

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: *Geflügel***

**2019**

**80 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Barbarie-Enten-Brust, Chicorée und Kartoffel-Ragout . . . . .	1
Brathähnchen mit Kartoffel-Ecken und grünem Salat . . . . .	2
Brathähnchen-Salat . . . . .	3
Cajun-Hähnchen mit Rauch-Kartoffeln . . . . .	4
Chicken Fingers mit grünem Spargel . . . . .	5
Chickenballs mit rotem Linsen-Curry . . . . .	5
Club Sandwich fein und anders . . . . .	6
Confierte Enten-Keule . . . . .	7
Coq au vin . . . . .	8
Coq au Vin . . . . .	9
Cremige Spaghetti mit Pilzen und knusprigem Parmesan . . . . .	9
Ente Orange mit Wirsing-Semmel-Knödel . . . . .	10
Enten-Brust mit Kürbis und Kumquat . . . . .	11
Enten-Brust mit pikanter Glühwein-Soße . . . . .	12
Enten-Brust mit Ziegenkäse und Karamellnuss-Topping . . . . .	13
Enten-Brust, Enten-Leber-Feigen-Ravioli, Kräuterseitlinge . . . . .	14
Enten-Brust, Grieben, Zwiebel-Port-Ragout, Crêpes . . . . .	16
Enten-Brust, Zwetschgen, Spitzkohl, Kartoffel-Gratin . . . . .	17
Enten-Keulen mit Rotkohl . . . . .	18
Entenbrust in Rhabarber-Soße, Spargel, Morchel-Plätzchen . . . . .	19
Gänse-Keulen mit Sellerie-Püree und Zimt-Maronen-Äpfel . . . . .	20
Gefüllte Hähnchen-Keulen mit geröstetem Blumenkohl . . . . .	21
Gegrillte Hähnchen-Keulen mit Paprika-Dip . . . . .	22
Gegrillte Hühner-Keulen mit Melonen-Salat . . . . .	23
Geschmortes Gewürz-Brathähnchen . . . . .	24

Geschnetzelte Hähnchen-Brust mit Grillgemüse . . . . .	25
Geschnetzelte Poularden-Keule, Kühle, Erbsen, Kohlrabi . . . . .	26
Gezupfte Ente im Knusperteig mit Grünkohl . . . . .	27
Grill-Gemüse mit Rauke-Pesto und gegrilltes Huhn . . . . .	28
Hähnchen mit Grillkäse . . . . .	29
Hähnchen-Brust im Safran-Fenchel-Sud mit Sauce Rouille . . . . .	30
Hähnchen-Brust mit Trauben-Soße, Kartoffel-Mandel-Stampf . . . . .	31
Hähnchen-Keulen in Rotwein-Soße . . . . .	32
Hähnchen-Keulen mit Kartoffel-Knoblauch-Stampf . . . . .	33
Hähnchen-Schenkel Tandoori Art . . . . .	34
Hähnchen-Tacos mit Pfirsich und Tomate . . . . .	35
Hähnchenbrust-Filet mit Rosen-Reis . . . . .	36
Hühnchen mit orientalischem Spitzkohl, Granatapfel-Soße . . . . .	37
Hühner-Brust mit Avocado-Creme . . . . .	38
Hühner-Frikassee . . . . .	39
Hühner-Schnitzel mit gebratenen Zitronen . . . . .	40
Huhn in Estragon-Soße mit Pfifferlingen . . . . .	40
Indisches Kokos-Curry mit Puten-Brust und Gemüse . . . . .	41
Juwelen-Reis mit Hühnchen und Knoblauch-Vanille-Joghurt . . . . .	42
Kapaun mit Schalotten-Soße und Möhren . . . . .	43
Knusprige Gänse-Brust mit geschmorten Weißkohl-Ecken . . . . .	44
Knusprige Gans mit Bayrisch-Kraut . . . . .	45
Knuspriges Backhendl . . . . .	46
Kokos-Hähnchen mit Erbsen-Reis . . . . .	47
Kräuter- und Tandoori-Hähnchen aus dem Ofen . . . . .	48
Maishähnchen in Zucchini, Paprika-Chorizo-Schaum, Mini-Mais . . . . .	49
Maishähnchen mit Bandnudeln . . . . .	50
Maishähnchen-Brust mit Caesar Salad und Pommes frites . . . . .	51
Maishähnchen-Flügel, Garnele, Mayonnaise, Kräuter-Salat . . . . .	52
Mediterrane Puten-Involtini mit Wirsing-Bohnen-Gemüse . . . . .	53
Mole de Olla . . . . .	54
Ofen-Huhn mit Backkartoffeln und Kräuter-Quark . . . . .	55

Oliven-Huhn im Bratschlauch . . . . .	56
Orientalische Gemüse-Pfanne mit Hähnchen und Kräutern . . . . .	57
Perlhuhn aus dem Ofen mit Champignons . . . . .	58
Perlhuhn-Keule, Zitrusfrüchte, Kartoffel-Stampf, Fenchel . . . . .	59
Persisch-deutsches Ofen-Hähnchen auf buntem Gemüse-Bett . . . . .	60
Pita mit Hähnchen-Gyros und Pilzen . . . . .	61
Poularden-Keule mit Blumenkohl und Koriander-Hummus . . . . .	62
Power-Proletten für echte Kerle . . . . .	63
Puten-Garnelen-Spieß mit Gemüse-Quinoa . . . . .	64
Puten-Schnitzel mit Cashew-Kruste, Zitronengras-Schaum . . . . .	65
Puten-Schnitzel mit Obst-Salat . . . . .	65
Rotwein-Hähnchen mit Pilzen und Spätzle . . . . .	66
Schwarzfeder-Huhn, Trauben, Wirsing, Servietten-Knödel . . . . .	67
Sommerlicher Ofen-Kartoffelsalat mit Hähnchen-Flügeln . . . . .	68
Sonntag-Hähnchen aus dem Ofen nach Paul Bocuse . . . . .	69
Stubenküken mit Ananas-Gemüse-Reis . . . . .	70
Tramazzini mit Vitello-Hähnchen und Rucola . . . . .	71
Vollkorn-Spaghetti mit Geflügel-Bolognese . . . . .	72
Wan Tan mit Shiitake-Pilzen und Frühlingslauch . . . . .	73
Weißes Coq au vin mit Spargel und Pfifferlingen . . . . .	74
Weißwein-Huhn mit Risotto . . . . .	75
Weihnachtsgans mit gebackenen Apfel-Rotkohl-Knödeln . . . . .	76
Zweierlei vom Hühnchen auf Sellerie-Rösti und Gemüse . . . . .	79

## **Index**

**81**



# Barbarie-Enten-Brust, Chicorée und Kartoffel-Ragout

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbrust:**

4 Barbarie-Entenbrüste	1 kleine Chilischote	1 Knoblauchzehe
2 EL Honig	Salz	Pfeffer

**Für das Kartoffelragout:**

500 g festk. Kartoffeln	20 g Möhren	20 g Knollensellerie
20 g Lauch	100 g Sahne	100 ml Gemüsefond
½ Bund glatte Petersilie	30 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für den Chicorée:**

4 Chicorée	50 ml Gemüsefond	10 ml Orangensaft
10 g Entenschmalz	20 g Puderzucker	

**Für die Entenbrust:**

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten, bis das Fett ausgetreten und die Haut knusprig und goldbraun ist.

Die Entenbrüste wenden, 2 Minuten weiter braten und danach auf ein Backblech legen. Im heißen Backofen bis auf eine Kerntemperatur von 57 Grad garen.

Für die Glasur die Chilischote entkernen und klein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit dem Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrüste mit der Glasur bestreichen und bei eingeschalteter Grillfunktion knusprig grillen.

**Für das Kartoffelragout:**

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen. Mit Muskat würzen und weich garen.

Sellerie, Lauch und Möhren schälen, in feine Würfel schneiden und kurz vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zum Schluss fein schneiden und unter das Ragout mischen.

**Für den Chicorée:**

Den Chicorée halbieren, vom Strunk befreien und im Entenschmalz anbraten. Mit Puderzucker karamellisieren. Mit dem Gemüsefond und Orangensaft ablöschen und weich schmoren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren

Nelson Müller am 22. März 2019

# Brathähnchen mit Kartoffel-Ecken und grünem Salat

## Für 4 Personen

<b>Für die Kartoffeln:</b>	600 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz	
<b>Für das Brathähnchen:</b>	1 Freilandhähnchen (1,5 kg)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Butterschmalz	1 EL Paprikapulver
Salz, Pfeffer	125 ml Weißwein	1 EL kalte Butter
<b>Für den Kopfsalat:</b>	1 Kopfsalat	1/2 Zitrone
1/2 Bund Liebstöckel	1/2 Bund Schnittlauch	100 g Naturjoghurt
3 EL Rapsöl	1 TL grober Senf	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker		

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, dann pellen und auskühlen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel vierteln, Knoblauch andrücken. Butterschmalz in einem Topf schmelzen, vom Herd ziehen und das Paprikapulver untermischen.

Das Hähnchen von innen und außen salzen, pfeffern. Zwiebel und Knoblauch in die Bauchhöhle geben. Hähnchen mit dem Paprikaschmalz bepinseln und in einen Bräter setzen, und zwar seitlich auf der Keule liegend.

Das Hähnchen in den vorgeheizten Backofen geben (mittlere Schiene) und ca. 30 Minuten garen, dann vorsichtig umdrehen, sodass es auf der anderen Keulenseite liegt und weitere 30 Minuten garen. Das Hähnchen zwischendurch öfter mit dem Bratfett bepinseln.

Dann die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen. Das Hähnchen vorsichtig wenden, so dass es mit der Brust nach oben im Bräter liegt. Weitere 10 Minuten braten. In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen. Liebstöckel und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt mit Zitronensaft, Öl, Senf und den gehackten Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Anschließend eine Garprobe beim Hähnchen machen, dabei mit einem Holzstäbchen in eine Keule stechen. Der herausfließende Fleischsaft muss klar sein.

Hähnchen aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte legen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.

Den Bratensatz im Bräter mit Wein ablöschen, dann in einen Topf umfüllen und um die Hälfte einkochen lassen.

Gekochte und gepellte Kartoffeln längs vierteln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in eine Pfanne geben, die Kartoffeln darin bei großer Hitze schwenken, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Dann die Zwiebelstreifen zugeben und so lange unter Schwenken braten, bis alles goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in kleinen Flocken unter den Saucenansatz rühren und die Sauce damit binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchen tranchieren und anrichten. Die Kartoffeln und die Sauce dazu reichen. Salat mit dem Dressing marinieren und dazu servieren.

Vincent Klink am 02. Mai 2019



## Brathähnchen-Salat

**Für 2-4 Portionen):**

200 g Erbsen	1 kl. Knolle Fenchel	150 g Blumenkohl
10 getrock. Aprikosen	$\frac{1}{2}$ gegartes Brathähnchen	5-7 EL Zitronensaft
Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer
6 EL Öl		

Erbsen in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Fenchel putzen, halbieren, den Strunk keilförmig heraus schneiden und die Knolle in dünne Streifen schneiden. Blumenkohl putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Aprikosen in Streifen schneiden.

Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und die Haut entfernen. Fleisch in Würfel schneiden. Mit dem Gemüse und den Aprikosen mischen und mit Zitronensaft, Zucker, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Öl untermischen und alles mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

Tim Mälzer am 01. Juni 2019

# Cajun-Hähnchen mit Rauch-Kartoffeln

## Für 4 Personen

### Cajun-Hähnchen:

4 (à 250 g) Hähnchenkeulen	Salz, Pfeffer	4 Zwiebeln
2-3 Zehen Knoblauch	6 Tomaten	7 EL Olivenöl
4 Lorbeerblätter	1 Mango	1 Bund glatte Petersilie
1 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL Pimentkörner	6 Muskatblüten
1-2 getrock. rote Chilischoten	1 EL helle Senfsaat	1 EL getrock. Oregano
1 EL getrock. Thymian	2 EL edels. Paprikapulver	1 Limette

### Rauch-Pellkartoffeln:

1 kg kl., festk. Kartoffeln	500 g geräuch. Schinkenknochen	2 EL Kreuzkümmel
2 Lorbeerblätter		

### Cajun-Hähnchen:

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Haut von den Keulen abziehen, wenn nötig abschneiden.

Haut mit Salz und Pfeffer würzen und flach auf ein Backblech legen. Mit einem Ofengitter beschweren. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 40 Minuten knusprig backen. Die Temperatur in den letzten 10 Minuten auf 180 Grad erhöhen.

Zwiebeln und Knoblauch im Blitzhacker zerkleinern und in eine Schale geben. Den Stielansatz von den Tomaten entfernen. Tomaten im Blitzhacker fein zerkleinern.

Hähnchenkeulen im Gelenk teilen. 4 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen und die Keulen darin rundherum etwa 5 Minuten hellbraun anbraten, dann salzen. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

3 EL Öl in den Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Lorbeer und Tomaten dazugeben, aufkochen und die Hähnchenkeulen darauf verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 45 Minuten schmoren. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Petersilien-Blättchen fein hacken.

Für das Cajun-Gewürz Pfefferkörner, Piment, Muskatblüten (Macis), Chili und Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Gewürze anfangen zu duften. Gewürze abkühlen lassen und im Mörser fein zerreiben. Oregano, Thymian und Paprikapulver untermischen. Eintopf mit 1-2 EL der Cajun-Mischung würzen. Mango und Petersilie untermischen.

Mit Rauchkartoffeln und der knusprigen Hähnchenhaut servieren.

### Rauch-Pellkartoffeln:

Schinkenknochen mit 2,5 l Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Kartoffeln gründlich waschen und zusammen mit Lorbeer und Kreuzkümmel zum Schinkenfond geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und zum Cajun-Hähnchen servieren.

Tim Mälzer am 20. April 2019

## Chicken Fingers mit grünem Spargel

### Für 2 Personen

200 g grüner Spargel	2 Hähnchenbrustfilets	25 g Panko-Panierbrösel
1 TL Mango-Chutney	3 EL Tamari	Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl	300 ml Pflanzenöl	1 kleine Prise Zucker

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilets längs in fingerdicke Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und vermengen.

Die Panko-Panierbrösel zerreiben, über die Hähnchenstreifen geben und vermischen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenstreifen darin bei mittlerer bis hoher Hitze 4–5 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldgelb ausbacken.

Die Chicken Fingers kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Inzwischen das zusätzliche Pflanzenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und den Spargel darin scharf anbraten. Den Zucker zugeben, mit Salz würzen und das Mango-Chutney einrühren. Dann mit der Sojasauce ablöschen und gut durchschwenken. Den Asia-Spargel auf zwei Teller verteilen und die Chicken Fingers darauf anrichten.

Christian Henze am 23. März 2019

## Chickenballs mit rotem Linsen-Curry

### Für zwei Personen

#### Für das Linsencurry:

150 g rote Linsen	500 ml Hafermilch	50 g Madras Curry
5 g Ingwer	30 ml Rapsöl	

#### Für die Chicken Balls:

2 Hähnchenbrüste mit Haut	10 Basilikumblätter	100 g Kernemix
1 TL Harissa	20 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

#### Für das Linsencurry:

Ingwer schälen und reiben. Die roten Linsen zusammen mit Ingwer und Curry in Rapsöl anschwitzen. Mit Hafermilch auffüllen und ca. 20 Minuten weichköcheln. Erst dann mit Salz würzen und abschmecken.

#### Für die Chicken Balls:

Die Hähnchenbrüste von der Haut befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem großen Messer so lange fein hacken, bis die Masse leicht bindet. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Basilikum und Harissa mit der Hähnchenmasse vermengen. Anschließend kleine Bällchen formen. Kernemix zerstoßen und die Bällchen durch den Kernemix wälzen. In Rapsöl von beiden Seiten goldgelb braten.

Chickenballs auf dem Linsencurry anrichten, mit Basilikum garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 22. Februar 2019

## Club Sandwich fein und anders

### Für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets (á 150 g)	Salz	Pfeffer
2 EL Rapsöl	12 Wachteleier	3 Tomaten
1 Romanasalat	180 ml Pflanzenöl	1 EL Sherryessig
1 TL scharfer Senf	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Kastenweißbrot (ca. 250)
100 g Bacon, dünn aufgeschnitten	3 Kartoffeln, festk.	Frittierfett

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin kurz von beiden Seiten bei großer Hitze anbraten. Dann auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten saftig fertig garen, so dass es gerade durchgegart ist.

In der Zwischenzeit die Wachteleier in einen Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 4 Minuten hart kochen. Dann abschrecken, etwas abkühlen lassen und vorsichtig schälen.

Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Salatblätter lösen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise Öl, Essig, Senf, das Ei, etwas Salz und Pfeffer in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab alles zu einer Mayonnaise mixen.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Kastenweißbrot sehr dünn aufschneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Brotscheiben darauflegen, mit einem weiteren Backpapier abdecken und ein zweites Blech zum Beschweren darauflegen, damit sich die Brotscheiben nicht wellen. So die Brotscheiben in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 7 Minuten rösten.

Ebenfalls die Speckscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit einem weiteren Backpapier abdecken und ein zweites Blech zum Beschweren darauf legen, damit sich die Speckscheiben nicht wellen. So die Speckscheiben in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 7 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets in gleichmäßig große Rechtecke schneiden. Die dabei anfallenden Fleischabschnitte sehr fein würfeln und unter die Mayonnaise mischen.

Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Scheiben in eine Schale mit kaltem Wasser geben.

Frittierfett erhitzen. Kartoffelscheiben auf einem Küchentuch abtropfen und portionsweise goldbraun frittieren. Dann auf Küchentuch das Fett abtropfen lassen.

Zum Anrichten die Teller mit den Tomatenscheiben, wie bei einem Carpaccio auslegen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Oberfläche der Hähnchenbrustfilets einschneiden, in diese Einschnitte abwechselnd Brotscheiben, Speckscheiben und Salatblätter einstecken. So auf die Tomaten setzen, die Mayonnaise und die halbierten Wachteleier dekorativ darum herum verteilen und servieren. Dazu passen knusprige dünne Bratkartoffeln oder Kartoffelchips.

Martina Kömpel am 12. Februar 2019

# Confierte Enten-Keule

## Für 4 Personen

3 Barberie-Enten-Keulen    250 g grobes Meersalz    60 g Rosmarinzweige  
7 g Thymianzweige        10 g Orangen-Abrieb    2 Orangen-Zesten  
1 kg Schweineschmalz

## Außerdem:

1 Zweig Rosmarin            1 Zweig Thymian        Orangen-Abrieb

### 1. Tag:

Salz, Rosmarin, Thymian und Orangenschale vermischen. Die Hälfte davon in eine passende Wanne geben, darauf die Entenkeulen, mit der übrigen Hälfte Salzmischung bedecken und für 24 Stunden kühlstellen.

### 2. Tag:

Die Entenkeulen waschen, Salzreste sorgfältig entfernen, damit die Entenkeulen nicht versalzen. Das Schweineschmalz schmelzen. Die Keulen abtrocknen. Thymian, Rosmarin, Orangen-Abrieb und Orangen-Zesten in eine ofenfeste Form geben; darauf die Keulen legen und mit dem geschmolzenen Schweineschmalz bedecken.

Für ca. 3 - 4 Stunden bei 110 Grad im Backofen confieren.

Anschließend leicht abkühlen lassen, mit dem Entenfett bedeckt bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

### 3. Tag:

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Vor dem Servieren im Wasserbad erwärmen, so dass sich das Entenfett verflüssigt.

Die Keulen herausnehmen, abtropfen lassen, ohne Salz auf ein Blech legen und ca. 10 min. im Backofen knusprig braten.

Dazu passt z. B. Apfel-Rotkohl mit Thüringer Klößen.

NN am 29. November 2019

## Coq au vin

### Für 4 Personen

1 Bio-Hähnchen, 1,7 kg	2 Karotten	1 Zwiebel
150 g Speck	50 g Schweineschmalz	20 ml Cognac
1 TL Mehl	750 ml kräftiger Rotwein	1 EL Zucker
2 Knoblauchzehen	6 kleine Schalotten	200 g kleine Champignons
5 Pfefferkörner	4 Pimentkörner	3 Lorbeerblätter
1 Gewürznelke	1 Thymianzweig	Salz
Pfeffer	500 g blaue Kartoffeln	

Hähnchen innen und außen waschen, in 8 bzw. je nach Größe des Hähnchens auch in 12 Stücke teilen.

Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Speck würfeln. Schweineschmalz in einem Schmortopf auslassen. Hähnchenteile von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Karotten und Zwiebel im Bratfett anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Speck kurz anbraten. Dann die Hähnchenteile und das angebratene Gemüse wieder hinzufügen und mit Cognac ablöschen. Mit 1 Teelöffel Mehl bestäuben.

Rotwein mit Zucker verrühren und angießen.

Knoblauch und Schalotten schälen, Champignons putzen.

Pfefferkörner, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Gewürznelke, Thymianzweig, Knoblauch, Schalotten und Champignons zu den Hähnchenteilen geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2,5 Stunden im geschlossenen Topf auf dem Herd bei kleiner Temperatur köcheln lassen. Der Coq au vin ist fertig, sobald sich das Fleisch ganz leicht vom Knochen lösen lässt.

Kartoffeln waschen und in Schale in Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen, kurz abdampfen lassen und pellen.

Coq au vin mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln servieren.

