

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: *Geflügel*

2020

129 Rezepte

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

Inhalt

Asiatisches Backhendl auf süß-saurem Rettich-Gemüse	1
Backhendl auf sommerlichem Salat	2
Blumenkohl-Salat mit knusprigem Hähnchen	3
Brathähnchen Margherita	4
Britisches Brathähnchen	5
Burrata vom Perlhuhn, Tomaten-Spargel-Salsa, Croûtons	6
Buttermilch-Hähnchen 'Crispy-Style'	7
Caesar Salad	7
Cerbst-Frikassee	8
Chicken Wings	9
Chicken-Curry-Wrap im Curry-Sud	10
Chili-Hähnchen mit Karotten-Mango-Salat	11
Chrunchige Hähnchen-Wraps	12
Coq au Riesling	13
Coq au Vin	14
Crispy Chicken mit Pommes frites, Aioli und Zitrus-Salat	15
Curry-Huhn mit Reis	16
Der perfekte Gänse-Braten zu Weihnachten	17
Die perfekte Gänse-Brust	19
Die perfekte Weihnachtsente	20
Ente im Ganzen im Ofen kross gebraten	21
Enten-Brust mit Apfel-Kartoffel-Stampf und Bohnen-Salat	22
Enten-Brust mit Cranberry-Soße	23
Enten-Brust mit roten Zwiebeln, Korinthen, Sellerie-Püree	24
Enten-Brust mit Steinpilz-Rahmlauch und Maronen-Gnocchi	25

Enten-Brust mit würzigem Grünkohl	26
Enten-Brust, Rotkohl-Salat, Rosenkohl-Blätter, Rote Bete	27
Enten-Curry mit Kokos und Mango	28
Enten-Filet asiatisch mit pikantem Frucht-Salat	29
Enten-Frikadellen, Rotkraut-Salat, Orangen-Honig-Feigen	30
Feigen-Buchteln mit Thymian und geräucherter Gänse-Brust	31
Feurige Hähnchen-Taler mit Gorgonzola	32
Gänse-Keulen mit Rotkohl und Maronen	33
Gänse-Keulen mit Soße und Kartoffel-Knödeln	35
Gebackenes Kokos-Hähnchen mit Gewürzlinzen	36
Gebackenes Kokos-Hähnchen mit Mangold	37
Gebratene Enten-Brust mit Gewürzmöhren und Polenta	38
Gebratene Maispouarden-Brust, Risotto, Orangen-Spargel	39
Gefüllte Hähnchen-Brust mit Munster und Lauch-Gemüse	40
Gefüllte Maishuhnbrust mit Ratatouille, Sauce Rouille	41
Gefüllte Wirsing-Röllchen 'Asia-Style'	43
Gegrillte Enten-Brust mit orientalischem Chutney	44
Gegrillte Gänse-Keulen, Wirsing, Kartoffel-Apfel-Püree	45
Gemüse-Rahm-Geschnetzeltes mit Nudeln	46
Geräucherte Enten-Brust mit Radicchio auf Polenta	47
Geschmorte Enten-Keulen mit Walnüssen und Granatapfel	48
Geschmorte Hähnchen-Keule mit Trauben und Reis	49
Geschmorte Hähnchen-Keulen	50
Geschmortes Huhn mit Paprika und Kichererbsen	51
Geschnetzeltes vom Huhn mit Rösti	52
Gesmokte und glasierte Pute	53
Gewürz-Enten-Brust auf Feigen-Risotto	54
Glasierte Enten-Brust mit Räucheraal-Bohnen	55
Grünkohl asiatisch mit Ente und Reismudeln	56
Grünkohl mit Enten-Brust-Filet und Bier-Soße	57
Hähnchen cordon bleu	58
Hähnchen mit Speck und Zucchini	58

