde, Süßkartoffel-Püree, Lauch-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

4 Maispoulardenbrüste, mit Haut	8 Riesengarnelen	1 Zitrone
2 Zweige Thymian	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

3 rotfleischige Süßkartoffeln	2 EL Butter	1 TL Chili-Chicken-Sauce
1 Muskatnuss	Salz	

Für das Lauchgemüse:

1 Stange Lauch	2 EL Butter	1 EL kalte Butter
100 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer

Für die Currysauce:

$\frac{1}{2}$ Banane	1 Apfel	$\frac{1}{4}$ Mango
$\frac{1}{4}$ Ananas	1 Limette	1 Schalotte
1 Knolle Ingwer	100 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond
300 ml Sahne	50 g Butter	3 EL Mumbai-Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für die Maispoularde:

Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In die Maispoulardenbrüste längs eine Tasche einschneiden. Riesengarnelen von Kopf und Schale befreien und Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Zitronen Schale abreiben. Garnelen in Thymian und Zitronenschale wenden und je zwei davon in eine Maispoularde geben. Mit einem Zahnstocher verschließen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und Maispoularden auf der Hautseite braten, bis sie knusprig sind. Wenden und anschließend im Ofen auf eine Kerntemperatur von 60 Grad garen.

Für das Püree:

Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend mit Butter, Chili Sauce und Abrieb der Muskatnuss in den Mixer geben und gut vermengen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Für das Lauchgemüse:

Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Lauch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Fond ablöschen. Fünf Minuten schmoren lassen. Lauch herausnehmen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Mit kalter Butter binden und den Lauch wieder hineingeben.

Für die Currysauce:

Obst und Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und in Butter anschwitzen. Obst und Ingwer dazugeben und mit dem Currypulver bestäuben. Kurz anbraten und anschließend mit Weißwein ablöschen. Fond dazugeben und etwas reduzieren lassen. Mit Sahne aufgießen und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Mit Garnelen gefüllte Maispoularde mit Süßkartoffelpüree, Lauchgemüse und Currysauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 13. April 2018

Gefüllte Perlhuhn-Brust, Salbei-Gnocchi, Pancetta-Schaum

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste	30 g ausgelöste Perlhuhnbrust	1 Zitrone (Zesten)
2 Zweige glatte Petersilie	20 g Pinienkerne	20 ml Sahne
1 EL Butter	1 Muskatnuss	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Salbei-Gnocchi:

250 g Kartoffel	1-2 EL Hartweizengrieß	2 EL Mehl
1-2 Eier	2 EL Butter	5 große Salbeiblätter
50 g Parmesan	Muskat	Salz

Für den Pancetta-Schaum:

100 g Pancetta	1 Zwiebel	½ Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	30 ml Noilly Prat	100 ml Geflügelfond
200 ml Sahne	100 ml Milch	Agar Agar, Öl

Für die Perlhuhnbrust: Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Füllung die ausgelöste Perlhuhnbrust würfeln, mit Salz, Pfeffer, Muskat und den Zitronenzesten würzen und kalt stellen. Danach in einem Mixer zu einer feinen Farce mixen. Wichtig ist, dass alle Zutaten schnell und kalt verarbeitet werden, da die Farce sonst gerinnt. Pinienkerne in einer Pfanne kurz von allen Seiten rösten. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Die kalte Sahne schnell in die Farce einmixen und die Petersilie und Pinienkerne unterrühren. Eine Tasche in die Perlhuhnbrust schneiden. Die Farce in einen Spritzbeutel geben und in die Brust füllen. Die Brust salzen und auf der Hautseite in etwas Öl und Butter goldbraun anbraten. Einmal wenden und für ca. 8-10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Salbei-Gnocchi: Die Kartoffel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Gut ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse auf eine Arbeitsfläche pressen. Eier trennen und das Eigelb auffangen. Mehl, Hartweizengrieß, sowie Salz und Muskat mit der Kartoffelmasse und dem Eigelb rasch zu einem homogenen Teig verarbeiten. Den Teig nun in fingerdicke Rollen formen und mit einer Messerrückenseite ca. 4cm große Stücke abschneiden. Nach Wunsch eventuell noch über einen Gabelrücken rollen. Die Gnocchi in stark kochendem Salzwasser aufkochen und dann ziehen lassen. Parallel dazu in einer nicht beschichteten Pfanne die Butter zerlassen, sobald sich die Molke am Boden zu verfärben beginnt, diese mit einem Löffel leicht abkratzen. Nun die Pfanne von der Hitze nehmen und die Salbeiblätter darin ausbraten. Sobald die Gnocchi fertig sind, diese mit einem Lochschöpfer direkt aus dem Kochwasser in die Salbeibutter geben. Kurz durchschwenken. Parmesan reiben und über die Gnocchi geben.

Für den Pancetta-Schaum: Den Speck fein schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun rösten. Zwiebel abziehen, feinschneiden und hinzufügen und bei leichter Hitze weiter glasig schwitzen. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Zum Schluss dazugeben und noch ca. 30 Sekunden bei nicht zu starker Hitze braten. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und einmal aufkochen lassen. Geflügelfond dazugeben und das Ganze auf mindestens die Hälfte reduzieren. Sahne und Milch hinzufügen und zum Schluss das Agar Agar einrühren und die Sauce noch einmal aufkochen lassen. Zur Seite stellen, ziehen lassen; vor dem Anrichten durch ein Sieb seihen, nochmals aufkochen und aufschäumen. Knusprig gebratene, gefüllte Perlhuhnbrust mit Salbei-Gnocchi und Pancetta-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 09. Februar 2018

Gefülltes Backhendl, Kartoffel-Salat, Joghurt-Zitronen-Dip

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

2 Hähnchenbrustfilets, à 120 g	70 g Kalbsbrät	1 Zitrone
1 Ei	2 Zweige Petersilie	2 Zweige Kerbel
$\frac{1}{4}$ TL Dijonsenf	40 g doppelgriffiges Mehl	35 g Paniermehl
15 g Pankomehl	1 EL kalte Sahne	150 ml Öl
1 Muskatnuss	Chilisalz, mild	Pfeffer

Für den Salat:

400 g festk. Minikartoffeln	200 g Steinpilze	2 Frühlingszwiebeln
1 EL eingelegter Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	175 ml Hühnerbrühe
1 EL Weißweinessig	2 EL neutrales Öl	1 TL Öl
Chilisalz, mild	1 Prise Zucker	Salz

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Essiggurke	1 Ei	1 TL Kapern
100 g Rahmjoghurt (10%)	1 EL Essiggurkenwasser	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf
1 Zitrone	1 Zweig Dill	mildes Chilisalz

Für das Backhendl:

Das Brät mit der Sahne glattrühren, Senf ebenfalls unterrühren. Zitrone waschen, abtrocknen und feine Zesten abreißen. Zitronenabrieb dazu geben und mit Chilisalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Petersilien- und Kerbelblätter abzupfen, fein hacken und ebenfalls unterrühren.

Die Hähnchenbrustfilets jeweils sehr schräg in 3 gleich große Stücke schneiden. Die einzelnen Stücke großflächig aufschneiden, so dass sie an einer Seite noch zusammenhängen. Aufklappen und zwischen 2 Blättern geölter Klarsichtfolie etwas flach klopfen. Das Brät auf die Mitte der Hähnchenbruststücke verteilen, das Fleisch darüber zusammenklappen und mit Chilisalz würzen.

Für die Panade die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl ebenso in einen tiefen Teller geben. Paniermehl und Pankomehl mischen und ebenfalls in einen eigenen Teller geben. Die gefüllten Hähnchenstücke zuerst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt mit dem Panier- und Pankomehl panieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenstücke darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz und etwas Pfeffer nachwürzen.

Für den Salat:

Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser weich garen.

Pilze gründlich putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ingwer fein würfeln.

Frühlingszwiebeln putzen und mitsamt dem Grün in Scheiben schneiden.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, möglichst heiß pellen. In nicht zu dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf verrühren und mit Chilisalz und Zucker würzen. Eine kleine Handvoll Kartoffeln hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren.

Das Dressing nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden ist. Zuletzt das Öl untermischen.

Für die Pilze eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, die Pilze darin anbraten. Mit Chilisalz würzen und mit dem Ingwer und den Frühlingszwiebeln unter den Kartoffelsalat mischen. Vor dem Anrichten nachschmecken.

Für den Dip:

Ei hart kochen. Essiggurke und Kapern fein würfeln. Das hart gekochte Ei ebenfalls fein würfeln. Den Rahmjoghurt mit Gurkenwasser und Senf glatt rühren. Gurkenwürfel, Ei und Kapern unterheben. Zitrone waschen, abtrocknen und feine Zesten abreißen. Ca. 1 TL Zitronenabrieb dazu geben. Dill grob hacken, unterrühren und mit Chilisalz würzen.

Die gefüllten Backhendl mit Kartoffel-Steinpilz-Ingwer-Salat und Joghurt- Zitronen-Dip auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 28. September 2018

Gefülltes Grillhähnchen mit Weintrauben und Oliven

Für 4 Personen

1 Grillhähnchen (ca. 1,6 kg)	Salz, Pfeffer	500 g helle Weintrauben
1 Knoblauchknolle	250 g schwarze Oliven	Olivenöl, Zahnstocher

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einem Zahnstocher feststecken. So kann keine Füllung aus dem Hähnchen fallen. Das Hähnchen von innen mit Salz und Pfeffer ausreiben.

Weintrauben waschen und trocken reiben.

Die Knoblauchknolle in einzelne Zehen teilen. Zehen abziehen. Oliven, Weintrauben und je nach Geschmack etwa 6–7 Knoblauchzehen mischen.

Das Hähnchen mit der Mischung prall füllen. Die Füllung mit Olivenöl beträufeln. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.

Hähnchen in einer großen Auflaufform oder auf dem Grillrost (Fettpfanne des Backofens darunter schieben) im heißen Ofen ca. 1,5 Stunden knusprig rösten.

Hähnchen herausnehmen und in Portionsstücke tranchieren. Die Füllung dazu reichen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Martina Kömpel am 23. August 2017

Geflügel-Salat mit Orangen, Datteln und Mandeln

Für 4 Personen

Salz	2 Orangen	12 getrocknete Datteln
2 EL Rauchmandeln	4 Hähnchenbrustfilets	3 EL Rapsöl
2 Radicchio	1 Bund Brunnenkresse	1/2 Bund rotes Basilikum
1 Prise Zucker	Sumach	4 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	

Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in dünne Spalten schneiden. Dann in eine Schüssel mit eiskaltem leicht gesalzenem Wasser legen, damit sie schön knackig bleiben.

Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Dann die Fruchtfilets zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden. Die Datteln in Streifen schneiden, die Rauchmandeln grob hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets mit Salz würzen und in der Pfanne zunächst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten. Dann wenden, die Pfanne in den Ofen geben und das Fleisch ca. 8 Minuten auf den Punkt garen. So, dass es gerade durchgebraten ist.

In der Zwischenzeit Radicchio halbieren, den Strunk ausschneiden und die Blätter lösen. Diese waschen, trocken schleudern und etwas kleiner zupfen.

Brunnenkresse und Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Radicchioblätter mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen und auf vier Teller verteilen. Zwiebspalten gut abtropfen und mit Brunnenkresse, Orangenfilets, Datteln und Mandeln auf den Radicchioblättern verteilen. Jeweils mit 1 Prise Sumach würzen und mit ca. 1 EL Olivenöl beträufeln.

Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne ins Bratfett der Hähnchen die Rosmarin- und Thymianzweige legen und kurz ziehen lassen. Dann das Fett mit einem Esslöffel über das Fleisch träufeln.

Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, in schräge Scheiben schneiden auf den vorbereiteten Salattellern anrichten. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Ali Güngörmüs am 17. Januar 2017

Gekrüterte Maispoularde mit Kohlrabi und Cranberries

Für zwei Personen

Für die Kräuterbutter:

1 Bund Petersilie	1 Bund Estragon	1 Bund Kerbel
1 Bund Schnittlauch	250 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Maispoularde:

1 Maispoularde

Für den Sud:

9 Cocktailtomaten	2 rote Zwiebeln	2 weiße Zwiebeln
300 ml Hühnerfond	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
2 TL edelsüßes Paprikapulver	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kohlrabi:

2 Kohlrabi mit Grün	50 ml Hühnerfond	250 g Cranberries
50 g Butter	5 Zweige Estragon	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterbutter:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Petersilie, Estragon, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter aufschlagen und mit Petersilie, Estragon, Kerbel und Schnittlauch vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und kräftig durchmengen. Einen Spritzbeutel mit der Kräuterbutter füllen.

Für die Maispoularde:

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Haut der Maispoularde mit den Fingern lösen. Kräuterbutter einfüllen. Geflügel mit einem Küchenfaden an Flügeln und Beinen zusammenbinden.

Für den Sud:

Die Zwiebeln mit Schale halbieren. Tomaten waschen und trocken tupfen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fond in eine Schmorpfanne geben. Zwiebeln, Tomaten, Rosmarin und Thymian hinzugeben. Maispoularde mittig darauf platzieren. Salz, Pfeffer, Olivenöl und Paprikapulver in einer kleinen Schüssel vermengen und mit einem Pinsel über das Fleisch geben.

Schmorpfanne im Ofen für 45 Minuten goldbraun garen. Zwischendurch erneuert mit Öl-Paprika-Marinade bestreichen.

Für den Kohlrabi:

Den Kohlrabi waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Blätter klein schneiden. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden.

Öl in eine Pfanne geben und Kohlrabi anbraten. Estragon abbrausen und trockenwedeln. Hühnerfond zum Kohlrabi und Estragonzweige dazugeben. Pfanne mit einem Deckel abdecken und Kohlrabi garen lassen.

Kohlrabiblätter und Cranberries hinzugeben und gut durchmischen. Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Maispoularde aus der Form nehmen, Band entfernen und Schenkel und Brust abtrennen.

Den Kohlrabi und Cranberries auf Tellern anrichten, Maispoularde dazu platzieren und servieren.

Johann Lafer am 25. Mai 2018

Gekrüterte Perlhuhnbrust mit Morchel-Risotto, Spargel

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste á 180 g	3 Zweige Estragon	2 Zweige Basilikum
1 Zweig Blattpetersilie, glatt	Olivenöl, Butter	Zucker, Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

100 g Risotto-Reis	100 g Morcheln, frisch	2 Schalotten
5 Zweige Blattpetersilie	1 EL Olivenöl	50 ml Weißwein
20 g Ghee	2 cl Sherry	500 ml Geflügelfond
30 g Parmesan		

Für den Spargel:

4 Stangen weißer Spargel	2 Stangen grüner Spargel	Kerbel
10 g Ghee	Butter	Zucker, Salz

Für die Perlhuhnbrust:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Perlhuhnbrust waschen und trockentupfen. Die Haut vorsichtig vom Fleisch einschneiden und anheben, dass eine Tasche entsteht.

Estragon, Basilikum und Blattpetersilie abbrausen und trockenwedeln. Kräuter von den Stielen befreien und grob hacken. Stiele bei Seite legen und Blätter unter die Haut der Perlhuhnbrust schieben. Im Backofen das Fleisch auf dem Gitter für 25 Minuten vorgaren. Olivenöl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und Perlhuhnbrust gemeinsam mit Kräuterstielen auf der Hautseite knusprig braten und anschließend tranchieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto:

Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten mit Reis anglasieren. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einreduzieren lassen. Geflügelfond in einen weiteren Topf erhitzen. Den kochenden Geflügelfond Kelle für Kelle unter ständigem Rühren zum Risotto geben und für etwa 18 Minuten al dente garen. Morcheln waschen und trockentupfen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und Morcheln darin anschwitzen. Mit Sherry ablöschen.

Parmesan reiben und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Risotto mit Parmesan cremig rühren und Morcheln sowie Petersilie unterheben.

Für den Spargel:

Den weißen Spargel komplett schälen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Grünen und weißen Spargel in Wasser mit Salz und Zucker in einem Topf bissfest erhitzen. Ghee und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und beide Spargelsorten darin glasieren. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Gekrüterte Perlhuhnbrust mit Morchelrisotto und zweierlei Spargel mit Kerbel garnieren und auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 05. Mai 2017

Gemüse-Couscous-Salat mit Hähnchen-Keulen

Für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen à 150 g	½ TL Currypulver	1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver edelsüß	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
10 Kirschtomaten	3 Frühlingszwiebeln	1 gelbe Chilischote
2 Zweige Rosmarin	1 Bio-Limette	2 EL neutrales Öl
200 ml Weißwein	200 g Couscous	400 ml Gemüsebrühe
150 g Rucola	1 Paprikaschote	10 Champignons
1 Möhre	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Gewürzgurken	150 g Fetakäse	4 EL Olivenöl
Zucker		

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Hähnchenkeulen kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Curry-, Chili- und Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer mischen und die Keulen damit einreiben. Die Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Frühlingszwiebeln und Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Limette heiß waschen, kräftig trockenreiben und halbieren.

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen darin rundum scharf anbraten. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit Limettensaft würzen, ausgepresste Hälften ebenfalls in die Pfanne geben. Die Keulen in der Pfanne im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30-40 Minuten fertig garen.

Inzwischen den Couscous in einer Schüssel mit der heißen Brühe übergießen, mit den Zinken einer Gabel lockern und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Die Paprika waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben und grob hacken. Möhre und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. Gurken und Feta auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein schneiden.

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Paprika und Möhre dazugeben und 45 Minuten anbraten. Das Gemüse auf einer Pfannenseite zusammenschieben, den Knoblauch auf die freie Seite geben und kurz mitbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gebratene Gemüse mit dem Couscous vermengen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Champignons darin kurz anbraten, dann mit Gurken und Feta unter den Couscous heben. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die außen knusprigen, innen noch saftigen Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Auf den Tellern das Gemüse auf einem Rucolabett anrichten, die Hähnchenkeulen anlegen und mit dem Schmorgemüse aus dem Ofen garniert servieren.

Frank Rosin am 04. Dezember 2017

Geräucherte Entenbrust mit fermentierter Roter Bete

Für 4 Personen

Fermentierte Rote Bete:

200 g Bio Rote-Bete 4-5 g unraff. unbehandeltes Salz

Geräucherte Entenbrust:

1 kg Entenbrust 1 EL Meersalz 4 TL Räucherspäne
2 EL Pflanzenöl

Feldsalat:

80 g Feldsalat 80 g Frischkäse 2-3 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer 10-12 Walnushälften 1 EL Balsamico

(Fermentierung ist eine Art Vergärungsprozess unter Ausschluss von Luft. Dieser Prozess benötigt Mikroorganismen. Deshalb sind Rote Bete in Bio-Qualität und unbehandeltes Salz für den Fermentierungsprozess absolut wichtig.) Die Rote Bete schälen, in feine Späne raspeln, Salz zugeben und so lange fest durchkneten, bis sich viel Flüssigkeit bildet. Es muss so viel Flüssigkeit entstehen, dass die geraspelte Bete später komplett vom Saft bedeckt sind.