Martina Kömpel am 03. Dezember 2019

## Coq au Vin

### Für 4 Personen:

800 g Hähnchenbrustfilet	Salz, Pfeffer	100 g weiße Champignons
100 g magerer Brustspeck	10 Schalotten	3 EL Butter
1 EL Mehl	1 große Knoblauchzehe	3 EL Cognac
400 ml franz. Rotwein	frische Kräuter	1 Lorbeerblatt
4 TL Tomatenmark	500 ml Fleischbrühe	Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern. Die Champignons putzen, den Speck und die Schalotten fein würfeln.

In einem Bräter Butter zerlassen, die Speckwürfel und die Schalotten langsam anbraten, anschließend herausnehmen. Die Champignons im gleichen Fett kurz anbraten, ebenfalls herausnehmen. Anschließend die Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze anbraten, mit Mehl bestäuben, den Knoblauch dazupressen, den Cognac dazugeben und alles gut verrühren. Den Rotwein angießen, aufkochen lassen, bis sich das Mehl aufgelöst hat.

Die gehackten Kräuter, das Lorbeerblatt, die Schalotten, die Champignons, das Tomatenmark und den Speck dazugeben. Die Fleischbrühe zugießen, sodass alle Zutaten gerade eben mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Den Backofen vorheizen und den Coq au Vin im geschlossenen Bräter bei ca. 180 °C etwa 45 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Danach die Hähnchenbrustfilets herausnehmen und warm stellen. Die Sauce reduzieren und über die Hähnchenfilets gießen. Dazu passt am besten ein frisches Baguette.

Christian Henze am 04. Oktober 2019

## Cremige Spaghetti mit Pilzen und knusprigem Parmesan

### Für 4 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 (ital. Bauchspeck) 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 die Flüssigkeit 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 zerpflückten Mozzarella über die cremigen Spaghetti streuen und einige Butterflocken daraufsetzen.

Pasta für 10 Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen (Oberhitze) schieben.

Zum Anrichten die Pasta auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten.

Christian Henze am 08. Februar 2019

# Ente Orange mit Wirsing-Semmel-Knödel

## Für 4 Personen

1 ganze Bauernente	2 Zweige Thymian	2 Orangen gepresst, Zesten
300 ml Geflügelfond	2-3 TL Speisestärke	4 -5 große Wirsing-Blätter
3 Laugenbrötchen	200 ml Milch	2 Eier
45 g Paniermehl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Die küchenfertige Ente (ohne Bürzel) von innen und außen salzen und mit dem Thymian füllen. Dann auf einem Ofenrost bei 200 Grad OberUnterhitze je nach Größe ca. 1 1,5 Stunden in den Ofen schieben.

Unter der Ente ein Ofenblech mit etwas Wasser zum Auffangen vom Fond einschieben.

Die Laugensemmeln in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit der heißen Milch übergießen. Dann mit den Eiern und dem Paniermehl zu einer Masse kneten.

Die Wirsingblätter in kochendem Wasser für ca. 2 Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Blätter in einem Tuch mit einem Nudelholz schön platt walzen, dann mit der Außenseite nach oben die Knödelmasse darauf geben. Dann zusammenrollen und in Klarsicht und Alufolie stramm einwickeln. Dann im heißen Wasser ca. 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Knödelrollen auspacken und in Butter und etwas ÖL schön kross braten.

Die Ente aus dem Ofen nehmen, Burst und Keule auslösen und im Ofen bei 100 Grad warm legen. Falls die Entenhaut nicht richtig kross ist, kann man den Ofen auch auf Grillfunktion stellen und die Ente noch ein wenig gratinieren.

Parallel den Sud von dem Blech mit Geflügelfond, dem Orangensaft, den Zesten und dem Geflügelfond mischen und einkochen. Zum Schluss mit der Speisestärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratenen Knödel in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, die Ente dazugeben und mit der Sauce nappieren.

Björn Freitag am 21. Dezember 2019



## Enten-Brust mit Kürbis und Kumquat

### Für 4 Personen

#### Für die Entenbrust:

500 ml Wasser                            40 g Salz                            4 Entenbrüste (à ca. 200 g)

#### Für den Kürbiskernkrokant:

2 EL Kürbiskerne                        1 EL Puderzucker                    Salz

#### Kürbis-Kumquat-Kompott:

4 Bio-Kumquats                        500 g Hokkaido-Kürbis            1 Stück frischer Ingwer

1 Bio-Zitrone                            2 Schalotten                        2 EL Butter

200 ml Orangensaft                    200 ml Karottensaft                1 Prise gemahlener Safran

Salz                                        mildes Currypulver                gemahlene Chilischote

**Außerdem:**                            1 EL Kürbiskernöl

Für die Entenbrüste eine Salzlake vorbereiten, dafür in einem Topf Wasser und Salz aufkochen, in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen.

Für den Krokant die Kürbiskerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.

Den Puderzucker überstäuben und die Kürbiskerne darin unter Wenden karamellisieren.

Anschließend salzen, auf einem Stück Backpapier verteilen und erkalten lassen.

Eventuell noch aufliegende Sehnen und Silberhäute von den Entenbrüsten entfernen. Das Fleisch kalt abrausen und gründlich trocken tupfen. Die Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden. Die Entenbrüste in der vorbereiteten Salzlake 5 Minuten einlegen. Die Kumquats gründlich heiß waschen, trocken reiben und vierteln. Das Fruchtfleisch auslösen und die Schale in feine Streifen schneiden.

Den Kürbis waschen, Kerne auslösen. Fruchtfleisch inklusive Schale in Würfel schneiden.

Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Fleisch aus der Lake heben, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.

Eine Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Fettseite in der heißen Pfanne langsam auslassen, bis die Haut schön kross gebraten ist.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter in einem Topf andünsten. Mit Orangen- und Karottensaft ablöschen. Die Kumquatstreifen, den Ingwer und etwas Safran zugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Währenddessen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Sobald die Haut der Entenbrüste schön kross ist, die Fleischseite kurz und heiß anbraten. Brüste dann mit der Fettseite nach unten auf ein Backofengitter setzten.

Fleisch im heißen Backofen ca. 8 Minuten garen. Die Backofen-Temperatur dann auf 65 Grad reduzieren und die Entenbrüste mindestens weitere 5 Minuten nachgaren bzw. ruhen lassen.

Inzwischen die Kürbiswürfel zum eingekochten Kumquat-Ingwerfond geben. Alles aufkochen und den Kürbis bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss garen. Mit Salz, Curry, Chili, Zitronensaft und -schale abschmecken.

Das Kürbiskompott auf den vier vorgewärmten Tellern verteilen.

Die Entenbrust in Scheiben schneiden und mittig auf dem Kompott anrichten. Den Kürbiskrokant eventuell grob hacken oder zerbröseln und auf die Entenbrust streuen. Das Kürbiskernöl über das Kompott träufeln.

Michael Kempf am 19. November 2019

# Enten-Brust mit pikanter Glühwein-Soße

**Für 4 Personen**

**Soße:**

2 Zehen Knoblauch	0.5 Bund Thymian	1 Stange Zimt
2 Sternanis	3 Gewürznelken	0.5 TL Pfefferkörner
3 Blätter Lorbeer	0.5 Orange	2 EL Zucker
0.5 l Rotwein	1 TL Speisestärke	50 g Butter
Meersalz		

**Ente:**

2 Entenbrustfilets	Meersalz	Pfeffer
Erdnussöl		

Knoblauch halbieren, Thymian waschen und trocken schütteln. Orange waschen und die Schale in Streifen abschneiden. Knoblauch, Thymian, Gewürze, Orangenschale, Zucker und Rotwein in einem Topf mischen und 20 Minuten köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und weitere 20 Minuten ziehen lassen. Speisestärke mit 2 EL Wasser verquirlen. Den Glühweinsud durch ein Haarsieb gießen und wieder aufkochen. Die angerührte Stärke einrühren und die Soße damit binden. Die Butter mit dem Schneebesen unterrühren und die Soße mit Meersalz abschmecken.

**Ente:**

Während die Soße köchelt, die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und die Haut rautenförmig einritzen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite 5 Minuten anbraten. Wenden und von der anderen Seite ebenfalls 5 Minuten anbraten. Herausnehmen und abgedeckt 10 Minuten im Ofen warm halten.

**Anrichten:**

Die Filets längs in Scheiben schneiden, auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Dazu passen Grillkartoffeln und ein Glas Côtes du Rhône.

Lea Linster am 05. Dezember 2019

# Enten-Brust mit Ziegenkäse und Karamellnuss-Topping

## Für 4 Personen

### Für das Topping:

80 g Haselnüsse ohne Haut	80 g Mandeln ohne Haut	200 g Zucker
50 ml Wasser	1 Msp. Vanillemark	150 g Ziegenfrischkäse
3 Stiele Petersilie	1 Zweig Liebstöckel	

### Für das Rote Bete-Kraut:

1 rote Zwiebel	600 g Rote Bete	etwas Pflanzenöl
100 ml Rotwein	½ Zimtstange	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	100 ml Rote Bete-Saft	50 g Preiselbeeren (Glas)
100 ml Himbeeressig	Salz, Pfeffer	1/2 TL Speisestärke

### Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste (à ca. 350 g)	Salz, Pfeffer
-----------------------------	---------------

### außerdem:

Rote Bete-Blätter

Für die Nüsse den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Nüsse und Mandeln auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen vorwärmen.

Den Zucker in einer Pfanne sacht schmelzen und leicht karamellisieren, mit Wasser ablöschen und den Karamell unter Rühren lösen. Vanillemark einrühren und köcheln lassen.

Sobald das Wasser verkocht ist, Nüsse und Mandeln gründlich unter den Karamell rühren.

Den Nussmix auf einem Stück Backpapier verteilen und auskühlen lassen.

Für das Bete-Kraut die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Bete-Knollen schälen und grob raspeln.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin andünsten. Rote Bete-Raspel unter die Zwiebel mischen. Mit Rotwein ablöschen.

Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in einen Papier-Teefilter geben und unter die Rote Bete mischen. Mit Rote Bete-Saft, Preiselbeeren und Himbeeressig auffüllen. Zugedeckt weich dünsten.

Inzwischen die Entenbrüste kalt waschen, gründlich trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig fein einritzen. Dabei das Fleisch nicht mit einschneiden. Die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brüste mit der Hautseite in eine beschichtete Pfanne einlegen. Sacht erhitzen und braten bis die Haut kross ist und reichlich Fett austritt.

Die Brüste auf die Fleischseite wenden und für weitere ca. 3–5 Minuten fertigbraten.

Sobald das Rote Bete-Kraut weich geschmort ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke und 1 EL Wasser verrühren unter das Kraut mischen, nochmals kurz köcheln und abbinden lassen.

Ziegenkäse zerbröckeln. Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter in Streifen schneiden.

Die Nüsse grob hacken und mit dem Ziegenkäse und den Kräutern vermengen.

Fleisch vor dem Aufschneiden zugedeckt kurz ruhen lassen. Entenbrüste aufschneiden, das Topping darauf verteilen. Das Rote-Bete-Kraut dazu reichen. Nach Belieben mit Rote Bete- oder Blutampferblätter garniert anrichten.

Philipp Stein am 22. Oktober 2019

# Enten-Brust, Enten-Leber-Feigen-Ravioli, Kräuterseitlinge

## Für zwei Personen

### Für den Ravioli-Teig:

125 g Hartweizengrieß	75 g Mehl	2 Eier
4 EL Hartweizengrieß	1 Prise feines Salz	

### Für die Füllung:

40 g Entenleber	4 Feigen	2 rote Zwiebeln
2 EL Zucker	1 Ei, (Eiweiß)	150 ml trockener Rotwein
100 ml Portwein	2 Zweige Thymian	1 Prise Quatre epices
$\frac{1}{2}$ TL Butter	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Ente:

2 kl. Barbarie-Entenbrüste	2 EL Entenschmalz	Salz, Pfeffer
----------------------------	-------------------	---------------

### Für die Sauce:

120 g Kräuterseitlinge	50 ml Entenjus	4 Zweige glatte Petersilie
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

## Für den Ravioli-Teig:

Den Nudelgrieß in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Eier aufschlagen und Salz hineingeben und sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Nudelteil mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

## Für die Füllung:

Die roten Zwiebeln abziehen, halbieren und längs in Scheiben schneiden. Zucker in einen Topf streuen und karamellisieren lassen. Mit Rot- und Portwein ablöschen und die Thymianzweige dazugeben. Die Zwiebeln im Wein ca. 8 Minuten garen.

Die Feigen schälen und in Würfel schneiden. Die Entenleber in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter ca. 1  $\frac{1}{2}$  Minuten braten und herausnehmen.

Die Zwiebeln in einem Passiersieb auffangen und den Rotweinfond mit der Butter langsam sirupartig einkochen lassen. Die Zwiebeln wieder hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rotweinzwiebeln hacken und mit Feigen und fein gewürfelter Entenleber in eine Schüssel geben. Alles mischen und mit Quatre epices, Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Karamell entwickelt sich in der Pfanne mal gar nicht und mal extrem schnell? Einfach den Zucker mit etwas Wasser mischen und dann karamellisieren lassen das sorgt für eine gleichmäßige Bräunung. Jeweils einen gehäuften Teelöffel der Füllung im Abstand von ca. 8 cm auf einer Bahn verteilen, die Zwischenräume mit Eiweiß bestreichen, mit der anderen Lage abdecken und andrücken.

Mit einem Ravioli-Ausstecher die Pasta ausstechen, im kochenden Salzwasser etwa 4 Minuten al dente garen und mit einer Schaumkelle herausholen.

## Für die Ente:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ente waschen, trockentupfen und die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer raufenförmig einritzen. Kräftig salzen und pfeffern.

Entenschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite knusprig ausbraten. Die Entenbrüste auf einem Rost im vorgeheiztem Ofen ca. 8 Minuten rosa garen.

**Für die Sauce:**

Die Kräuterseitlinge mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und halbieren.

1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Pilze darin kräftig anbraten. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Entenjus und Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Miteinander nochmal aufkochen lassen.

Die Ravioli durch die Sauce ziehen, auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Cornelia Poletto am 04. Oktober 2019

# Enten-Brust, Grieben, Zwiebel-Port-Ragout, Crêpes

## Für zwei Personen

### Für die Ente:

1 männl. Barbarie Entenbrust 1 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

### Für die Crêpes:

1 Ei 40-50 g Mehl 150 ml Milch

1 EL Rapsöl Salz

### Für den Sellerie:

1 Sellerieknolle 4 Schnittlauchhalme Eiswasser, Salz

### Für das Port-Ragout:

3 kleine Schalotten 1 EL Butter 2 EL weißer Balsamicoessig

50 ml roter Portwein 200 ml Bratenfond 1 EL brauner Zucker

1 TL Sezuan-Pfeffer

### Für die Ente:

Einen Ofen auf 50 Grad Heißluft und einen auf 140 Grad vorheizen.

Entenbrust mit dem Messer von der Haut befreien und die Haut in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Streifen braten bis sie ihr Fett verloren haben und ganz kross sind. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Grieben im 50 Grad heißen Ofen warmhalten.

In dem gleichen Fett nun die Brust von beiden Seiten garen und im Ofen bei 140 Grad auf eine Kerntemperatur von 56-57 Grad bringen. Kurz vor dem Anrichten aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Crêpes:

Teig aus Ei, gesiebttem Mehl, Milch, Rapsöl und Salz zusammenrühren und in einer beschichteten Pfanne dünn ausbacken. Dann die Ränder abschneiden und in 3 Streifen à 5 cm schneiden.

### Für den Sellerie:

Schnittlauch kurz blanchieren. Sellerie schälen und auf einer Aufschnittmaschine 5 große dünne Scheiben aus der Mitte schneiden. Die Scheiben in Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Dann ebenfalls wie beim Crêpes 5 cm breite Streifen schneiden.

Die Streifen auf die Crêpes-Streifen legen und zu mehreren kleinen Schnecken rollen. Zum Ende dann mit jeweils einem Schnittlauchhalm zubinden. Die Röllchen im Ofen bei 50 Grad warmhalten. [kuechenschlacht.zdf.de](http://kuechenschlacht.zdf.de)

### Für das Port-Ragout:

Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und in der Butter mit dem Zucker und dem Pfeffer leicht karamellisieren. Dann mit dem Essig und Portwein ablöschen und ca. 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sie schön confieren. Mit dem Bratenfond auffüllen und alles zusammen je nach Gusto nochmal einkochen.

Sauce nicht zu stark reduzieren lassen, da sie sonst zu salzig werden könnte.

Die Schalotten auf einem tiefen großen Teller anrichten, dann die Fleischscheiben fächern und die Röllchen anrichten. Zum Schluss die Entengrieben draufstreuen und servieren.

Björn Freitag am 08. November 2019

# Enten-Brust, Zwetschgen, Spitzkohl, Kartoffel-Gratin

## Für zwei Personen

### Für die Ente:

2 weibl. Barbarie-Entenbrüste	2 Zweige Thymian	5 Wacholderbeeren
Salz	Pfeffer	

### Für die Zwetschgen:

6 Zwetschgen	20 g Zucker	10 cl alter Balsamico
4 cl Weinbrand		

### Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	10 g Butter	4 Zweige Majoran
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffeln:

200 g vorw. festk. Kartoffeln	10 g Butter	100 ml Sahne
100 ml Milch	50 g Parmesan	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Ente:

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust von Sehnen befreien und die Haut vorsichtig rautenförmig einritzen. Dabei nicht ins Fleisch schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und ohne Öl zuerst auf der Haut krossbraten, anschließend mit Thymian und Wacholderbeeren auf der Fleischseite kurz weiterbraten. Im Backofen schwebend rosa garen (Pfanne jedoch aufbewahren) und vor dem Servieren eventuell die Hautseite nochmal krossen.

Die Pfanne am Anfang nicht zu heiß machen, da die Ente sich durch die plötzliche Hitze sonst zusammenzieht und nicht auf der ganzen Haut gebraten werden kann.

### Für die Zwetschgen:

Zwetschgen waschen, trockentupfen und vierteln. Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Balsamico und Weinbrand ablöschen und einreduzieren. Geviertelte Zwetschgen hinzugeben und darin weichschmoren.

### Für den Spitzkohl:

Majoran abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Spitzkohl ohne Strunk in feinste Julienne schneiden und mit Salz leicht ankneten. Im so entstandenen Wasser zusammen mit Butter weichdünsten und vor dem Servieren mit gehacktem Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen. Die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in Butter-Sahne-Milch-Mischung ankochen. Muskatnuss reiben. Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss dazugeben und verrühren. In eine feuerfeste Form geben und im Backofen bei 220 Grad gratinieren. Parmesan reiben. 5 Minuten vor Ende mit Parmesan bestreuen und goldgelb fertigbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 29. November 2019

## Enten-Keulen mit Rotkohl

### Für 4 Personen

1 kg Rotkohl	Salz	2 EL Zucker
4 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz	3 Lorbeerblätter
3-4 EL Rotwein-Essig	4 (à 300 g) Entenkeulen	1 EL Honig
1 TL Five-Spice-Gewürz	1 TL edels. Paprikapulver	2 EL Olivenöl
1 säuerlicher Apfel	2-3 EL Johannisbeergelee	

Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer großen Schüssel mit Salz und Zucker würzen und mit den Händen kräftig durchkneten. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Kohl und Lorbeerblätter dazugeben und 5 Minuten unter Rühren mitdünsten. 3 EL Essig sowie Rotwein oder Geflügelbrühe dazugießen und aufkochen.

Von den Entenkeulen den Oberschenkelknochen herausschneiden. Honig, Five-Spice-Gewürz, Paprikapulver, Salz und 2 EL Wasser verrühren. Olivenöl kräftig unterrühren. Entenkeulen mit dem Würzöl einreiben, dabei gründlich einmassieren.

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Den Bräter mit dem Rotkohl ohne Deckel auf den Ofenboden stellen und ein Ofengitter in die mittlere Schiene schieben. Die Entenkeulen so auf das Gitter legen, dass sie über dem Bräter liegen und das austretende Fett in den Rotkohl tropfen kann. Entenkeulen 75 Minuten braten. Nach 30 Minuten die Temperatur auf 180 Grad reduzieren.

Apfel schälen und raspeln. Rotkohl und Entenkeulen aus dem Ofen nehmen. Äpfel unter den Rotkohl mischen, mit Johannisbeergelee, Essig und Salz abschmecken.

Tim Mälzer am 19. Januar 2019



# Entenbrust in Rhabarber-Soße, Spargel, Morchel-Plätzchen

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 Barbarie-Entenbrüste	2 Zweige Thymian	5 Wacholderbeeren
Salz	Pfeffer	

### Für die Rhabarbersauce:

3 Stangen Rhabarber	100 ml roter Portwein	100 ml Weißwein
2 cl Cognac	2 Schalotten	1 Orange
1 EL Johannisbeer-Gelee	2 Zweige Estragon	5-8 grüne Pfefferkörner
20 g Butter		

### Für den Spargel:

4 Stangen weißer Spargel	2 Stangen grüner Spargel	80 g Butter
20 g Panko	1 EL Olivenöl	1 EL Zucker

### Für die Morchelplätzchen:

50 g Morcheln	2 große mehlig Kartoffeln	10 Stangen Schnittlauch
1 Ei	2 cl trockener Sherry	10 g Butter
1 Muskatnuss	Sonnenblumenöl	Mehl, Salz

**Für die Entenbrust:** Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fleisch waschen und trocken tupfen. Entenbrust von Sehnen befreien und die Haut rautenförmig einritzen, ohne ins Fleisch zu schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und ohne Öl zuerst auf der Haut kross braten. Mit Thymian und Wacholderbeeren auf der Fleischseite kurz weiterbraten. Im Backofen rosa garen, die Pfanne aufbewahren. Vor dem Servieren die Hautseite noch einmal krossen.