Hähnchen-Brust mit Kichererbsen-Sesampaste und Himbeeren	59
Hähnchen-Brust mit Rhabarber-Gemüse	60
Hähnchen-Brust-Schnitzel mit Gemüse-Linsen-Salat	61
Hähnchen-Curry mit roten Linsen	62
Hähnchen-Fajitas	63
Hähnchen-Frikassee	64
Hähnchen-Garnelen-Kebab mit Pinienkern-Bulgur	65
Hähnchen-Keulen mit Chili-Aprikosen und Polenta	66
Hähnchen-Pfanne mit Frühkartoffeln und Kirschtomaten	67
Hähnchen-Ragout unter der Blätterteig-Haube	68
Hähnchen-Schnitzel mit Spargel	69
Hühnchen-Gyoza mit Sesam und Ei	70
Hühner-Frikassee vom Suppenhuhn mit Basmati-Reis	71
Hühner-Frikassee	72
Heidelbeer-Risotto mit Hühner-Filet und Pilzen	73
Indisches Butter-Chicken mit Basmati	74
Klassische Ente mit Semmelknödel-Pflaumenfüllung	75
Klassischer Gänse-Braten mit Rotkohl	77
Knusprige Entenbrust mit Orangen, Salat mit Pekannüssen	78
Knuspriges Wok-Hähnchen	79
Kräuter-Quark-Praline auf Peperoni-Salat, Hähnchen-Brust	80
Lackierte Enten-Brust, Sesamjus, Süßkartoffel-Püree	81
Linsen-Gemüse mit Hähnchen-Frikadellen	82
Maishähnchen-Brust auf italienische Art	83
Maispoularden-Brust, Kürbis-Quinoa, Granatapfel-Sirup	84
Mit Garnelen gefüllte Hühner-Brust auf Curry-Kohl	85
Mit Tofu, Enten-Brust gefüllte Samosas, Pak-Choi-Curry	86
Ofen-Pommes, Hähnchen-Geschnetztes und Champignons	87
Ofengericht mit Kürbis, Kartoffeln, Hähnchen, Pesto	88
Ofenhuhn mit Sesam und Gemüse	89
Orientalische Weihnachtsente	90
Pasta mit Huhn und Spinat	91

Pastinaken-Püree mit krossen Enten-Streifen	92
Perlhuhn-Brust mit Fregola Sarda und Brokkoli	93
Perlhuhn-Brust mit Vanille-Schaum und Blumenkohl-Püree	94
Perlhuhn-Brust, -Keule, Spargel-Tomaten-Salat, Burrata	95
Petersilienwurzel-Püree mit Enten-Brust und Birne	97
Pfannen-Pizza mit Ofenhuhn	98
Polettos Enten-Brust mit Dreierlei vom Kürbis	99
Polettos Peking-Ente	100
Pollo alla Poletto mit Kichererbsen und Chicorée	101
Pollo tonnato auf Crostini mit Grillgemüse	102
Pot-au-feu vom Perlhuhn	103
Poularden-Braten mit Wirsing und Kartoffeln	105
Poularden-Brust mit Rote Bete-Risotto, Apfel-Chutney	106
Pulled Chicken mit Spinat-Tomaten-Gemüse	108
Puten-Ragout mit Pfefferkraut	109
Puten-Sauerbraten mit Weintrauben	110
Ragout von Entenkeulen mit Orange und Kardamom	111
Rahm-Sauerkraut mit Hähnchen-Brust	112
Reistopf mit Huhn und Schweine-Rippchen	113
Risotto allarancia mit gebratener Enten-Brust	114
Salatherzen mit Perlhuhn-Brust, Garnele, Melone	115
Sauerfleisch von der Hühner-Brust auf Pumpernickel	116
Sauerkraut mit asiatischer Maispoularde	117
Schnelles Hühner-Frikassee mit Curry-Pilaw	117
Schnitzel von der Maispoularde	118
Schwarzbrot mit Maispoularde, Mango, Chili-Guacamole	119
Sommer-Club-Sandwich	120
Sot-l'y-laisse mit Graupen-Risotto, Frikassee-Soße	121
Spaghetti-Gratin mit Hähnchen und Spargel	122
Spanische Paella	122
Spargel mit Hähnchen und Sahne	123
Spitzkohl-Rouladen mit Pilzen und Huhn	124