Dann die Bete in einen Behälter umfüllen und das Gemüse darin fest zusammendrücken. Es darf keine Luft mehr zwischen dem geraspelten Gemüse sein und alles muss komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Falls sich zu wenig Flüssigkeit gebildet hat, kann mit abgekochtem Wasser ein kleines bisschen aufgefüllt werden. Der Ausschluss von Luft durch die leicht gesalzene Flüssigkeit ist wichtig, da die Bete sonst anfängt zu schimmeln. Tipp: Es empfiehlt sich, die mit Saft bedeckte Bete mit einem Teller zu bedecken und zu beschweren. Das Gefäß nicht luftdicht zuschrauben, sondern mit einem sauberen Tuch abdecken und zubinden, sodass keinerlei Staub oder Verunreinigung in die angesetzte Bete kommen kann. Für mindestens drei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Zwischendurch prüfen, ob das Ferment stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Während des Fermentierungsprozesses kann es im Glas förmlich anfangen zu blubbern. Keine Sorge - das soll so sein. Nach drei bis fünf Tagen kann der Fermentierungsprozess beendet werden. Die Bete ab da in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank lagern.

Die Entenbrüste mit Meersalz einreiben.

Die Räucherspäne in einen flachen Topf geben, einen passenden Gittereinsatz einsetzen und die gewürzte Entenbrust auf den Einsatz legen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Späne solange erhitzen, bis sie anfangen zu räuchern. Dann von der Flamme nehmen und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Geräucherte Entenbrüste herausnehmen, die Hautseite einschneiden. Das Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Entenbrust zuerst auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Vor dem Servieren das Fleisch ein bis zwei Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Den Frischkäse mit dem Zitronensaft cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht anrösten. Feldsalat in eine Schüssel geben, mit Balsamico beträufeln.

Mit einem Esslöffel ein kleines Bett der Creme auf den Tellerboden streichen. Auf den Frischkäse eine Nocke der fermentierten Roten Bete geben, den marinierten Feldsalat und ein paar Walnüsse dazugeben. Entenbrust in Scheiben aufschneiden und mit dem Salat anrichten.

Tarik Rose am 17. Februar 2017

Geschmorte Hähnchen-Keulen mit Cidre und Calvados

Für 4 Personen:

Für die Kartoffeln:

600 g kleine Kartoffeln	Salz	4 Stängel glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz	Pfeffer	

Für die Hähnchenkeulen:

2 Schalotten	4 säuerliche Äpfel	2 EL Butterschmalz
4 Hähnchenkeulen	Salz	Pfeffer
70 ml Calvados	100 ml Geflügelbrühe	200 ml Cidre
2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
2 EL Butter	1 TL Zucker	150 g Sahne

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und pellen.

Schalotten schälen und achteln.

Alle Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und im Schmortopf rundherum anbraten. Dann heraus nehmen und zu Seite stellen.

In dem Schmortopf die Schalotten und vier Apfelspalten anrösten. Darauf die Hähnchenkeulen legen. Mit Calvados ablöschen und diesen einkochen lassen.

Geflügelbrühe und die Hälfte vom Cidre angießen.

Die Kräuterzweige abrausen und mit dem Lorbeerblatt zugeben. Zugedeckt bei mittlere Hitze die Hähnchenkeulen ca. 30 Minuten schmoren.

Für die Kartoffeln die Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Kartoffeln mit dem Handrücken etwas flach drücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin von beiden Seiten braten, Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen und die restlichen Apfelspalten darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Mit restlichem Cidre ablöschen, aufkochen und anschließend alles mit in den Schmortopf geben.

Zuletzt Sahne angießen, erwärmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geschmorten Keulen mit der Apfelsauce anrichten und die Kartoffeln dazu reichen.

Martina Kömpel am 27. September 2017

Geschmorte Hähnchen-Keulen mit gegrilltem Rhabarber

Für 4 Personen

Salz	6 Stangen Rhabarber	2 rote Zwiebeln
1/2 TL Korianderkörner	4 EL Butterschmalz	4 Hähnchenkeulen
250 ml Geflügelbrühe	1 Bund Frühlingslauch	1 Knoblauchzehe
200 ml Sonnenblumenöl	20 ml geröstetes Sesamöl	1 Prise brauner Zucker

Reis gründlich waschen und in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Ungefähr 7 Minuten kochen.

Rhabarber waschen und putzen. 2 Rhabarberstangen klein schneiden.

Zwiebeln schälen und würfeln.

Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Dann den gekochten Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Etwa die Hälfte vom Butterschmalz in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze mindestens 30 Minuten dämpfen.

Die Hähnchenkeulen im Gelenk durchtrennen, salzen und mit gemörsertem Koriander würzen. In einem Schmortopf etwas Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin rundherum anbraten. Gewürfelte Zwiebeln und klein geschnittenen Rhabarber zugeben, kurz anbraten, dann etwas Geflügelbrühe angießen, so dass die Keulen ca. 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Die Hähnchenkeulen ca. 35 Minuten schmoren, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Falls nötig immer wieder etwas Geflügelbrühe nachgießen.

In der Zwischenzeit Frühlingslauch putzen und die Strünke abschneiden. Restliche Rhabarberstangen längs in schmale Streifen schneiden und mit dem Frühlingslauch in eine flache Schale legen.

Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Sonnenblumenöl mit dem Sesamöl, etwas Salz, Zucker und Knoblauch verrühren. Diese Marinade über Rhabarber und Frühlingslauch gießen und 20 Minuten ziehen lassen.

Rhabarber und Frühlingslauch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, die Marinade zur Seite stellen.

Eine Grillpfanne erhitzen und mit Butterschmalz auspinseln. Rhabarber und Frühlingslauch bei großer Hitze von allen Seiten grillen. Dann herausnehmen und direkt wieder in die Marinade legen.

Das gegarte Fleisch von den Knochen lösen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und mit etwas Rhabarbermarinade abschmecken.

Fleisch anrichten, die Schmorsauce angießen und Gemüsestreifen und Reis dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Mai 2017

Geschmorte Querrippen mit Süßkartoffel-Püree

Für 6 Personen

2 Zwiebeln	1 Pastinake	2 Karotten
2 EL Pflanzenöl	2 kg Querrippen	Salz
3 EL Tomatenmark	200 g geschälte Dosen-Tomaten	250 ml Rotwein
1l dunkler Bratenfond	1/2 Chilischote	1 Stück Ingwer (daumengroß)
80 ml Sojasauce	1 TL Honig	1 Spritzer Balsamico
Süßkartoffelstampf:		
2-3 Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chilliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bund Koriander		
Römersalat:		
4 Mini-Römersalate	Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft
1 TL Senf	2 EL Olivenöl	1 TL Honig

Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.

In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Querrippen salzen und danach von allen Seiten im heißen Öl anbraten. Anschließend heraus nehmen und das gewürfelte Gemüse in den Schmortopf geben und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark zufügen und unterrühren, mit den gewürfelten Tomaten auffüllen. Den Schmoransatz mit Rotwein ablöschen und sämig einkochen lassen. Brühe dazugeben und etwas einkochen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit Chili abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Querrippen wieder einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden schmoren und dann herausnehmen.

Anschließend die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.

Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen und diesen durch ein Sieb gießen. Den Fond etwas einkochen. Das Schmorgemüse aufheben, es kann separat serviert werden oder zum Binden der Schmorsauce verwendet werden.

Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und untermischen.

Die Salate im Ganzen waschen, gut abtropfen, der Länge nach halbieren und salzen. Dann in einer heißen Grillpfanne kurz von beiden Seiten braten.

Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Honig, eine Prise Salz und Pfeffer vermischen. Gegrillten Salat mit dem Dressing beträufeln.

Die eingekochte Schmorsauce mit etwas Honig und einem Spritzer Balsamico abschmecken, das Fleisch wieder einlegen.

Querrippen mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Römersalat dazu reichen.

Tarik Rose am 16. Januar 2017

Geschmortes Gemüse mit Honig und Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

Gemüse:

1 mittelgroße Zucchini	1 mittelgroße Aubergine	1 rote Paprika
1 Handvoll Brokkoli	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL gutes Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
50 g Perlzwiebeln (Glas)	1 Tasse passierte Tomaten	½ TL Zucker
3 EL Balsamicoessig	1 EL Kapern	2 EL Honig
1 TL Thymian	1 EL Nüsse	4 Blatt Alufolie (A 4)
4 Blätter Pergamentpapier		

Hähnchenbrust:

3 Hähnchenbrustfilets	200 ml Weißwein	8 EL Obstessig
1 Lorbeerblatt	5 Nelken	1 TL schwarze Pfefferbeeren
5 Wacholderbeeren	1 TL Zucker	½ TL Salz
5 EL Olivenöl	1 TL scharfer Senf	

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und putzen. Zucchini in Scheiben, Auberginen und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Perlzwiebeln, passierte Tomaten, Zucker, Balsamicoessig, Kapern, Honig und Thymian zugeben und umrühren. Auf ein Blatt Alufolie ein Blatt Pergamentpapier legen und das Schmorgemüse darauf setzen, zu Päckchen verschließen und 20 Minuten im Backofen garen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett langsam anrösten.

Zum Servieren die Päckchen öffnen, Inhalt auf Teller geben und mit den Nüssen bestreuen.

Hähnchenbrust:

Die Gewürze mit dem Messerrücken grob quetschen. In einer Pfanne den Wein mit Essig, den Gewürzen, Zucker und Salz erhitzen (nicht kochen). Die Hähnchenbrüste schräg in 2-3 cm dicke Medaillons schneiden und in der Pfanne 3 Minuten pro Seite sanft ziehen lassen.

Aus der Pfanne 5 EL Brühe mit 5 EL Olivenöl und Senf verschlagen und abschmecken.

Anrichten:

Die Gemüsepackchen auf einen Teller setzen, die Fleischmedaillons daneben anrichten und mit der warmen Vinaigrette beträufeln.

Christian Henze am 08. Juni 2018

Grünes Hähnchen-Curry mit Basmatireis

Für vier Personen

Für das Curry:

3 doppelte Hähnchenbrustfilets	200 g Zuckerschoten	1 grüne Paprika
200 g Thai-Spargel	100 g Chinakohlblätter	100 g Shiitake-Pilze
4 Mini-Zucchini	2 kleine Pak Choi	2 Zitronengrasstängel
3 Knoblauchzehe	2 Zwiebeln	2 cm Ingwerknolle
1 kleine grüne Chilischote	2 Kaffirlimetten-Blätter	2 TL grüne Currypaste
400 ml Kokosmilch	400 ml Geflügelfond	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Bärlauch	½ Bund Koriander	1 Limette
1 EL heller Sesam	4 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für den Basmati:

300 g Natur-Basmatireis	900 ml Gemüsefond	Salz
-------------------------	-------------------	------

Für das Curry:

Fleisch waschen, trocken tupfen. In einem Wok Kokosmilch und Fond aufkochen und die Currypaste einrühren. Ingwer in Scheiben schneiden. Zitronengras klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und ebenso klein schneiden. Ingwer, Zitronengras, Limetten-Blätter, Chilischote, Zwiebel und Knoblauch in den Sud geben. Das Fleisch ebenso zugeben und bei ca. 70 Grad ca. 7 Minuten garziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, die Enden entfernen und klein schneiden. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen, Zucchini, klein geschnittenen Pak-Choi und die grüne Paprika zugeben und langsam anbraten. Pilze, Spargel und Zuckerschoten erst nach ca. 3 Minuten zugeben und weitere ca. 2 Minuten anbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Gemüse vom Herd ziehen und kurz beiseitestellen. Aus dem Sud die Limettenblätter, die Chilischote, den Ingwer sowie das Zitronengras abschöpfen. Das Fleisch ebenso aus dem Sud herausnehmen und kurz vor dem Anrichten des Currys in schräge Tranchen schneiden. Bärlauch, Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen bzw. Bärlauch klein zupfen. Kräuter und Chinakohlblätter in den Sud geben und mit einem Pürierstab alles aufmischen, so dass eine grüne Sauce entsteht. Das zuvor gebratene Gemüse und das Hähnchenfleisch untermengen und das Curry mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.

Zum Garnieren den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun braten.

Für den Basmati:

Basmatireis im Gemüsefond ca. 12 Minuten bei leichter Flamme garziehen lassen und nach Bedarf mit Salz nachwürzen.

Johanns grünes Curry mit Basmati auf Tellern anrichten, mit Sesam garnieren und servieren.

Johann Lafer am 06. April 2018

Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Staudensellerie-Couscous

Für 4 Personen

10 Aprikosen	1 Staud Stangensellerie	1/2 Bund glatte Petersilie
1 rote Zwiebel	2 EL Butter	Salz
Zucker	1/2 TL Fenchelsamen	4 Hähnchenbrustfilets
Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	Kurkuma
1 l Hühnerbrühe	200 g Couscous	

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Staudensellerie waschen, die feinen Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Selleriestangen fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen. Petersilie und die gehackten Sellerieblätter untermischen.

Von den Hähnchenbrüsten vorsichtig die Haut hochklappen, das Hähnchenfleisch leicht plattieren und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Die Zwiebel-Aprikosenmasse darauf streichen und die Haut wieder darüber legen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann ca. 20 Minuten in den Ofen geben und fertig garen.

In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudensellerie darin kurz anbraten. Mit Salz und Kurkuma würzen, 3/4 der Hühnerbrühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.

In einer Pfanne ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Hühnerbrühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierte Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.

Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit den Aprikosen und dem Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 20. Juni 2018

Hähnchen-Brust mit Zimt-Sabayon, Zucchini-Spaghetti

Für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets	Salz	Pfeffer
200 ml Weißwein	1 Prise Zimt	3 Zucchini
4 Eigelb	1 EL Butter	

In einem Topf mit einem Dampfeinsatz etwas Wasser erhitzen (nur so viel Wasser in den Topf geben, dass der Dampfeinsatz nicht das Wasser berührt)

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Dampfeinsatz legen, einen Deckel auf den Topf geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten dämpfen. Dann den Herd abschalten und das Fleisch in der Restwärme noch weitere ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Garzeit kann je nach Dicke der Fleischstücke variieren.

Weißwein und Zimt in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden.

Die eingekochte Weißweinreduktion in einen Schlagkessel gießen, die Eigelbe dazugeben und über dem einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig zu einer Sabayon aufschlagen.

Die Sabayon mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zucchini-Spaghetti darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets auf den Zucchini-Spaghetti anrichten und mit der Sauce übergießen.

Otto Koch am 21. September 2017

Hähnchen-Brust, Spinat-Bulgur, Aprikosen-Möhren-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

12 Aprikosen	2 Zwiebeln	150 g Möhren
2 EL Olivenöl	Salz	1 Msp. Safranfäden
1 Prise Kreuzkümmel	1/2 TL Kartoffelstärke	1 Prise Zucker

Für die Hähnchenbrust:

4 Stängel Koriander	4 Hähnchenbrustfilets	Salz
1 Prise Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	

Für den Bulgur:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Bulgur	500 ml Hühnerbrühe	1 Zweig Thymian
200 g Blattspinat	2 EL Butter	Salz

Die getrockneten Aprikosen in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig etwas anheben und jeweils einige Blättchen Koriander auf das Fleisch legen, dann mit Salz und Kreuzkümmel würzen und die Haut wieder herunterziehen.

In einer Pfanne mit backofengeeignetem Griff etwas Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Möhren schälen, der Länge nach halbieren und in 5 mm breite Stücke schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Möhren zugeben, salzen, Safran und Kreuzkümmel zugeben. Ca. 3 EL vom Einweichwasser der Aprikosen zugeben und das Gemüse ca. 5 Minuten schmoren.

Die Aprikosen abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Aprikosen halbieren und zum Gemüse geben. Alles ca. 10 Minuten schmoren, dabei immer wieder umrühren und etwas von dem Einweichwasser zugeben, so dass die Konsistenz etwas suppig ist.

Für den Bulgur Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein schneiden, Knoblauch andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel zugeben und anschwitzen, Bulgur zugeben, mit der Brühe aufgießen, den Thymianzweig und die Knoblauchzehe zugeben und leicht köcheln lassen, bis der Bulgur die ganze Brühe aufgesogen hat.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Spinat zugeben, leicht salzen und in der Pfanne zusammenfallen lassen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen und fein hacken.

Knoblauch und Thymian aus dem Bulgur entnehmen, mit Salz abschmecken und den Spinat untermischen.

Kartoffelstärke mit 2 EL Wasser anrühren, zum Gemüse geben, aufkochen und abbinden. Das Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken.

Hähnchenbrüste mit dem Gemüse anrichten und den Bulgur dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. April 2017

Hähnchen-Chili mit getrockneten Aprikosen, Basmatireis

Für vier Portionen:

200 g Basmatireis	Salz	4 Hähnchenkeulen
2 EL Rapsöl	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote	2 EL Tomatenmark	200 ml Geflügelbrühe
100 ml Sahne	1 kleine Dose Maiskörner	10 getrocknete Aprikosen
Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer	3 EL Erdnusskerne
1 Bund glatte Petersilie		

Den Reis mit 200 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Aufkochen lassen, anschließend die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 15-18 Minuten leise köcheln lassen.

Die Haut der Hähnchenkeulen abziehen und das Fleisch vom Knochen schneiden. Das Fleisch klein würfeln oder durch die grobe Scheiben des Fleischwolfs lassen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in Streifen schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika mit zum Fleisch geben und anbraten. Tomatenmark zufügen, unter Rühren anrösten lassen. Mit der Geflügelbrühe und der Sahne aufgießen. Maiskörner und Aprikosen zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten köcheln lassen.

Die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Petersilie waschen, trockentupfen, Stiele entfernen und die Blätter hacken.

Das Hähnchenchili in tiefen Schalen anrichten und mit der Petersilie und den Erdnüssen bestreuen. Den Reis dazu servieren.

Horst Lichter am 04. Februar 2017

Hähnchen-Frikassee

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Freilandhähnchen (1,2 kg)	Salz
1 TL Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	200 g Langkornreis
200 g kleine Champignons	2 Karotten	200 g Erbsen, TK
1 Zitrone	1 Schalotte	2 EL Butter
1 EL Mehl	50 ml Sahne	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Estragon	1 EL Mehlbutter	Pfeffer

Zwiebel schälen und in Achtel schneiden.