**Für die Rhabarbersauce:** Schalotten abziehen und kleinschneiden. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Weißwein und Portwein ablöschen. Den Cognac hinzufügen. Rhabarber schälen und kleinschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen und den Rhabarber darin weichköcheln. Wasser abgießen und den Rhabarber mit einem Pürierstab mixen und passieren. Mit der Schalotten-Mischung vermengen. Estragon abbrausen und trockenwedeln. Anschließend fein hacken. Orange abreiben. Johannisbeer-Gelee zur Rhabarbersauce geben und mit Estragon, Orangenabrieb und grünem Pfeffer abschmecken.

**Für den gebratenen Spargel:** Weißen Spargel schälen. Grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Je nach gewünschter Größe Spargel kleinschneiden und mit Salz und Zucker marinieren. Währenddessen 40 g Butter mit 20 g Panko zu Bröseln rösten und für die Garnitur beiseite stellen. Den Spargel nun samt Flüssigkeit in Olivenöl poelieren und zum Schluss die restliche Butter mitbraten. Gegebenenfalls mit etwas Wasser ablöschen.

**Für die Morchelplätzchen:** Schnittlauch putzen und sehr fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser weichkochen. Gut ausdampfen lassen. Die Kartoffeln passieren und mit Butterstücken verkneten. Mit Muskat und Salz abschmecken und den Schnittlauch unterheben. Die Morcheln putzen und fein hacken. In Sherry köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Die passierten Kartoffeln, das Ei und die Morcheln miteinander verkneten und auf einer bemehlten Arbeitsplatte zu Plätzchen formen. Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl einfetten, erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten Farbe nehmen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 24. Mai 2019

# Gänse-Keulen mit Sellerie-Püree und Zimt-Maronen-Äpfel

## Für die Gänsekeulen:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	150 g Karotten
150 g Sellerieknolle	1 Stange Lauch	3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer
4 Gänsekeulen	40 g Zucker	750 ml trockener Rotwein

## Für Selleriepüree:

1 kg Knollensellerie	1 Knoblauchzehe	100 ml trockener Weißwein
100 ml Gemüsebrühe	Salz	2 Rapsöl
2 EL Preiselbeeren		

## Für die Zimt-Maronen-Äpfel:

2 säuerliche Äpfel	1 EL Butter	100 g gegarte Maronen
1 EL Zucker	1 Prise gemahl. Zimt	Salz
Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch	

Für die Gänsekeulen den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Das Gemüse putzen, waschen, abtropfen lassen und in große Würfel schneiden. Thymian abrausen, trocken schütteln, grob zerzupfen. Vorbereitete Zutaten, Lorbeer, etwas Salz und Pfeffer in einem großen Bräter mischen. Die Gänsekeulen gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Keulen auf das Gemüse legen. Soviel Wasser angießen, dass die Keulen etwa zu 2/3 mit Flüssigkeit bedeckt sind. Den Bräter zugedeckt in den heißen Backofen schieben und Keulen und Gemüse etwa 1,5 Stunden schmoren, bis sich das Keulenfleisch vom Knochen zu lösen beginnt.

Währenddessen in einem Topf die Hälfte vom Zucker und Rotwein mischen, unter Rühren aufkochen. Dann offen bis auf etwa 100 ml einkochen.

Sellerieknolle schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und grob würfeln. Sellerie, Knoblauch und 1 Prise Salz in einen Topf geben, Weißwein und Brühe angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten.

Für die Schmoräpfel Äpfel schälen, entkernen und in Achtel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Apfelstücke darin rundherum goldgelb anbraten.

Maronen halbieren, mit Zucker und Zimt zu den Äpfeln geben und unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, fein schneiden, unter die Äpfel schwenken. Gegarte Keulen dann vorsichtig aus dem Bräter heben, auf ein tiefes Backblech verteilen.

Den Backofen auf 240 Grad Oberhitze oder Grillfunktion schalten.

Die Gänsekeulen auf ein Backblech geben und im heißen Backofen schön kross braten.

Den Schmorsud durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.

In einem Topf mit großem Durchmesser restlichen Zucker karamellisieren. Mit dem Schmorsud Kelle für Kelle ablöschen und unter ständigen Rühren einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

Weinsirup unter die Bratensauce rühren, abschmecken und ggf. noch etwas köcheln lassen.

Den Sellerie in einen Mixer geben und fein mixen, dabei das Öl nach und nach untermixen, sodass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Selleriepüree anrichten, etwas Preiselbeeren obenauf geben, Gänsekeulen und Schmoräpfel anlegen und etwas Sauce angießen. Übrige Sauce dazu servieren.

Rainer Klutsch am 08. November 2019

# Gefüllte Hähnchen-Keulen mit geröstetem Blumenkohl

## Für 4 Personen

60 g Haselnüsse	120 g Butter	Dukka
4 Bio-Hähnchenkeulen	1 Blumenkohl	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	200 g Basmatireis
2 EL Butterschmalz		

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und dann grob hacken. Haselnüsse und 40 g Butter mischen und mit etwas Dukka würzen.

Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und jeweils nur den Oberschenkelknochen entfernen. Dazu das Fleisch entlang des Knochens bis zum Gelenk aufschneiden, dann den Knochen auslösen.

Das ausgelöst Fleisch mit etwas Haselnuss-Buttermasse füllen und die Keulen jeweils zu Rouladen aufrollen.

Die gefüllten Keulen-Rouladen in hitzebeständige Folie einwickeln und auf ein Backblech setzen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die gefüllten Keulen im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für den Blumenkohl den Backofen die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Diese auf ein Backblech oder in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl darüber träufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Basmatireis gründlich mit handwarmem Wasser spülen. Reis in einen weiten Topf geben, die 1,5 fache Menge Wasser (im Verhältnis zum Reis) angießen und 1 gehäuften TL Salz zugeben. Zugedeckt aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auf dem ausgeschalteten Kochfeld mit geschlossenem Deckel nachgaren lassen. (Der Basmatireis kann auch im Reiskocher gekocht werden.)

Die abgekühlten Hähnchenkeulen vorsichtig aus der Folie wickeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenrollen darin rundherum braten.

Restliche Butter in einem Topf sacht bräunen.

Zum Anrichten Reis in die Tellermitte geben und etwas Dukka aufstreuen. Mit je einer Hähnchenrolle anrichten, etwas gebräunte Butter überträufeln. Den Blumenkohl dazu reichen.

Martina Kömpel am 09. April 2019

# Gegrillte Hähnchen-Keulen mit Paprika-Dip

## Für 4 Personen

### Fleisch:

4 Hähnchenkeulen	1(Bio-) Orange	1 EL Currypulver
1 TL Fenchelsaat	1 TL Honig	2 EL Crema di Balsamico
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Ducca	Salz, Pfeffer
Olivenöl		

### Dip:

1 rote Paprikaschote	3 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver
1 scharfe Chilischote	1Zehe Knoblauch	1 Limette
Salz, Zucker	4 Römersalatherzen	

### Fleisch:

Die Hähnchenkeulen an den Gelenken in Ober- und Unterkeulen teilen.

Den Saft und die abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Orange mit Currypulver, Fenchelsaat, Honig, Crema di Balsamico und Öl in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, pressen und mit etwas Salz, Pfeffer und Orangenschale zur Marinade geben. Alles gut vermengen, die Hähnchenkeulen in die Gewürzmischung legen und mit den Händen mindestens 2-3 Minuten gut einmassieren. Die marinierten Keulen abgedeckt im Kühlschrank 5 Stunden ziehen lassen.

Die Keulen auf den Grill legen und scharf anbraten, bis sie schön braun sind. Die Hitze reduzieren oder das Fleisch an den Grillrand legen. Bei milder Hitze etwa 6-8 Minuten garen. Dabei immer wieder mit etwas Olivenöl einpinseln und wenden.

Die Keulen auf Teller legen und mit Ducca bestreuen. Das afrikanisch- orientalische Gewürz gibt den Keulen eine besonders pikante Note.

### Dip:

Paprika schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl bei milder Hitze 2-3 Minuten schmoren. Paprika mit Knoblauch, Chili, Paprikapulver und Öl in einen Mixbecker geben und pürieren. Mit Zucker, Salz und Limettensaft abschmecken. Die Salatherzen halbieren, mit Öl bepinseln und auf dem Grill von jeder Seite 2 Minuten braten. Vor dem Servieren etwas Ducca darüber streuen.

Rainer Sass am 16. Juni 2019

# Gegrillte Hühner-Keulen mit Melonen-Salat

**Für 4 Personen**

**Hühnerkeulen:**

4 Hühnerkeulen                      4-5 Zweige Lavendel    2 EL Honig  
Pfeffer, Salz, Olivenöl

**Melonensalat:**

$\frac{1}{2}$  kleine Wassermelone    1 kleine Netzmelone    1 Honigmelone  
1 EL Honig                      10 Blätter Minze        Zitronensaft  
gemörserter Pfeffer

**Hühnerkeulen:**

Hühnerkeulen entbeinen, also die Knochen entfernen. Dafür mit einem scharfen Messer die Keulen bis zum Knochen anschneiden und vorsichtig um die Knochen herumschneiden, bis man sie entfernen kann.

Die Keulen mit Olivenöl einstreichen, salzen und pfeffern. Auf einen Grill legen und goldbraun anbraten. Keulen auf dem Rost zur Seite legen oder beim Gasgrill die Hitze reduzieren. Das Fleisch etwa 15 Minuten zu Ende braten. Dabei immer wieder einige gezupfte Lavendelblüten auf die Keulen streuen. Zum Schluss nochmals salzen und mit gemörserter Pfeffer bestreuen.

Wer mag, kann die Keulen auch noch mit etwas Honig bestreichen.

**Melonensalat:**

Fruchtfleisch der Melonen auslösen und die Kerne entfernen. Die Melonen anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

Minze waschen und in feine Streifen schneiden. Minze und etwas Honig mit den Melonenstücken vermengen. Den Melonensalat mit etwas Zitronensaft und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Rainer Sass am 18. August 2019

## Geschmortes Gewürz-Brathähnchen

### Für 4 Personen

1 Brathähnchen	Salz	Pfeffer
3 EL Rapsöl	1 Bio-Zitrone	12 Kartoffeln, klein
4 Schalotten	8 Kirschtomaten	1 TL Tomatenmark
1 Prise Currypulver	1 Prise Ras-el-Hanout	1 Prise Baharat
2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	500 ml Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Das Hähnchen in etwa 6–8 Stücke zerlegen, gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Hähnchenteilen mit Salz und Pfeffer einreiben.

In einem ofenfesten Bräter oder Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Hähnchenteile darin rundherum goldbraun anbraten.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und halbieren.

Die Schalotten schälen und fein hacken.

Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Das Hähnchen aus dem Topf heben, kurz beiseite stellen.

Schalottenwürfel im Bratfett unter Wenden anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.

Kartoffeln und Gewürze zugeben und unter Wenden kurz andünsten.

Hähnchenteile, Zitronenscheiben und Kirschtomaten zufügen. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und in den heißen Backofen schieben. Gewürzhuhn ca. 30 Minuten schmoren.

Koriander und Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter grob hacken.

Schmorgericht abschmecken und mit den Kräutern bestreut anrichten.

Dazu passt ein Dip aus 200 g Crème fraîche, 2 Prisen Baharat und 1 Prise Salz.

Ali Güngörmüs am 09. Januar 2019

## Geschnetzelte Hähnchen-Brust mit Grillgemüse

**Für 4 Personen**

**Für das Hähnchen:**

4 Hähnchenbrustfilets (à 120-150 g)	1 TL Öl	80 ml Hühnerbrühe
2 TL Brathähnchengewürz	2 EL kalte Butter	mildes Chilisalz

**Für das Gemüse:**

Zucchini	1 kleine Fenchelknolle	1/2 rote Paprikaschote
1/2 gelbe Paprikaschote	1 TL Öl	mildes Chilisalz
1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe (Scheiben)	2 Scheiben Ingwer
mildes Olivenöl		

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Dann längs halbieren und quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Hähnchenbrüste auf beiden Seiten wenige Minuten sanft anbraten.

Die Pfanne vom Herd nehmen und Brühe und Brathähnchengewürz dazugeben. Die kalte Butter in Flöckchen unterrühren und alles mit Chilisalz abschmecken, warm halten.

Das Gemüse putzen und waschen. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Den Fenchel längs in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Paprika längs in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Zucchini, Fenchel und Paprika nacheinander auf einer Grillplatte oder in einer Grillpfanne jeweils in wenig Öl anbraten. Herausnehmen und in einer Schüssel mit Chilisalz würzen, gewaschenen Rosmarin, Knoblauch und Ingwer untermischen.

Zum Servieren das Grillgemüse auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Olivenöl beträufeln und die Hähnchenstücke dazwischenlegen.

Alfons Schuhbeck am 14. August 2019

# Geschnetzelte Poularden-Keule, Kühle, Erbsen, Kohlrabi

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

3 zarte Kohlrabi	Salz	150 g Erbsen
1 Zweig Liebstöckel	1 Zwiebel	50 g Butter
1 Prise Zucker	40 ml heller Balsamico	

### Für das Petersilienöl:

60 g glatte Petersilie	80 ml Olivenöl	Meersalz
------------------------	----------------	----------

### Für das Geschnetzelte:

2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl	120 ml trockener Weißwein
120 ml weißer Portwein	4 Poulardenkeulen	1 TL mildes Paprikapulver
300 ml Kalbsjus	4 EL Sauerrahm	3 Stiele Estragon

### Für die Sauerrahm-Kühle:

3 Eier	6 Blätter frische Minze	150 g Mehl
185 g Sauerrahm	Salz	2 Spritzer Zitronensaft
4 EL Butter		

Kohlrabi schälen und zunächst in feine Scheiben, dann in etwa 1 cm große Rauten oder Würfel schneiden.

Kohlrabi in reichlich kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. In eisgekühltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen.

Erbsen abspülen und abtropfen lassen (TK-Erbsen direkt aus der Packung verwenden). In reichlich kochendem Salzwasser ebenfalls blanchieren. In eisgekühltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen.

Für das Petersilienöl Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und grob schneiden.

Mit Öl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Petersilienöl mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Für das Geschnetzelte Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Weiß- und Portwein ablöschen und offen kurz einkochen.

Inzwischen für die Kühle Eier trennen.

Minze abspülen, trocken schütteln und abzupfen. Minzblättchen sehr fein schneiden.

Eigelbe, Minze, Mehl, Sauerrahm, etwas Salz und Zitronensaft glatt verrühren.

Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen für das Gemüse Liebstöckel abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter in einem Topf sacht bräunen. Zwiebeln darin andünsten.

Kohlrabi und Zucker zugeben und alles durchschwenken. Balsamico angießen, das Gemüse glasieren. Erbsen untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel würzen.

Die Weinreduktion für das Geschnetzelte mit etwas Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Kalbsjus und Sauerrahm zugeben, aufkochen. Hähnchenfleisch in die Sauce geben, bei schwacher Hitze sacht köcheln lassen.

Estragon abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und untermischen.

Für die Kühle Butter in einer Pfanne portionsweise erhitzen.

Aus dem Sauerrahmteig darin nach und nach kleine goldbraune Plätzchen backen.

Geschnetzeltes, Gemüse und Sauerrahm-Kühle anrichten, mit Petersilienöl beträufelt servieren.

Nach Belieben zusätzliche mit frittierten Petersilienblättchen garnieren.



## Gezupfte Ente im Knusperteig mit Grünkohl

### Für 4 Portionen

#### Ente:

4 Entenkeulen	1 TL Pfefferkörner	250 ml Entenfett
300 ml Entenfond	1 Karotte	1 kleine Zwiebel
1 kleines Stück Sellerie	3 Blatt Gelatine	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	½ Bund Petersilie	4 Eier
Dinkelmehl	8 Scheiben Dinkeltoast	2 Zehen Knoblauch
1 Stange Zimt	2 Sternanis	Salz, Fett

#### Grünkohl:

500 g frischer Grünkohl	75 ml milde Sojasoße	1 kleines Stück Ingwer
1 Chili	1 Knoblauchzehe	4 EL Honig
1 EL Sesamöl	1-2 TL geröst. Sesam	4 Schalotten
Olivenöl, Salz		

#### Ente:

Entenkeulen salzen und mit Sternanis, Zimt, Pfefferkörnern, Entenfett und fein geschnittenem Knoblauch in eine Auflaufform geben. Bei 160 Grad Ober- und Unterhitze circa 45-60 Minuten im Ofen garen. Abkühlen lassen. Dann das Fleisch mithilfe einer Gabel in feinen Streifen vom Knochen zupfen.

Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Gemüse und Zwiebel in etwas Öl anschwitzen und mit dem Entenfond ablöschen. Den Fond etwas einkochen lassen, dann das gezupfte Entenfleisch hinzugeben.

Gelatine nach Packungsbeschreibung einweichen, auswringen und in das Entenfleisch einrühren. Kräuter fein hacken und hinzugeben. Die Masse in eine tiefe Auflaufform geben, leicht anpressen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Aus dem ausgekühlten Fleisch große Würfel schneiden und panieren. Dafür zunächst in Mehl wenden, dann in aufgeschlagenem Ei und zum Schluss in grob geriebenem Dinkeltoast wenden. Die panierten Entenfleischwürfel in reichlich Fett goldbraun frittieren.

#### Grünkohl:

Grünkohl gründlich waschen, kurz blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Schalotten, Ingwer und Knoblauch fein würfeln.

Die Schalotten mit dem Knoblauch in einem Topf in etwas Olivenöl anschwitzen. Den blanchierten Grünkohl dazugeben. Die restlichen Zutaten hinzufügen, mit Salz abschmecken und circa 3-4 Minuten ziehen lassen.

#### Anrichten:

Die gebackene Ente auf dem Grünkohl servieren.

# Grill-Gemüse mit Rauke-Pesto und gegrilltes Huhn

## Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	Honig	edelsüßes Paprikapulver
scharfes Paprikapulver	mildes Olivenöl	1-2 Bund Rauke
150 g gereifter Gouda	200 g Mandeln	1 unbehandelte Zitrone
1 Bund Petersilie	3-4 Paprika	3-4 Zucchini
2-3 Auberginen	200 g kleine Tomaten	4 rote Zwiebeln
Balsamico		

Die Hähnchenkeulen im Gelenk auseinanderschneiden und leicht salzen. Aus Honig, süßem und scharfem Paprikapulver und Olivenöl eine Marinade anrühren und großzügig auf das Hühnerfleisch geben.

Auf der heißeren Grillseite von allen Seiten je nach Hitze 5-8 Minuten gut anbraten. Dann auf die Seite ohne Kohle ziehen und bei indirekter Hitze etwa 20-25 Minuten garen. So bleibt das Fleisch saftiger und verbrennt nicht.

### Tipp:

Die Zubereitung gelingt auch mit Hähnchenbrustfilet.

Für das Pesto den Käse reiben. Die Petersilienblätter abzupfen, die Stiele in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Mandeln in ein hohes Pürrier-Glas geben. Die gewaschene Rauke in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem geriebenen Käse, 1 TL Honig, 50-80 ml mildem Olivenöl, den Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 2 Prisen Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann alles mit einem Pürrierstab nach und nach langsam durchmischen. Noch einmal abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Für den Grillgemüse-Teller das gesamte Gemüse waschen.

Die Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden, salzen und auf der direkten Seite des Grills garen, bis sie Farbe angenommen haben und weich sind. Dann auf einem großen Teller verteilen.

Die roten Zwiebeln im Ganzen auf die indirekte Hitzeseite des Grills legen und unter regelmäßigem Wenden circa 15-20 Minuten lang garen. Vom Grill nehmen und einen Moment abkühlen lassen. Dann die Zwiebeln halbieren, aus der Schale herausdrücken und auf dem großen Gemüseteller verteilen.

Die Paprika kommen ebenfalls im Ganzen auf den Grill. Auf die heiße Seite des Grills legen und unter regelmäßigem Wenden so lange grillen, bis die Haut schwarz wird. Dann vom Grill nehmen, auf einen Teller legen und für ein paar Minuten mit einem feuchten Tuch abdecken. So lässt sich die Haut ganz leicht abziehen.

Die etwas abgekühlten Paprika von der schwarzen Schale befreien, entkernen, in größere Stücke schneiden und ebenfalls auf dem Gemüseteller geben.

Die Auberginen halbieren, über Kreuz einschneiden, salzen und kurz ziehen lassen, dann mit der Schnittstelle nach unten auf den Rost legen und solange grillen, bis das Auberginenfleisch braun ist. Wenden und bei indirekter Hitze circa 25 Minuten grillen, bis das Auberginenfleisch matschig weich ist.

Das Auberginenfleisch aus der Schale löffeln und auf ein Brett geben. Einmal grob durchhacken, mit Salz, frischem Pfeffer, Olivenöl und Apfel-Balsamico würzen, noch einmal durchmischen und in eine Schale geben. Das Auberginenmus schmeckt warm und kalt.

Das Gemüse nach Geschmack mit etwas Apfel-Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss 4-5 Knoblauchzehen schälen und nur halbieren, in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anschwitzen, die Tomaten halbieren, salzen und dazugeben. Alles etwa 5-7 Minuten braten und darauf achten, dass der Knoblauch nicht anbrennt.

Tomaten und Knoblauch auf dem Gemüse verteilen. Nach Belieben noch Oliven und Kapernäpfel zu dem Grillgemüse geben.