Stubenküken-Brust, Petersilienwurzel, Bohnen, Quitte	125
Tandoori-Hähnchen mit Spinat-Erbesen	126
Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto	127
Zitronen-Hähnchen mit grünem Blumenkohl-Salat	128
Zitronen-Ingwer-Hähnchen mit Kräuter-Reis, Pilz-Spinat	129
Zitronen-Thymian-Hähnchen, Basmati-Sotto, Madeira-Schaum	130
Zucchini-Blüte, Hähnchen-Brust, Pfeffer-Soße, Gemüse	131
Zweierlei vom Huhn	133

Index	134
--------------	------------

Asiatisches Backhendl auf süß-saurem Rettich-Gemüse

Für 4 Personen

1 weißer Rettich, ca. 300 g	50 g Rosinen	250 ml Weißwein
50 g Rohrzucker	1 Zimtstange	50 g Macadamianüsse
25 ml Weißweinessig	2 Hühnerbrüste	2 Eier
50 g geschlagene Sahne	1 Tl Wasabipaste	100 g Mehl
100 g Panko	Fett	Kalahari Salz fein,
Malabar Pfeffer	Chili	4 Zweige Koriandergrün

Rettich putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Rosinen in Weißwein einlegen.

Rohrzucker in einer Pfanne schmelzen, leicht karamellisieren lassen.

Die eingelegten Rosinen samt Weißwein und Zimtstange zugeben und einmal aufkochen lassen.

Macadamianüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Nüsse und Weißweinessig zugeben und den Sud 5-8 Minuten einkochen lassen.

Rettich zugeben, durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken.

Für die Backhendl die Hähnchenbrüste von der Haut befreien, in Streifen schneiden.

Eier, Sahne und Wasabi verquirlen.

Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durch das Wasabi-Ei ziehen und in den Panko-Bröseln wenden.

Im etwa 160°C heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen, leicht salzen.

Das Rettich-Gemüse mit dem Sud auf Tellern anrichten und die Backhendl anlegen, mit frischem Koriander garnieren.

Johann Lafer am 30. November 2020

Backendl auf sommerlichem Salat

Für zwei Personen

Für das Backendl:

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	80 g Weißbrotbrösel	1 Zitrone
60 g Naturjoghurt	1 Prise edelsüßes Paprikapulver	1 Prise gemahlene Fenchelsamen
1 Prise getrockneter Oregano	1 Prise getrockneter Rosmarin	2 Prisen Chilisalz
1 Prise Zucker	Öl	

Für den Salat:

gemischte Salatblätter	1 Zitrone	3 Zweige Basilikum
1 Zweig Minze	1 Prise Zucker	1 EL mildes Olivenöl
mildes Chilisalz		

Für das Backendl:

Den Joghurt mit Oregano, Paprikapulver, Fenchelsamen, Rosmarin, Chilisalz und Zucker glattrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Unter den Joghurt rühren. Restliche Zitrone in Spalten schneiden und später für die Garnitur verwenden.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und schräg in je 3 bis 4 Stücke schneiden. In die Joghurtmarinade geben und ziehen lassen.

Weißbrotbrösel in einen tiefen Teller geben und das Fleisch darin wenden, dabei die Panade nicht zu fest andrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Chilisalz würzen. Nach Belieben können Sie die Hähnchenbruststücke auch über Nacht in die Joghurtmarinade legen. So wird das Fleisch noch saftiger und geschmackvoller.

Für den Salat:

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. Blätter klein zupfen.

Basilikum und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Salat mit Basilikum und Minze vermengen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Zitronenabrieb sowie Saft zum Salat geben. Alles mit Chilisalz und Zucker würzen. Olivenöl hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. August 2020

Blumenkohl-Salat mit knusprigem Hähnchen

Für 2 Personen:

2 Hähnchenkeule mit Haut	1 Zwiebel	1/2 Bund Thymian
2 EL Joghurt	1 TL körniger Senf	400 g Blumenkohl
1/4 Baguette	2 EL Rotweinessig	50 g Mini-Cornichons

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Hähnchenkeulen mit der Haut nach unten in einer beschichteten und ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden und für zehn Minuten mit anbraten.