Das Hähnchen abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zwiebel zugeben. Alles zum Kochen bringen und das Hähnchen garkochen (ca. 1 Stunde), anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen.

Dann heraus nehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren.

Den Reis in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz zugeben und den Reis darin bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.

Das Fleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Champignons putzen und in Viertel schneiden.

Karotten schälen, zuerst in Streifen, dann in Rauten schneiden.

Alle vorbereiteten Gemüse, Erbsen und die Pilze in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte schälen und fein hacken.

Den gegarten Reis in ein Sieb abschütten und warm abbrausen, dann wieder in den Topf geben und einige Minuten abdampfen lassen.

In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Mehl zugeben, verrühren, mit Sahne ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Mit 1/2 l passierter Geflügelbrühe aufgießen und 8 Minuten köcheln lassen.

Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Sauce im Topf aufmixen, evtl. mit etwas Mehlbutter noch andicken. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Gemüsestücke, das Hähnchenfleisch und die gehackten Kräuter zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

Das Hähnchenfrikassee anrichten, dazu den Reis servieren.

Vincent Klink am 05. April 2018

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Curry-Soße und Ananas

Für 4 Personen

Für den Reis:

250 g Wildreis	Salz	1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl	1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer

Für das Geschnetzelte:

1/2 frische Ananas	4 Hähnchenbrustfilets	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 EL Sonnenblumenöl	2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	1 EL Currypulver	500 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer	2 EL Mehl	70 ml Milch

Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser ca. 30 Minuten weich kochen.

Die Ananas schälen, der Länge nach vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Das Fleisch in Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin anschwitzen.

Dann die Ananasstücke zusammen mit den Wacholderbeeren und dem Lorbeerblatt dazugeben. Das Currypulver darüber streuen, untermischen und leicht anrösten.

Anschließend die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann leicht köcheln lassen.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin kurz von allen Seiten kräftig anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischstreifen zum Saucenansatz geben und weiter köcheln lassen.

Mit ca. 20 ml Wasser den Bratensaft in der Fleischpfanne lösen und diesen ebenfalls zum Saucenansatz geben.

Das Mehl vorsichtig unterrühren. Die Milch angießen und alles ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Reis die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin knusprig rösten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Geröstete Zwiebeln und die Hälfte der Petersilie unter den gekochten Reis mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis in tiefen Tellern anrichten und das Geschnetzelte obenauf geben, mit restlicher Petersilie bestreuen.

Rainer Klutsch am 02. Februar 2018

Hähnchen-Gyros mit Austern-Pilzen

Für 4 Personen

4 kleine Hähnchenbrustfilets a 125 g	2 TL getrock. Oregano	1 TL getrock. Thymian
1/2 TL mildes Paprikapulver	1 TL Salz	1/2 TL schwarzer Pfeffer
1 Msp. Cumin	3 EL Olivenöl	200 g frische Austernpilze
1 rote Zwiebel, geschält	1 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen, geschält
Salz	Pfeffer	200 g griech. Joghurt
1 TL frische Minze	1 Knoblauchzehe	Salz, Zucker

Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden. Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Cumin und Olivenöl verrühren. Die Marinade über das Fleisch geben und alles gut vermengen. Das Gyros in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Austernpilze und Zwiebel in Streifen schneiden und in derselben Pfanne mit Olivenöl anbraten. Knoblauch pressen und unterrühren. Dann das Fleisch zurück in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Je nach Geschmack nochmals abschmecken.

Joghurt mit Minze, gepresstem Knoblauch, Salz und Zucker vermengen.

Hähnchen Gyros auf 4 Tellern anrichten und den Joghurt-Minze-Dipp dazu reichen.

Christian Henze am 30. November 2018

Hähnchen-Keulen mit Trauben-Soße und persischem Reis

Für 4 Personen

300 g Basmatireis etwas Salz	3 EL Butter	4 Hähnchenkeulen
1 TL Fenchelsaat	Kurkuma	Mehl
Butterschmalz	2 Zwiebeln	700 g helle Trauben
250ml Hühnerbrühe	1 Hähnchenbrust mit Haut	Pfeffer
400 g Möhren	3 EL Verjus	3 EL unreife Trauben
2 EL helle Sultaninen)	1 Bund Schnittlauch	

Reis gründlich waschen, abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den gewaschenen Reis zugeben, umrühren und das Wasser wieder aufkochen lassen.

Sobald das Wasser wieder kocht, den Reis genau 7 Minuten köcheln lassen.

Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen.

In einen Topf 1 EL Butter schmelzen lassen. Reis hinein geben und zu einem Kegel formen. Den Topf mit passendem Deckel verschließen.

Den Reis bei niedrigster Kochstufe zugedeckt ca. 30 Minuten sacht dämpfen.

Inzwischen die Hähnchenkeulen im Gelenk durchtrennen und die Haut abziehen. Stücke gründlich kalt waschen, trocken tupfen und mit Salz, Fenchelsaat und Kurkuma würzen.

Hähnchenstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, die Hähnchenkeulen darin rundherum goldbraun anbraten

Zwiebeln schälen und würfeln und glasig mit anbraten.

Die Trauben waschen, trocken reiben, ca. 30 Trauben beiseite stellen. Übrige Trauben grob hacken und in den Schmorfond geben. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten sacht schmoren, dabei nach und nach die Hühnerbrühe angießen und die Keulen gelegentlich wenden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust in einer ofengeeigneten Pfanne in wenig Butterschmalz auf der Hautseite goldbraun anbraten. Dann wenden und im Backofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Möhren putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen und kleinschneiden.

Rest Butter in einem Topf erhitzen, die Möhren darin bei schwacher Hitze zugedeckt weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Keulen aus der Sauce heben, warm stellen. Die Sauce pürieren, passieren und nach Belieben einkochen.

Unreife Trauben waschen, trocken reiben und mit den Rosinen zur Sauce geben. Übrige Trauben halbieren, nach Wunsch abziehen, ebenfalls in die Sauce geben.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den fertig gedämpften Reis ziehen. 20. Die Brust in 4 Tranchen schneiden, mit Keulenstücken auf 4 Tellern anrichten. Möhren, Sauce und Reis dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 17. Oktober 2018

Hähnchen-Keulen-Ragout, Joghurt-Soße und Rotkraut-Püree

Für 4 Personen

300 g mehligk. Kartoffeln	Salz	250 g Tomaten
800 g Hähnchenkeulen-Fleisch	Erdnussöl	Pfeffer
2 Schalotten	200 ml trockener Rotwein	200 ml brauner Geflügelfond
75 ml Milch	1 EL Butter	400 g fertiges Rotkraut
gemahlener Kreuzkümmel	½ Bund Blattpetersilie	200 g Joghurt

Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt garen. Tomaten mitkochendem Wasser überbrühen, kurz kalt abschrecken, abziehen und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln.

Hähnchenfleisch parieren, eventuell noch vorhandene Sehnen, Fett und Haut (siehe auch Extra-Tipp unten) sorgfältig entfernen. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

In einer großen, schweren Pfanne das Erdnussöl erhitzen. Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotten schälen, fein schneiden und zum Fleisch geben. Schalotten unter Wenden mit anbraten. Nach einigen Minuten die Tomatenwürfel zugeben und noch kurz mit anbraten.

Mit Rotwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Einige Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch gegart ist.

Inzwischen Milch und Butter erhitzen. In einem weiteren Topf das Rotkraut erhitzen.

Gegarte Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, dabei die Milch-Buttermischung nach und nach unterarbeiten, bis ein feines Püree entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das warme Rotkraut mixen oder pürieren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel nochmals abschmecken. Püriertes Rotkraut unter den Kartoffelstampf heben.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Geflügelragout nochmals abschmecken, die Petersilie überstreuen.

Püree in die Mitte der vorgewärmten Teller verteilen. Das Geflügelragout darum anrichten. Joghurt glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und rund um und über das Ragout mit einem Teelöffel verteilen. Nach Belieben mit Petersilienblättchen garniert anrichten. Tipp: Sie können die abgelöste Hähnchenhaut zusätzlich in feine Würfelchen schneiden und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und das Gericht vor dem Servieren damit bestreuen. Tipp: Nach Belieben einen kleinen Spritzbeutel aus Back- oder Butterbrotpapier formen, Joghurt einfüllen, die Spitze einschneiden und mit Hilfe des Spritzbeutels den Joghurt rund um das Ragout verteilen.

Otto Koch am 06. Dezember 2018

Hähnchen-Nuggets mit Ziegenkäse und Bratkartoffeln

Für 4 Personen:

3 Biohähnchenbrüste	1 rote Paprikaschote	2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote	2 EL Ziegenkäse	1 EL geriebene Mandeln
1 Bioeiweiß	Meersalz	Pfeffer
1 EL Butter	5 EL Pistazien	$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma
1 Msp Safranpulver		

Bratkartoffeln:

700 g festk. Kartoffeln	150 g Pancetta, gewürfelt	10 schwarze Oliven
2 EL Pinienkerne	5 getrocknete Tomaten	2 Knoblauchzehen, gepresst
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
6 EL Olivenöl		

Zum Anrichten:

Rucola (ca. 50 g)

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in $\frac{1}{2}$ Zentimeter 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, Ziegenkäse, geriebene Mandeln und Eiweiß mit den Händen gründlich vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Buletten formen. Pistazien, Kurkuma und Safran im Mixer fein mahlen und die Hähnchen Nuggets darin wenden und in Butter auf jeder Seite 3 Minuten braten.

Mediterrane Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weich kochen, abgießen, etwas ausdampfen lassen und dann schälen. Die ausgekühlten Kartoffeln in Ecken schneiden und zusammen mit dem gewürfelten Speck, den Pinienkernen und den etwas gehackten Tomaten auf ein Backblech legen. Den Knoblauch durch eine Presse in eine kleine Schüssel drücken. Die Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und zum Knoblauch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl darüber gießen und alles zu einer Marinade verrühren. Diese über die Kartoffeln verteilen. Alle Zutaten gut durchmischen und für 20 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze, dritte Schiene von unten) schieben. Währenddessen die Kartoffeln gelegentlich wenden.

Zum Anrichten:

Den Rucola waschen, trocknen und leicht hacken. Den gehackten Rucola unter die Bratkartoffeln mischen und dann anrichten.

Christian Henze am 11. Mai 2018

Hähnchen-Ragout mit Semmelkren

Für 4 Personen

1 Freilandhähnchen (ca.1200 g)	1 Bund Suppengemüse	1/2 TL Pfefferkörner
Salz	600 g Möhren	1 Schalotte
4 EL Butter	1 Prise Zucker	2 TL Mehl
Pfeffer	1 Prise Muskat	2 Zwiebeln
5 g Ingwer	150 ml Rotwein	1 Brötchen
15 g Meerrettich	80 g Sahne	

Hähnchen innen und außen waschen, Brust und Keulen auslösen. Das Keulenfleisch vom Knochen lösen.

Das Suppengemüse putzen und grob würfeln.

Hähnchenkarkasse mit dem Suppengemüse in einen Topf geben, soviel Wasser angießen, bis alle Knochen bedeckt sind. Pfefferkörner und Salz zugeben und ca. 1 Stunde auskochen. Anschließend die Brühe passieren.

Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden.

Schalotte schälen, fein würfeln.

In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen, die Möhren zugeben, mit der Hälfte vom Mehl bestäuben und mit 200 ml Brühe auffüllen. 15 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

In der Zwischenzeit Hähnchenbrust und Keulenfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und Ingwer schälen. Die Zwiebeln fein schneiden. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Das Fleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum anbraten. Dann leicht mit restlichem Mehl bestäuben, mit 80 ml vom Geflügelfond und Rotwein ablöschen. Ingwer fein reiben und zugeben, alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für den Semmelkren das Brötchen in 5 mm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne restliche Butter schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Dann mit ca. 150 ml vom Geflügelfond übergießen und alles zu einem lockeren groben Brei rühren.

Meerrettich schälen, fein reiben und unter den Brei mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Hähnchenragout die Sahne zugeben und nochmals etwas köcheln lassen.

Die Fleischstücke aus dem Topf nehmen, die Sauce fein pürieren und abschmecken. Dann die Fleischstücke wieder einlegen.

Hähnchenragout mit Möhregemüse und Semmelkren anrichten.

Vincent Klink am 02. November 2017

Hähnchen-Ragout, Quark-Kartoffel-Küchlein, rote Zwiebeln

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln	Salz	80 g Mischbrot
70 ml Milch	2 Eier	1 Bund glatte Petersilie
2 Lauchzwiebeln	3 rote Zwiebeln	500 g Hähnchenbrustfilet
150 g Magerquark	Pfeffer	100 g Butterschmalz
1 EL Mehl	200 ml Geflügelfond	150 ml Weißwein
250 g Crème-fraiche	1 EL Zucker	2 EL Balsamico

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit das Brot entrinden, grob würfeln und in eine Schüssel geben. 3. Milch und Eier verquirlen und über das Brot gießen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die roten Zwiebeln schälen und halbieren. Eine Zwiebelhälfte fein würfeln. Rest längs in dünne Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Gepresste Kartoffeln mit den Lauchzwiebeln, der Hälfte der Petersilie, Quark, etwas Salz und Pfeffer zum eingeweichten Brot geben und alles gut miteinander vermengen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer großen Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Aus dem Kartoffelteig Küchlein von 1,5 cm Dicke formen und diese bei mittlerer Hitze in der Pfanne pro Seite ca. 4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Die Küchlein auf Küchenkrepp abtropfen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen warm halten.

In einer tiefen Pfanne etwas vom restlichen Butterschmalz erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Das Fleisch zugeben und anbraten, leicht mit Mehl bestäuben, mit Geflügelfond ablöschen, mit Weißwein und Crème fraiche auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Zucker bestäuben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen, die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Petersilie unter das Ragout mischen und abschmecken.

Hähnchenragout mit den Kartoffelküchlein und den geschmorten Zwiebeln servieren.

Otto Koch am 06. September 2018

Hähnchen-Schenkel mit Pflaumen-Ingwer-Ragout

Für 4 Personen

100 ml Sojasauce	100 ml Apfelessig	100 ml Wasser
10 Trockenpflaumen	2 Knoblauchzehen	30 g Ingwer
1 rote Chilischote	2 frische Lorbeerblätter	1 EL schwarze Pfefferkörner
4 Bio-Hähnchenschlegel	400 g Pflaumen	300 g Basmatireis
3 Lauchzwiebeln	1 TL Rohrzucker	Chilipulver
3 Stängel Koriander	1 EL Butter	1 Teefilterpapierbeutel
Küchengarn		

Sojasauce, Apfelessig, Wasser und Trockenpflaumen in einen Topf geben.

Knoblauchzehen und Ingwer schälen, ca. 10 g Ingwer für die Garnitur in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Rest Ingwer fein hacken.

Chilischote mit den Kernen fein hacken. Chili, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in einen Teefilterpapierbeutel geben und mit Küchengarn fest verschließen.

Hähnchenschlegel im Gelenk nochmals teilen, so dass zwei Teile aus einem Schlegel entstehen. Gewürzbeutel mit gehacktem Ingwer, Knoblauch und den Hähnchenteilen in den Topf zu den Trockenpflaumen geben und aufkochen lassen. Offen sprudelnd 2 Minuten kochen lassen. Dann mit Deckel bei mittlerer Hitze 18 Minuten köcheln lassen.

Pflaumen waschen, abreiben, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden

Basmatireis in Wasser ca. 10 Minuten einweichen, dann mehrmals mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Reis in einen weiten gusseisernen Topf mit 3 Tassen Wasser geben. Zugedeckt aufkochen lassen. Mit Deckel 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auf dem ausgeschalteten Kochfeld mit geschlossenem Deckel nachgaren lassen.

Backofen grill auf 250 ° C vorheizen.

Lauchzwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden.

Hähnchenteile mit einem Schaumlöffel aus der Marinade heben und in eine feuerfeste Form legen. Mit wenig Marinade beträufeln. Unter dem Grill pro Seite ca. 3 Minuten grillen, bis die Haut gebräunt ist.

Inzwischen den Teebeutel aus der Marinade nehmen und diese sämig einkochen lassen.

Die frischen Pflaumen dazugeben, einmal kurz aufkochen und dann mit Deckel auf dem ausgeschalteten Kochfeld durchziehen lassen. Das Pflaumenragout mit Rohrzucker abschmecken. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, falls die Sauce zu dick und durch die Sojasauce zu salzig ist. Wenn die Pflaumen aber sehr saftig sind, wird das nicht nötig sein. Nach Belieben mit etwas Chilipulver scharf abschmecken und 2/3 der Lauchzwiebeln unterheben.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Butter unter den gegarten Reis mischen und in große Schalen oder auf Teller geben. Hähnchenteile mit dem Ragout darüber geben. Mit Rest Lauchzwiebeln, Korianderblättchen und Ingwerstreifen bestreuen.

Christina Richon am 03. September 2018

Hähnchen-Schenkel-Pie

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	600 g Hähnchen-Schenkel	350 g gemischte Pilze
30 g Thymian	375 g Blätterteig, kalt	Rotweinessig
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine ofenfeste, beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen, daneben eine kleinere, beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur vorheizen. Die größere Pfanne mit 1 EL Olivenöl versehen.

Die geschälten Zwiebeln grob hacken und nach und nach in das heiße Öl geben.

2/3 des Hähnchenfleischs grob zerkleinern, den Rest sehr fein hacken und den Zwiebeln hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren diese Mischung 6 Minuten goldbraun anbraten. In der Zwischenzeit die Pilze in der anderen Pfanne 4 Minuten anbraten, dazu größere Exemplare in kleine Stücke schneiden. Anschließend unter das Fleisch mischen und die Hälfte der Thymianblätter dazugeben.

Die Pfanne vom Herd nehmen, mit 1 Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, und mit 1 EL Rotweinessig und 150ml Wasser unterrühren.

Nun zügig den Blätterteig ausrollen, sodass sein Durchmesser 2cm größer ist als die Pfanne. Den Teig auf die Füllung legen und mit einem Küchenlöffel rundherum nach unten schieben. Die Oberfläche kreuzweise nur ganz leicht einritzen und mit 1TL Olivenöl bestreichen.

Den restlichen Thymian in die Mitte des Pies stecken und diesen im Ofen auf der unteren Schiene 15 Minuten goldbraun backen.