Dann das Pesto in großen Klecksen auf dem Gemüse verteilen.

Wer mag, mariniert einige Brotscheiben in Olivenöl, röstet sie auf dem Grill, bestreut sie mit etwas gehackter Petersilie und serviert sie als Beilage.

**Tipp:**

Das Rezept bietet viel kreativen Freiraum. Probieren Sie sich auch andere Gemüsesorten oder lassen Sie wahlweise Teile des Rezeptes ganz weg.

Tarik Rose am 01. September 2019

## Hähnchen mit Grillkäse

**Für 2 Personen:**

100 g vollreife Eiertomaten	50 g Parmaschinken (Scheiben)	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote
300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Grillkäse	Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL weißer Balsamico-Essig

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen.

Eiertomaten in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. • Parmaschinken klein schneiden und in einer ofenfesten Pfanne im heißen Olivenöl anbraten.

Inzwischen Paprikaschote putzen, klein würfeln und mit anbraten.

Tomatenwürfel dazugeben und kurz anbraten. Mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren.

Balsamico-Essig darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

Hähnchenbrustfilet und Grillkäse in walnussgroße Stücke schneiden und abwechselnd auf zwei Spieße stecken. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf den Parma-Sugo legen, die Pfanne in den vorgeheizten Backofen stellen und 20 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Grillzeit die Spieße einmal wenden.

Herausnehmen, die Spieße mit dem Parma-Sugo auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 09. August 2019

# Hähnchen-Brust im Safran-Fenchel-Sud mit Sauce Rouille

## Für 4 Personen:

600 g Hähnchenbrustfilet	1 Fenchelknolle, ca. 250 g	4 Stangen Staudensellerie
250 g grüner Spargel	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
1 Msp. Cayennepfeffer	100 ml Wermut	100 ml Orangensaft, frisch
400 ml Hühnerbrühe	2 EL Estragonblätter	Meersalz, Pfeffer

## Für die Sauce Rouille:

1 Knoblauchzehe	150 ml Geflügelfond	1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
1 Msp. Cayennepfeffer	1 Ei	70 ml Olivenöl
100 ml Sonnenblumenöl	Meersalz	1 Spritzer Zitronensaft

Für die Sauce Rouille den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Fond, der Hälfte des Safrans und dem Piment d'Espelette in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf etwa 2 EL einkochen lassen. Durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen.

Für den Safran-Fenchel-Sud den Fenchel putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Das Grün beiseitelegen. Die Fenchelhälften in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel waschen und die Enden abbrechen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Spargel in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten bissfest garen, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 4 cm große Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hähnchenfleisch darin rundum hellbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.

Fenchel, Sellerie und Knoblauch in den Topf geben und einige Minuten unter Rühren anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Mit Wermut und Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Den restlichen Safran hinzufügen und die Brühe angießen. Den Sud etwa 3 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch in den Sud geben und knapp unterhalb des Siedepunkts etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Sauce Rouille das Ei in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer aufschlagen. Die beiden Ölsorten nach und nach untermixen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit dem reduzierten Safranfond, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Den Spargel schräg in Stücke schneiden, zu dem Hähnchen in den Safran-Fenchel-Sud geben und erhitzen. Den Estragon waschen, trocken tupfen und mit dem Fenchelgrün grob schneiden. Beides in den Safran-Fenchel-Sud geben. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken und mit der

Cornelia Poletto am 28. Dezember 2019

# Hähnchen-Brust mit Trauben-Soße, Kartoffel-Mandel-Stampf

## Für 4 Personen

4 eingesalzene Weinblätter	4 Hähnchenbrüste	800 g Kartoffeln, mehlig
Salz	2 Zwiebeln	4 EL Speiseöl
250 g helle, rote Trauben	150 ml weißer Traubensaft	1 l Hühnerbrühe
2 Lorbeerblätter	3 Zweige Thymian	4 EL Sahne, gut gekühlt
Pfeffer	60 g Mandeln mit Haut	120 ml Milch
100 g Butter, gut gekühlt	Muskatnuss	

Die Weinblätter abtropfen lassen und in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Fleisch gründlich kalt waschen, trocken tupfen und so zuschneiden, dass etwa 4 EL Hähnchenfleisch für die Farce dabei abgeschnitten werden. Den Flügelknochen putzen, eventuell kürzen. Hähnchenfleischabschnitte fein würfeln, gut kühlen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen. Kartoffeln aufkochen und garen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin unter Wenden anbraten.

Trauben verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Trauben mit in die Pfanne geben und anbraten.

Mit Traubensaft oder Weißwein ablöschen. Hühnerbrühe angießen, Lorbeerblätter und Thymian einlegen. Die Flüssigkeit offen bei starker Hitze um 2/3 einkochen.

Weinblätter abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Gekühlte Hähnchenfleischabschnitte mit Sahne zu einer Farce mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 6 Trauben abziehen und fein schneiden. Traubenstückchen unter die Farce mischen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig lösen und hochziehen. Das Fleisch salzen, mit der Farce bestreichen. Je 1 Weinblatt auflegen. Die Haut wieder über die Füllung klappen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rest Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrüste darin auf beiden Seiten kurz goldbraun anbraten. Fleisch im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten fertig garen.

Die Mandeln in der Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Mandeln auf ein Arbeitsbrett geben, abkühlen lassen und hacken.

Milch und 1/3 der Butter erhitzen. Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch-Buttermix untermischen, sodass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Mandeln untermischen

ie restlichen Trauben nach Wunsch abziehen, halbieren und in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche kalte Butter in Stückchen untermixen und die Sauce damit leicht binden.

Hähnchenbrüste, Kartoffel-Mandelstampf und Sauce anrichten. Nach Belieben zusätzlich in Butter geschwenkten Brokkoli oder gebratene Lauchzwiebeln dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. Oktober 2019

## Hähnchen-Keulen in Rotwein-Soße

### Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	Salz	Pfeffer
2 EL Mehl	2 EL Olivenöl	2 EL Butter
300 ml Rotwein	300 ml Geflügelbrühe	3 Zweige Thymian
6 Schalotten	200 g Champignons	100 g Frühstücksspeck
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	

Hähnchenkeulen gründlich kalt abbrausen, dann trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Keulen leicht mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

In einem Schmortopf Olivenöl und die Hälfte der Butter erhitzen. Die Hähnchenkeulen darin von allen Seiten gut anbraten.

Anschließend mit Rotwein und Brühe ablöschen. Thymian abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 25 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit Schalotten schälen und vierteln. Pilze putzen und ebenfalls vierteln. Den Speck in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen. Die Schalotten, Pilze und Speck darin unter Wenden anbraten.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Knoblauch unter den Schmorfond mischen. Hähnchenkeulen aus dem Schmorfond nehmen und warm stellen. Den Schmorfond offen kräftig einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Keulen anrichten, mit der Sauce überziehen. Zwiebeln, Pilze und Speck darüber geben und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Baguette oder Kartoffelstampf.

Otto Koch am 28. November 2019

# Hähnchen-Keulen mit Kartoffel-Knoblauch-Stampf

## Für 4 Personen

### Hähnchenkeulen:

2 EL Rapsöl	4 Hähnchenkeulen à 250 g	Salz, Pfeffer
4 Strauchtomaten	8 hellgrüne Spitzpaprikaschoten	Ducca
Ras el-Hanout	Baharat	2 grüne Kardamomkapseln
1 Splitter von Zimtstange	2 Lorbeerblätter	50 g gekochte Kichererbsen
250 ml Geflügelbrühe	1 Bd. Koriandergrün	

### Kartoffel-Knoblauch-Stampf:

600 g mehligk. Kartoffeln	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 junge Knoblauchknolle	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer
4 EL Butter		

### Aprikosenjoghurt:

6 getrock. Aprikosen	150 g türk. Joghurt	1 Prise Salz
1 EL Olivenöl		

### Hähnchenkeulen:

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einem Bräter auf der Hautseite in der Pfanne anbraten, kurz wenden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken, häuten und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Paprikaschoten waschen. Tomaten und Paprikaschoten um die Hähnchenkeulen verteilen und alles mit je 1 Prise Ducca, Ras el-Hanout und Baharat bestäuben. Die Kardamomkapseln andrücken und mit Zimt und Lorbeer zum Hähnchen geben. Die Hähnchenkeulen im Ofen 15 Minuten garen. Den Bräter danach aus dem Ofen nehmen. Kichererbsen zugeben und die Brühe angießen. Dann die Hähnchenkeulen im Ofen in ca. 15-20 Minuten fertig garen. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Bräter mit den gegarten Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und die Korianderblättchen unter das Gemüse mischen.

### Kartoffel-Knoblauch-Stampf:

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser bedecken. Thymian und Rosmarin waschen, die Knoblauchknolle waschen und halbieren. Thymian, Rosmarin,  $\frac{1}{2}$  Knoblauchknolle und 1 kräftige Prise Salz zu den Kartoffeln geben. Zum Kochen bringen und zugedeckt in etwa 15 Minuten weich garen. Von der restlichen Knoblauchknolle 3-4 Zehen schälen und fein hacken. Die Butter zerlassen und den gehackten Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig anschwitzen. Die Kartoffeln abgießen, dabei ein wenig Kochwasser auffangen. Knoblauchknollenhälfte und Kräuterzweige entfernen. Die Kartoffeln zur Knoblauchbutter geben und nicht zu fein stampfen, dabei esslöffelweise so viel Kochwasser zufügen, dass der Stampf eine lockere, nicht zu trockene Konsistenz bekommt. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

### Aprikosenjoghurt:

Aprikosen mit dem Joghurt, Salz und Olivenöl verrühren und die Aprikosen unterheben.

### Anrichten:

Hähnchenkeulen mit dem Gemüse auf Tellern verteilen und Aprikosenjoghurt und Kartoffel-Knoblauch-Stampf dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 20. November 2019

# Hähnchen-Schenkel Tandoori Art

## Für 4 Personen

### Für die Hähnchenschenkel:

1/2 Zitrone	1 EL Paprikapulver, mild	1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Ingwer, gemahlen
1 TL schwarzer Pfeffer	½ TL Salz	300 g Joghurt (10%)
4 Hähnchenschenkel	150 g Butter	

### Für das Raita:

150 g Gurke	1 Tomate	1/2 Knoblauchzehe
400 g Naturjoghurt (3,5%)	1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer, Salz in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.

Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen. Hähnchenschenkel in eine flache Form legen, die Joghurt-Mischung darüber geben, die Mischung am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für das Raita die Gurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen und die Gurke klein raspeln. Tomate waschen, vierteln, die Kerne austreichen und die Tomatenviertel würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Joghurt mit Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen. Gurke und Tomate untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Raita bis zum Servieren kalt stellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf zerlassen.

Die marinierten Hähnchenschenkel auf ein Ofengitter legen. Dieses auf ein Backblech mit Backpapier belegt setzen.

Die Hähnchenschenkel im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten mit der flüssigen Butter bepinseln.

Die Hähnchenschenkel mit Raita servieren. Dazu passt Basmatireis.

Martina Kömpel am 02. Juli 2019



# Hähnchen-Tacos mit Pfirsich und Tomate

## Für 4 Personen

### Für die Crêpes:

260 g feiner Maisgrieß	360 ml Milch	1 Ei
1 EL Olivenöl	2 EL Mehl	1 TL Kurkumapulver
1/2 TL Salz	1/2 TL Rohrzucker	

### Für die Füllung:

400 g Maishähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Honig	1 EL Rotweinessig	1 TL mildes Paprikapulver
1/2 TL scharfes Paprikapulver	1 TL getrockneter Oregano	1/2 TL gemahlene Piment
1/2 TL gemahlener Koriander	1 Prise schwarzer Pfeffer	Salz
1 kleiner Eisbergsalat	200 g aromatische Tomaten	2 reife Pfirsiche
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Blatt Petersilie	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Minze	1 rote Peperoni	1 grüne Peperoni
Olivenöl	1 EL Tomatenmark	2 EL Tequila
200 g saure Sahne	1 Spritzer Tabasco	

Für die Crêpes Grieß, Milch, Ei, Öl, Mehl, Kurkuma, Salz und Rohrzucker in einem Mixer oder mit dem Handrührgerät gut vermischen. Den Teig in eine Schüssel geben und 30 Minuten ruhen lassen.

Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen und pressen.

Öl, Honig, Essig, durchgepresste Knoblauchzehe, Paprikapulver, Oregano, Piment, Koriander und schwarzer Pfeffer dazugeben. Mit Salz würzen und 15 Minuten ruhen lassen.

Die Blätter vom Salat abziehen, waschen, abtropfen lassen.

Tomaten und Pfirsiche waschen und beides in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und fein hobeln.

Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Peperoni waschen und in dünne Ringe schneiden.

In einer beschichteten kleinen Pfanne (ca. 15 cm Durchmesser) nacheinander ca. 12 dünne Crêpes mit wenig Olivenöl backen. Crêpes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen bei 120 Umluft warm halten.

Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Fleisch auf einen Teller legen.

Restliche Marinade mit Tomatenmark, Tequila und 2 – 3 EL saurer Sahne in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Scharf mit Tabasco und etwas Salz abschmecken. Fleisch in die Sauce geben. Crêpe auf den Teller legen, mit Salatblättern, Tomaten, Pfirsich, Zwiebelringen, Fleisch, Sauce und Peperoni füllen. Mit einem Kleks saurer Sahne und Kräuterblättchen garnieren.

Christina Richon am 22. Juli 2019

# Hähnchenbrust-Filet mit Rosen-Reis

## Für 4 Personen

300 g Basmatireis	Salz	4 EL Butter (2 EL kühl)
4 EL getr. pers. Rosenblätter	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Estragon
4 Hähnchenbrustfilets	4 EL Butterschmalz	1 Schalotte
400 ml Hühnerbrühe	500 g grüner Spargel	Zucker
2 EL Berberitzen (frisch)	1 rote Zwiebel	1 Rosenblüte, ungespritzt
2 EL Pistazien, gehackt		

Reis gründlich waschen. In einem breiten Topf ungefähr 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben. Reis in das kochende Wasser geben, ungefähr 7 Minuten kochen. Dann den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Die Hälfte der Butter 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 (am besten mit einem Geschirrtuch umschlungen) auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze ca. 25 Minuten dämpfen. Nach ca. 15 Minuten  $\frac{3}{4}$  der getrockneten Rosenblätter unter den Reis mischen, den Deckel wieder auflegen und den Reis fertig dämpfen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Von den Hähnchenbrustfilets die Haut vorsichtig lösen, jedoch nicht ganz abziehen. Das Fleisch salzen, jeweils einige getrocknete Rosenblätter und Estragonblätter auf das Fleisch legen und die Haut wieder darüber schieben.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz schmelzen, die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein Backblech (mit der Hautseite nach oben) geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Butterschmalz erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Hühnerbrühe angießen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Die trockenen Enden abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und einer Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen und nach Belieben in Stücke schneiden.

Berberitzen gründlich abspülen.

Rote Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die rote Zwiebel darin anschwitzen. Die Berberitzen zugeben und mit Salz und Zucker würzen.

Unter die eingekochte Brühe restlichen Estragon und Petersilie geben und fein pürieren. Die Sauce mit kalter Butter binden, durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Hähnchenbrust aufschneiden und anrichten. Die Sauce angießen. Reis, Berberitzen und Spargel dazu geben und mit frischen Rosenblütenblättern und gehackten Pistazien bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Mai 2019

# Hühnchen mit orientalischem Spitzkohl, Granatapfel-Soße

**Für 4 Personen**

**Granatapfelsoße:**

500 ml Geflügeljus                      1 EL Granatapfelessig                      2 EL Granatapfelkerne  
50 g kalte Butter

**Orientalischer Spitzkohl:**

$\frac{1}{4}$  Kopf gehobelter Spitzkohl    1 Bd. Petersilie (gehackt)    20 g Butter  
Salz                                      1 Prise osmanisches Gewürz    2 Prisen Ras el-Hanout  
1 EL Korinthen

**Hähnchen:**

4 Hähnchenbrüste à 170 g    Salz, Pfeffer                                      2 EL Sonnenblumenöl

**Und:**

1 Fladenbrot

**Granatapfelsoße:**

Geflügeljus in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen.

Granatapfelessig und Granatapfelkerne zu der reduzierten Jus geben und warm halten. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in die heiße Jus rühren, die Soße sollte nicht mehr kochen.

**Orientalischer Spitzkohl:**

Butter im Topf erhitzen, etwas salzen und mit den angegebenen Gewürzen versehen. Das Kraut dünsten, sodass es etwas zusammenfällt, es sollte nicht verkochen und ein wenig Biss behalten. Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie und Korinthen untermengen.

**Tipp:**

Wer das osmanische Gewürz nicht bekommt, kann auch Chiliflocken und wilden Thymian verwenden.

**Hähnchen:**

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrüste von beiden Seiten salzen. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden. Die Brüste wenden und im Ofen in 8-12 Minuten fertig garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, pfeffern und ein paar Minuten ruhen lassen.

**Und:**

**Anrichten:**

Den Spitzkohl auf vier Teller verteilen, je eine Hähnchenbrust daraufsetzen und mit Soße umtröpfeln. Mit Fladenbrot servieren.

Ali Güngörmüs am 25. Juli 2019

# Hühner-Brust mit Avocado-Creme

## Für 4 Personen

### Hühnerbrust:

4 Hühnerbrüste	Salz, Pfeffer	Rapsöl, Butterschmalz
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	2-3 Knoblauchzehen

### Avocado-Creme:

2 reife Avocados	2 EL Rapsöl	4 Stangen Frühlingszwiebeln
1 EL Knoblauchgrün	2 EL Balsam-Essig	1 TL Harissa
1 TL Chiliflocken	1 Bio-Limette	50 g Pinienkerne

Salz, Zucker

### Tomaten:

5 Tomaten                      Salz, Zucker, Olivenöl

eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Zucker würzen. Die Tomaten 20 Minuten ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln und den grünen Stiel einer jungen und frischen Knoblauchknolle fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Frühlingszwiebel darin farblos andünsten.

Die Limettenschale abreiben, Saft auspressen. Das Fleisch der Avocados auslösen, in eine flache Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch und Frühlingszwiebeln, Rapsöl, Balsamessig und etwas Limettensaft und Limettenschale hinzufügen. Alles gut mit einer Gabel vermengen und etwas salzen und zuckern. Nun nach Geschmack Harissa und Chiliflocken unterrühren. Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und auf die fertige Avocado-Creme streuen. Die Hühnerbrüste mit Haut waschen, trocknen und salzen. Rapsöl mit etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste goldbraun anbraten. Dabei die Kräuter und angebrückte Knoblauchzehen hinzufügen.

Nun die Hitze reduzieren und die Hühnerbrüste in Ruhe und bei mäßiger Hitze fertig garen. Sie sollten im Kern noch schön saftig sein.

### Servieren:

Die Hühnerbrüste auf Teller geben und mit etwas Avocado-Creme und den Tomatenwürfeln servieren.

Rainer Sass am 05. April 2019

# Hühner-Frikassee

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Freilandhähnchen (1,2 kg)	Salz
1 TL Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	1 Bund Suppengemüse
200 g Langkornreis	200 g kleine Champignons	2 Karotten
200 g Erbsen, TK	1 Zitrone	1 Schalotte
2 EL Butter	1 EL Mehl	50 g Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	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 zugedeckt ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Inzwischen das Suppengemüse waschen, schälen oder putzen und in grobe Stücke schneiden. Zum Fleisch geben und alles zugedeckt weitere ca. 20 Minuten gar kochen.

Anschließend den Topf vom Herd nehmen und das Hähnchen in der Brühe auskühlen lassen. Dann herausnehmen 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  $\frac{1}{2}$  l passierter Geflügelbrühe aufgießen und 8 Minuten köcheln lassen.

Petersilie 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 Hühnerfleisch und Petersilie zugeben und nochmals erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

Das Hühnerfrikassee anrichten, dazu den Reis servieren.

Sören Anders am 01. Februar 2019

## Hühner-Schnitzel mit gebratenen Zitronen

### Für 4 Portionen

2 Hühnerbrüste	2 Bio- Zitronen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knolle junger Knoblauch	Salz, Pfeffer
Olivenöl, Butterschmalz		

Hühnerbrüste waschen, trocknen und waagrecht halbieren. Die Hühnerbrustscheiben zwischen Küchenfolie legen und plattieren, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Zitronen und Knoblauchknolle vierteln. Die Hühnerschnitzel etwas salzen und pfeffern. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel nach und nach anbraten und maximal 5 Minuten braten. Dabei Zitronen, Knoblauch und Kräuter mit in die Pfanne legen.

Die Schnitzel auf Teller legen und mit den gebratenen Zitronen und dem Knoblauch servieren.

Rainer Sass am 28. Juli 2019

## Huhn in Estragon-Soße mit Pfifferlingen

### Für 4 Personen):

#### Huhn:

4 Hühnerbrüste	5 Schalotten	1-2 Zweige Estragon
2 EL Estragon-Essig	3 EL Noilly Prat	0,2 l Hühnerbrühe
0,2 l Sahne	Salz, Zucker	Butter
Traubenkernöl	1 Becher Crème-fraîche	Zitronensaft

#### Pfifferlinge:

200 g Pfifferlinge	1 EL Estragonblätter	Salz
Pfeffer	Zitronensaft	2 EL Butter
1-2 EL Traubenkernöl		

Die Hühnerbrüste salzen und pfeffern. Butter und Traubenkernöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Hühnerbrüste darin rundum goldbraun anbraten. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter und Traubenkernöl in einem Schmortopf erhitzen und die Schalotten farblos anschwitzen. Essig, Noilly Prat, Sahne und Brühe hinzufügen und alles verrühren. Die angebratenen Hühnerbrüste in den Sud legen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten schmoren. Während der Garzeit mindestens zweimal wenden.