Den Thymian und 2 EL Rotweinessig einrühren, die Hähnchenkeulen wenden und die Pfanne für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Nach der Hälfte der Zeit die Keulen noch einmal mit Bratensatz beträufeln.

Jetzt die Cornichons und die Silberzwiebeln fein hacken und in einer Schüssel mit 1 EL Saft aus dem Glas verrühren. Den Joghurt und den Senf hinzufügen und alles für das Dressing gut abschmecken.

Nun den Blumenkohl mitsamt seiner Blätter in ganz dünne Scheiben schneiden oder grob raspeln.

Das Baguette in dicke Scheiben schneiden und für die letzten zehn Minuten auf die Hähnchenkeulen legen, damit es knusprig wird.

Jamie Oliver am 05. August 2020

Brathähnchen Margherita

Für 6 Personen:

1,5 kg mehligk. Kartoffeln	1,5 kg reife Tomaten	2 Knoblauchknollen
1 ganzes Hähnchen	50 g Mehl	200 g geräuch. Mozzarella
60 g Rucola	1 Bund Basilikum	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln abbürsten und in gleich große Stücke schneiden. Dann in reichlich Salzwasser für 15 Minuten garen, bis sie weich sind.

Die Tomaten halbieren und in eine große, ofenfeste Form geben.

Die Knoblauchzehen auseinanderbrechen und ungeschält hinzugeben.

Ein paar schöne Basilikumblätter für später abzupfen, den Rest des Bunds in das Hähnchen stecken und das Hähnchen in die Form setzen.

Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und mit 2 EL Rotweinessig und Olivenöl beträufeln, dann alles gut vermischen und all die Aromen in das Hähnchen einreiben.

Das Brathähnchen direkt auf das Rost legen und die Form mit den Tomaten darunterstellen. Etwa für eine Stunde und zwanzig Minuten braten, bis das Hähnchen goldbraun und durchgegart ist.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, zerstampfen, abschmecken und mit dem Mehl vermischen. Sobald diese Masse so abgekühlt ist, dass man sie bearbeiten kann, in zwölf Portionen teilen und diese zu Kugeln (Riesengnocchi) formen.

Den Käse in zwölf Stücke schneiden und ein Stück in jede Kugel stecken und diese Kugel wieder verschließen.

Alle Kugeln auf ein Backblech legen und unten im Backofen für eine Stunde mitbacken.

Das Hähnchen nach Ablauf der Bratzeit in die Form zu den Tomaten setzen und ruhen lassen.

Ein paar Knoblauchzehen aus der Schale drücken und mit der Flüssigkeit in der Form verrühren.

Alles mit den Basilikumblättern bestreuen. Das Hähnchen in der Form servieren, dazu die Riesengnocchi und den Rucola reichen und alles mit dem knoblauchwürzigen Sud beträufeln.

Jamie Oliver am 11. Mai 2020

Britisches Brathähnchen

Für 6 Personen:

1,2 kg Kartoffeln	2 Pastinaken	2 Lauchstangen
1 ganzes Huhn (Freiland)	3 Cumberland-Würste	1 Birne
10 g Salbei	85 g Brunnenkresse	Olivenöl

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Kartoffeln, Pastinaken und den Lauch erst säubern, dann in feine Scheiben schneiden.

Das Gemüse in eine große Auflaufform geben. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Ein paar Salbeiblätter dazulegen.

Nun die Darmhülle, die das rohe Wurstfleisch umwickelt, entfernen und das Fleisch kneten.

Die Haut des Huhns mit einem Spatel entlang der Brust sanft abtrennen. Dann das feine Wurstfleisch auf der Hühnerbrust auftragen und glätten. Die Hühnerhaut wieder darüber legen und mit einem Cocktailstab sichern.

Das Hähnchen mit einer Prise Salz einreiben. Etwas Pfeffer und einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben. Die Salbeistengel in die Hähnchenhöhle stopfen.

Danach das Hähnchen direkt auf das Gemüse in die Auflaufform legen.