Jamie Oliver am 05. Januar 2017

Hähnchen-Schnitzel mit Haferflocken-Panade

Für 4 Personen

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
4 Hähnchenschnitzel á 150 g	Salz	Pfeffer
Paprikapulver	2 Eier	2 EL Mehl
6 EL kernige Haferflocken	3 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
2 EL Balsamico		

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, weiße Trennhäute entfernen und die Paprika in Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen, Paprikastreifen und Zwiebel darin kurz anbraten, dann Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Die Eier verquirlen.

Dann das Fleisch panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Haferflocken wälzen.

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Geschmorten Paprika mit getrocknetem Thymian, Salz und Pfeffer würzen, Balsamico angießen und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Schnitzel mit dem Paprikagemüse anrichten.

Ina Speck am 05. März 2018

Hähnchen-Teriyaki mit Kohlrabi-Spaghetti

Für 4 Personen

20 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	150 ml Sojasauce
150 ml Reiswein	150 ml trockener Sherry	5 EL brauner Rohrzucker
2 Lauchzwiebeln	1 rote Chilischote	4 Maishähnchen-Schlegel
700 g Kohlrabi	Fünf-Gewürze-Pulver	Pfeffer
Salz	1/2 Bund frischer Koriander	1/4 Bund Thai-Basilikum
2 Stiele frische Minze	2 EL Sesamsamen	2 EL Erdnüsse
2 EL Sesamöl		

Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer fein reiben und Knoblauch fein schneiden oder pressen. Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce, Reiswein, Sherry und Rohrzucker in einen Topf geben und sirupartig zu einer Art Teriyaki-Sauce einkochen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Chili fein hacken.

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenschlegel vom Knochen lösen.

Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden. Kohlrabi-Spaghetti auf ein Backblech legen und ca. 10 - 15 Minuten garen.

Das Fleisch auf der Hautseite ungewürzt in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 Minuten anbraten (mittlere Hitze, bei Induktion: Einstellung 7), bis die Hautseite gebräunt und knusprig ist, dann wenden und auf der Fleischseite ca. 2 – 3 Minuten anbraten. Mit Fünf-Gewürze Pulver, Pfeffer und Salz würzen.

Koriander, Thai-Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, Erdnüsse hacken.

Die gegarten Kohlrabi-Spaghetti mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.

Fleischstücke in Streifen schneiden.

Gegarte Kohlrabi-Spaghetti mit einer Fleischgabel portionsweise zu Nudelnestern drehen und auf Teller setzen. Hähnchenstreifen darüberlegen. Mit der Teriyaki-Sauce beträufeln und mit Lauchzwiebeln, Chili, Kräutern, Sesamsamen und Erdnüssen nach Belieben bestreuen. Dazu passt Basmatireis. Die restliche Teriyaki-Sauce hält sich in einem Schraubglas ca. 1 Monat im Kühlschrank.

Christina Richon am 19. März 2018

Hähnchen-Terrine mit Curry-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für die Hähnchenterrine:

1 frisches Bio-Hähnchen (1,2 kg)	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
3 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	10 Blatt Gelatine	1 Bund Rucola

Für die Currymayonnaise:

1 TL Dijon-Senf	1 EL Weißwein	2 frische Eigelb
125 ml Sonnenblumenöl	1 TL Curry	Pfeffer, Salz

Die Terrine muss über Nacht im Kühlschrank gelieren. Vom Hähnchen Brust und Keulen auslösen. Aus den Unter- und Oberkeulenstücken die Knochen auslösen. Hähnchen-Karkasse grob zerhacken.

Zwiebel schälen und grob würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Ausgelöste Knochen, Karkasse und Zwiebelwürfel darin leicht anrösten.

Wasser angießen, sodass die Zutaten knapp bedeckt sind. Petersilie und Thymian abspülen und zugeben. Alles aufkochen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten sacht köcheln lassen.

Dann den Fond durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Fond auf 400 ml einkochen.

Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin unter Wenden anbraten, sodass es gerade eben durchgebraten ist.

Dann die Fleischstücke in ein Sieb geben, abtropfende Flüssigkeit auffangen. Fleisch lauwarm abkühlen lassen.

Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Den aufgefangenen Fleischsaft zum eingekochten Fond geben, einmal aufkochen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Topf vom Herd ziehen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im heißen Fond schmelzen.

Eine Terrinenform (ca. 1l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Fleischstücke hineingeben und den Gelatinefond angießen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Form mit Frischhaltefolie bedecken und die Terrine im Kühlschrank über Nacht gelieren lassen. Für die Mayonnaise Senf, Weißwein und Eigelbe in einem hohen, schmalen Mixbecher gründlich verrühren.

Unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen oder Handrührgerät das Öl langsam nach und nach zugeben und untermixen, bis eine cremige, feste Mayonnaise entsteht.

Curry und etwas Pfeffer untermischen und mit Salz abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten, die Hähnchenterrine aus der Form stürzen und in dicke Scheiben schneiden. Mit der Currymayonnaise auf Tellern anrichten, mit Rucola garnieren und servieren.

Martin Gehrlein am 05. Juli 2018

Harissa-Hähnchen

Für 4 Personen:

4 gemischte Paprikaschoten 2 rote Zwiebeln 1,2 ganzes Freilandhuhn
4 TL Rosenharissa 4 Zweige frische Minze

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Zunächst die Paprikaschoten entkernen und in große Stücke schneiden. Die roten Zwiebeln schälen, vierteln und in ihre einzelnen Zwiebelblätter zerlegen. Das Gemüse in eine etwa 30x40 cm große Bratschale geben.

Die Rückseite des Hähnchens vorsichtig mit einem scharfen Messer aufschneiden, sodass es flach geöffnet werden kann. Nun das ganze Hähnchen mit der Rosenharissa, etwas Salz, schwarzem Pfeffer und Rotweinessig einreiben.

Das Hähnchen flach auf das Gemüse in die Bratschale legen. Alles rund 50 Minuten lang im Ofen garen lassen.

Vor dem Anrichten, die Minzblätter auf dem Harissa Hähnchen verteilen.

Jamie Oliver am 10. Januar 2017

Karamellisierte Enten-Brust mit Spitzkohl-Wickel

Für 4 Personen

Für die Spitzkohlwickel:

1 kg Spitzkohl	Salz	1 Schalotte
60 g Butter	40 g Speckwürfel	1 EL Petersilie
weißer Pfeffer	Zucker	Muskatnuss

Für die Ente:

4 Entenbrüste (weiblich)	Salz	weißer Pfeffer
Pflanzenöl	10 Korianderkörner	2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren	3 Zimtblüten	4 EL Akazienhonig

Für die Pilze:

200 g Champignons	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, weißer Pfeffer

außerdem: dunkle Geflügelsauce

Spitzkohl putzen, die äußeren schönen Blätter lösen, dicke Blattansätze entfernen. Blätter in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Die grünen Blätter gut abtropfen lassen und auf einem großen Stück Frischhaltefolie glatt, leicht überlappend ausbreiten, sodass eine Art „Matte“ entsteht. Die restlichen Blätter in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Speck und Schalottenwürfel darin andünsten. Die Spitzkohlstreifen kurz einschwenken. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen.

Spitzkohlstreifen auf der Spitzkohlmatte verteilen. Füllung mithilfe der Folie fest in die Kohlblätter einwickeln. Rolle fest mit Frischhaltefolie umwickeln und kalt stellen.

Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Die Haut der Entenbrust mit einem sehr scharfen Messer kreuzweise einritzen, damit das Fett besser ausbrät.

Entenbrüste von beiden Seiten salzen. Fleischseiten zusätzlich mit Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Haut einlegen und bei maximal mittlerer Hitze braten, bis die Haut schön knusprig ist. Das Fleisch dann wenden und für weitere ca. 2 Minuten auf der Fleischseite fertig braten.

In der Zwischenzeit die Gewürze in einer Pfanne leicht anrösten und danach in einem Mörser zerkleinern. Gewürze und Honig wieder in die Pfanne geben und kurz erhitzen.

Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens einschalten.

Sobald die Entenbrust rosa gegart ist, mit den Hautseiten nach oben in eine Auflaufform setzen. Mit dem Gewürzhonig bestreichen. Im heißen Ofen sacht karamellisieren.

Spitzkohlrolle auswickeln und in Stücke schneiden. In einem Dämpftopf oder asiatischem Bambusdämpfer über kochendem Wasser zugedeckt erhitzen.

Geflügeljus in einen kleinen Topf geben und erhitzen.

Die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchenpapier abreiben. Pilze je nach Größe klein schneiden. Knoblauch schälen, fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten.

Pilze, Thymian und Rosmarin zugeben und alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrust aufschneiden, mit Pilzen und Spitzkohlwickeln anrichten. Geflügeljus überträufeln und sofort servieren.

Philipp Stein am 13. November 2018

Kartoffel-Auflauf mit Gänsefleisch

Für 4 Personen

Für den Auflauf:

250 g Rote-Bete	Salz	750 g Kartoffeln, mehlig.
200 g Möhren	100 g Knollensellerie	6 Stiele glatte Petersilie
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	400 g gegartes Gänsefleisch
6 EL Olivenöl	2 Lorbeerblätter	250 ml Gemüsebrühe
Muskatnuss	Pfeffer	50 g Parmesan
50 g gesalz. Pistazienkerne		

Für den Salat:

1 Endiviensalat	1 Schalotte	1 TL Estragonsenf
4 EL Sonnenblumenöl	3 EL Weißweinessig	Worcestershiresauce
Zucker	Salz	Pfeffer

Die Rote Bete-Knollen putzen, waschen und abtropfen lassen. Mit etwas leicht gesalzenem Wasser in einem Schnellkochtopf 20–30 Minuten weich kochen. Alternativ bereits gegarte Beteknollen verwenden.

Kartoffeln schälen und klein würfeln. In Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.

Inzwischen die Möhren und den Sellerie schälen und beides sehr klein würfeln.

Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Stiele fein und die Blättchen mittelgroß hacken.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Die Haut vom Gänsefleisch vorsichtig ablösen und sehr fein hacken. Das Fleisch in kleine Stücke zupfen.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und klein gehackte Petersilienstiele darin anbraten.

Das Fleisch mit der Haut und Lorbeer dazugeben, mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 2 l Inhalt) mit 1 EL Öl ausstreichen.

Gegarte Bete abtropfen und etwas abkühlen lassen. Beten abziehen und fein reiben. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Kartoffelpüree mit Salz, 2 EL Olivenöl, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. 1/3 der Masse mit der Roten Bete vermengen und in die Form geben.

Die Fleischfüllung mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeer entfernen und gehackte Petersilie untermengen. In die Form geben. Restliches Kartoffelpüree darauf geben und glatt verstreichen.

Parmesan fein reiben und die Pistazien fein hacken. Beides über den Auflauf streuen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Kartoffel-Auflauf im heißen Backofen 35–45 Minuten backen.

Dann den fertigen Auflauf bei geöffneter Backofentür 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen und fein hacken. In einer Salatschüssel Schalotte, Senf, Öl, Essig, Worcestershiresauce mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Salat und Dressing mischen.

Auflauf aus dem Ofen nehmen, in Portionen teilen und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Christina Richon am 12. November 2018

Kartoffel-Gemüse-Gröstl, Hähnchen-Brust, Rostbratwürsteln

Für zwei Personen

Für Hendl und Würstchen:

2 Hähnchenbrüste à 120 g	12 Nürnberger Rostbratwürstel	100 g Kirschtomaten
2 TL Brathendlgewürz	2 cm Ingwer	Öl, Salz, Pfeffer

Für das Kartoffel-Gröstl:

400 g festk. Mini-Kartoffeln	1 Zucchini	100 g breite Bohnen
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Karotten
4 Frühlingszwiebeln	1 unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe
2 Zweige glatte Petersilie	Öl, Salz, Pfeffer	2 TL Bratkartoffelgewürz

Für Hendl und Würstchen:

Die Rostbratwürsteln schräg in Scheiben schneiden. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Brathendlgewürz würzen. Tomaten im Ganzen dazu geben und aufplatzen lassen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer mit in die Pfanne geben und für den Geschmack mit Anbraten.

Für das Kartoffel-Gemüse-Gröstl:

Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, schälen, auskühlen lassen und in Würfel schneiden. Von den Bohnen die Enden entfernen, schräg in 1 bis 1,5 cm breite Stücke schneiden. Paprika vierteln, die weißen Häute entfernen, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Bohnen, Paprika und Karotten über einem Topf mit Salzwasser vordämpfen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln in einer Pfanne nach und nach in neutralem Öl anbraten. Zucchini schälen, in Scheiben schneiden und zu den Bratkartoffeln geben. Das gedämpfte Gemüse in die Kartoffel-/Zucchini-Pfanne geben. Mit Knoblauch und Salz und Pfeffer würzen und von der Hitze nehmen und die Butter hineingeben und schmelzen lassen. Petersilie waschen, abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Über das Gemüse streuen und nach Geschmack etwas Zitronenschale darüber streuen. Frühlingszwiebeln dazu geben.

Das Kartoffel-Gemüse-Gröstl mit Hendl und Rostbratwürsteln in einer großen Schale anrichten. Wenn Sie Gemüse im Wasser kochen verlieren Sie 50% der Vitamine, wenn Sie jedoch Gemüse in ein wenig Wasser dämpfen, verlieren Sie nur 15% der Vitamine.

Alfons Schuhbeck am 15. Februar 2018

Kasseler-Hähnchen

Für 2 Personen:

1/2 Hähnchen	15 g Pökelsalz	10 g Meersalz
2 Tl Zucker	5 g gestoßene Wacholderbeeren	5 g süßes Paprika-Pulver
1 gestoßenes Lorbeerblatt		

Das halbe Hähnchen in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen einreiben.

Danach in eine Plastiktüte legen, die Luft herausdrücken und für 24 Stunden in den Kühlschrank legen.

Da nach einiger Zeit Flüssigkeit austritt, sollte man gelegentlich das Fleisch massieren und drehen.

Nach 24 Std. abspülen, abtrocknen und mit grob gemahlenem Pfeffer einreiben.

Ca. zwei Stunden bei 100 – 110 Grad garen bis das Hähnchen eine Kerntemperatur von 75 Grad hat. Danach mindestens eine Stunde bei 60 – 80 Grad räuchern (siehe Koch-Hinweise).

NN am 16. Dezember 2017

Kebab-Spieß mit Tsatsiki im Fladenbrot

Für zwei Personen

Für den Kebab-Spieß:

300 g Hühnerbrust	1 Paprika	1 Zucchini
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 TL Rosmarin, gehackt
2 TL Thymian, gehackt	1 TL Paprikapulver	1 TL Gyrosgewürz
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tsatsiki:

500 g griech. Sahnejoghurt	2 Salatgurken	5 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Apfelessig	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für Fladen und Füllung:

1 Fladenbrot	100 g Wildkräutersalat	1 große Tomate
1 große Zwiebel		

Das Fleisch waschen, trockentupfen und von den Sehnen befreien.

Fleisch in ungefähr 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika und Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Aus Öl, Zwiebeln, Kräutern und Gewürzen eine Marinade herstellen und Fleisch sowie Gemüse marinieren.

Fleisch- und Gemüsescheiben immer abwechselnd, mittig auf den Spieß spießen. Spieß waagrecht auf den heißen Grill bzw. die heiße Grillpfanne legen, nach und nach von allen Seiten scharf angrillen. Fleisch- und Gemüsestücke vom Spieß nehmen.

Für den Tsatsiki:

Gurken schälen und die Kerne entfernen. Grob reiben und salzen.

Knoblauchzehen abziehen, halbieren und in die Hälfte des Joghurts hineinpressen und mit dem Stabmixer verrühren.

Die entstandene Flüssigkeit bei den Gurken abgießen und Gurken gut ausdrücken.

Zitrone auspressen. Gurke mit dem restlichen Joghurt, dem Öl, einem Spritzer Zitronensaft, einem Spritzer Essig und dem Knoblauchjogurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Fladen und Füllung:

Fladenbrot von beiden Seiten auf dem Grill knusprig grillen, vierteln und eine Tasche hinein schneiden. Wildkräutersalat waschen, trockenschleudern. Tomate waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Fladenbrot von der Innenseite mit Tsatsiki bestreichend, das knusprige Fleisch und Gemüse hinein legen und mit Wildkräutersalat, Tomaten und Zwiebeln füllen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 06. Juli 2018

Kiewer Hähnchen-Kotelett

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrüste, mit Flügelknochen	100 g Kräuter-Butter (ohne Öl)	1 Ei
Panko-Brösel	Hähnchen-Gewürz	Mehl, Öl

Die Hühnerbrüste häuten, ausbeinen und halbieren. Den kurzen Knochen an der Brust belassen. Das Fleisch großzügig mit Hähnchen-Gewürz bestreuen und zwischen Frischhalte-Folie vorsichtig flach klopfen. Die Kräuter-Butter in 4 Teile schneiden; jedes Stück zu einer 8 cm langen, 1 cm dicken Rolle formen und zum Verfestigen in den Kühlschrank legen.

In jedes Kotelett ein Butter-Röllchen wickeln, in Mehl wälzen, zwischen den Händen rollen, in Ei und schließlich in Panko-Bröseln wenden; für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen und danach frittieren.

Bemerkung:

Dies ist eine mehr deutsche Variante von kotleti po kievski, einem bekannten russisch-ukrainischen National-Gericht.

NN am 10. Dezember 2017

Kleine Entchen à l'orange

Für 4 Personen:

Für die Ente:

4 Entenkeulen	100 g Entenleberpastete	Salz
Pfeffer	Butterschmalz	4 grüne Lauchblätter
1 Bio-Orange		

Für die Sauce:

250 ml trockener Rotwein	100 ml Orangensaft	250 ml brauner Geflügelfond
1 Spritzer Orangenlikör	Salz, Pfeffer	3 EL Butter

Aus den Entenkeulen vorsichtig die Knochen auslösen (nach Belieben die unteren Knochen sauber putzen und zu Schluss mit den gefüllten Entenkeulen braten).

Die Keulen kalt abbrausen, trocken tupfen und mit der ausgelösten Seite nach oben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Geflügelleberpastete darauf verteilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch dann wieder zu Keulen zusammenfügen bzw. rollen. Keulenröllchen einzeln in hitzebeständige, lebensmittelechte Folie wickeln, sodass sie eine typische Keulenform behalten. Folienenden fest zusammendrehen.

Keulenpäckchen in einem Dampfgarer ca. 45 Minuten dämpfen. Alternativ die Päckchen in einen Dämpfeinsatz legen. Etwas Wasser in einem passenden Topf erhitzen. Den Einsatz aufsetzen, mit einem Deckel verschließen. Das Fleisch im heißen Wasserdampf ca. 45 Minuten garen. Zwischendurch evtl. kochendes Wasser nachgießen.