Estragon fein hacken und zum Schluss der Garzeit hinzufügen. Crème fraîche unterrühren. Die Soße mit Salz, Zitronensaft und 1 Prise Zucker abschmecken.

#### Pfifferlinge:

Die Pfifferlinge gut säubern, größere Exemplare teilen. Traubenkernöl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze 4-5 Minuten darin braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen. Zum Schluss gezupfte Estragonblätter und etwas Butter hinzufügen.

#### Servieren:

Huhn und Soße auf Teller geben und mit den Pilzen dekorieren. Dazu passt Bauernbrot oder Baguette und ein weißer französischer Burgunder.

Rainer Sass am 08. Oktober 2019

# Indisches Kokos-Curry mit Puten-Brust und Gemüse

## Für 4 Portionen

400 g Putenbrust	4 Möhren (280 g)	1 Pastinake (150 g)
3 St. Staudensellerie (375 g)	2 Zwiebeln (150 g)	2 Knoblauchzehen
1 kl. Stück Ingwer (4 cm)	1 EL Olivenöl	1 EL Garam Masala
400 ml Kokosmilch light (6%)	250 g passierte Tomaten	200 g grüne Erbsen (TK-Ware)
1 TL Salz		

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Zwiebelwürfel dazugeben und mitschwitzen, bis sie glasig werden. Das Garam Masala einstreuen und ebenfalls kurz mitschwitzen. Das Putenfleisch einrühren und anbraten, bis es leicht Farbe nimmt. Möhren, Pastinake und Staudensellerie dazugeben und alles noch einmal 34 Minuten braten.

Kokosmilch, passierte Tomaten und etwa 150 ml Wasser angießen. Gut durchrühren, mit Salz abschmecken, den Deckel auflegen und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze 35-40 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Curry mischen sie sollten weich, aber noch bissfest sein. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und nach Belieben fein schneiden.

Das Kokoscurry auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit Minze getoppt servieren

Frank Rosin

# Juwelen-Reis mit Hühnchen und Knoblauch-Vanille-Joghurt

## Für 4 Personen:

### Für den Reis:

½ l Hühnerbrühe	1 Döschen Safranfäden (0,1 g)	1 Karotte
½ rote Paprikaschote	200 g Basmatireis	1 TL gemahlene Kurkuma
5 grüne Kardamomkapseln	1 Zacken Sternanis	1 Knoblauchzehe (Scheiben)
3 Scheiben Ingwer	1 Splitter Zimtrinde	½ Granatapfel
2 EL gehackte Pistazienkerne	3 EL helle Rosinen	1 EL Koriandergrünblätter
mildes Chilisalz		

### Für das Hähnchen:

1 geh. EL Speisestärke (15 g)	1 frische rote Chilischote	3 EL Weißweinessig
1 TL Tomatenmark	50 g Zucker	1 TL Salz
½ fein gehackte Knoblauchzehe	½ TL fein gehackter Ingwer	2 Hähnchenbrustfilets (250 g)
½ TL Öl	Salz	

### Für den Dip:

200 g griech. Joghurt (10%)	2 EL Milch	1 Msp. Vanillemark
12 geriebene Knoblauchzehen	mildes Chilisalz	Zucker

Für den Reis in einem kleinen Topf 5 EL Brühe erhitzen und vom Herd nehmen. Den Safran hineingeben und darin ziehen lassen. Inzwischen die Karotte putzen, schälen und in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote entkernen, waschen und ebenfalls in etwa ½ cm große Würfel schneiden.

Den Reis mit der übrigen Brühe, Karotte und Paprika in einen Topf geben. Kurkuma, Kardamom, Sternanis, Knoblauch und Ingwer unterrühren, etwas Zimt hineinreiben. Den eingeweichten Safran dazugeben, ein Blatt Backpapier darauflegen und den Reis knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 5 bis 8 Minuten ausquellen lassen.

Die Granatapfelkerne aus den Trennhäuten lösen und mit Pistazien, Rosinen und Koriandergrün unter den Reis rühren. Zuletzt Kardamom, Sternanis und Ingwer wieder entfernen, den Reis mit Chilisalz würzen.

Für die Chilisauce zum Hähnchen 375 ml Wasser abmessen und die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und den Samenstrang ebenfalls entfernen, die Chili waschen und in kleine Würfel schneiden.

Das übrige Wasser mit Essig, Tomatenmark, Chili, Zucker, Salz, Knoblauch und Ingwer aufkochen, die angerührte Speisestärke in die Sauce geben und etwa 2 Minuten leise köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Dann vom Herd nehmen, alles mit dem Stabmixer kräftig pürieren und abkühlen lassen.

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und schräg in etwa 1½ cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und das Fleisch rundum sanft anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Fleisch in der Nachhitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Etwa 80 g Chilisauce dazugeben (Rest anderweitig verwenden, sie hält sich gekühlt mehrere Wochen), das Fleisch darin wenden und mit Salz würzen.

Für den Dip den Joghurt mit der Milch glatt rühren. Vanille und Knoblauch hineinrühren und alles mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen.

Zum Servieren den Reis auf vorgewärmte Teller verteilen, die Hähnchenstücke darauf anrichten und den Joghurtdip darum herumträufeln. Nach Belieben mit Koriandergrün garnieren.

Alfons Schuhbeck am 25. November 2019



## Kapaun mit Schalotten-Soße und Möhren

### Hahn:

1 (ca. 3-3 ½ kg) Kapaun	3 Orangen	1 Staudensellerie
1 Bund Lauchzwiebeln	100 g dunkle Oliven	2 Peperoni
Pfeffer, Salz, Olivenöl		

### Soße:

1 kg Kalbsknochen	500 g Geflügelabschnitte	1 Suppenbund
1 EL Tomatenmark	2 Zwiebeln	0,5 l Grauburgunder
2 Zehen Knoblauch	1 EL Wacholderkörner	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Thymian	6 Schalotten
Pfeffer, Salz, Zucker	0,2 l Orangensaft	1 EL Butter

### Möhren:

1 kg Moormöhren	2 EL Olivenöl	1 EL Butter
1 Stück (1 ½ cm) Ingwer	2 Zehen Knoblauch	Zucker, Salz, Pfeffer

### Hahn:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Kapaun (oder das andere Geflügel) gut säubern. Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie, Frühlingszwiebeln und Peperonischoten säubern und ebenfalls in Stücke teilen.

Die vorbereiteten Zutaten mit den Oliven in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Den Kapaun mit der Korpusöffnung nach oben in einen Topf stellen und mit der Orangemischung füllen. Die Öffnung mit Holzspießen und Küchengarn verschließen. Die Keulenden miteinander verschnüren und die Flügel an den Korpus binden.

Den Kapaun großzügig salzen, mit der Brust nach oben auf einen Gitterrost legen und in den Ofen schieben. Darunter ein Backblech mit etwas Wasser stellen. Die Ofentemperatur nach 1 Stunde auf 180 Grad reduzieren.

Wenn sich die Keulen leicht vom Korpus lösen und kein roter Fleischsaft mehr austritt, ist der Kapaun gar. Bei kleinerem Geflügel verringert sich die Garzeit.

Den Kapaun aus dem Ofen nehmen und wie folgt tranchieren: Flügel und Keulen abtrennen. Die Keulen am Gelenk nochmals teilen. Die Brust auslösen und in Scheiben schneiden.

### Soße:

Suppengemüse und Zwiebeln säubern und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse und die Zwiebeln anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und etwas Zucker hinzufügen. Den Weißwein und 1 ½ l Wasser angießen.

Die Knochen und Geflügelkarkassen dazugeben, dann die Kräuter, Gewürze und etwas Salz. Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und den Soßenansatz 1 ½ Stunden köcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Ein Viertel der Flüssigkeit in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Wieder Flüssigkeit nachgießen und reduzieren.

Zum Schluss sollte etwa ½ l Soße übrig bleiben.

Die Schalotten schälen, sehr fein würfeln und zur Soße geben. Alles nochmals bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Dabei den Orangensaft hinzufügen. Die Soße mit Butter verrühren und mit Salz abschmecken. Wer mag, kann zusätzlich mit Orangenschale oder Balsamico-Essig würzen.

### Möhren:

Die Möhren putzen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Möhren leicht anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Knoblauch, Ingwer, Butter und 0,2 l Wasser dazugeben. Die Möhren etwa 8-10 Minuten bissfest garen.

Dabei immer wieder im Sud wenden.

**Anrichten:**

Die Fleischstücke und Möhren auf Teller legen und jeweils etwas Soße dazugeben. Die Füllung in eine extra Schüssel geben und zum Geflügel servieren. Weitere Beilagen nach Geschmack.

Rainer Sass am 22. Dezember 2019

## **Knusprige Gänse-Brust mit geschmorten Weißkohl-Ecken**

**Für 4 Personen:**

1 kleiner Weißkohl (ca. 500g)	2 EL brauner Zucker	$\frac{1}{4}$ TL mildes Currypulver
$\frac{1}{4}$ TL geräuch. Paprikapulver	1 Knoblauchzehe gepresst	1 TL Ingwer gerieben
6 EL Teriaky Sauce	1 kleine Chili	2 EL Butter
2 Gänsebrüste	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ EL Butterschmalz

Ofen auf 180° Celsius vorheizen.

Die äußeren Blätter des Kohls entfernen, halbieren, in kleine Spalten schneiden. Den Strunk nicht abschneiden. Kohllecken mit Backpapier auf ein Blech legen. Die Chili in feine Ringe schneiden. Aus Zucker, Curry, Paprika, Knoblauch, Ingwer mit der Teriyaki-Sauce eine Marinade rühren. Den Chili dazugeben und die Marinade auf die Spalten verteilen. Zum Schluss die Butter in kleinen Flöckchen darüber geben. Den Kohl bei 180°C 35 Minuten im Ofen schmoren.

Die Haut der Gänsebrüste rautenförmig einschneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern. Das Öl in eine kalte Pfanne geben, die Gänsebrüste mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne einlegen und anschließend ca. 10 Minuten kross braten, wenden und bei reduzierter Temperatur in etwa 10 Minuten fertig braten.

Christian Henze am 15. November 2019

# Knusprige Gans mit Bayrisch-Kraut

## Für 4 Personen

### Gans:

1 Gans	2 Orangen	3 Zwiebeln
2 TL Beifuß	2 Lorbeerblätter	Salz

### Soße:

1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel	4 EL Öl
500 g Gänseklein	Hühnerklein	Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark	8 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
300 ml Rotwein	750 ml Geflügelbrühe	1 TL Speisestärke

### Gans:

Von der Gans das Bauchfett, die vorhandenen Innereien und den Hals für die Zubereitung der Soße beiseitestellen. Die Flügelenden abhacken und ebenfalls für die Soße verwenden.

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

Die Gans wenden und weitere 2,5 Stunden garen. Nach 1 Stunde das erste Mal, dann alle 30 Minuten mit dem ausgetretenen Fett begießen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Ofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.

### Soße:

Suppengrün und Gemüsezwiebel putzen und grob würfeln. In einem weiten Topf oder Bräter mit Öl hellbraun anbraten.

Inzwischen Gänseklein grob hacken und Innereien grob würfeln. Alles zum Gemüse geben und bei starker bis mittlerer Hitze circa 15 Minuten braun anrösten. Salzen, Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, mit Wacholderbeeren und Lorbeerblättern würzen. 200 ml Rotwein dazugießen und vollständig einkochen lassen. Den restlichen Wein dazugießen und ebenfalls circa 5-10 Minuten einkochen lassen. Geflügelbrühe dazugießen und aufkochen lassen. Bei milder Hitze 25 Minuten schmoren.

Die Soße durch ein feines Sieb in einen anderen Topf oder eine Schüssel gießen. In ein Fettkännchen füllen und stehen lassen, bis sich der Fond vom Fett trennt. Fond in einen kleinen Topf gießen, erneut aufkochen. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Fond rühren, erneut gut aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gans tranchieren und mit Soße, Sauerkraut und Kartoffelstampf servieren.

Tim Mälzer am 07. Dezember 2019

# Knuspriges Backhendl

## Für 4 Portionen

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

Hähnchenkeulen und -brüste sowie die Flügel auslösen. Keulen im Gelenk teilen, das Fleisch am Knochen einschneiden.

Brüste halbieren und das Fleisch leicht einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

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

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

Öl in einem breiten Topf erhitzen. Hähnchenteile bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten goldbraun backen. Hähnchenteile aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

Tim Mälzer am 09. Februar 2019

# Kokos-Hähnchen mit Erbsen-Reis

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

4 Hähnchenbrüste, ohne Haut	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 grüne Chilischote	1 rote Chilischote
150 g Dosentomaten	1 Bund Koriander	500 ml Kokosmilch
2 EL Olivenöl	1 TL Stärke	1 TL gemahl. Kreuzkümmelsamen
1 TL Cayennepfeffer	1 TL geriebene Kurkuma	1 TL gemahl. Koriandersamen
Salz	Pfeffer	

### Für den Erbsenreis:

150 g Duftreis	100 g TK-Erbsen	2 Schalotten
50 g Butter	450 g Geflügelfond	1 Lorbeerblatt
4 Zweige Minze	Salz	Pfeffer

### Für das Fleisch:

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Kurkuma und gemahlene Koriander mischen. Das Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten mit der Gewürzmischung einreiben.

Das Fleisch in 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten und im heißen Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 65 Grad garen.

Ingwer schälen, Knoblauch und Zwiebel abziehen und alles fein hacken.

Chilischoten halbieren, entkernen und ohne Stielansatz fein würfeln.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Chilis und Knoblauch 5 Minuten weich dünsten. Tomaten kleinschneiden, untermischen und weitere 5 Minuten kochen. Kokosmilch untermischen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit etwas Stärke binden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und zur Sauce geben.

### Für den Erbsenreis:

Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Reis dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt dazugeben und mit dem Fond auffüllen. Alles langsam köcheln lassen, bis der Reis weich ist. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben. Der Reis sollte den Fond komplett aufgenommen haben. Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Reis mischen.

Hähnchenbrust in Tranchen aufschneiden, mit dem Erbsenreis auf Tellern anrichten, rundherum mit Sauce beträufeln und servieren.

Nelson Müller am 30. August 2019

# Kräuter- und Tandoori-Hähnchen aus dem Ofen

**Für 4 Personen**

**Kräuterhähnchen:**

2 Zweige Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie	6 Stiele Thymian
100 ml Olivenöl	2 Zehen Knoblauch	3 Zitronen (dünne Schale)
4 Maispoulardenbrüste	Salz, Pfeffer	

**Tandoori-Hähnchen:**

4 Hähnchenkeulen	1-2 EL Tandoori-Paste	200 g griech. Joghurt
1 EL Honig		

**Kräuterhähnchen:**

Kräuter fein hacken und in eine flache Schale geben. Olivenöl dazugeben, Knoblauchzehen dazupressen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch dazugeben und gut mit dem Kräuteröl mischen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

Maispoulardenbrüste mit der Haut nach oben auf ein Blech legen. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25-35 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert). Nach 15 Minuten mit etwas Marinade bepinseln.

**Tandoori-Hähnchen:**

Hähnchenkeulen häuten, im Gelenk halbieren und das Fleisch mehrmals leicht einschneiden.

Tandoori-Paste mit Joghurt und Honig in einer flachen Schale verrühren. Hähnchenkeulen in die Marinade geben und die Marinade am besten mit den Händen gut auf dem Fleisch verteilen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

Hähnchenkeulen auf ein Blech geben. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25 bis 35 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert). Nach 15 Minuten mit etwas Marinade bepinseln.

Tim Mälzer am 28. September 2019

# Maishähnchen in Zucchini, Paprika-Chorizo-Schaum, Mini-Mais

## Für zwei Personen

### Für das Maishuhn:

2 Maishuhnbrüste á 140 g	1 Zucchini	100 ml trockener Weißwein
150 ml Geflügeljus	100 ml Sahne	2 EL weiche Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Farce:

400 g Maishuhn-Fleisch	100 g Sahne	1 EL süße Sojasauce
1 ½ TL Chili-Würzsauce	2 Eier, davon das Eiweiß	Salz, Pfeffer

### Für den Schaum:

50 g Chorizo	2 Schalotten	½ rote Paprika
250 ml Fischfond	125 ml trockener Weißwein	250 ml Sahne
½ Limette, Saft	50 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Mais:

6 Kolben Mini-Mais	½ TL Kurkuma	½ TL feines Salz
--------------------	--------------	------------------

### Für das Eigelb:

3 Eier	4 EL Mehl	4 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

**Für das Maishuhn:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zucchini der Länge nach mit einer Aufschnittmaschine in dünne Streifen schneiden. Die Zucchinistreifen in der Breite der Maishuhnbrüste überlappend nebeneinander auf eine leicht gebutterte Klarsichtfolie legen.

**Für die Farce:** Das Geflügelfleisch waschen, grob würfeln und in einen Cutter geben. Mit Sahne, süßer Sojasauce und Chili-Würzsauce kräftig pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Zum Schluss das Eiweiß unterziehen.

Die Farce vorsichtig und dünn auf den Zucchinistreifen verteilen. Die Maishuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Farce setzen und fest in die Zucchini einrollen. Die Rolle kräftig mit Alufolie fixieren. Etwa 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

**Für den Paprika-Chorizo-Schaum:** Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein schneiden. Paprika, Schalotten und gewürfelte Chorizo in einem kleinen Topf mit aufgeschäumter Butter anschwitzen, mit Weißwein und Fischfond ablöschen und reduzieren.

Mit der Sahne auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren.

**Für den Mais:** Die Kolben in einem kleinen Topf mit leicht gesalzenem Kurkuma-Wasser langsam garen.

**Für das Eigelb:** Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Zwei Eier trennen und die Eigelb zur Seite legen.

Eiweiß und das übrige Ei mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das verquirlte Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eigelb sehr vorsichtig in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln panieren. In der Fritteuse ca. 30 bis 45 Sekunden kross ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 21. Juni 2019

## Maishähnchen mit Bandnudeln

Zutaten fürPortionen

### Für das Hähnchen:

4 Maishähnchen-Brust, -Flügelkeule	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
100 ml Weißwein	2 EL Butter	1 Bio-Limette

### Für die Nudeln:

300 g Kirschtomaten	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Bund gemischte Kräuter	2 TL Salz	400 g Bandnudeln
2 EL Olivenöl	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
100 ml Weißwein	125 g fein geriebener Mozzarella	1 Prise Pfeffer

Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Für das Fleisch die Hähnchen-Suprêmes unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. In die Hähnchenbrüste von der Seite unterhalb der Haut jeweils eine Tasche in das Fleisch einschneiden und 1 Rosmarinzweig hineingeben.

Für die Nudeln die Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, die Blätter abzupfen und grob schneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen.

Für das Fleisch das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin zunächst auf der Hautseite knusprig und goldbraun anbraten. Die Suprêmes wenden, Schalotten- und Knoblauchwürfel mit einigen Zweigen Rosmarin dazugeben und kurz anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, die Butter dazugeben und das Fleisch mit dem Sud aus der Pfanne übergießen. Das Fleisch im heißen Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.

Währenddessen die Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann die Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Die Tomatenhälften dazugeben, leicht salzen und in der Pfanne schwenken. Mit Zucker bestreuen, mit Weißwein ablöschen und die Tomaten bei mittlerer Hitze 23 Minuten schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertigen Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und zu den geschmelzten Tomaten geben. Kräuter und Mozzarella einstreuen, alles gut durchschwenken. Das Maishähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in schöne Tranchen aufschneiden. Währenddessen die Limette heiß waschen und kräftig trocken reiben.

Zum Servieren die Tomatennudeln auf Teller verteilen, die Hähnchentranchen anlegen und etwas Limettenschale fein darüber reiben.

Frank Rosin am 19. März 2019



# Maishähnchen-Brust mit Caesar Salad und Pommes frites

## Für zwei Personen

### Für das Maishähnchen:

2 Maishähnchenbrüste      3 EL Butterschmalz      Salz, Pfeffer

### Für den Caesar's Salad:

2 Romana-Salatherzen      2-3 Sardellenfilets      200 g Parmesan  
2 Scheiben Weißbrot      1 EL Kapern      1 Eigelb  
1 EL Senf      1 EL Butter      30 ml weißer Balsamicoessig  
60 ml Geflügelfond      200 ml Rapsöl      Salz, Pfeffer

### Für die Pommes Frites:

4 mehligk. Kartoffeln      1 TL edelsüßes Paprikapulver      Frittierfett, Salz

### Für das Maishähnchen:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste salzen und pfeffern. Von allen Seiten kräftig in Butterschmalz anbraten und im Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 59 Grad garen.

### Für den Caesar's Salad:

In ein hohes Gefäß das Eigelb, den Senf, Essig, Fond, Kapern und Sardellen geben. Einen Teil des Parmesans reiben und 4 EL davon mit in das Gefäß geben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Stabmixer pürieren. Das Öl während des Pürierens langsam einrieseln lassen. Die Sauce soll gebunden sein, aber nicht so dick wie Mayonnaise werden. Bei Bedarf etwas Fond nachgießen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat kleinschneiden, waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten. Das Dressing mit einem Löffel über den Salat träufeln.