Eine Stunde und 20 Minuten braten bis alles goldbraun ist.

Zehn Minuten vor Ende der Garzeit die restlichen Salbeiblätter über das Gemüse streuen. Die Birne in feine Scheiben schneiden oder grob raspeln und mit der Brunnenkresse anrichten.

Jamie Oliver am 11. Mai 2020

Burrata vom Perlhuhn, Tomaten-Spargel-Salsa, Croûtons

Für zwei Personen

Für das Zweierlei:

2 Perlhuhnbrüste	2 Unterkeulen vom Perlhuhn	1 Bio-Zitrone (Abrieb)
1 EL Olivenöl	30 g gemischte Kräuter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

$\frac{1}{2}$ Bund weißer Spargel	2 Tomaten	100 g Babyspinat
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Stück Burrata
1 EL Rotweinessig	1 EL Olivenöl	1 Zweig Blattpetersilie
1 Muskatnuss	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer, Eiswasser
Für die Kartoffelcroûtons:	3 festk. Kartoffeln	Öl, Salz

Für das Zweierlei: Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Die fein geschnittenen Kräuter und den Abrieb vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl vermischen. Hühnerbrüste waschen, trockentupfen und die Kräutermischung unter die Häute der Hühnerbrüste stecken. Etwas plattdrücken, sodass jede Hühnerbrust eine Kräuterkruste erhält. Die Perlhuhnbrüste und das Keulenfleisch in einer Pfanne, auf der Hautseite, mit etwas Olivenöl anbraten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Immer wieder mit etwas Fett übergießen. Auf einem Gitter im Ofen 8 Minuten fertig garen. Kurz vorm Servieren die Brust und die Keule noch einmal in derselben Pfanne braten. Hühnerkeulenfleisch fein würfeln und mit der Spargel-Tomatensalsa (von unten) vermengen. Die Hühnerbrüste in Scheiben schneiden.

Für den Spargel: Spargel schälen und schräg in Stücke schneiden - dabei die Stange nach jedem Schnitt drehen. Spargelstücke mit einer Prise Salz und Zucker marinieren.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, etwas Zucker dazugeben und mit Essig ablöschen. Zwiebeln abkühlen lassen.

Tomaten einritzen und Strunkansätze kreisförmig, mit einem kleinen, scharfen Messer heraus-schneiden. Tomaten 5 Sekunden in kochendes Wasser geben, sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Die Häute entfernen. Tomaten in Viertel schneiden. Fruchtfleisch mit den Samen ausschneiden und durch ein feines Sieb streichen. Entstandenes Tomatenwasser beiseitestellen. Tomatenviertel halbieren, um gleichmäßige Stücke zu erhalten.

Knoblauch abziehen. Babyspinat in einer Pfanne mit etwas Öl und einer Knoblauchzehe anbraten und kräftig salzen und pfeffern. Muskatnuss reiben und Spinat mit Muskat würzen.

Ausgetretenes Spargelwasser, Tomatenwasser, Zwiebeln samt Essig und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und 1 EL davon untermischen. Spargelstücke mit der Vinaigrette vermengen.

Auf jeden Teller jeweils eine Burrata setzen. Burrata kreuzweise leicht einritzen und die Spargel-Tomatensalsa darauf verteilen. Schneidet man den Spargel im asiatischen Schnitt, d.h. dreht man die Stange nach jedem Schnitt wie oben beschrieben, erhält man mehr Oberfläche und der Spargelgeschmack entfaltet sich besser und intensiver.

Für die Kartoffelcroûtons: Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Fritteuse oder einer Pfanne mit Öl ausbacken. Entfetten, salzen und mit etwas Petersilie (von oben) bedecken.

Das Gericht anrichten und servieren.

Martin Baudrexel am 15. Mai 2020

Buttermilch-Hähnchen 'Crispy-Style'

Für 2 Personen

2 Hähnchenkeulen	2 Hähnchenbrüste	250 ml Buttermilch
1 EL Paprikapulver	1 Spur Worcestersauce	1 Limette
1 Tasse Mehl	1 EL Stärke	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 L Rapsöl	

Die Hähnchenkeule am Gelenk durchschneiden. Die Hähnchenbrust ebenfalls halbieren. Alles mit Buttermilch übergießen. Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Worcester Sauce und frischen Limettensaft dazugeben. Alles vermengen und mindestens 6 Stunden ziehen lassen, besser aber 12 Stunden.