Die gegarten Keulen aus der Folie nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Keulen darin rundherum goldbraun und schön kross braten. Nach Belieben ausgelöste untere Keulenknochen mitbraten.

Inzwischen für die Sauce Rotwein, Orangensaft und Geflügelfond auf etwa 300 ml einkochen.

Die Reduktion mit Orangenlikör, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter stückchenweise untermixen.

Lauch waschen, kurz in Salzwasser blanchieren, trocken tupfen und daraus nach Belieben Entenschwänzchen schneiden.

Die gebratenen Entenrollen an beiden Enden mit einem scharfen Messer leicht aufschneiden. An einer Seite die Knochen so einstecken, dass sie eine Art Entenkopf darstellen. An der anderen Seite die vorbereiteten Lauchblätter als Entenschwanz einstecken.

Orange waschen, trocken reiben und in feine Scheiben schneiden. 'Entchen' mit je 2 Scheiben Orangen belegt anrichten. Nach Belieben mit einem Ring aus Kartoffelpüree umspritzen. Die Sauce dazu reichen.

Otto Koch am 21. Dezember 2017

Knusprige Enten-Brust-Filets mit Mandarin-Pfannkuchen

Für 4 Personen:

Für die Entenbrustfilets:

4 Entenbrustfilets

Für die Pfannkuchen:

250 g Weizenmehl Type 405 7 EL geröstetes Sesamöl Salz

175 ml Wasser

Sauce:

5 EL Teriyaki Sauce

5 EL Soja Sauce

1 EL geriebener Ingwer

1 TL dunkler Sesam

3 EL süße Chilisauce

$\frac{1}{4}$ TL Stärke

$\frac{1}{2}$ EL kalte Butter

Für das Gemüse:

1 Salatgurke

1 Bund Frühlingszwiebeln

Peking-Entenbrustfilets:

Backofen auf 250°C vorheizen.

Haut rautenförmig einschneiden, beidseitig salzen und pfeffern. In eine kalte Pfanne etwas Öl geben und die Filets auf die Hautseite einlegen. Behutsam bei mittlerer Temperatur ca. 5-7 Minuten goldbraun braten. Wenn die Haut schön knusprig ist, wenden und 2 Min. braten.

Herausnehmen und bei 250° 5 Minuten im Backofen fertig garen. Das Fleisch aus dem Ofen holen, 5 Minuten ruhen, dünn aufschneiden.

Mandarin-Pfannkuchen:

Das Weizenmehl mit 2 EL Sesamöl und 1 Prise Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. 175 ml kochendes Wasser dazu gießen und alles zu einem elastischen Teig verkneten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig eine Stunde ruhen lassen. In dieser Zeit die Essig-Sauce und das Gemüse vorbereiten.

Den Teig nach der Ruhezeit in 8 gleich große Stücke teilen. Jede Teigportion zu einem dünnen Fladen (etwa 15 cm Durchmesser) ausrollen. Die Oberflächen von 4 Teigkreisen mit je 1 TL Sesamöl bestreichen. Je einen unbestrichenen Teigkreis darauflegen und festdrücken.

Diese doppelten Pfannkuchen nacheinander in 3 EL Sesamöl (das Öl dabei esslöffelweise bei Bedarf zugeben) von beiden Seiten goldbraun backen. Nach dem Backen die doppelten Pfannkuchen wieder voneinander lösen. Die Pfannkuchen übereinanderstapeln, den Stapel in Alufolie wickeln und auf ein Brett stellen. Die heiße Pfanne umdrehen, über den Turm stülpen und die Pfannkuchen warm halten.

Esslöffel Soja-Sauce mit Sesam, Ingwer und der Teriyaki-Sauce einkochen lassen. Die Stärke in 1 EL Sojasauce aufrühren, in die Sauce geben und aufkochen lassen. Anschließend die kalte Butter einschwenken.

Gemüse:

Die Salatgurke schälen, quer dritteln oder vierteln und längs in dünne Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden.

Anrichten:

Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Gurkenspalten und Frühlingszwiebelstreifen auf den warmen Mandarin-Pfannkuchen anrichten. Dann mit etwas Sauce beträufeln und servieren. Bei Tisch aufrollen und ohne Besteck genießen.

Christian Henze am 18. Mai 2018

Lackierte Entenbrust, Pflaumenwein-Soße, Polenta-Strudel

Für 4 Personen

Für den Polentastrudel:

2 Eier	Salz	1 EL Maisstärke
1 Zweig Thymian	500 ml Milch 150 g Butter	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss, gerieben	180 g Maisgrieß	1/2 Bund Schnittlauch
200 g Strudelteig		

Für die Entenbrust:

4 Entenbrustfilets à 180 g	2 EL Szechuan Pfeffer	1 EL rosa Pfeffer
1/2 TL Schwarzer Pfeffer	5 EL Honig	1 EL Sojasauce
30 g Zucker	125 ml Orangensaft	400 ml Pflaumenwein
20 g Sweet and Sour Plum Sauce	2 TL Stärke	

Für den Spinat:

400 g Babyspinat	1 Schalotte	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Für die Polenta die Eier trennen.

Die Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, Maisstärke zugeben und unterschlagen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und, die Blättchen abstreifen und fein hacken.

Milch in einen Topf geben. Die Hälfte der Butter, je 1 Prise Salz und Pfeffer, Thymian sowie Muskat beifügen und zum Kochen bringen.

Maisgrieß unter Rühren langsam zur Milch geben, aufkochen und ein paar Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze garen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Masse quellen lassen.

Sobald die Grießmasse etwas abgekühlt ist, Eigelbe einrühren und den Eischnee mit einem Schneebesen unterheben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Polentamasse mengen. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Strudelteig ausrollen und ausziehen, dann auf ein großes Küchentuch legen. Die Polentamasse darauf streichen, einrollen und aufs vorbereitete Backblech legen.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen und damit den Strudel bepinseln. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene den Strudel ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Gebackenen Strudel aus dem Ofen nehmen, Backofen auf 120 Grad herunterschalten.

Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.

Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.

In der Zwischenzeit für den Gewürzack die verschiedenen Pfeffersorten in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen.

Entenbrüste wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.

Dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Backblech legen, die Hautseite mit dem Pfefferlack bepinseln und bei 120 Grad ca.10 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Den Strudel bei 80 Grad im Backofen warm halten.

Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und

die Sauce damit binden.

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. 22. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Strudel in Scheiben schneiden. Die Entenbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Strudelscheiben und Spinat mit auf den Teller geben und die Sauce angießen. Tipp: Für einen Strudelteig 250 g Weizenmehl Type 550 mit 25 ml Speiseöl, 1 Ei, 1 Prise Salz und ca. 100 ml kaltem Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!) Den glatten Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt 3 Stunden im Kühlschrank ruhenlassen.

Karlheinz Hauser am 27. Februar 2018

Lackierte Perlhuhn-Brust mit Mais und Zwetschgen-Jus

Für vier Personen

Für die Perlhuhnbrüste:

4 Perlhuhnbrüste 4 EL Zwetschgenmus 4 EL Ahornsirup
Gänseschmalz

Für die Polenta:

150 g grobe Polenta 300 ml Geflügelbrühe 300 ml Milch
1 Lorbeerblatt 1 EL Butter 1 EL frittierte Rosmarinnadeln
50 g geriebenen Parmesan 2 EL Butter feines Meersalz, Pfeffer

Für den Zwetschgenjus:

Zwetschgenmus 1 Knoblauchzehe 2 Schalotten
1 Ingwer 2 Zweige Rosmarin 50 ml Weißwein
50 ml Wermut 150 ml Geflügeljus geräucherte Salt Flakes
100g Zuckerschoten 2 Maiskolben 4 Fingermais

Für die Perlhuhnbrüste:

Das Zwetschgenmus aus Zwetschgen, Ketchup, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer, Essig, Paprikapulver, Knoblauch, Zwiebeln, Kreuzkümmel und Selleriesaat mischen.

Die Perlhuhnbrüste abwaschen und trocken tupfen. Das Fleisch so vom Knochen lösen, so dass es nur noch an einer Stelle hängt.

Das Zwetschgenmus mit dem Ahornsirup verrühren und die Perlhuhnbrüste darin für mind. 3 Stunden marinieren.

Die Perlhuhnbrüste im heißen Gänseschmalz von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten weiter garen. Die Pfanne nicht ausspülen.

Für die Polenta:

Die Geflügelbrühe und die Milch mit dem Lorbeerblatt aufkochen, leicht salzen und die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Butter dazugeben. Die Temperatur verringern und die Polenta unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Polenta vom Herd nehmen und mit der Butter, den Rosmarinnadeln, Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten. Gegebenenfalls etwas Milch hinzufügen.

Für den Zwetschgenjus:

In der Zwischenzeit den Knoblauch und den Ingwer in Scheiben schneiden und die Schalotten würfeln. Knoblauch, Ingwer, Schalottenwürfel und die Rosmarinzweige im Gänseschmalz glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein und Wermut ablöschen und einkochen lassen.

Den Geflügeljus dazugeben und alles um die Hälfte reduzieren. Durch ein feines Sieb passieren und mit Zwetschgenmus und Salt Flakes abschmecken.

Die Maiskörner von den Kolben abschneiden, die Zuckerschoten putzen, in feine Streifen schneiden und den Fingermais längs halbieren.

Die Gemüse in schäumender Butter sautieren, salzen und pfeffern.

Jeweils einen Löffel Polenta auf vier vorgewärmte Teller setzen. Diese mit dem Gemüse garnieren.

Die Perlhuhnbrust längs halbieren, ein paar Salt Flakes darüber streuen und auf das Jus setzen.

Cornelia Poletto am 03. Juni 2017

Mais-Stubenküken in Morchelrahm mit grünem Spargel

Für zwei Personen

Für das Mais-Stubenküken:

2 Mais-Stubenküken	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Möhre mit grün	50 ml Weißwein	Olivenöl
brauner Rohrzucker	grobes Meersalz	

Für den Morchelrahm:

150 g Spitzmorcheln	1 Zitrone	100 ml Crème-fraîche
10 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
200 ml Gemüsefond	50 ml Olivenöl	brauner Rohrzucker
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für den Spargel:

10 Thaispargel	50 ml Olivenöl	brauner Rohrzucker
grobes Meersalz		

Für das Mais-Stubenküken:

Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Keulen und Brüste vom Mais-Stubenküken lösen und in einer Pfanne in Olivenöl goldbraun anbraten. Knoblauch, Zwiebel abziehen, die Zwiebel in nussgroße Stücke schneiden. Knoblauch quer halbieren.

Möhre abbrausen und in nussgroße Stücke schneiden. Gemüse in die Pfanne geben, kurz hellbraun anbraten, mit Meersalz und braunem Zucker würzen, mit Weißwein ablöschen und reduzieren.

Für den Morchelrahm:

Spitzmorcheln in lauwarmem Gemüsefond einlegen. Anschließend zusammen mit Zitronensaft, Butter und Crème fraîche zu dem Gemüse geben, einmal aufkochen lassen, Küken einlegen und 10 Minuten langsam sieden lassen. Mais-Stubenküken und Gemüse aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm halten. Soße aus der Pfanne durch ein Sieb passieren, aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Estragon und Kerbel abbrausen. Kerbel grob zupfen und Estragon fein schneiden. Mit Olivenöl, Meersalz, braunem Zucker und Zitronenabrieb würzen.

Für den Spargel:

Thaispargel abbrausen und längs halbieren. Kurz in sehr heißem Olivenöl anbraten, herausnehmen und mit Zucker und Salz abschmecken.

Mais-Stubenküken mit Schmorgemüse und Morcheln auf einem Teller anrichten, mit Soße begießen, Thaispargel dazugeben, mit Kräutern dekorieren und servieren.

Christian Lohse am 18. Januar 2017

Maispoularde im Kokos-Mantel, Curry-Creme, Gemüse-Reis

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maishähnchenbrüste à 160 g	2 Eier	25 g Panko-Mehl
10 g Kokosraspel	5 g Mehl	1 TL geräuchertes Paprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Currycreme:

50 g Ananas	100 g Mango	$\frac{1}{2}$ Apfel
1 Schalotte	2,5 g frischen Ingwer	1 EL Butter
150 g Sahne	50 ml Weißwein	100 ml Hühnerfond
1,5 EL Mumbai-Currypulver	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Duftreis	100 g Karotten	25 g Champignons
1 Schalotte	25 g Butter	100 ml Weißwein
250 ml Hühnerfond	50 ml Kokosmilch	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

4 Stangen grüner Spargel	100 g grüne Erbsen	$\frac{1}{2}$ Mango
2 Frühlingszwiebeln	200 ml Gemüsefond	Butter

Für die Garnitur:

1 Kokosnuss	2 Zweige Koriander
-------------	--------------------

Für die Maispoularde im Kokosmantel:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch von Haut und Knochen befreien, waschen, trocken tupfen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Eier aufschlagen und verquirlen. Panko-Mehl mit den Kokosraspeln vermengen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko-Kokos-Mehl eine Panierstraße bereitstellen. Hähnchenbrüste zunächst in Mehl, dann im Ei und in der Panko-Kokos-Mischung panieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch darin goldgelb anbraten, anschließend für 15 Minuten im Ofen fertig garen. Vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für die Currycreme:

Die Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden. Apfel, Mango und Ananas schälen, von Kernen befreien und klein schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Das Obst zugeben, mit dem Currypulver bestäuben und anziehen lassen, sodass das Currypulver seinen vollen Geschmack entwickeln kann. Ingwer schälen, fein schneiden und dazugeben.

Mit Weißwein ablöschen, Hühnerfond zugeben und etwas reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen und die Sauce mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für den Reis:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und klein schneiden, Karotten schälen und von den Enden befreien. Einen Topf mit Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen, den Reis dazugeben. Mit Kurkuma bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hühnerfond in einem Topf erhitzen. Reis mit etwas Weißwein ablöschen, das Lorbeerblatt dazugeben und mit dem heißem Hühnerfond und Kokosmilch auffüllen. Einmal aufkochen lassen, das klein geschnittene Gemüse dazugeben und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Für das Gemüse:

Den Spargel waschen und das untere Drittel schälen, Mango halbieren und von Kern und Schale

befreien. Frühlingszwiebeln putzen und von der äußeren Schale und vom Strunk befreien. Spargel, Mango und Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Einen Topf mit Butter erhitzen, das Gemüse darin anrösten und anschließend mit Fond ablöschen und kurz blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter für die Garnitur abzupfen. Kokosnuss mit einem Hammer und einem Nagel öffnen. Fruchtfleisch aus der Schale entfernen. Etwas vom Fruchtfleisch fein raspeln.

Maispoularde im Kokosmantel mit Mumbai-Currycreme und Gemüse-Reis mit frisch geraspelter Kokosnuss und Koriander garnieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 16. Juni 2017

Maispouarden-Brust mit Blumenkohl-Gröstl, Aprikosen

Für 4 Personen

Für die Maispoularde:

4 Maispouardenfilets 100 ml Haselnussöl Salz, Pfeffer

Für Blumenkohlpüree:

$\frac{1}{2}$ Kopf Blumenkohl Salz 100 ml Sahne
60 g Nussbutter 1 TL Crème-fraîche $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)
weißer Pfeffer Muskat, frisch Zucker

$\frac{1}{2}$ Kopf Romanesco

Für das Gröstl: 1 kleiner Kopf Blumenkohl 50 g Butter

100 g geröstete Haselnüsse Salz Pfeffer

Für die glasierten Aprikosen:

2 reife Aprikosen 1 Zitrone (Saft) 1 Zweig Rosmarin

200 ml Weißwein 1 EL Honig 1 TL Butter

außerdem: einige Blutampferblätter

Am Vortag Fleisch gründlich kalt waschen, trocken tupfen und mit dem Öl mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden kaltstellen und marinieren.

Am folgenden Tag für das Püree Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und abspülen und abtropfen lassen. Dann in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen.

Blumenkohlröschen gut abtropfen lassen. Noch warm mit Sahne, Butter und Crème fraîche in einen stabilen Mixer geben und sehr fein pürieren. Das Blumenkohl-Püree mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker abschmecken. Püree durch ein feines Sieb streichen, warm halten.

Romanesco putzen, in Röschen teilen und abspülen und abtropfen lassen. Ebenfalls in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen. Romanesco abgießen und in eiskaltem Wasser kurz abschrecken. Ebenfalls warm halten.

Für das Gröstl Blumenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und auf einem stabilen Gemüsehobel in etwa 3mm dicke Scheiben schneiden.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, bis sie langsam zu schäumen beginnt. Dann die Temperatur reduzieren, den Blumenkohl zugeben und unter ständigem Schwenken schonend braten. Sobald der Blumenkohl knackig gegart ist, die Haselnüsse zugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das Gröstl auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Die Aprikosen in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und dann die Schale abziehen.

In der Zwischenzeit den Zitronensaft, Rosmarin, Weißwein und Honig in einen Topf geben und einkochen, bis noch ca. zwei Esslöffel Flüssigkeit übrig sind.

Die Aprikosen in Spalten schneiden und in den Fond einschwenken, kurz ziehen lassen.

Dann die Butter zugeben, durchschwenken und glasieren.

Pouardenbrüste abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Filets darin bei schwacher Hitze auf der Hautseite ca. 2 Minuten anbraten, bis sie kross sind. Fleisch dann wenden und fertig garen.

Jeweils etwas Blumenkohlpüree auf 4 Teller geben, die Pouardenbrüste längs tranchieren und darauf anrichten. Das Geröstel darüber fallen lassen. Aprikosenspalten und Romanesco dazu anrichten und nach Belieben mit Blutampferblättern garnieren.

Philipp Stein am 31. Juli 2018

Maispoularden-Keule, Zwiebellauch-Sud, Sellerie-Püree

Für 4 Personen

4 Maispoulardenkeulen (à 225 g)	Meersalz	Pfeffer
Olivenöl	1 Zwiebel	1 Stange Staudensellerie
1 Stange Lauch	1 Bund Koriander	1 Zweig Thymian
1 Bio-Zitrone (Schale)	200 ml Weißwein	100 ml Wermut
1 l Geflügelfond	2 Lorbeerblätter	

Für das Selleriepüree:

500 g Knollensellerie	400 ml Milch	Salz
weißer Pfeffer	200 g Sahne	30 g gebräunte Butter
1 Prise Zucker		

Für die Kartoffelstreifen:

4 Hörnchenkartoffeln	Öl	Salz
----------------------	----	------

Für das Zwiebel-Lauchgemüse:

2 Zwiebeln	Olivenöl	300 ml Geflügelbrühe
Salz	Pfeffer	1 Stange Lauch
24 grüne Oliven	1 TL Honig	30 g kalte Butterwürfel

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen, die Keulen darin goldbraun anbraten.

Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Zartes Selleriegrün abschneiden, waschen, abtropfen lassen und beiseite legen. Selleriestange und Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und klein schneiden. Koriander und Thymian abspülen, trocken schütteln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abschälen.

Keulen aus dem Topf heben, kurz beiseite stellen. Das vorbereitete Gemüse und Zwiebeln im Bratfett anbraten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und kräftig einkochen.

Dann mit Geflügelfond auffüllen. Die Maispoulardenkeulen in den Fond einlegen. Thymian, Lorbeer und Koriander zugeben. Den Fond mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 50 Minuten sacht weich schmoren.

Inzwischen für das Selleriepüree Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Milch mit Salz und etwas Pfeffer aufkochen. Den Sellerie darin weich garen.

Für die Kartoffelstreifen Hörnchenkartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, trocken tupfen. Die Kartoffeln inklusive Schale in sehr dünne Streifen schneiden. Kartoffelstreifen ca. 10 Minuten in lauwarmem Wasser wässern.

Für das Lauchgemüse Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelspalten darin hell andünsten. Mit 300 ml abgenommenem Fond ablöschen. Etwas Salz und Pfeffer zugeben und die Flüssigkeit kräftig reduzieren.

Den Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm breite Röllchen schneiden. In den Fond geben und sacht köcheln lassen. Die Oliven entsteinen, unter das Gemüse mischen. Mit Honig verfeinern und die Butterwürfel unterziehen.

Die Keulen aus dem Fond heben, warm stellen. Den Fond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und kräftig einkochen lassen.

Sellerie abtropfen lassen. Sahne und Sellerie in den Topf zurück geben und offen etwas einkochen lassen.

Dann Sellerie und Sahne in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Das Püree nach Belieben zusätzlich durch ein feines Sieb passieren. Die gebräunte Butter unterrühren. Püree mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kartoffelstreifen sehr gut abtropfen lassen. Auf einem sauberen Geschirrtuch ausgebreitet trocken tupfen.

Öl in einer Fritteuse oder tiefen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelstreifen darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

Zwiebel-Lauchgemüse auf vier vorgewärmte Tellern verteilen. Poulardenkeulen anlegen. Selleriepüree zu Nocken formen und mit anrichten. Etwas vom eingekochten Poulardenfond übertröpfeln. Mit den krossen Kartoffelstreifen und Staudensellerieblättern garniert servieren.

Jörg Sackmann am 27. November 2018

Manuels Gemüse-Couscous mit Hähnchen-Brust

Für 2 Portionen:

Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	5 EL Olivenöl	2 Biozitronen
1 Bund Petersilie	Salz und Pfeffer	Zutaten Couscous
400 g Couscous	4 EL Tomatenmark	1 EL Salz
400 ml Wasser		

Ofengemüse:

3 Karotten	1 Aubergine	1 Zucchini
2 Paprika	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer	1 Zweig Rosmarin

Hähnchen:

Die Hähnchenbrustfilets ordentlich trocken tupfen und in einer Schüssel mit dem Abrieb zweier Zitronen, Saft einer Zitrone, dem Olivenöl, gehackter Petersilie sowie Salz und Pfeffer vermischen und eine halbe Stunde bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Couscous:

Das Wasser in einem Topf mit dem Tomatenmark und Salz zum Kochen bringen. Den Topf anschließend von der Herdplatte nehmen, den Couscous hinzufügen und 10 Minuten ziehen lassen.

Ofengemüse:

Das Gemüse in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und in einen Bräter geben. Die Knoblauchzehen fein hacken und hinzufügen. Letztlich mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und bei 200°C (Umluft) im Backofen garen.

Tipp:

Dieses Rezept kann sehr variabel eingesetzt werden. Für Fans der vegetarischen bzw. veganen Küche kann der Couscous einfach ohne das Hähnchen zubereitet werden. Außerdem bietet sich dieses Rezept perfekt für eine schnelle Mahlzeit im Büro an. Es kann am nächsten Tag kalt genossen oder einfach in der Mikrowelle aufgewärmt werden.

NN am 10. Januar 2018

Marinierte Hähnchen-Brust mit Brokkoli-Nudeln

Für 4 Personen

2 Bio-Hähnchenfilets	Pfeffer	1 Bio-Limette
5 EL trockener Sherry	4 EL Sojasoße	1,5 EL Rohrzucker
500 g Brokkoli	2 Knoblauchzehen	10 g frischer Ingwer
4 EL neutrales Öl	300 g Reismudeln	Salz
2 EL gesalz., geröst. Erdnüsse		

Fleisch gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und beidseitig mit Pfeffer würzen.

Die Limette heiß waschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden. Limettenscheiben und Filets in eine flache Schale schichten.

Sherry, Sojasoße und Rohrzucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Marinade über das Fleisch träufeln. Das Fleisch abgedeckt 30 Minuten marinieren.

Brokkoli in sehr feine Röschen teilen. Den Strunk schälen und längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Einen Wok oder große Pfanne erhitzen. 1 EL Öl im Wok erhitzen.

Die Hähnchenfilets gut abtropfen lassen. Filets auf der Hautseite im heißen Öl ca. 1 Minute scharf anbraten, bis die Hautseite gebräunt ist. Filets wenden und nochmals ca. 1 Minute auf der Fleischseite anbraten.

Fleisch und Limettenscheiben (aus der Marinade) in eine Auflaufform legen. Mit 2 EL Marinade beträufeln. Im heißen Backofen 10 – 15 Minuten (je nach Dicke des Fleisches) braten, bis die Filets gar sind.

Inzwischen den Brokkoli im restlichen Öl im Wok unter ständigem Wenden braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles insgesamt ca. 3 Minuten braten.

Rest Marinade und 4 EL Wasser verrühren, dazugeben. Wok mit einem Deckel schließen. Das Kochfeld ausschalten und das Gemüse ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Reismudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung quellen lassen.

Reismudeln mit einer Nudelzange aus dem Wasser heben und direkt in den Wok geben. Nudeln unter das Gemüse mengen. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenfilets aus dem Ofen nehmen und in schmale Streifen schneiden. Nach Bedarf ein wenig salzen.

Fleisch, Brokkoli-Nudeln und Limettenscheiben anrichten. Erdnüsse mittelgrob hacken und überstreuen.

Christina Richon am 10. Dezember 2018

Melonen-Salat mit Hähnchen

Für 4 Personen

4 Stück Hähnchenbrust (Suprême)	einige Stiele Estragon	120 g Ziegenfrischkäse
Salz	Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ kleine Wassermelone
$\frac{1}{2}$ Galiamelone	$\frac{1}{2}$ kleine Honigmelone	1 Bund Schnittlauch
400 g griech. Joghurt	100 g Cashewkerne	Zucker
Sechuanpfeffer	Olivenöl	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Estragon kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Käse in 4 Stücke schneiden.

Die Haut der Hähnchenbrust vorsichtig lösen und hochziehen. Das Fleisch salzen und mit einer Scheibe Ziegenkäse und Estragonblättchen belegen. Die Haut wieder darüber ziehen und nach Belieben mit einem kleinen Holzspieß/Zahnstocher befestigen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust darin rundherum goldbraun anbraten. Hähnchenbrüste in eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen 15-20 Minuten fertig garen. Die Melonen aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch von den Schalen lösen und in Würfel schneiden oder mit einem Kugelausstecher in verschiedenen großen Kugeln ausstechen. Eventuell vorhandene Reste pürieren.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt mit Salz und Schnittlauch verrühren und abschmecken.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Melonenkugeln mit Salz, Zucker, gemörsertem Sechuanpfeffer, den Cashewkernen und Olivenöl mischen und abschmecken.

Die Hähnchenbrust zugedeckt kurz ruhen lassen, dann aufschneiden.

Hähnchenbrust, Melonensalat und Joghurt anrichten und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 25. Juli 2018

Oster-Maishähnchen, Schwarzbrot-Schmelze, Salat-Stiele

Für vier Personen

Für die Maishähnchen:

4 Maishähnchenbrüste, mit Haut	Salz	Pfeffer
1 TL Butterschmalz	1 Zitrone	

Für das Sauerteigbrot:

4 Sch. dunkles Sauerteigbrot	Butter	
------------------------------	--------	--

Für die Salatstiele:

1 Kopfsalat, jung, frisch	4 Radieschen	2 - 3 Schalotten
½ Bund Schnittlauch	5 Zweige Blattpetersilie	½ Bund Kerbel
Prise Zucker	Butter	200 g Crème-fraîche
Essig	Brotgewürz	Salz

Für die Maishähnchen:

Die Maishähnchenbrüste von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, mit Butterschmalz ausgestrichene Pfanne legen. Langsam anfangen zu braten. So lange braten, bis die Haut gut Farbe angenommen hat und leicht knusprig geworden ist. Anschließend die Maishähnchenbrust einmal wenden und auf der Fleischseite ebenso lange langsam anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Backgitter auf der mittleren Schiene des Backofens, bei 100 Grad Ober-/Unterhitze fertiggar. Kurz vor dem Servieren erneut mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz, Rosmarin und -wer mag - mit etwas Zitronenschale knusprig braten.

Für das Sauerteigbrot:

Sauerteigbrot in fingerdicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit wenig Butter bestreichen und bei 160 Grad Umluft im Ofen braun rösten. Anschließend kurz auf Küchentrepp abkühlen lassen, in grobe Stücke brechen und in einem Mixer zu feinen Bröseln mixen. Reichlich Butter mit dem Brotgewürz in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, so viele Brotbrösel hinzugeben bis eine herzhaft Schwarzbrotsschmelze entsteht. Vom Herd nehmen und mit einer kleinen Prise Salz abschmecken.

Für die geschmorten Salatstiele:

Die äußeren Blätter vom gewaschenen Kopfsalat entfernen. Anschließend von den einzelnen Blättern den Strunk herauslösen. Die Schalotten würfeln, den Kerbel zupfen, die Blattpetersilie klein, die Radieschen in feine Scheiben und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles in einer Pfanne mit Butter durchschwenken und würzen. Anschließend mit Essig abschmecken. Crème fraîche nach Geschmack mit Brotgewürz und Salz anrühren. Die Maishähnchenbrüste der Länge nach auftranchieren, auf den Teller setzen und großzügig mit der Schwarzbrotsschmelze bestreuen. Die Salatstiele darüber verteilen. Und die Crème fraîche daneben setzen

Alexander Herrmann am 15. April 2017

Paella mit frischen Meeresfrüchten und Hähnchen-Fleisch

Für 4 Portionen

250 g Hähnchenfleisch von Keulen	200 g Miesmuscheln	10 Gambas
1 Paprikaschote	3 Möhren	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	200 g Paellareis
150 ml Weißwein	1 Briefchen Safranfäden (0,1 g)	400 g passierte Tomaten
500 ml Gemüsebrühe	200 g Erbsen	1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Das Hähnchenfleisch unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Muscheln und Garnelen putzen. Die Muscheln wässern, Härte entfernen und bereits geöffnete Exemplare aussortieren. Die Paprika waschen halbieren, entkernen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Rosmarin dazugeben und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum anbraten. Inzwischen in einer zweiten Pfanne idealerweise einer Paellapfanne das restliche Öl erhitzen. Zwiebel, Paprika, Möhren und Lauchzwiebeln darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Den Reis einrühren und mitschwitzen, bis er glasig wird. Bei Bedarf etwas mehr Olivenöl hinzufügen. Die Fleischpfanne vom Herd ziehen.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Geschälte Tomaten und Gemüsebrühe angießen, die Temperatur reduzieren, die Erbsen einrühren und das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch, Muscheln und Gambas hinzufügen und das Ganze köcheln lassen, bis der Reis durchgegart ist, aber noch ein wenig Biss hat. Nach dem Garen nicht geöffnete Muscheln entfernen. Die Paella mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Orangenabrieb und Zitronensaft geben der Paella einen Frischekick. Dazu schmeckt die Aioli à la Frank Rosin granatenmäßig.

Frank Rosin am 12. Februar 2018

Paprika-Hähnchen-Geschnetzeltes

Für 4 Personen

Salz	2 rote Paprika	2 Schalotten
1 Chilischote	300 g feine Bandnudeln	600 g Hähnchenbrustfilet
Pfeffer	2 EL Olivenöl	300 ml Geflügelbrühe
60 g Crème-fraîche	1 EL Butter	½ Bund glatte Petersilie

Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Inzwischen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Chilischote putzen, waschen, halbieren und die Kerne austreichen. Chili fein schneiden.

Nudeln ins kochende Wasser einstreuen. Unter gelegentlichem Durchrühren bissfest garen. Dann abschütten und abtropfen lassen.

Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt kurz warm stellen.

Schalotten, Paprika und Chili im Bratfett in der Fleischpfanne andünsten.

Mit Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

Crème fraîche unter das Gemüse rühren, einmal kurz aufkochen lassen.

Das Fleisch zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einer Pfanne schmelzen, die Nudeln zugeben und alles durchschwenken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter die Nudeln schwenken.

Geschnetzeltes und Nudeln anrichten und servieren.

Vincent Klink am 03. August 2017

Perlhuhn-Brust, Romana-Salat, Oliven-Orangen-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

4 Perlhuhnbrst-Filets à 180 g	½ Bund Thymian	2 EL Butter
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für den Romanasalat:

4 Mini-Romana-Salatherzen	1 Zehe Knoblauch	2 EL Butter
2 EL weiße Sesamsaat	Olivenöl	Salz

Für die Vinaigrette:

1 Orange	100 ml Orangensaft	3 EL schwarze Oliven, entkernt
4 Zweige Estragon	2 Zweige Kerbel	1 Zwiebel
Olivenöl	1 TL Speisestärke	Zucker, Salz

Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne langsam auf der Haut braten, wenden, herausnehmen und auf einem Gitter in der mittleren Schiene des Backofens fertig garen. Anschließend herausnehmen, nochmals kurz mit der Hautseite nach unten in der Pfanne braten, bis die Haut wirklich knusprig ist, dann wenden, 2 EL Butter und viel fein gehackten Thymian zugeben, aufschäumen lassen und in dieser Butter aromatisieren. Darauf achten, dass von dieser Butter jetzt nicht mehr viel über die Haut gelangt, da diese sonst wieder aufweicht.

Für den Romanasalat:

Romana-Salatherzen halbieren, die Schnittflächen mit wenig leicht gesalzenem Wasser bestreichen und kurz liegen lassen, damit es ein wenig einziehen kann. Anschließend abtropfen und mit den Schnittflächen nach unten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und einer angedrückten Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze braun braten. Die Salatherzen wenden, 1-2 EL Butter und Sesam zugeben, aufschäumen lassen und die Pfanne auf die Seite ziehen sobald der Sesam leicht hellbraun ist.

Für die Vinaigrette:

Die Orange schälen, in Filets schneiden und den restlichen Saft aus den übrig bleibenden Zellwänden aus der Mitte pressen. Die Oliven abtropfen und halbieren. Die Hälfte des Estragons von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und mit einem Schuss Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend mit Orangensaft ablöschen, kurz einköcheln lassen, mit ganz wenig in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden, vom Herd nehmen, einen großzügigen Schuss Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren, Orangenfilets, halbierte schwarze Oliven und geschnittenen Estragon zugeben und mit Salz und ggf. einer kleinen Prise Zucker abschmecken.

Die gebratenen Salatherzen auf Tellern anrichten, die Perlhuhnbrüste in Tranchen oder der Länge nach aufschneiden, auf den Salat setzen, mit einer Prise Meersalz bestreuen, mit der Vinaigrette umtrüpfeln und mit frischem Kerbel und Estragon ausdekorieren und servieren.

Alexander Herrmann am 04. Januar 2017

Perlhuhn-Keule mit Kürbis-Risotto und Rosenkohl-Blättern

Für 4 Personen

500 g Muskatkürbis, entkernt	100 ml Geflügelfond	1 TL Five-Spice-Gewürz
2 Schalotten	Pflanzenöl	100 g Risottoreis
200 ml Weißwein	100 ml trockener Wermut	50 ml weißer Portwein
4 Perlhuhnkeulen	250 g Rosenkohl	Salz
weißer Pfeffer	100 g Semola (Nudelmehl)	1 TL Speckwürfel
Muskat	50 g geriebener Parmesan	50 g kalte Butter

außerdem nach Belieben:

süß sauer eingelegte Kürbissstreifen rote Kresse zur Garnitur

Das Kürbisfruchtfleisch in einem stabilen Entsafter entsaften. Dabei Fruchtfleischreste ein weiteres Mal entsaften, damit man möglichst viel Flüssigkeit erhält.

Kürbissaft, Geflügelfond und Five-Spice-Gewürz in einen Topf geben und köcheln lassen.

Das zurückgebliebene Kürbisfruchtfleisch aus dem Auffangbehälter aufbewahren.

Schalotten schälen und fein würfeln. Hälfte davon in etwas Pflanzenöl in einem Topf farblos andünsten.

Den Reis einstreuen und unter Rühren glasig anschwitzen. Dann mit Weißwein, Wermut und Portwein ablöschen.

Den Reis bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren garen, dabei nach und nach mit dem Kürbisfond auffüllen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit das Kürbisfruchtfleisch unter den Reis mischen. Das Risotto mit noch leichtem Biss garen.

In der Zwischenzeit die Perlhuhnkeulen vom Knochen lösen, Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen.

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern. Rosenkohlblätter in Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser kurz kalt abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen.

Perlhuhnkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Im Nudelmehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, das Perlhuhnfleisch darin unter Wenden von beiden Seiten kross braten. Dabei nach Möglichkeit z. B. mit einem flachen Deckel beschweren.

Speck in einer Pfanne in 1 TL Öl anbraten. Übrige Schalottenwürfel zugeben und mit anbraten. Rosenkohlblätter im Speckfett andünsten und alles gut durchschwenken.

Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Parmesan und kalte Butter unterrühren.

Philipp Stein am 16. Januar 2018

Perlhuhn-Saltimbocca mit Artischocken-Tomaten-Ragout

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn-Saltimbocca:

2 Perlhuhnbrüste à 160 g	4 Scheiben Parmaschinken	2 Zweige Salbei
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Ragout:

4 Babyartischocken	150 g Kirschtomaten	1 Zitrone, davon der Saft
1 TL Zucker	50 g Parmesan	100 ml Geflügelfond
1 Bund Schnittlauch	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Perlhuhn-Saltimbocca:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Salbei abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Die Perlhuhnbrüste zwischen einem Gefrierbeutel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Salbeiblatt darauflegen und mit dem Parmaschinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 2 Minuten anbraten.