Weißbrot in Würfel schneiden und in Butter anrösten. Die Croûtons auf dem Salat verteilen. Den restlichen Parmesan darüber hobeln.

### Für die Pommes Frites:

Fritteuse oder Topf mit Fett auf 160 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen und schälen. Der Länge nach zu Scheiben schneiden, ca. 5mm. Dann die Scheiben in Stifte schneiden, ca. 5mm, und im heißen Fett 3-4 Minuten vorfrittieren. Die Kartoffeln kurz herausnehmen. Die Fritteuse oder den Topf noch etwas heißer werden lassen, ca. 180°C. Kartoffelstifte nochmals ausbacken bis sie kross und goldgelb sind. Eine Mischung aus Salz und dem Paprikapulver herstellen und zum Schluss über die fertigen Pommes frites streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 03. Mai 2019

# Maishähnchen-Flügel, Garnele, Mayonnaise, Kräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Surf & Turf:

4 Flügel vom Maishähnchen    2 rote Riesengarnelen    Meersalz

### Für die Mayonnaise:

3 Eigelb     $\frac{1}{2}$  Zitrone    200 ml Pflanzenöl

$\frac{1}{2}$  TL Kaschmir Curry    1 Prise Cayennepfeffer    Salz

### Für den Salat:

160 g gemischte Wildkräuter

### Für die Vinaigrette:

150 ml Balsamico weiß    300 ml Olivenöl    100 ml Geflügelfond

1 Prise Zucker    Salz

## Für das Surf & Turf:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenflügel hohl auslösen. Die Garnelen von der Schale befreien und entdarmen.

Die Garnelen in die Hähnchenflügel ziehen, sodass ein gefüllter Hähnchenflügel entsteht. Diesen salzen und von allen Seiten anbraten. Im Ofen ca. 5 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, ruhen lassen und in die gewünschte Form schneiden (halbieren).

## Für die Mayonnaise:

Zitrone auspressen und den Saft mit dem Eigelb, Curry und Cayennepfeffer einen schmalen Messbecher geben. Mit einem Stabmixer erst am Boden mixen, sodass eine Bindung entsteht und dann den Mixer unter ständigem Laufen nach oben heben und gleichzeitig das Öl einrieseln lassen. Wenn man oben angelangt ist, alles noch einmal durch mixen, dass die Mayonnaise eine matte homogene Masse wird. Mit Salz abschmecken.

## Für den Salat:

Den Salat gut waschen und trocknen.

## Für die Vinaigrette:

Die Zutaten in einem Gefäß zu einer Vinaigrette aufschlagen und mit Salz abschmecken. Den Salat damit marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 03. Mai 2019

## Mediterrane Puten-Involtini mit Wirsing-Bohnen-Gemüse

### Für 4 Portionen

3 Stängel Basilikum	75 g Fetakäse	75 g grüne Oliven
75 g getrock. Tomaten	4 Putenschnitzel (à 150 g)	2 EL Olivenöl
1 kleiner Kopf Wirsing (500 g)	1 Dose weiße Bohnen (400 g)	1 große Zwiebel (100 g)
1 TL Salz	100 ml Milch (1,5%)	2 EL mittelscharfer Senf
8 Zahnstocher		

Für das Fleisch den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Feta, Oliven, Tomaten und Basilikum in der Küchenmaschine, im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Putenschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers schön flach klopfen. Das Fleisch mit der Oliven-Feta-Mischung bestreichen. Die seitlichen Ränder der Fleischscheiben nach innen einklappen und die Scheiben zu festen Rouladen aufrollen. Die Enden mit Rouladennadeln oder Zahnstochern fixieren.

Für das Gemüse in einem großen Topf Wasser aufkochen. Inzwischen die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, die übrigen Blätter vom Strunk lösen und waschen. Die Blätter im kochenden Wasser 24 Minuten blanchieren, dann wieder herausnehmen und abtropfen lassen. Die Mittelrippe aus den Blättern herausschneiden, die Blätter aufrollen und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf ohne Fett mit 1 TL Salz bestreuen, langsam erhitzen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel im eigenen Saft glasig anschwitzen. Die Zwiebeln mit den Bohnen und dem Senf in der Küchenmaschine, im Standmixer oder mit dem Stabmixer cremig pürieren. Dabei so viel Milch untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für das Fleisch das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenrouladen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum scharf anbraten. Die Involtini auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten fertig garen.

Inzwischen den geschnittenen Wirsing in einem Topf mit der Bohnensauce übergießen und bei niedriger Hitze erwärmen. Nach Belieben noch einmal mit etwas mehr Salz abschmecken. Die Puteninvoltini schräg in Scheiben aufschneiden.

Zum Servieren das Wirsinggemüse samt Sauce auf Teller verteilen und die Puteninvoltini anlegen.

Frank Rosin

# Mole de Olla

## Für 6 Personen

6 Ancho-Chilis	500 g Chorizo	225 g Schweinefleisch
1 Hähnchen (1,5 kg)	2 EL Olivenöl	2 EL Sesamkörner
2 EL Kürbiskerne	60 g Mandeln	1 mittelgroße Zwiebel
2-5 Knoblauchzehen	1 große Tomate	1 TL Oregano
450 ml Hühnerbrühe	Salz und Pfeffer	

Die Chilis von Kernen und Innenhaut befreien, zerkleinern und kurz in einer trockenen Bratpfanne beidseitig rösten. In eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und ca.  $\frac{1}{2}$  Stunde einweichen. Die Chorizo pellen und klein schneiden. Das Schweinefleisch würfeln. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke zerteilen.

Im Öl oder Schmalz nacheinander die Wurst, das Schweinefleisch und zuletzt das Hähnchenfleisch anbraten. Alles in eine feuerfeste Kasserolle geben.

Die Sesamkörner in einer trockenen Pfanne rösten, diese während des Röstens häufig schütteln. Anschließend in einem Mörser oder einer Gewürzmühle zermahlen. Sesamkörner, Kürbiskerne, Mandeln, Chilis, Zwiebel, Knoblauch, Tomate und Oregano im Mixer pürieren, bis eine glatte Paste entstanden ist. Diese Mischung im Bratfett ca. 5 Minuten erhitzen und dabei ständig rühren. Die Soße sollte am Schluss deutlich dicker und dunkler sein.

Die Hühnerbrühe dazu fügen, verrühren und über das Fleisch geben. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen.

Christian Henze am 22. Februar 2019

# Ofen-Huhn mit Backkartoffeln und Kräuter-Quark

## Für 4 Personen

### Huhn:

1 (1,3-1,5 kg) Bauernhuhn	4 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Zitrone	8 festk. Kartoffeln	8 Schalotten
1 Knoblauchknolle	1 EL Butter	Olivenöl, Salz

Pfeffer, Wasser

### Kräuterquark:

1 kg Speisequark	1 Bund Rucola	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
1-2 Knoblauchzehen	4 Tomaten	1 Bio-Limette
1 Prise Zucker	Salz, Olivenöl	

Das Huhn kalt abspülen und trocknen. An den Keulen jeweils 1-2 kleine Schlitz in die Haut schneiden. Rosmarinzweige zerteilen und in die Schlitz schieben. Mit einem Löffelstiel oder Finger die Haut vom Brustfleisch lösen und ebenfalls Rosmarinzweige hineinschieben.

Das Huhn innen salzen und mit einer halben Zitrone und einem halben Bund Petersilie füllen. Das Huhn in Form binden, sodass die Keulen verbunden und die Flügel eng am Korpus liegen. Das Huhn mit Salz einreiben und etwas pfeffern.

Kartoffeln gut waschen und bürsten und mit Schale teilen. Die Schalotten und die Knoblauchknolle ebenfalls halbieren. Die vorbereiteten Zutaten mit den restlichen Rosmarinzweigen und 1-2 Gläsern Wasser in einen hohen Bräter oder auf ein Backblech geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Zutaten sollten nur geringfügig in der Flüssigkeit liegen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Huhn auf die Kartoffeln legen und 1 Stunde im Ofen garen. Die Temperatur nach  $\frac{1}{2}$  Stunde auf 180 Grad reduzieren. Während der Bratzeit immer etwas Wasser angießen und das Huhn mit dem Bratensud beträufeln.

Am Schluss noch etwas Butter auf das Huhn pinseln.

### Kräuterquark:

Die Kräuter waschen, trocken und hacken. Knoblauch und Frühlingszwiebeln schälen und putzen, dann in feine Ringe und Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln 3-4 Minuten farblos anschwitzen.

Den Quark mit den Kräutern, Frühlingszwiebeln und Knoblauch vermengen, mit Limettensaft und -schale, Salz, Zucker und Olivenöl abschmecken und verrühren. Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Tomaten erst kurz vor dem Servieren zum Quark geben.

### Servieren:

Das Huhn aus dem Ofen nehmen, zerteilen und mit Quark, Ofenkartoffeln und Schalotten servieren. Der restliche Kräuterquark kann am nächsten Tag mit gekochten Eiern und Brot gegessen werden.

Rainer Sass am 26. April 2019

## Oliven-Huhn im Bratschlauch

### Für 2-3 Personen:

500 g kleine neue Kartoffeln	3 rote Zwiebeln	1 (1,2 kg) Brathähnchen
Salz	1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Rosmarin	2 Zehen Knoblauch	100 ml Weißwein
6 EL Olivenöl	100 g schwarze Oliven	

### Kopfsalat:

1 kleiner Kopfsalat	1 säuerlicher Apfel	1 TL Honig
$\frac{1}{2}$ TL Senf	4 EL Apfel-Essig	50 ml Apfelsaft
Salz und Pfeffer	6 EL Olivenöl	

Kartoffeln gründlich waschen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Hähnchen innen und außen abspülen, trocken tupfen und salzen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.

Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett rösten, im Mörser zerstoßen. Petersilie, Rosmarinnadeln, Knoblauch, Weißwein und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Schneidstab pürieren, mit Salz und dem Pfeffer würzen.

Das Hähnchen in eine flache Schale geben und mit der Petersilienmarinade rundherum einreiben. Ein Stück Bratschlauch nach Packungsanweisung zuschneiden und auf einer Seite verschließen. Kartoffeln, Zwiebeln und Oliven in den Bratschlauch geben. Hähnchen und restliche Marinade dazugeben und den Bratschlauch verschließen.

Auf ein Backblech setzen und auf der Oberseite mittig 1 cm breit einschneiden. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 1 Stunde garen. Mit Kopfsalat servieren.

### Kopfsalat:

Kopfsalat putzen und waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen.

Apfel vierteln, entkernen und in 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Apfelstücke in eine Schüssel geben. Honig, Senf, Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl dazugeben und alles gut mischen. Kopfsalat untermischen.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

## Orientalische Gemüse-Pfanne mit Hähnchen und Kräutern

### Für 4 Portionen

800 g Hähnchenbrustfilet	1 rote Paprikaschote (150 g)	1 gelbe Paprikaschote (150 g)
1 Zucchini (200 g)	1 kleine Aubergine (250 g)	1 Brokkoli (500 g)
300 g Prinzessbohnen	1 rote Chilischote	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Koriandergrün	½ Bund Minze	1 mittelgroße Zwiebel (80 g)
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	400 g stückige Tomaten (Dose)
400 g Kichererbsen (Dose)	½ TL Paprikapulver edelsüß	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
¾ TL gemahlene Kurkuma	2 TL Oregano gerebelt	½ TL Salz
¾ TL Pfeffer	300 ml Hühnerbrühe	1 Becher Joghurt (0,1%)

Das Hähnchenfleisch unter fließendem, kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Paprikaschoten, Zucchini, Aubergine, Brokkoli, Bohnen und Chilischote waschen und trocknen. Petersilie, Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln.

Paprikaschoten und Chili längs halbieren, entkernen, vom Stielansatz befreien und in Streifen schneiden. Zucchini und Aubergine der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen vom Stielansatz befreien und nach Belieben ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kräuterblätter von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin bei starker Hitze rundherum 23 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten mitbraten.

Brokkoli und Bohnen dazugeben und 3 Minuten braten. Paprika, Zucchini, Aubergine und Chili hinzufügen und ebenfalls anbraten.

Stückige Tomaten, abgetropfte Kichererbsen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben. 200 ml Hühnerbrühe angießen und alles mit leicht aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, etwas mehr Brühe nachgießen.

Die Kräuter unterheben und das Ragout noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsepfanne auf Teller verteilen und mit je 1 Klecks Joghurt getoppt servieren.

Frank Rosin

## Perlhuhn aus dem Ofen mit Champignons

### Für 2-4 Personen

1 Perlhuhn (1,2 kg)	6 Zweige Rosmarin	5-6 Scheiben grüner Speck
4 Scheiben Bacon	8 Schalotten	200 g Champignons
4 EL Öl	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	3 Lorbeerblätter
200 ml Weißwein	200-250 ml Fleischbrühe	

Perlhuhn gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die unteren Flügelknochen sowie die Unterschenkel im Gelenk abschneiden. Die Haut über der Brust jeweils mit einem Löffelstiel lösen. 4 Zweige Rosmarin zwischen Haut und Fleisch stecken. Den grünen Speck leicht überlappend auf die Brust legen und mithilfe von 2 Rosmarinzweigen und Küchegarn fixieren. Kräftig mit Salz würzen.

Durchwachsenen Speck in Streifen schneiden. Schalotten halbieren, Pilze putzen und halbieren. Öl in einem Bräter erhitzen. Das Perlhuhn von beiden Brustseiten je 2 Minuten anbraten. Perlhuhn aus dem Bräter nehmen und die Speckstreifen, Schalotten und Pilze darin hellbraun anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz andünsten.

Lorbeerblätter hinzufügen, salzen, pfeffern. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit 100 ml Fleischbrühe aufgießen.

Perlhuhn in den Bräter setzen und im heißen Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 45-60 Minuten braten. Umluft ist dabei nicht empfehlenswert. Huhn aus dem Bräter nehmen.

Bratensaft mit den Pilzen und Schalotten in einen Topf geben, mit 100-150 ml Fleischbrühe verdünnen und aufkochen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

### Servieren:

Das Perlhuhn tranchieren und zusammen mit dem Champignon-Gemüse servieren. Als weitere Beilage passt YorkshirePudding mit Kürbispüree.

Tim Mälzer am 25. Mai 2019



# Perlhuhn-Keule, Zitrusfrüchte, Kartoffel-Stampf, Fenchel

## Für zwei Personen

### Für die geschmorte Keule:

2-4 Perlhuhnkeulen	1 Pink Grapefruit	1 Zitrone
1 Orange	2 Zweige Rosmarin	250 ml Geflügelfond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffel-Stampf:

3 mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL eingel. schwarze Oliven
1 Muskatnuss	1 EL Butter	Salz

### Für den Fenchel:

2 Stück Fenchel	100 ml Weißwein	100 ml Orangensaft
Butter, (Montieren)	Butter, (Braten)	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die geschmorte Keule:

Den Ofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

Perlhuhnkeulen salzen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Eine halbe Zitrone und eine halbe Orange in ca. 4mm dicke Scheiben schneiden, mit in die Pfanne zum Huhn legen und kurz mitbraten. Die Früchte sollten leicht Farbe bekommen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und dazugeben und mit dem Geflügelfond aufgießen. Das Ganze für ca. 18 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Restliche Zitrone, Orange und die Grapefruit filetieren.

Anschließend die Keulen herausnehmen und die Sauce durch ein Sieb abseihen und etwas reduzieren bzw. abschmecken. Vor dem Anrichten die Keulen sowie die restlichen, filetierten Orange-, Grapefruit- und Zitronenfilets darin erwärmen.

### Für den Petersilien-Olivenstampf:

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in reichlich Salzwasser weich kochen. Oliven kleinhacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Anschließend gut ausdampfen lassen und mit einem Stampfer der temperierten Butter, den gehackten Oliven, sowie der gehackten Petersilie zu einem groben Stampf zerdrücken (nicht zu viel stampfen und rühren, da es sonst eine kleberartige Konsistenz bekommt). Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

### Für den Fenchel:

Fenchel waschen, trockentupfen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas zerlassener Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zucker dazugeben und mit Orangensaft und Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit Butter montieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Keulen zusammen mit dem Fenchelgemüse und dem Kartoffelstampf anrichten, mit der Sauce napieren und servieren.

Alexander Kumptner am 08. März 2019

# Persisch-deutsches Ofen-Hähnchen auf buntem Gemüse-Bett

## Für 4 Portionen

### Für die Füllung:

1 Bund Koriandergrün	1 Handvoll Trockenpflaumen	1 Handvoll Rosinen
1 Handvoll Walnusskerne	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

### Für das Fleisch:

1 Maispoularde	2 rote Spitzpaprikaschoten	4 Möhren
0,5 Sellerieknolle	2-3 Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin	5 EL Olivenöl
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 walnussgroßes Stück Kurkuma	1 TL gemahl. Koriander
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 Saft von 2 Limetten
0,5 TL Sambal Oelek	1 Prise Salz	

Für die Füllung den Koriander waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Pflaumen, Rosinen und Walnusskerne in kleine Stücke hacken und in einer Schüssel mit dem Koriander vermengen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fleisch den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Das Hähnchen unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen und mit Küchenpapier innen und außen trocknen. Das Hähnchen mit der Trockenobstmischung füllen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Möhren und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Möhren, Sellerie, Lauchzwiebeln, Zwiebel, und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Den Rosmarin dazugeben, Ingwer und Kurkuma schälen und den Ingwer mit der Hälfte von der Kurkuma darüberreiben. Die Gemüsepfanne nach Belieben mit Koriander, Kreuzkümmel und Paprikapulver verfeinern.

Die restliche Kurkuma in eine Schüssel reiben und mit 2 Spritzern Limettensaft, gemahlenem Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Sambal Oelek, restlichem Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz in einer Schüssel zu einer Paste verrühren. Das Hähnchen großzügig damit einreiben. Das Pfannengemüse auf einem Backblech oder in einer großen flachen Auflaufform verteilen. Das marinierte Hähnchen auf das Gemüsebett legen und im heißen Ofen je nach Größe des Geflügels 60-80 Minuten garen.

Das knusprige, goldbraune Hähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit einer Geflügelschere in Portionsstücke schneiden. Die Hähnchenstücke mit dem gebratenen Gemüse auf einem großen Servierteller anrichten und mit etwas Limettensaft beträufelt servieren.

Frank Rosin am 27. August 2019

## Pita mit Hähnchen-Gyros und Pilzen

### Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)	1 TL getrockneter Oregano	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
1 - 2 Msp. Paprikapulver	1 Prise Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 - 2 Msp. Pfeffer	3 TL Olivenöl	1 kleine rote Zwiebel
100 g Austernpilze	1 TL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	1 kleine Knoblauchzehe	100 g griech. Joghurt (10%)
$\frac{1}{2}$ TL fein gehackte Minze	1 Prise Zucker, Salz	

Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Oregano, Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Die Würzmischung zum Fleisch geben und alles gut vermengen.

Die Hähnchenstreifen in einer beschichteten Pfanne unter Rühren 3 - 4 Minuten scharf anbraten und auf einen Teller geben. Für die Pilze die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Austernpilze putzen, in Streifen schneiden und mit der Zwiebel in derselben Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauchzehe schälen, hineinpressen, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch zurück in die Pfanne geben, gut durchschwenken und nochmals abschmecken.

Für den Dip die Knoblauchzehe schälen und in eine Schale pressen. Joghurt, Minze, Zucker und etwas Salz zugeben und vermengen.

Das Pitabrot im Toaster oder Ofen knusprig aufbacken und aufschneiden. Hähnchengyros mit den Austernpilzen in die Brote einfüllen und mit zwei bis drei Löffeln Joghurt-Minze-Dip servieren.

Christian Henze am 06. September 2019

## Poularden-Keule mit Blumenkohl und Koriander-Hummus

### Für 4 Personen

#### Für die Poulardenkeulen:

2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	10 Korianderkörner
5 Pfefferkörner	700 ml Wasser	300 ml trockener Weißwein
50 g Salz	1 EL Zucker	1 TL Curry
2 Lorbeerblätter	4 Poulardenkeulen	400 ml Sonnenblumenöl

#### Für den Korianderhummus:

3 EL Sesam	1 Msp. Kurkuma, gemahlen	200 g gegarte Kichererbsen
1 TL Koriander, gemahlen	1 EL Miso, pikant	6 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	1 Msp. Chilipulver	5 EL Olivenöl
1/2 Bund Koriander		

#### Für den Blumenkohl:

500 g Blumenkohl	2 EL Pinienkerne	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
1/2 Bund Koriander		

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauchzehen schälen und andrücken.

Koriander- und Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken.

Wasser und Wein mit Thymian, Knoblauch, Koriander, Pfeffer, Salz, Zucker, Curry und Lorbeerblättern aufkochen.

Poulardenkeulen in eine flache Form geben und mit dem Gewürzsud übergießen. Die Keulen im Sud 5 Stunden gekühlt ziehen lassen.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Poulardenkeulen aus der Marinade nehmen, abtupfen und in eine feuerfeste Form geben. So viel Sonnenblumenöl zugeben, dass die Keulen leicht bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen die Keulen 1,5 Stunden langsam garen..

In der Zwischenzeit für den Hummus Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend im Mörser zerstoßen.

Kurkuma mit 2 EL heißem Wasser vermischen. Kichererbsen mit Kurkumawasser, gemahlenem Koriander, Sesam, Miso, Zitronensaft, Zucker, Chilipulver und Olivenöl fein pürieren und abschmecken.

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Blumenkohlröschen darin langsam braten. Pinienkerne zugeben mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Allen Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Koriander jeweils zur Hälfte unter den Blumenkohl und den Hummus mischen.