Nach den 6 Stunden das marinierte Hühnchen nun in Mehl mit etwas Stärke und Salz wenden. Dann in einen Topf mit heißem Rapsöl geben und ca. 10 bis 15 Minuten backen lassen.

Das Hühnchen aus dem Topf nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Zitrone servieren.

Steffen Henssler am 15. Oktober 2020

Caesar Salad

Für 4 - 6 Personen

2 - 3 kl. Köpfe Romanasalat	4 ganze Hähnchenkeulen mit Haut	1 Ciabatta-Brot, 250 g
12 dünne Scheiben Pancetta	4 Sardellenfilets in Öl	1/2 Knoblauchzehe
75g Parmesan	2 gehäufte EL Crème-fraîche	1 Zitrone
3 Zweige frischer Rosmarin	Olivenöl	natives Olivenöl extra
Meersalz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Ciabatta in daumengroße Stücke zerpfücken und mit den Hähnchenkeulen in einen Bräter legen. Mit grob gehackten Rosmarinblättern bestreuen, mit Olivenöl übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze (mit den Händen) gut durchmischen, bis alles gleichmäßig mit Öl und Gewürzen überzogen ist. Die Hähnchenkeulen auf die Brotstücke legen und für 45 Minuten in den Ofen schieben.

Den Speck auf Hähnchen und Brot verteilen und weitere 15 - 20 Minuten braten, bis alles schön braun und knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen und die Keulen etwas abkühlen lassen.

Den geschälten Knoblauch mit den abgetropften Sardellenfilets im Mörser zu einem Brei zermahlen und in eine Schüssel geben. Geriebenen Parmesan, Crème fraîche, Saft der Zitrone sowie die 3fache Menge natives Olivenöl extra hinzufügen. Das Dressing gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und mit den Croûtons und dem Speck grob zerpfücken. Die Salatköpfe zerteilen, waschen, trockenschleudern und die Blätter in mundgerechte Stücke zerpfücken. Mit Hähnchenfleisch, Croûtons und Speck in das Dressing geben, vermischen und etwas Parmesan darüberhobeln.

Jamie Oliver am 01. Januar 2020

Cerbst-Frikassee

Für 4 Personen

1 Bio-Hähnchen (1 kg)	1 Stange Lauch	1 weiße Zwiebel
Salz	1 TL Pfefferkörner	2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	1 kleiner Butternut-Kürbis	1 kleiner Hokkaido-Kürbis
100 g Steinchampignons	Zucker	1 Zitrone
10 g Ingwer, frisch	2 EL Butter	2 EL Maisstärke
150 ml Milch	2 EL Crème-fraîche	

Für den Reis:

Salz	200 g Basmatireis	50 g Butter
50 g Walnusskernhälften		

Das Hähnchen abwaschen, in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Lauch putzen, waschen und den weißen Teil der Stange grob schneiden. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden.

Ca. 2 TL Salz, Pfeffer- und Pimentkörner, Zwiebspalten, Lorbeer sowie den weißen Teil vom Lauch zum Hähnchen geben. Alles aufkochen und dann bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 50 Minuten köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

Für den Reis in einem breiten Topf reichlich Salz-Wasser aufkochen. Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen, in das kochende Wasser geben, umrühren und 7 Minuten kochen lassen. Reis dann in ein Sieb abgießen und gründlich abspülen. Den Reis abtropfen lassen.

Butter in den Kochtopf geben und schmelzen lassen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und darin zu einem Kegel formen. Die Temperatur der Kochstelle auf die kleinste Stufe reduzieren. Einen Deckel auflegen, den Reis bei kleiner Hitze 30-40 Minuten gar dämpfen.

Währenddessen Kürbis putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.