Für das Ragout:

Die Artischocken putzen und die äußeren harten Blätter abziehen. Mit einem kleinen Messer die übrigen harten Stellen abschälen und vierteln. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Artischockenviertel mit Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen und trocknen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zugeben, mit etwas Zucker bestreuen und mitrösten. Geflügelfond angießen und das Ragout etwa 2 Minuten weitergaren.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und unter das Gemüse mischen. Parmesan in feine Plättchen hobeln.

Die Perlhuhn-Saltimbocca mit Artischocken-Tomatenragout auf Tellern anrichten, mit frisch gehobeltem Parmesan garnieren und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2017

Perlhuhn-Saté mit Avocado-Passionsfrucht-Aioli

Für zwei Personen

Für die Perlhuhn-Spieße:

1 Perlhuhnbrust à 160 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Avocado-Aioli:

1 Avocado	1 Passionsfrucht	2 Knoblauchzehen
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Radieschen

Für die Perlhuhn-Spieße:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und auf Spieße stecken. Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Limettenschale abreiben. Perlhuhn-Spieße mit der Hälfte des Knoblauchs, fein abgeriebener Limettenschale, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Satés darin von beiden Seite etwa 2 Minuten anbraten.

Für die Avocado-Aioli:

Die Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch durch ein Sieb streichen. Avocado halbieren und von Kern und Schale befreien.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Fruchtfleisch der Avocado mit dem Passionsfruchtfleisch und etwas Knoblauch fein pürieren. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Die Radieschen waschen, von den Enden befreien und fein hobeln. Das Perlhuhn-Saté mit Avocado-Passionsfrucht-Aioli auf Tellern anrichten, mit den Radieschen garnieren und servieren.

Johann Lafer am 09. Juni 2017

Perlhuhnbrust mit provenzalischem Gemüse

Für 4 Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Zweige Zitronenthymian	2 Stängel Koriander	4 Perlhuhnbrustfilets
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 Aubergine	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 TL Akazienhonig	40 ml weißer Tomatenessig
50 ml Olivenöl	Salz	Zucker
1 Prise Piment-d'Espelette	Pfeffer	

Für die Tomatensauce:

200 g Tomaten	60 g Staudensellerie	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1/2 TL Zucker
50 ml weißer Tomatenessig	200 ml Tomatensaft	1 Zweig Zitronenthymian
Salz	1 Prise Piment-d'Espelette	

Für den Tempurateig:

100 g Mehl	60 g Speisestärke	1 Msp. Backpulver
1 Prise Salz	150 ml Sake (Reiswein)	1 TL Speiseöl
100 ml eisgekühltes Wasser	400 g Frittierfett	

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitronenthymian und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Perlhuhnbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit den Kräutern belegen und in hitzestabile Frischhaltefolie wickeln. Auf ein Backofengitter geben und im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.

Für das Gemüse Zucchini, Aubergine und Paprika waschen. Zucchini in 1 cm dicke Streifen schneiden. Aubergine schälen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika in gleichgroße Stücke wie Zucchini und Aubergine schneiden.

Aus Akazienhonig, Tomatenessig und Olivenöl eine Marinade mischen, diese mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken.

Die Gemüsestücke in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade darüber gießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und abziehen. Tomaten entkernen und fein würfeln.

Staudensellerie waschen, evtl. schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Staudensellerie und Knoblauch zugeben, Zucker überstreuen und karamellisieren.

Mit Tomatenessig ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.

Dann die Tomatenwürfel und den Tomatensaft zugeben und aufkochen.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Sauce mit Zitronenthymian, Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Für den Tempurateig Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Sake, Öl und Eiswasser zugeben und zu einen glatten, dünnflüssigen Teig verrühren.

Die marinierten Gemüse auf Spieße stecken.

Frittierfett in einem Topf oder einer Fritteuse auf ca. 180 Grad erhitzen.

Die Gemüsespieße durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Perlhuhnbrüste aus der Folie wickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste darin auf der Hautseite kurz knusprig anbraten.

Die Perlhuhnbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Die Tomatensauce angießen und die Gemüsespieße anlegen.

Jörg Sackmann am 15. August 2017

Pfifferlingsgulasch mit gebackener Perlhuhn-Brust

Für 4 Personen

Für das Pfifferlingsgulasch:

750 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten	20 ml Pflanzenöl
1 EL Paprikapulver	Salz	Pfeffer
1 Zweig Majoran	50 ml Weißwein, trocken	800 ml Geflügelfond
150 g Kartoffeln, festk.	1 TL Zitronen-Abrieb	

Für die Perhuhnbrust:

3 Eier	4 Perlhuhnbrüste	Salz, Pfeffer
75 g Mehl	150 g Pankomehl	250 g Pflanzenöl
Zusätzlich:	15 g Wildkräuter	

Pfifferlinge putzen und etwa 250 g kleine Pfifferlinge aussortieren und zur Seite stellen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Pflanzenöl erhitzen, die Schalotten und die größere Menge Pfifferlinge darin anschwitzen. Mit Paprikapulver bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Majoran abbrausen, trocken schütteln und zu den Pfifferlingen geben, mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen.

Dann die Pilze mit dem Geflügelfond aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Perlhuhnbrüste die Eier in einer flachen Schale verquirlen.

Die Perlhuhnbrüste von eventuellen Sehnen und Hautresten befreien und mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Dann Perlhuhnbrüste in Mehl wenden, gut abklopfen und durch die verquirlten Eier ziehen. überschüssiges Ei ablaufen lassen und dann mit dem Pankomehl panieren.

Den Pilzfond fein mixen und durch ein Sieb passieren.

Die Kartoffeln schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die restlichen kleinen Pfifferlinge darin anbraten, die Kartoffelwürfel zugeben und mit dem abpassierten Pilz-Fond aufgießen. Leicht köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel nur noch wenig Biss haben.

Das Pilz-Gulasch noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Ö zum Ausbacken in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die panierten Perlhuhnbrüste darin goldgelb ausbacken. Eventuell noch auf ein Backblech legen und im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen zu Ende garen.

Die Wildkräuter abbrausen und trocken schütteln.

Zum Servieren das Pfifferlingsgulasch in einen tiefen Teller geben, die Perlhuhnbrust in Tranchen aufschneiden und obenauf setzen. Ein paar wenige Blätter Wildkräuter als Garnitur anlegen.

Karlheinz Hauser am 25. Juli 2017

Pochierte Geflügel-Bällchen mit scharfen Avocado-Salat

Für 4 Personen:

1 große reife Avocado	2 Lauchzwiebeln	1 rote Chilischote
frischer Koriander	3 EL Cashew Kerne	Saft 1 Zitrone
5 EL Olivenöl	1 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Agavendicksaft
Salz	Pfeffer	junger Spinat
250 g Hähnchenbrustfilet	250 ml frische Sahne	1 Eiweiß
$\frac{1}{4}$ TL Salz	2 EL gehackten Estragon	Pfeffer
2 Eier, hartgekocht		

Avocado halbieren, den Kern auslösen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und würfeln. Cashews mit etwas Zucker rösten. Lauchzwiebel, Chili und Koriander fein hacken und vermischen. Aus Zitronensaft, Agavendicksaft und Oliven- und Sesamöl ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado vorsichtig mit der -Chili-Lauch- Mischung verrühren.

Spinat verlesen und mit dem Salat vorsichtig vermengen.

Das Hähnchenfleisch fein hacken und mit den restlichen Zutaten in einer Metallschüssel kräftig aufrühren. Die Schüssel für ca. 15 Minuten in das Gefrierfach stellen, bis die Masse am Rand etwas angefroren ist.

Die Masse in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren. In einem Topf 1 Liter Wasser mit 5 EL Essig und etwas Salz bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen (nicht kochen).

Von der Fleischmasse mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstreichen und ca. 5 Minuten im Wasser ziehen lassen.

Die Klößchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und zu dem Salat arrangieren und lauwarm servieren. Die hartgekochten Eier hacken und darüber streuen.

Christian Henze am 11. Mai 2018

Pochierte Hähnchen-Brust im Gewürzsud

Für 4 Personen

1 TL Kreuzkümmel	1 TL Fenchelsamen	1 TL Piment
1 Zitrone	1 Salzzitrone	1 Knoblauchzehe
200 ml Hühnerbrühe	Salz	4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
400 g Wassermelone	400 g Galiamelone	400 g Honigmelone
1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Koriander	1 Bund Schnittlauch
300 g grober Couscous	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Stärke		

Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Piment grob mörsern. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die Hälfte der Salzzitrone grob zerkleinern, Knoblauch schälen und andrücken.

Die Hühnerbrühe mit den vorbereiteten Gewürzen, Zitronen und Knoblauch in einen Topf geben und auf ca. 64 Grad erwärmen, den Sud mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenbrüste in den Sud legen und 15-20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken.

Aus den verschiedenen Melonen jeweils mit einem Kugelausstecher Fruchtfleischkugeln in verschiedenen Größen ausstechen, den Rest des Fruchtfleisches fein schneiden.

Melisse, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliche Salzzitrone ebenfalls kleinschneiden.

Die Kräuter und die Salzzitrone mit dem Couscous verrühren, etwas von dem Pochierfond und Olivenöl zugeben, das feingeschnittene Melonenfleisch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen, bis der Couscous weich ist.

Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Fond nehmen und abdecken. Den Fond aufkochen, mit wenig Stärke leicht abbinden, passieren und über das Hähnchen geben.

Hähnchenbrust mit dem Couscous-Melonen-Salat anrichten und mit den Melonenkugeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. Juli 2017

Poularden-Brust mit Vanille-Tomaten-Kompott

Für 4 Personen

Für das Kompott:

4 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl	Apfelessig
200 ml Tomatensaft	1 Vanilleschote	2 EL Honig
Meersalz	Pfeffer	500 g Cocktailtomaten
Basilikum		

Für das Poulardenfilet:

4 Mais-Poulardenbrustfilets	Meersalz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe
80 g gemahlene Mandeln	Bio-Zitronenschale	

Für das Kompott Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Mit Apfelessig ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.

Tomatensaft angießen, sacht aufkochen.

Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark austreichen. Schote und Mark unter den Tomatensaft rühren.

Honig zugeben und ebenfalls einrühren.

Zwiebeln offen bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren zu einem sämigen Kompott einkochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Poulardenfilets kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten.

Filets dann in eine flache Auflaufform setzen und im heißen Ofen 10–12 Minuten fertig garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Knoblauch abziehen, ein kleines Stück davon sehr fein hacken.

Petersilie, Mandeln, Zitronenschale, Knoblauch und 1 TL Meersalz auf einem Teller mischen.

Die Zwiebeln mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und unter das Zwiebelkompott mischen. Nochmals abschmecken und übriges Olivenöl unterrühren.

Filets aus dem Ofen nehmen. Die Stücke in der Kräuter-Mandelmischung wälzen.

Bratöl in der Pfanne nochmals erhitzen, die Poulardenfilets darin rundherum kurz nachbraten.

Filets aufschneiden, mit dem Vanille-Tomaten-Kompott anrichten. Nach Belieben mit Basilikum garniert servieren.

Tarik Rose am 13. Juli 2018

Puten-Ragout mit Champignons und Zitronen-Reis

Für 4 Personen

1 Stange Lauch	250 g braune Champignons	400 g ausgelöstes Putenfleisch
5 g frischer Ingwer	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe	2 EL Rapsöl	2 EL brauner Zucker
1 – 2 EL Currypulver	1 TL Zimtpulver	2 – 3 EL Kokosmilchpulver
1 TL Salz	1 säuerlicher Apfel (60 g)	ca. 4 EL Zitronensaft

Für den Zitronenreis:

1/2 Bio-Zitrone	450 ml Gemüsebrühe	250 g Langkornreis
½ TL Salz	1 frisches Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
25 g Butter		

Für das Apfelgratin:

2 große Äpfel (Boskop)	Butter für die Form	1 EL Zitronensaft
1 EL brauner Zucker	1 Päckchen Vanillezucker	35 g weiche Butter
2 TL Mehl	1/2 TL Zimtpulver	1,5 EL kernige Haferflocken
1,5 EL Mandelblättchen	Puderzucker	4 Kugeln Vanilleeis

zusätzlich:

1 feuerfeste Form (26 x 22 cm)	1 Einmachglas mit Deckel (1 l)	1 feuerfeste Form (25 x 10 cm)
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Für das Putenragout den Lauch waschen, abtrocknen und putzen. Lauchstange längs halbieren und in sehr feine Ringe schneiden. Ca. 1 EL Lauchgrün fein hacken und für die Garnitur beiseite stellen.

Champignons mit einem Küchentuch abreiben und in feine Scheiben schneiden. Das Putenfleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

Ingwer, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und alles sehr fein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Backrost oder -blech auf Einschubhöhe 2 einschieben.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen.

Öl in die feuerfeste Form (ca. 26 x 22 cm) geben. Lauchringe hineingeben. Dann die Fleischwürfel darauf verteilen. Darüber die Zwiebel-Ingwermasse geben, mit Zucker, Currypulver, Zimtpulver, Kokosmilchpulver und Salz bestreuen. Apfel schälen und fein darüber reiben. 2 EL Zitronensaft und die kochend heiße Gemüsebrühe darüber gießen. Deckel auflegen oder mit Backpapier verschließen.

Für den Zitronenreis die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen.

Reis in das Einmachglas geben, Salz, Lorbeerblatt, Gewürznelke, Butter, Saft und Zitronenschalenabrieb mit der kochend heißen Gemüsebrühe darüber geben und sofort mit dem Deckel verschließen.

Die Äpfel halbieren, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Feuerfeste Form (ca. 25 x 10 cm) buttern und die Apfelhälften mit der Schnittfläche nach oben in die Form legen. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

In einem tiefen Teller Zucker, Vanillezucker, Butter, Mehl, Zimtpulver, Haferflocken und Mandelblättchen mit einer Gabel zu einem Streuselteig vermengen. Die Streuselmasse auf die Apfelhälften verteilen. Deckel auflegen oder mit Backpapier verschließen.

Nun alle drei Formen auf den Backrost stellen und 40 Minuten garen. Dann die Deckel bzw. Backpapier entfernen und den Gargrad überprüfen. Falls noch nicht genügend gegart, offen noch 5 – 10 Minuten nachgaren. Ansonsten das Ragout mit dem Reis aus dem Ofen nehmen.

Das Ragout umrühren, nach Belieben noch mit etwas Salz, Curry und Zitronensaft abschmecken. Fein gehacktes Lauchgrün darüberstreuen und mit dem Reis servieren.

Das Apfelgratin bleibt bis zum Servieren im ausgeschalteten Ofen. Gratin mit etwas Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit je einer Kugel Vanilleeis servieren.

Christina Richon am 30. Januar 2017

Ragout fin à la Lohse

Für zwei Personen

Für das Huhn:

1 Brust vom Schwarzfederhuhn	1 Leber vom Huhn	1 Herz vom Huhn
1 Pk. Blätterteig	1 EL Staudensellerie	1 EL Karotte
1 EL Petersilienwurzel	1 EL weiße Champignons	1 EL Pfifferlinge
1 Frühlingszwiebel	1 TL Kapern	400 ml Geflügelfond
2 Eier	3 EL Butter	Salz

Für die Sauce:

1 Zitrone (Saft)	15 g Mehl	60 g Butter
250 ml Sahne	250 ml Geflügelfond	Tabasco, Salz

Für die Garnitur:

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

Für das Huhn:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Blätterteig dünn ausrollen. Im Durchmesser 10 cm zweimal zackig ausstechen und übereinander legen. Eier trennen und den Blätterteig mit dem Eigelb bestreichen. Im Ofen ausbacken.

Frühlingszwiebel in 1 mm feine Streifen schneiden. Hühnerbrust, Leber und Herz salzen. In einer Pfanne Butter schaumig werden lassen und das Huhn darin rosa braten.

Staudensellerie, Karotte und Petersilienwurzel abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden. In einem Topf mit Geflügelfond bissfest garen.

Champignons und Pfifferlinge putzen, salzen und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen.

Brust, Leber und Herz in 2x2 cm große Würfel schneiden. Anschließend in einer Schüssel mit dem Gemüse und den Frühlingszwiebel-Streifen vermengen.

Für die Sauce:

Die Butter in einer Pfanne schaumig werden lassen. Mehl einrühren und mit Geflügelfond und 200 ml Sahne auffüllen. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Sauce aufkochen lassen, mit Salz, Zitronensaft und Tabasco abschmecken und mixen.

Einen Teil der Sauce mit den Geflügelstücken, Frühlingszwiebel und Gemüse vermengen und in den Blätterteig füllen.

Den anderen Teil der Sauce aufmixen, den Rest Sahne dazugeben und über den Blätterteig geben.

Für die Garnitur:

Kerbel abbrausen, trocken wedeln und feinhacken.

Das Ragout fin à la Lohse auf Tellern anrichten, mit Kerbel garnieren und servieren.

Christian Lohse am 29. Dezember 2017

Risotto mit Zitrus-Früchten und Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	1 Bio-Limette
10 Bio-Kumquat	500 g Zucker	1 rosé Bio-Grapefruit
2 Schalotten	Olivenöl	1 Knoblauchzehe
300 g Risottoreis	2 cl Weißwein	2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	1 l Hühnerbrühe	4 Hähnchenbrustfilets
Salz	1 EL Butterschmalz	2 Fenchelknollen
1 Prise Zucker	1 TL Fenchelsamen	1 Bund Lauchzwiebeln
25 g Parmesan	2 EL Butter	2 EL Pistazienkerne

Orange, Limette und Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schalen mit Hilfe eines Sparschälers sehr dünn abschälen. Schalen in feine Streifen schneiden.

Die Kumquats waschen, trocken reiben, halbieren und entkernen.

In einem Topf $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, Schalenstreifen und Kumquats aufkochen.

Sobald das Wasser kocht, Zitruschalen und Kumquats in ein Sieb gießen. Das Abkochen der Schalen dann noch zweimal wiederholen.

In einem weiteren Topf 500 g Zucker und 600 ml Wasser mischen. Vorbereitete Schalen und Kumquats zugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Gesamte Früchte sorgfältig schälen, sodass auch die weiße Haut mit entfernt wird.

Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Schalotten schälen und würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.

Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit dem Reis in den Topf geben. Alles glasig dünsten.

Mit Weißwein ablöschen und Thymian und Lorbeer einlegen.

Dann nach und nach die heiße Hühnerbrühe angießen, sodass der Reis während des Kochens stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis so etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust kalt abrausen, trocken tupfen und salzen.

Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Pfanne in den heißen Backofen schieben und das Fleisch 15-20 Minuten fertig garen.

Währenddessen Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Fenchelamen würzen und abschmecken.

Sobald der Reis mit noch leichtem Biss gegart ist, Risotto mit etwas von dem vorbereiteten Zitrusirup abschmecken. Fenchel unter das Risotto mischen.

Parmesan reiben. Risotto mit Parmesan und Butter aromatisieren. Zitrusfruchtfilets zugeben. Pistazienkerne hacken und darüber streuen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, nach Belieben aufschneiden und mit dem Zitrusfrucht-Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. Dezember 2017

Risotto von grünem und weißen Spargel, Mais-Poularde

Für 4 Personen

Für die Poularde:

4 Maispoulardenbrustfilets	4 Blätter Salbei	50 g Parmaschinken
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	2 EL Butter

Für das Spargelrisotto:

300 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Meersalz
Zucker	1 Zwiebel	500 ml Geflügelbrühe
2 EL Olivenöl	40 g Butter	150 g Risottoreis
50 g Parmesan	Muskat	

Für die Salsa verde:

1/2 Zitrone	3 Stängel Kerbel	3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Basilikum	1 Zweig Zitronenthymian	80 ml Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	1 Spritzer Rotweinessig

Die Maispoulardenfilets von eventuellen Sehnen befreien. An der dicksten Stelle der Poulardenbrüste längs mit einem Messer eine Tasche einschneiden und mit jeweils einem Salbeiblatt und etwas Parmaschinken füllen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Vom weißen und grünen Spargel die Spitzen mit dem zarten oberen Teil der Stangen abtrennen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Salz und einer Prise Zucker aromatisieren und die Spargelspitzen darin kurz blanchieren. Dann herausnehmen und gleich in Eiswasser abschrecken. Anschließend abtropfen lassen.

Restlichen Teil des grünen Spargels im Spargelwasser ca. 6 Minuten weich kochen und ebenfalls abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Dann abtropfen lassen, grob schneiden und fein pürieren.

Restlichen Teil des weißen Spargels roh in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen.

Für das Risotto das Öl und die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel und die weißen Spargelwürfel darin andünsten. Den Reis hinzufügen und umrühren. Alles 2 Minuten glasig schwitzen. Dann nach und nach die heiße Geflügelbrühe angießen, sodass der Reis während des Garens stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis ca. 20 Minuten knapp al dente garen.

In der Zwischenzeit für die Salsa verde von der Zitrone den Saft auspressen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Kräuterblätter grob hacken und mit dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Essig nach Geschmack abschmecken

Die gefüllten Poulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und die Fleischstücke darin zunächst auf der Hautseite goldbraun anbraten. Dann wenden, die Butter zugeben und die Maispoulardenbrüste fertig braten.

Den Parmesan fein reiben.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Spargelspitzen darin schwenken. Mit etwas Salz, Zucker und Muskat würzen.

Ist das Risotto al dente, den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter, das grüne Spargelpüree und den Parmesan einarbeiten, abschmecken.

Das Risotto mittig auf den Tellern platzieren, Spargelspitzen drauf geben. Maispoularde daneben anrichten und die Salsa verde darauf verteilen.

Frank Buchholz am 20. April 2018

Roulade von der Hähnchen-Keule mit Zwiebel-Confit

Für 4 Personen

4 Bio-Hähnchenkeulen (à ca. 200 g)	150 g Blutwurst	1/2 Bund Majoran
4 EL Semmelbrösel	Salz	Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl	500 g Topinambur	3 rote Zwiebeln
1 EL Butterschmalz	2 EL Himbeeressig	1 Prise Zucker
100 ml Sahne	100 ml Milch	3 EL Butter

Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und die Knochen auslösen. Dabei die Haut möglichst nicht beschädigen.

Blutwürste aus der Haut lösen. Majoran abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Majoranblättchen mit der Blutwurstmasse und 1-2 EL Semmelbröseln verrühren.

Die Keulen salzen und pfeffern. Die Keulen mit der Blutwurstmasse füllen und im oberen Teil mit Küchengran zusammenbinden und unten mit einer Rouladennadel fest stecken. (Oder in ein gut gewässertes Schweinenetz einschlagen.)

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.

In der Zwischenzeit für das Topinamburpüree Topinamburknollen schälen, putzen und in Salzwasser ganz weich kochen.

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Dann mit Himbeeressig ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind und alles eine cremige Konsistenz hat.

Weich gekochte Topinambur abgießen, kurz abdämpfen lassen.

Sahne und Milch erhitzen. Topinambur durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit einem Drittel der Butter glatt rühren, anschließend Sahne und Milch einrühren. Mit Salz würzen.

Für die Brösel restliche Butter erhitzen, die Semmelbrösel einrühren und unter ständigem Rühren leicht braun werden lassen.

Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Zwiebelconfit und Topinamburpüree anrichten, Brösel über das Püree löffeln und servieren.

Otto Koch am 09. März 2017

Schichtsalat mit geschmorter Ente

Für 4 Personen

2 mittelgroße Entenkeulen	0,1 l roter Portwein	0,1 l Rotwein
1 Lorbeerblatt	2 Sternanis	2 Nelken
Salz, Pfeffer	200 g Weißkohl	1 rote Bete (gegart)
100 g Sellerie	2 EL Joghurt	2 EL Mayonnaise
1 Limette/Saft	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz
150 g Schafskäse	2 EL Granatapfelkerne	$\frac{1}{2}$ reife Mango
3 EL süße Chilisauce	1 Handvoll Cashewkerne	1 TL Puderzucker

Den Ofen auf 170°C vorheizen.

Die Entenkeulen mit reichlich Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform mit der Haut nach oben legen. Wein und Portwein angießen und die Gewürze dazugeben. Im Ofen zwei Stunden bei 170°C schmoren.

In der Zwischenzeit Joghurt mit Mayonnaise gut verrühren und mit Salz, Zucker sowie dem Limettensaft abschmecken.

Weißkohl und Sellerie grob reiben und mit der Joghurt-Mayonnaise vermischen.

Rote Bete in hauchdünne Scheiben hobeln.

Die Cashewkerne mit Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur behutsam karamellisieren.

Die Entenkeulen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch lauwarm vom Knochen zupfen und mit dem Braten-Jus gut vermengen.

Die Mango in dünnen Spalten schneiden.

Anrichten:

Den Weißkraut-Sellerie-Salat zunächst auf Schüsseln verteilen. Darauf Rote-Bete-Scheiben und Mango-Spalten arrangieren. Dann das gezupfte Fleisch locker auf den Salat schichten.

Zum Schluss Schafskäse darüber bröseln und mit Cashewkernen und ein paar Spritzern Chilisauce garnieren.

Christian Henze am 14. Dezember 2018

Spaghetti-Gratin Carbonara

Für 4-6 Personen

500 g Spaghetti	Salz	2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
100 g Pilze	1 kleine Zwiebel	100 g Pancetta
2 EL neutrales Pflanzenöl	150 ml Weißwein	300 ml flüssige Sahne
Pfeffer	180 g Parmesan	2 EL Butter
1 Kugel Mozzarella		

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Die Spaghetti darin al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Pancetta ebenfalls fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel kräftig anbraten. Die Pilze, die Zwiebel und den Speck zugeben und ebenfalls gut anbraten. Anschließend mit dem Wein ablöschen und diesen etwas einkochen. Dann mit der Sahne aufgießen. Alles zusammen aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

. Die Spaghetti in die Sauce mischen und ca. 100 g geriebenen Parmesan unterrühren.

Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann den Pfanneninhalt in eine feuerfeste, leicht gebutterte Form umfüllen. Den restlichen Parmesan sowie den zerpfückten Mozzarella über das Gratin streuen und einige Butterflocken daraufsetzen. Das Gratin für 10 Minuten in den auf 200°C vorgeheizten Backofen (Oberhitze) schieben.

Zum Anrichten:

Das Gratin auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten.

Christian Henze am 16. März 2018

Steinpilz-Salat mit gebratener Maispoularde

Für 4 Personen:

Für die Poularde:

4 Maispoulardenbrustfilets	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
50 g Butter	50 ml Geflügeljus	

Für den Steinpilzsalat:

600 g Steinpilze	20 Kirschtomaten gelb und rot	1 Bund Lauchzwiebeln
5 Stiele Petersilie	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
60 ml Olivenöl	50 g Pinienkerne	Salz
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	100 g gemischter Blattsalat
50 g Wildkräutersalat	20 ml Champagneressig	1 Prise Zucker

Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Maispoulardenfilets von eventuellen Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten.

Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend den Ofen ausschalten und bei geöffneter Ofentür etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Für den Salat die Steinpilze mit einem Messer und Pinsel putzen und vierteln.

Die Kirschtomaten waschen und vierteln, die Lauchzwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Blattsalate und Wildkräuter putzen, waschen und trocken schütteln. Die Hälfte vom Olivenöl mit Champagneressig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einer Vinaigrette rühren. Die Blattsalate kurz vor dem Servieren damit marinieren.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und die Steinpilze zugeben und sanft anschwitzen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Tomaten, Lauchzwiebeln und die gerösteten Pinienkerne sowie die Petersilie zu den Pilzen geben, mit Salz Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die die Maispoulardenfilets nochmal erwärmen, dazu in einer Pfanne Butter schmelzen. Die Filets und Kräuterzweige zugeben. Mit einem Esslöffel die heiße Butter über die Filets träufeln.

Die Geflügeljus in einem Topf aufkochen.

Die Blattsalate mit dem Dressing marinieren. Den Steinpilzsalat in einem tiefen Teller mittig anrichten. Die Maispoularde aufschneiden und auf den Pilzsalat geben. Mit etwas Geflügeljus beträufeln und mit den Blattsalaten garnieren.

Karlheinz Hauser am 12. September 2017

Tandoori-Hähnchen mit Gewürz-Kartoffeln

Für 4 Personen

Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)	4 EL Naturjoghurt (3,5%)	1 EL rote Tandooripaste
1/2 EL flüssiger Honig	2 Knoblauchzehen, geschält	2 Msp. Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Gewürz-Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	7 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Ingwer
1 Knoblauchzehe, gepresst	5 EL süße ChilisaUCE	Salz, Pfeffer

Hähnchen marinieren:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, gut trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Joghurt mit der Tandoori-Paste, dem Honig und den gepressten Knoblauchzehen in einer Schüssel verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch mit der Marinade bestreichen und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Gewürz-Kartoffeln:

Für das Würzöl das Sesamöl mit dem geriebenen Ingwer, der gepressten Knoblauchzehe und der ChilisaUCE verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln, schälen, in Spalten schneiden, im Würzöl wenden und etwa 30 Minuten in einer Pfanne unter gelegentlichem wenden braten. Hähnchen zubereiten:

Für das Fleisch den Ofen rechtzeitig auf mittlerer Temperatur (180 °C) vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, leicht abtropfen lassen, auf einem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten im Ofen garen. Anrichten:

Die Kartoffelspalten auf 4 Teller verteilen und mit den Tandoori- Hähnchenfleisch servieren.

Christian Henze am 02. März 2018

Zitronen-Hähnchen-Filets auf sommerlichem Ofengemüse

Für 4 Personen:

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen	2 Bio-Zitronen (Schale, Saft)	2 EL Olivenöl
3 EL Estragonsenf	2 EL Honig	Kräutersalz
Pfeffer	4 Bio-Hähnchenfilets (à 120 g)	

Gemüse:

600 g gemischtes Sommergemüse	200 g Kirschtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	6 Kräuterzweige, gemischt	3 EL Olivenöl
2 TL Balsamico	Meersalz	

Sauce:

1 Schalotte	1 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
50 ml Weißwein	150 g Sahne	Pfeffer

Kräutersalz

Außerdem:

Kräuter	Zitronenzesten
---------	----------------

Für die Marinade Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Eine Zitrone auspressen. Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, Senf, 4 EL Zitronensaft, Honig, etwas Kräutersalz und Pfeffer verquirlen.

Hähnchenfilets gründlich kalt abspülen, trocken reiben und mit Küchenpapier trocken tupfen. Filets und Marinade in einer Auflaufform mischen, mit Folie bedeckt im Kühlschrank kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Gemüse und Tomaten putzen, bzw. waschen, abtropfen lassen. Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Achtel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Kräuter klein schneiden.

Vorbereitetes Gemüse, Zwiebelstücke und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Kräutern mischen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Ober- und Unterhitze: 220 Grad) vorheizen.

Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Die Hähnchenfilets abtropfen lassen und auf das Gemüse legen. In den heißen Backofen schieben (mittlere Einschubleiste) und 30–35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dafür die Schalotte schälen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Gemüsebrühe und Wein angießen und aufkochen.

Die übrige Zitronen-Senf-Marinade und die Sahne unterrühren. Bei mittlerer Hitze offen leicht sämig einkochen lassen.

Fleisch und Gemüse kurz aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben die Grillfunktion des Backofens einschalten oder Oberhitze auf 250 Grad aufheizen.

Fleisch und Gemüse etwa 4 Minuten kurz gratinieren, dabei aber die Bräunung überwachen.

Den Soßenansatz mit einem Pürierstab aufmixen. Mit schwarzem Pfeffer, Kräutersalz und etwas Zitronenschale abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden. Hähnchenfilet, Gemüse und Soße anrichten. Nach Belieben mit einigen Kräuterblättchen und Zitronenschalen-Streifen (Zitronenzesten) bestreuen und sofort servieren.

Christina Richon am 25. Juni 2018

Zwiebel-Carbonara mit Poularde

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

500 g Maispouardenfleisch 200 ml Olivenöl 4 Eigelb
Salz

Für die Zwiebel-Carbonara:

4 Zwiebeln $\frac{1}{2}$ rote Chilischote 50 g Speck
2 Toastbrot-Scheiben 2 EL Olivenöl Salz
1 Prise Zucker 80 g Parmesan 200 g Sahne
1 EL Crème-fraîche 2 Eigelb 1 Msp. Kreuzkümmel
Pfeffer

Den Backofen auf 75 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Das Fleisch in feine Würfel schneiden, in eine Auflaufform geben und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit einer hitzebeständigen und lebensmittelechten Folie abdecken und 30 Minuten im vorgeheizten Backofen langsam garen.

In der Zwischenzeit in einem Topf restliches Olivenöl auf 70 Grad erhitzen. Die Eigelbe darin ca. 30 Minuten pochieren.

Die Zwiebeln schälen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen bzw. Spaghetti schneiden. Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden.

Speck und Toastbrot jeweils in feine Streifen schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und den Speck darin auslassen, die Brotstreifen dazu geben und knusprig braten.

Für die Zwiebelcarbonara Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelspaghetti darin anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen.

Parmesan fein reiben.

Sahne, Crème fraîche und Eigelbe vermischen, mit Salz, Kreuzkümmel und etwas Chili würzen. Die Sahnemischung zu den Zwiebeln geben und bei milder Hitze stocken lassen. Parmesan locker unterheben.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Eine Pfanne erhitzen. Das angegarte Fleisch darin kurz und kräftig anbraten. Mit Salz würzen.

Die Fleischwürfel in tiefen Tellern verteilen. Zwiebelcarbonara mit einer Gabel aufrollen und als Nest darauf anrichten. Je ein pochiertes Eigelb in die Tellermitte setzen. Mit Pfeffer würzen und die gerösteten Speck-Brotstreifen darüber streuen.

Jörg Sackmann am 23. Januar 2018

Index

- Artischocke, 81
Aubergine, 37, 73, 83
Auflauf, 58
Avocado, 82, 85
- Blumenkohl, 71
Bohnen, 2, 59
Brathähnchen, 1, 22, 27, 28
Bratkartoffeln, 48
Brokkoli, 37, 74
- Chinakohl, 38
Coq-au-Vin, 6
Couscous, 32, 39, 73, 86
- Enten-Brust, 8–14, 20, 33, 57, 64, 65
Enten-Keule, 5, 15, 63, 93
Erbsen, 24, 43, 69, 77
- Filet, 97
Frikassee, 16, 43
- Gans, 5, 17–19, 58, 67
Geschnetzeltes, 44, 78
Gurke, 1, 4, 27, 32, 61, 64
- Hähnchen, 49, 54–56, 60
Hähnchen-Brust, 1, 4, 21, 23, 24, 27, 29, 37–41, 44–46, 50, 59, 62, 69, 73–76, 78, 85, 86, 90, 94, 96
Hähnchen-Curry, 38
Hähnchen-Schenkel, 2, 7, 32, 34, 35, 42, 46, 47, 51, 52, 92
Hähnchen-Schnitzel, 53
Hühnchen, 4, 25
Hühner-Brust, 8, 9, 11–14, 20, 22, 24, 25, 57, 59, 61, 62, 69, 76
Huhn, 5, 15, 18, 19, 58, 63, 72, 88, 93, 98
- Kürbis, 20, 80
Kohlrabi, 30, 54
- Lauch, 4, 24, 25, 50, 63, 72, 85
Linsen, 21
- Möhren, 2, 5, 6, 21, 24, 32, 36, 41, 43, 46, 49, 58, 59, 68, 69, 73, 77, 89
Maronen, 19
- Nudeln, 2, 54, 74, 78, 94
- Paella, 77
Pak-Choi, 38
Paprika, 37, 38, 42, 56, 59, 73, 78
Pastinaken, 36
Perlhuhn, 80, 81
Perlhuhn-Brust, 26, 31, 67, 79, 82–84
Pilze, 3, 14, 16, 20, 22, 24, 27, 31, 32, 38, 43, 45, 52, 57, 68, 69, 84, 88, 89, 94, 95
Polenta, 12, 65, 67
Poularde, 30, 72, 98
Poularden-Brust, 25, 71, 87, 91, 95
Pute, 88
- Rüben, 22
Radicchio, 29
Radieschen, 1, 76, 82
Reis, 7, 14, 16, 20, 31, 38, 42–44, 46, 51, 69, 77, 80, 88, 90, 91
Rettich, 5, 11, 49
Romanesco, 71
Rosenkohl, 13, 23, 80
Rote-Bete, 11, 23, 33, 58, 93
Rotkraut, 18, 19, 47
Rucola, 4, 32, 48, 55
- Saltimbocca, 81
Schoten, 2, 7, 38, 56, 67
Sellerie, 3, 5, 19, 24, 39, 58, 72, 83, 89, 93
Spargel, 16, 22, 31, 38, 68, 69, 91
Spinat, 10, 41, 65, 85
Spitzkohl, 3, 57
Stubenküken, 6, 22, 68
- Topinambur, 9, 92
- Weißkohl, 93
Wirsing, 5
- Zucchini, 37, 38, 40, 59, 61, 73, 83