Die Poulardenkeulen aus dem Ofen nehmen und in einer vorgewärmten Pfanne von allen Seiten knusprig braten.

Blumenkohl mit dem Hummus auf Teller geben, die Poulardenkeule darauf legen und servieren.

Jörg Sackmann am 04. Juni 2019

## Power-Proletten für echte Kerle

### Für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen (1 kg)	250 g Rindfleisch (Hüfte)	1 rote Zwiebel (85 g)
3 Knoblauchzehen	2 kleine rote Chilischoten	3 Zweige Rosmarin
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL bunter Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver edelsüß
1 Msp. Bockshornkleesamen	1 Spritzer Sojasauce	100 ml fettarme Milch (1,5%)

Die Hähnchenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Schenkel entbeinen und die Haut entfernen.

Rindfleisch und Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in fein hacken.

Rosmarin und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Nadeln beziehungsweise Blätter abzupfen und fein schneiden.

Das Fleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Chili, Rosmarin und Petersilie in der Küchenmaschine oder im Standmixer mit Pfeffer, Paprika, Bockshornklee, Sojasauce und etwas Milch zu einer glatten Masse mixen.

Die Fleischmasse mit leicht angefeuchteten Händen oder einem Eisportionierer zu kleinen Frikadellen formen.

Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Proletten darin bei mittlerer Hitze schön langsam braun und knusprig braten.

Frank Rosin

# Puten-Garnelen-Spieß mit Gemüse-Quinoa

## Für 4 Personen

### Für die Putenspieße:

300 g Putenbrustfilet	4 Garnelen	1 Eiweiß
1 Msp rote Currypaste	1 EL Ingwer, fein gerieben	1 TL Zitronengras
1 Msp Currypulver	1 EL Koriander, fein geschn.	½ Limette (Saft, Schale)
1 TL Sesamöl	Meersalz	1 Prise Piment-d´espelette

### Für die Pflaumensauce:

40 ml weißer Balsamico	1 EL Aprikosenkonfitüre	50 ml Sojasauce
100 ml Geflügelfond	2 Stängel Zitronengras	6 getrocknete Pflaumen
1 TL Koriander, fein geschn.	1 TL Ingwer, fein gerieben	1 Msp rote Currypaste

### Für den Gemüse-Quinoa:

150 g rote Paprika	150 g gelbe Paprika	150 g grüne Zucchini
150 g Quinoa	1 Msp Safran	250 ml Geflügelfond
1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	1 Msp Ras-el-Hanout	1 TL Balsamico
1 EL Pinienkerne	1 EL schwarze Oliven	4 Blätter Pfefferminze
40 g gepuffter Quinoa		

Putenbrust dünn aufschneiden und plattieren (2 mm dick).

Garnelen sehr gut gekühlt mit dem Eiweiß, den Gewürzen, Saft und Schale von der Limette und Sesamöl in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen. Mit Salz und Piment d´Espelette abschmecken.

Die Masse auf den Putenbrustscheiben dünn verteilen und mit Hilfe einer Folie zu einer 3 cm großen Rolle aufrollen. Die Enden fest zusammendrehen; die Rolle ca. 40 Minuten kaltstellen. Dann die Rolle in 2 cm lange Stücke aufschneiden. Je 4 Stücke auf einen Spieß stecken und nochmals kaltstellen.

Für die Pflaumensauce Balsamico mit Aprikosengelee, Sojasauce und Geflügelfond in einem Topf aufkochen und auf 1/3 der Flüssigkeit einkochen lassen.

Zitronengras fein schneiden. Pflaumen entkernen und in Viertel schneiden.

Zitronengras, Pflaumen, Koriander, Ingwer und Currypaste in die Sauce geben.

Für den Gemüse-Quinoa Paprika waschen, schälen und die Kerne entfernen. Zucchini waschen. Zucchini und Paprika in feine Würfel schneiden.

Quinoa in eine Schüssel geben. Safran in den Geflügelfond rühren und nach und nach den Quinoa damit aufgießen, 10 Minuten ruhen lassen bis der Fond aufgesogen ist.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, feingehackten Knoblauch und Gemüse farblos aber scharf anbraten, die Hitze reduzieren, Quinoa zugeben, mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout, Balsamico würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Oliven fein hacken. Pfefferminzblätter fein schneiden. Kurz vor dem Servieren die Minze, etwas Olivenöl sowie die Pinienkerne und Oliven zum Gemüse-Quinoa geben.

Die Spieße von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

Quinoa auf den Teller geben. Spieße daraufsetzen und mit Pflaumenglace übergießen. Mit gepufftem Quinoa garnieren.

Für gepufften Quinoa die Körner in einer heißen Pfanne ohne Fett so lange rösten bis alle Körner aufgepufft sind.

Jörg Sackmann am 09. September 2019

## Puten-Schnitzel mit Cashew-Kruste, Zitronengras-Schaum

### Für 2 Personen

4 Stängel Zitronengras	1 Schalotte	4 EL eiskalte Butter
50 ml trockener Weißwein	100 ml Geflügelfond	100 g Sahne
2 Putenschnitzel	50 g Cornflakes	50 g Cashewkerne
1 Ei (Größe M)	Chilipulver	2 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer	1 Spritzer Limettensaft	

Für den Zitronengrasschaum das Zitronengras waschen, putzen, leicht anquetschen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotte schälen und klein würfeln. 1 EL Butter bei mittlerer Hitze zerlassen, die Schalotte darin glasig dünsten. Das Zitronengras dazugeben und kurz mitdünsten. Wein und Fond dazugießen und alles bei starker Hitze 5-10 Minuten offen kochen lassen.

Die Mischung mit dem Stabmixer kurz pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Wieder in den Topf geben, mit der Sahne verrühren und nochmals 2-3 Minuten kochen lassen. Die Sauce warm halten.

Die Schnitzel längs ein-, aber nicht durchschneiden, dann auseinanderklappen und mit dem Handballen gleichmäßig flach drücken. Jedes Schnitzel in Herzform zurechtschneiden. Die Cornflakes leicht zerbröseln und die Cashewkerne fein hacken. Beides miteinander mischen und auf einen großen Teller geben. Auf einem zweiten großen Teller das Ei locker verquirlen.

Die Putenschnitzel mit Salz und wenig Chilipulver würzen. Die Schnitzel zuerst im Ei, dann in der Cornflakes-Cashew-Mischung wenden. Das Öl und 2 EL Butter in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Zwischendurch die übrige Butter mit dem Stabmixer unter die Sauce schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Schnitzel mit dem Zitronengrasschaum servieren.

Christian Henze am 24. Mai 2019

## Puten-Schnitzel mit Obst-Salat

### Für 4 Portionen):

#### Schnitzel:

4 Putenschnitzel	Pfeffer, Salz	Zucker, Olivenöl
Butterschmalz		

#### Obstsalat:

$\frac{1}{2}$ Ananas	2 Kiwis	1 Mango
1 kleine Papaya	1 Orange	1 Becher Crème-fraîche
2 EL Orangenmarmelade	1 Limette	Zucker

#### Schnitzel:

Putenschnitzel salzen und pfeffern. Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Schnitzel etwa 6-8 Minuten braten.

#### Obstsalat:

Früchte schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Zucker und Limettensaft würzen.

Den Obstsalat auf Teller geben. Darauf 1 Löffel Crème fraîche und etwas Orangenmarmelade platzieren. Zu den Schnitzeln servieren.

Rainer Sass am 28. Juli 2019

# Rotwein-Hähnchen mit Pilzen und Spätzle

## Für 4 Personen

### Hähnchen:

4 Hähnchenbrüste	500 ml Rotwein	2 Karotten
2 Petersilienwurzeln	1 Zwiebel	0.5 Stange Porree
3 Zweige Rosmarin	2 Zehen Knoblauch	500 ml Geflügelfond
1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer	

### Spätzle:

250 g Mehl	3 Eier	100 ml Wasser
1 EL Butter	Petersilie	Salz, Muskat

### Pilze:

400 g Pilze	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
-------------	-------------	---------------

### Hähnchen:

Das Gemüse schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Knoblauch und Rosmarin hinzufügen und alles mit Rotwein auffüllen. Die Hähnchenbrüste leicht salzen und ebenfalls dazugeben. Das Ganze im Kühlschrank für einige Stunden marinieren. Danach das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In etwas Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Das abgetropfte Gemüse in die Pfanne geben, anschwitzen, 1 Löffel Tomatenmark dazugeben und mit der Marinade ablöschen. Einkochen lassen, mit dem Geflügelfond auffüllen und nochmals einkochen.

In der Zwischenzeit das Fleisch im Ofen bei 160 Grad 7-10 Minuten garen. Vor dem Anrichten die Hähnchenbrüste noch einmal kurz in den reduzierten Fond geben.

### Spätzle:

Die Eier mit dem Wasser verquirlen und mit Salz und Muskat würzen. Das Mehl sieben und dazufügen. Den Teig vermengen und entweder per Hand oder in einer Küchenmaschine aufschlagen. In der Zwischenzeit gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig mit einer Reibe oder einer Presse in das leicht sprudelnde Wasser geben. Die Spätzle aufsteigen und danach kurz ziehen lassen. Aus dem Topf nehmen und in einem Sieb abtropfen. Danach in etwas Butter kurz anbraten und bei Bedarf nachwürzen. Mit etwas frischer Petersilie durchschwenken.

### Pilze:

Die Pilze säubern und klein schneiden. In eine heiße Pfanne geben und danach die Butter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Anrichten:

Spätzle und Rotwein-Huhn mittig auf Teller platzieren. Die Pilze obenauf legen und alles mit frischen Kräutern garnieren.

Tarik Rose am 18. November 2019



# Schwarzfeder-Huhn, Trauben, Wirsing, Servietten-Knödel

**Für zwei Personen**

**Für das Schwarzfederhuhn:**

1 Schwarzfederhuhn	20 g schwarzer Trüffel	4 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

**Für den Rahmwirsing:**

500 g Wirsing	50 g Speckwürfel	2 Schalotten
200 g Sahne	50 g Butter	1 Muskatnuss
1 TL Stärke	Eiswasser	Salz, Pfeffer

**Für die Trauben:**

200 g weiße Trauben	200 ml weißer Traubensaft	100 ml Weißwein
50 g Zucker	1 TL Speisestärke	

**Für die Knödel:**

200 g altbackene Brötchen	geschnitten	$\frac{1}{2}$ L Milch
4 Eier	1 Bund Petersilie	50 g Butter
1 Muskatnuss	Pfeffer	Salz

**Für das Schwarzfederhuhn:** Für die Brust den Backofen auf 160 Grad Umluft oder Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schwarzfederhuhn sorgfältig waschen, trockentupfen und zerlegen. Die Brust von Fett und Sehnen befreien und die Haut von einer Seite leicht ablösen. Den Trüffel in feine Scheiben hobeln und unter die Haut schieben. Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne in 2 EL Öl auf der Hautseite knusprig anbraten. Währenddessen das Fleisch immer wieder mit Öl übergießen. Die Brust aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten ziehen lassen.

**Für den Rahmwirsing:** Den Wirsing waschen und ohne Strunk und Blattrippen in etwas dicke Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und mit den Speckwürfeln in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Die Sahne dazugeben und einmal aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit Stärke leicht binden. Den Wirsing dazugeben und durchschwenken.

**Für die Trauben:** Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Traubensaft und Weißwein ablöschen. Die Trauben häuten. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und den Traubenfond damit abbinden. Abschließend die Trauben hinzufügen.

**Für die Knödel:** Petersilie abrausen und hacken. Mit Milch, Eier und Butter in einer Schüssel vermischen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse über die Brötchenwürfel gießen und sorgfältig vermengen. Bei Bedarf etwas Milch begeben, so dass es eine gut durchtränkte, aber nicht flüssige Masse entsteht. Mit der Hand zu kleinen Kugeln rollen oder eine dicke Rolle formen. Dabei erst in Frischhaltefolie und danach in Alufolie einpacken. Eventuell noch eine zweite Folie darum wickeln. Am Ende der Rolle feste Würste drehen, damit kein Wasser in die Folie eintreten kann. In kochendes Wasser geben, für ca. 25-30 Minuten köcheln lassen, anschließend aus dem Wasser herausnehmen, in Scheiben schneiden und kurz anbraten.

Zum Servieren die Brust vom Schwarzfederhuhn in Tranchen schneiden und mit Wirsing und glasierten Trauben anrichten. Die Serviettenknödel daneben geben und servieren.

Nelson Müller am 13. Dezember 2019

# Sommerlicher Ofen-Kartoffelsalat mit Hähnchen-Flügeln

## Für 4 Personen

700 g festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
12 Bio-Hähnchenflügel	2 Eier	3 EL Mehl
7 EL Semmelbrösel	1 TL Salz	1 TL mildes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver	1 TL Currypulver	1/4 TL schwarzer Pfeffer
1/4 TL Muskatnuss	1/4 TL gemahlener Koriander	2 TL getrocknete italienische Kräuter
2 Mini-Salatgurken	220 g bunte Kirschtomaten	1 Schalotte
1 TL Instant-Gemüsepulver	3 EL Rotweinessig	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone	

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mittig aufs Backblech legen.

Knoblauch schälen, durchpressen und mit ca. 20 ml Olivenöl vermengen, Kartoffelwürfel damit beträufeln.

Hähnchenflügel gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Eier in eine Schüssel schlagen und verquirlen.

Mehl, Semmelbrösel, Salz, beide Paprikapulver, Curry, Pfeffer, Muskatnuss, gemahlenem Koriander und Kräutern mischen.

Hähnchenflügel zuerst im Ei, dann in der Panade wenden. Aufs Backblech, um die Kartoffeln legen. Panierte Flügel mit der Hälfte vom verbliebenem Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten garen.

Inzwischen Gurken und Tomaten waschen. Gurken in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten halbieren.

Schalotte schälen und fein hacken.

Schalotte mit Gemüsepulver, restlichem Olivenöl, Essig, Gurkenwürfel und Tomaten in einer Schüssel vermengen, leicht salzen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und ca. 20 Blätter abzupfen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Nach 35 Minuten Garzeit das Blech aus dem Ofen nehmen und mit einem großen Löffel zunächst nur die Kartoffeln herunternehmen und in die Salatschüssel geben.

Den Ofen auf 200 Grad Umluft stellen.

Hähnchenflügel wenden, auf dem ganzen Blech verteilen und weitere 5 Minuten garen. Dann Ofen ausschalten und mit leicht geöffneter Tür noch ca. 5 – 10 Minuten nachgaren lassen, bis die Panade knusprig ist.

Basilikumblättchen, Schnittlauch, etwas Pfeffer und gemahlene Muskatnuss unter den Kartoffelsalat mischen. Mit Salz abschmecken. Zitrone vierteln.

Kartoffelsalat mit den Hähnchenflügeln und Zitronenvierteln servieren.

Christina Richon am 29. Juli 2019

# Sonntag-Hähnchen aus dem Ofen nach Paul Bocuse

## Für 4 Personen

### Für das Hähnchen:

1 Hähnchen (1,5 kg)	Salz	Pfeffer
100 g Dijon-Senf	2 EL Sonnenblumenöl	500 g Sahne
250 g Weißbrotbrösel	125 g weiche Butter	

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	4 Tomaten	1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Zunächst das Hähnchen in 'Schmetterlingsform' schneiden. Dafür das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf das Schneidebrett legen, das Rückgrat sollte nach oben zeigen. Mit einer Geflügelschere entlang des Rückgrats an beiden Seiten das Hähnchen aufschneiden, dabei so nah wie möglich am Knochen entlang schneiden. Dann das Rückgrat entfernen und das Hähnchen umdrehen, so dass es mit der Brustseite nach oben auf dem Brett liegt. Anschließend das Hähnchen flach drücken (bzw. Flügel und Beingelenke eindrehen).

Das so vorbereitete Hähnchen leicht mit Salz und Pfeffer würzen und komplett mit dem Senf einstreichen.

In einem ofenfesten Bräter Sonnenblumenöl erhitzen und darin bei mittlerer Hitze das Hähnchen von beiden Seiten je ca. 7 Minuten anbraten. In der Zwischenzeit den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze.

Nach dem Anbraten das Hähnchen mit der Brustseite nach unten in den Bräter legen, die Sahne angießen und dann alles in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Weißbrotbrösel mit weicher Butter vermischen.

Nach 20 Minuten im Ofen, das Hähnchen wenden, so dass die Brustseite nach oben zeigt. Die Bröselbutter auf dem Hähnchen verteilen und nochmals ca. 10 Minuten knusprig garen.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, trocken reiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten mit Essig, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren. Salatblätter vorsichtig untermischen.

Martina Kömpel am 27. August 2019

## Stubenküken mit Ananas-Gemüse-Reis

### Für 4 Personen

4 Stubenküken	3-4 EL Tandoori-Pulver	1 Stück (ca. 3-4 cm) Ingwer
1 Bund Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
3 unbehandelte Limetten	0,1 l Weißwein	0,1 l Wasser
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	1 Möhre	1 Zucchini
2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel	50 g Pinienkerne
$\frac{1}{2}$ Ananas	2 Chilischote	1 TL Honig
Salz und Pfeffer	Olivenöl	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Stubenküken säubern, waschen und gut trocknen. Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 2 Limetten im Ganzen vierteln. Stubenküken innen und außen etwas salzen, dann Petersilienzweige, Knoblauch, Ingwer und Limettenstücke in den Korpus geben.

Die Stubenküken mit Küchengarn binden. Dafür die Keulen zusammenbinden und die Flügel am Korpus fixieren. Das TandooriPulver mit etwas Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Stubenküken in die Schüssel legen und gut mit der Gewürzmischung einreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Stubenküken von allen Seiten goldbraun anbraten.

Knoblauchscheiben, Rosmarin und 1 halbierte Limette mit Wasser und Wein in einen Schmortopf geben. Die Flüssigkeit sollte maximal 1 cm hoch stehen. Die angebratenen Stubenküken in den Topf legen. Verschließen und für etwa 40 Minuten im Ofen garen.

Die Stubenküken halbieren, auf Teller geben und mit etwas Sud begießen. Dazu passt Ananas-Gemüsereis.

### Reis:

Den Reis kochen. Gemüse und 1 Chilischote putzen und in feine Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 4 Minuten braten. Es sollte gar, aber noch bissfest sein. Zum Schluss die Pinienkerne untermengen. Den Reis hinzufügen und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch der Ananas in Stücke schneiden, die zweite Chilischote würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasstücke mit Chili kurz und scharf anbraten. Etwas Honig in die Pfanne geben und mit den Ananasstücken vermengen. Die Ananas zum Gemüsereis geben.

Rainer Sass am 07. Juli 2019

## Tramezzini mit Vitello-Hähnchen und Rucola

**Für 2 Personen**

**Tramezzini:**

2–4 große Scheiben Tramezzini	500 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
3 EL heller Essig	1 Lorbeerblatt	2 Nelken
2 Wacholderbeeren	2 Hähnchenbrustfilets	80 g Parmaschinken
1 Handvoll Rucola		

**Vitello-Sauce:**

1 EL Thunfisch	2–3 EL Mayonnaise	1 TL Kapern
1 TL Honig	1 Msp. Chilischote	Salz, Pfeffer

Die Rinde von den Brotscheiben entfernen. Die Brühe mit Essig und den Gewürzen erhitzen und die Hähnchenbrustfilets ca. 12 Minuten darin sanft garen. Das Fleisch herausnehmen und komplett erkalten lassen. Anschließend schräg in Scheiben schneiden.

Schinken würfeln und kross braten, auf Küchenpapier abtropfen und kalt werden lassen. Für die Sauce sämtliche Zutaten mit dem Stabmixer gut mixen.

Brotscheiben mit der Sauce bestreichen und mit dem Hähnchen, dem Schinken und dem Rucola belegen.

Christian Henze am 12. April 2019

# Vollkorn-Spaghetti mit Geflügel-Bolognese

## Für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrust	2 kleine Zwiebeln	6 Knoblauchzehen
1 Karotte	1 Scheibe Knollensellerie (1 cm)	2 frische Tomaten
2 frische Pilze	1 Schuss Olivenöl	300 ml guter Rotwein
1 l passierte Tomaten	3 Rosmarinzweige	2 Thymianzweige
4 zerstoß. Wacholderbeeren	5 Lorbeerblätter	1 Prise Zucker
1 rote Chili, gehackt	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
500 g Vollkornspaghetti		

### Die Hackmasse herstellen:

Das Geflügelfleisch durch den Fleischwolf drehen (mit der mittleren Scheibe) und in einer Schüssel auffangen.

### Das Gemüse vorbereiten:

Die Zwiebeln, die Knoblauchzehen, die Karotten, den Knollensellerie, die Tomaten und die Pilze schälen und fein würfeln. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Das Wurzelgemüse zugeben und auch kurz anbraten.

### Die Sauce zubereiten:

Hackfleisch dazugeben. Mit dem Rotwein ablöschen und dann die gewürfelten Tomaten dazugeben. Kurz aufkochen lassen und die passierten Tomaten hinzugeben. Alle Kräuter und Gewürze zugeben, die gehackte Chilischote ebenfalls. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Die Sauce köcheln lassen:

Die Bolognese ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Abschließend bei Bedarf nochmal nachwürzen.

### Nudeln dazu servieren:

Wenn die Bolognese fertig ist, Nudeln nach Packungsangaben in kochendem Wasser bissfest kochen. Nudeln und Bolognese mischen und auf Tellern servieren.

Frank Rosin

## Wan Tan mit Shiitake-Pilzen und Frühlingslauch

### Für 4 Personen

#### Für die Wan Tan:

50 g Erdnüsse	100 g Champignons	200 g Shiitakepilze
1/2 rote Peperoni	1 Stängel Frühlingslauch	100 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Pflanzenöl	1 Spritzer Sojasauce	1 Spritzer Austernsauce
16 Wan Tan Blätter, rund		

#### Für den Dip:

1 kl. rote Chilischote	80 ml Sojasauce	80 ml Apfelsaft
40 ml Sesamöl		

Die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen.

Die Pilze mit einer feinen Bürste oder einem Küchenschwamm säubern, dann in feine Würfel schneiden.

Peperoni der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Peperoni fein würfeln. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die klein geschnittenen Pilze darin anbraten, Peperoni und Frühlingslauch zugeben und kurz mit anbraten.

Dann in eine Schüssel geben, Erdnüsse und das klein geschnittene Fleisch zugeben, vermengen und mit Soja- und Austernsauce abschmecken.

Jeweils einen guten Teelöffel der Füllung auf ein Wan Tan Blatt geben. Die Seiten mit kaltem Wasser bestreichen. Dann das Blatt diagonal vorsichtig übereinanderlegen. Darauf achten, dass die Luft dabei herausgedrückt wird. Das Wan Tan dann auf die Arbeitsfläche stellen und die oberen Kanten etwas zusammenfallen. Ist man schon etwas geübter, kann man das Falten auch in der Hand machen.

Zum Garen die Wan Tan in ein Bambus-Dämpfkorbchen oder Sieb stellen und auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Mit einem Deckel abdecken und so die Wan Tan ca. 7 Minuten dämpfen.

In der Zwischenzeit für den Dip die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Chili sehr fein schneiden.

Chili mit Sojasauce, Apfelsaft und Sesamöl vermischen.

Die gedämpften Wan Tan mit dem Dip anrichten und genießen.

Sarah Henke am 22. Mai 2019

# Weißes Coq au vin mit Spargel und Pfifferlingen

## Für 8 Personen

### Für die Sauce:

2 EL Zwiebelwürfel	1 EL Karottenwürfel	1 EL Selleriewürfel
1 TL Puderzucker	2 EL Noilly Prat	1 EL Cognac
100 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{4}$ l Hühnerbrühe	1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe	3 Scheiben Ingwer	1 EL getrock. Steinpilze
1 Vanilleschote (ca. 3 cm)	2 TL Speisestärke	1 Gewürznelke
$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	100 g Sahne	1 TL Dijon-Senf
20 g kalte Butter	Salz	$\frac{1}{2}$ TL Limetten-Abrieb
Limettensaft	Muskatnuss	geriebene Zimtrinde

Salz

### Für den Spargel:

12 Stangen grüner Spargel	2 Handvoll Pfifferlinge	75 ml Hühnerbrühe
1 EL braune Butter	mildes Chilisalز	Kerbelblätter

### Außerdem:

4 Hähnchenbrustfilets

Für die Sauce die Gemüsegewürfel in einen Topf geben und darin sanft erhitzen. Den Puderzucker über das Gemüse stäuben und etwas andünsten, dann mit Noilly Prat, Cognac sowie Wein ablöschen und alles auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Brühe angießen, Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer, Steinpilze samt Vanilleschote dazugeben und alles einmal aufkochen.

Die Speisestärke mit 1 bis 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese leicht sämig bindet. Die Gewürznelke und die Pfefferkörner hinzufügen und die Sauce knapp unter dem Siedepunkt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Die Sahne, den Senf und die kalte Butter dazugeben und mit dem Stabmixer unterrühren. Die Sauce mit Salz, Limettenschale und -saft abschmecken.

Für den Spargel die Stangen waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen schräg halbieren. Die Pfifferlinge gründlich putzen und, falls nötig, waschen und trocken tupfen. Den Spargel mit der Brühe in eine Pfanne geben. Ein Blatt Backpapier darauflegen und den Spargel knapp unter dem Siedepunkt 8 bis 10 Minuten weich dünsten. Nach etwa 7 Minuten die Pfifferlinge dazugeben. Zuletzt die braune Butter hinzufügen und alles mit Chilisalز würzen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und jeweils in 4 Stücke schneiden. Das Fleisch in der Sauce knapp unter dem Siedepunkt 5 bis 10 Minuten saftig durchziehen lassen. Zuletzt die Sauce mit Muskatnuss und Zimt würzen und mit Salz abschmecken.

Je 2 Hähnchenstücke auf vorgewärmte kleine Teller oder Schälchen verteilen. Die Sauce nach Belieben mit dem Stabmixer aufschäumen und die Fleischstücke mit der Sauce überziehen. Die Spargelstücke und Pfifferlinge daraufsetzen und mit Kerbel garnieren.

Alfons Schuhbeck am 17. Dezember 2019



# Weißwein-Huhn mit Risotto

## Für 4 Personen

1 (ca. 1,2 kg) Bio-Huhn	Olivenöl	10 Schalotten
5-8 Knoblauchzehen	0,6 l Weißwein	1-2 Lorbeerblätter
600 g (mit Grün) Möhren	200-250 g Risotto-Reis	300 ml frische Gemüsebrühe
1 Zitrone	125 g Butter	4-5 Stangen Frühlingslauch
120 g durch. Speck	400 g Champignons	1 Bund glatte Petersilie
50-80 g Parmesan	Salz, Pfeffer	

Das Huhn waschen, trocken tupfen und grob zerlegen. Von allen Seiten gut salzen. Alle Teile des Huhns in einem großen, tiefen Topf in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Zwischendurch das Fleisch wenden, sodass es von allen Seiten Farbe bekommt.

4-5 Knoblauchzehen und 4-5 Schalotten schälen, im Ganzen in den Topf geben und kurz anrösten. Mit 0,5 l Wein ablöschen, kurz aufkochen lassen und den Topf mit Wasser auffüllen, sodass das Fleisch mindestens zur Hälfte bedeckt ist. Mit 1 guten Prise Salz und 1-2 Lorbeerblättern würzen und bei geschlossenem Deckel rund 30-40 Minuten garen.

Die Möhren schälen, schräg der Länge nach in grobe Stücke schneiden und zum Huhn in den Topf geben.

Für das Risotto 3-4 Schalotten schälen und würfeln, 2-3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben, mit 1 Schuss Weißwein ablöschen und mit 1 Prise Salz würzen. Verrühren und den Wein unter leichtem Köcheln reduzieren. Dann nochmal 1 Schuss Wein dazugeben und nochmals reduzieren. Gemüsebrühe angießen, verrühren und auf mittlerer Stufe weiter einköcheln lassen. Immer wieder kontrollieren und umrühren. Wenn die Brühe nur noch einen Fingerbreit hoch ist, weitere Brühe angießen.

### Tipp:

Wer ohne Wein kochen möchte, kann stattdessen nur Brühe nehmen und für eine leichte Säure am Ende 1 Spritzer Zitrone dazugeben.

Nach rund 30-40 Minuten ist das Huhn fertig gegart. Alle Hühnerteile aus der Bouillon nehmen, kurz abkühlen lassen und das Fleisch gründlich abzupfen.

Frühlingslauch waschen, den weißen Teil grob klein schneiden und zur Bouillon in den Topf geben. Die grünen Teile zur Seite legen. 1 Stück Butter und ein wenig frischen Pfeffer aus der Mühle zur Brühe geben und noch einmal kurz und kräftig aufkochen. Danach das abgezupfte Fleisch wieder zur Bouillon geben. Das Grüne vom Lauch in feine Ringe schneiden, über das Hühnerfleisch streuen und unterheben. Den Topf vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel nachziehen lassen.

Speck von der Schwarte schneiden und würfeln. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Die geputzten Champignons vierteln.

1-2 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und den Speck darin anbraten. Bevor der Speck ganz kross ist, die Champignons dazugeben und anbraten. Zum Schluss die Zwiebeln dazugeben und mit 1 kleinen Prise Salz nachwürzen, aber nicht zu viel, denn der Speck bringt schon eine salzige Note mit. Die Petersilie waschen, grob hacken und über die Speck-Champignons streuen.

Zum Schluss das Risotto mit 1 EL Butter und 1 Spritzer Zitrone verfeinern. Wenn die Butter zerlaufen ist, den Parmesan in das Risotto reiben und alles vorsichtig verrühren. Das Risotto auf tiefe Teller geben, das Weißwein-Huhn darauf anrichten und die Speck-Champignons darüber geben.

Tarik Rose am 06. Oktober 2019

# Weihnachtsgans mit gebackenen Apfel-Rotkohl-Knödeln

## Für die Gans:

1 Gans, 4-5 kg (mit Innereien) Küchengarn

## Für den Sud:

3 Karotten	1 Stange Lauch	½ Sellerieknolle
2 Orangen in Stücken	3 Lorbeerblätter	Salz
1 EL zerdr. schwarzer Pfeffer	1 Chilischote	6 Pimentkörner
5 Nelken	4 Kardamomkapseln	2 Zimtstangen
2 Sternanis	Wasser	

## Für die Soße:

1/3 vom Gemüse-Sud	3 Zwiebeln	4 Pimentkörner
1 EL Tomatenmark	100 g Maronen	2 EL Honig
80 ml Sojasoße salzarm	Salz	15 Pfefferkörner
2 EL Zuckerrübensirup	2 EL Speisestärke	4 cl Cognac
100 ml Portwein		

## Für den Lack:

3 EL Zuckerrübensirup	60 g Honig	80 ml Sojasoße salzarm
60 ml Gänsefond		

## Für den Apfelrotkohl:

1 kg Rotkohl	1 Zimtstange	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren	10 weiße Pfefferkörner
2 EL flüssiger Honig	50 ml Weißweinessig	200 ml Rotwein
2 Zwiebeln	250 g Äpfel (z.B. Boskop)	
50 g Gänseeschmalz	50 g Preiselbeermarmelade	Salz, Pfeffer
1 Papier-Teefilter	Küchengarn	

## Für die Knödel:

400 g Apfel-Rotkohl	180 g Semmelbrösel	80 g Mehl
2 Eier	1 Zimtstange in Streifen	500 ml Pflanzenöl

## Für den Rosenkohl:

150-200g Rosenkohl	3 EL Gänsefett (vom Sud)	100 g Schalotten
1 Stück Ingwer	Meersalz	1 EL glatte Petersilie

## Für die Maronen:

300 g vorgegarte Maronen	60 g Honig	100 ml frischer Orangensaft
Mandarinen-Schale	3 Lorbeerblätter	

## Für die Gans:

Die Innereien der Gans aus der Gans nehmen waschen und kühl stellen. Die Flügel von der Gans entfernen und ebenfalls kühl stellen. Die Gans mit Küchengarn binden.

Die gebundene Gans in einen großen Topf oder Bräter geben.

Sellerie, Karotten, Lauch, Chilischote und Orangen putzen, grob in Stücke teilen und 2/3 davon mit den Gewürzen (Lorbeerblätter, Salz, schwarzer Pfeffer, Nelken, Kardamomkapseln, Pimentkörner, Zimtstangen, Sternanis) zur Gans geben. Den Topf mit so viel Wasser auffüllen bis die Gans vollständig bedeckt ist.

Die Gans 10 Minuten mit dem Rücken nach unten und dann weitere 20 Minuten mit der Brust nach unten zugedeckt dezent köcheln lassen.

Dann über Nacht in dem Sud erkalten lassen bzw. natürlich kaltstellen (z.B. auf der Terrasse, im Keller oder Kühlschrank).

Am nächsten Tag die Gans aus dem Sud nehmen, auf ein Gitter mit Saftpfanne legen, etwas Sud auf das Backblech gießen und die Gans salzen und dann in den kalten Ofen schieben. Die Temperatur auf 120 Grad Umluft einstellen.

Als Faustregel gilt: eine Stunde Garzeit pro Kilo Gans.

#### **Für die Soße:**

Inzwischen das Gänsefett vom Sud abschöpfen und 3-4 EL in einen flachen Topf geben. Nun im heißen Gänsefett die Innereien samt Flügel (klein geschnitten) mit den Zwiebelstücken schön braun anrösten (das dauert). Zwischendurch mehrmals mit dem Gänsefond ablöschen und immer stark einkochen lassen (muss richtig dunkelbraun sein).. Pimentkörner und Pfefferkörner begeben, ebenso das Tomatenmark, und kräftig mitrösten (ca.5-6 min).. Es muss ein toller Bratensatz entstanden sein. Nun mit dem Gänsefond samt klein geschnittenem Gemüse aufgießen (ca. 3 Liter.) Das Ganze nun auf 1/4 der Gesamtmenge stark einkochen lassen. Honig, Sojasoße, Salz, Pfefferkörner, Zuckerrübensirup begeben, abschmecken und durch ein Sieb passieren. Dann mit der in kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden und noch ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Soße mit Portwein und Cognac verfeinern.

#### **Für den Lack:**

Alle Zutaten in einen Topf geben und sirupartig einkochen lassen. Etwas abkühlen, dann den Ofen auf 180 Grad einstellen und damit die Gans mehrmals (4-5-mal) überpinseln.

#### **Für den Apfelrotkohl:**

Den Rotkohl vierteln, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Den Rotkohl in feine Streifen hobeln oder schneiden.

#### **TIPP:**

Je gleichmäßiger Sie den Kohl schneiden, desto gleichmäßiger wird er gar. Wenn Sie größere Mengen verarbeiten, ist die Küchenmaschine eine praktische Alternative.

Zimt, Nelken Wacholderbeeren und Pfeffer in einen Teefilter oder ein Mull Tuch geben und mit Küchengarnt zubinden.

Rotkohl mit Preiselbeermarmelade, Honig, Essig und Rotwein mischen und den Gewürzbeutel dazugeben. Den Rotkohl abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen. Den Sud dabei auffangen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Rotkohl zu den Zwiebeln geben und andünsten. Die gewürfelten Äpfel dazugeben und gut mit dem Rotkohl mischen. Mit dem Sud aufgießen und mit 1 TL Salz würzen. Den Rotkohl einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren.

Dann offen 15 Minuten weitergaren, damit der Sud einkocht.

#### **TIPP:**

Für eine leichte Bindung reiben Sie eine kleine mehligkochende Kartoffel in den Kohl und garen sie 5 Minuten mit.

Den Gewürzbeutel entfernen und den Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### **TIPP:**

Der Rotkohl bekommt eine fruchtige Note, wenn Sie ihn mit Johannisbeer- oder Holunderbeersaft verfeinern.

#### **Für die Apfel-Rotkohl-Knödel:**

400 g des Apfel-Rotkohls (am besten vom Vortag) auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Apfel-Rotkohl mit 60g Semmelknödeln vermischen und mit feuchten Händen zu Knödeln formen, in der Mitte mit dem Finger eine Mulde eindrücken und dann einen Zimtstreifen einstecken. Knödel ins Tiefkühlfach stellen und anfrieren lassen.

Anschließend in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln panieren und langsam goldbraun in ca. 160 Grad heißem Pflanzenfett ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

#### **Für den Rosenkohl:**

Vom Rosenkohl außen die schönen Blätter vorsichtig ablösen.

Gänseschmalz erhitzen und dann Schalottenwürfeln darin anbraten.

Die Pfanne mit dem Ingwerstück mehrmals einreiben, anschließend Rosenkohlblätter dazu geben kurz mitbraten mit Salz abschmecken und zum Schluss die Petersilie untermischen.

**Für die Maronen:**

Honig in einer Pfanne schmelzen, Orangensaft und Mandarinschale und Lorbeerblätter begeben, anschließend kommen 200 g der ganzen, nicht zerfallenen, Maronen dazu. Das Ganze nun sirupartig einkochen, so dass die Maronen einen super Glanz haben.

Johann Lafer am 14. Dezember 2019

## Zweierlei vom Hühnchen auf Sellerie-Rösti und Gemüse

### Für 2 Personen:

#### Hühnchen:

1 Hühnchen	150 g Semmelbrösel	50 g Mehl
1 Ei	2 EL Sahne	300 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

#### Sellerie-Rösti:

400 g Knollensellerie	1 Eigelb	2 TL Speisestärke
30 g Butter	Salz	

#### Hühnchen-Ragout:

1 Schalotte	1 Zweig Rosmarin	150 ml Geflügelfond
50 ml Schlagsahne	20 ml Madeira	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

#### Gemüse:

250 g Rote Bete	1 Lauchzwiebel	1 Orange
1 Stück Ingwer	2 TL Honig	Salz

#### Kürbiskern-Creme:

50 g Kürbiskerne	1 EL Kürbiskernöl	50 g Schmand
Salz, Pfeffer		

#### Hühnchen:

Den Backofen auf 65 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Hühnchen trocken tupfen und die Keulen ablösen. Die Brust herausschneiden, häuten und halbieren. Die Keulen häuten, entbeinen und das Fleisch halbieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Innereien für das Ragout aufheben.

Das Ei mit der Sahne in einer flachen Schale verquirlen. Die Fleischstücke in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf eine Platte legen und im Ofen warm stellen.

#### Sellerie-Rösti:

Sellerie gründlich waschen, schälen und grob raspeln. In einer Schüssel mit Salz, Eigelb und Speisestärke vermengen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Selleriemasse in Portionen darin verteilen. Zu Rösti formen und bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und ebenfalls im Backofen warm stellen.

#### Hühnchen-Ragout:

Für das Ragout die Innereien des Hühnchens putzen, gründlich waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Innereien darin kurz scharf anbraten. Herausheben und beiseitestellen. Schalotten in die Pfanne geben und anschwitzen. Mit Madeira ablöschen und einkochen lassen. Fond und Sahne angießen, salzen und pfeffern. Den Rosmarin hinzufügen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Innereien dazugeben und kurz in der Soße erwärmen. Abgedeckt beiseitestellen.

#### Gemüse:

Die Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden. Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und mit dem Sparschäler einen breiten Schalenstreifen abziehen. Die Schale in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, zuerst in Scheiben und anschließend in Streifen schneiden. Den Honig in einem Topf aufschäumen, Orangenschale und Ingwer darin anschwitzen. Die Rote Bete dazugeben und mit dem Saft der Orange ablöschen. Mit Salz würzen und abgedeckt 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Lauchzwiebel waschen, putzen und klein schneiden. Zuletzt unter das Gemüse mischen.

**Kürbiskern-Creme:**

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und zusammen mit dem Schmand und dem Kürbiskernöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Anrichten:**

Das Rote-Bete-Orangen-Gemüse und die Rösti auf Tellern verteilen. Das gebackene Hühnchen dazulegen. Das Ragout ebenfalls auf den Tellern verteilen und die Kürbiskern-Creme dazu servieren.

Johann Lafer am 28. Dezember 2019

# Index

- Aubergine, 28, 57  
Avocado, 38
- Blumenkohl, 3, 21, 62  
Bohnen, 53, 57  
Brathähnchen, 2, 3, 24, 25, 46  
Brokkoli, 57
- Chicoree, 1  
Coq-au-Vin, 8, 9, 74
- Eisberg, 35  
Ente, 10  
Enten-Brust, 1, 11–14, 16, 17, 19  
Enten-Keule, 7, 18, 27  
Erbsen, 3, 26, 33, 39, 41, 47, 57, 62
- Fenchel, 30, 59  
Frikassee, 39
- Gans, 20, 44, 45, 76  
Geschnetzeltes, 25, 26  
Grünkohl, 27  
Gurke, 34, 68
- Hähnchen, 4, 8, 52, 54, 60, 68, 69  
Hähnchen-Brust, 5, 6, 9, 25, 29–31, 35–37, 42, 47, 50, 51, 57, 61, 66, 71, 73, 74  
Hähnchen-Schenkel, 21, 22, 28, 32–34, 48, 63  
Hühnchen, 5, 37, 42, 72, 79  
Hühner-Brust, 1, 5, 11, 13, 14, 17, 19, 31, 37, 38, 40, 44, 47–49, 51, 66  
Hahn, 43  
Huhn, 7, 18, 20, 23, 26, 27, 40, 55, 56, 62, 67, 75
- Kürbis, 11, 54, 79  
Knödel, 10, 67, 76  
Kohlrabi, 26  
Kraut, 45
- Lauch, 73, 76, 79  
Linsen, 5
- Möhren, 1, 8, 11, 20, 27, 39, 41–43, 60, 66, 70, 72, 74, 76  
Maronen, 20, 76
- Nudeln, 9, 50, 72
- Paprika, 25, 29, 33, 42, 49  
Pastinaken, 41  
Perlhuhn, 58, 59  
Pilze, 8, 9, 14, 19, 32, 39, 40, 58, 61, 66, 72–75  
Porree, 66  
Poularde, 26, 60, 62  
Pouarden-Brust, 48  
Puten-Brust, 41, 64  
Puten-Röllchen, 53  
Puten-Schnitzel, 53, 65
- Rösti, 79  
Rüben, 76  
Ravioli, 14  
Reis, 21, 36, 39, 42, 47, 70, 75  
Rosenkohl, 76  
Rote-Bete, 13, 79  
Rotkraut, 18, 76  
Rucola, 55, 71
- Schoten, 4, 33, 60, 63  
Sellerie, 1, 16, 20, 27, 30, 41, 43, 60, 72, 74, 76, 79  
Spargel, 5, 19, 30, 36, 74  
Spitzkohl, 17, 37  
Stubenküken, 70
- Teig-Taschen, 14
- Weißkohl, 44  
Wirsing, 10, 53, 67
- Zucchini, 25, 28, 49, 57, 64, 70