Etwa die Hälfte vom Kürbisfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher zu Kugeln herauslösen oder in schöne, mundgerechte Stücke schneiden.

Den grünen Lauchteil ebenfalls in schöne Stücke schneiden.

Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchentuch abreiben. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.

Das gegarte Hähnchen aus der Brühe heben, kurz abkühlen lassen. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen.

Die Brühe in einen Topf passieren und aufkochen.

Das vorbereitete Gemüse in der Hühnerbrühe mit noch leichtem Biss garen. Dann Gemüse aus der Brühe heben, warm halten.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Ingwer schälen, sehr fein hacken.

Die Brühe mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

In einem Topf Butter schmelzen, Ingwer zugeben und andünsten. Maisstärke einrühren.

Mit kalter Milch und etwas Brühe unter Rühren ablöschen. Dann soviel von der Hühnerbrühe einrühren, dass eine sämige Sauce entsteht.

Einige Minuten köcheln lassen, dann mit Crème fraîche verfeinern. Fleisch und Gemüse in die Sauce geben und sacht erwärmen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und grob hacken.

Geröstete Nüsse unter den fertigen Reis mischen.

Das Frikassee mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Frikassee und Nussreis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 16. November 2020

Chicken Wings

Für 2 Personen:

10 Chicken Wings	2 EL Currypulver	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	3 Chilischoten	1/2 Bund Korianderstiele
1 grosse rote Zwiebel	4 EL Sojasauce	1 EL Honig
4 EL Ketchup		

Hähnchenflügel mit Salz, Pfeffer und Currypulver marinieren. Dann mehlieren.

Die Schenkel in reichlich Öl braten. Nach ca. 5-6 Minuten wenden und noch mal 5-6 Minuten von der anderen Seite braten.

Für die Marinade eine rote Zwiebel in Ringe schneiden Korianderstiele fein schneiden.

Chilischoten fein runterschneiden.

Alles mit Sojasauce, 1 EL Honig und Ketchup zu einer Marinade vermischen.

Die Chicken Wings direkt aus der Pfanne in der Marinade marinieren.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

Chicken-Curry-Wrap im Curry-Sud

Für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei	100 ml Milch	1 EL neutrales Öl
150 g Mehl	1 Muskatnuss	1 EL Butter
1 Prise Salz		

Für die Füllung:

100 g Maishähnchenbrust	50 g Basmati	50 g Babyspinat
10 Zuckerschoten	6 Kirschtomaten	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	100 ml Gemüsefond	Fleischfond
Olivener Öl	Salz	Pfeffer

Für den Curry-Sud:

2 Schalotten	1 Limette	50 ml Sahne
6 cl Madeira	150 ml Geflügelfond	1 EL Currypulver
20 g kalte Butter	Salz	Pfeffer

Für den Teig:

Die Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Milch mit Mehl, Ei, Öl, Salz und einer Prise Muskat zu einem glatten Teig verrühren. Butter in einer Pfanne auslassen und Teig hineingeben. Goldgelb von beiden Seiten ausbacken.

Für die Füllung:

Reis mit der doppelten Menge Gemüsefond kochen. Fleisch abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. In Öl anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und hinzugeben. Zuckerschoten putzen und kleinschneiden. Babyspinat waschen und trockenschleudern.

Tomaten enthäuten, entkernen und kleinschneiden. Gemüse und Reis mit in die Pfanne geben und alles mit Fleischfond ablöschen und einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Füllung mittig auf den Pfannkuchen platzieren und fest einrollen. Einmal halbieren und anrichten.

Für den Curry-Sud:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne auslassen und Schalotten darin anschwitzen. Currypulver hinzugeben. Mit Madeira ablöschen und Geflügelfond angießen. Durch ein Sieb passieren. Sahne hinzugeben. Limette abspülen, trockentupfen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Sauce mit Limettensaft, -abrieb, Salz und Pfeffer würzen. Sauce aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 20. April 2020

Chili-Hähnchen mit Karotten-Mango-Salat

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	1 TL Harissapaste	Salz
Sesamöl	1 Knoblauchzehe	20 g frischer Ingwer
1 EL Sonnenblumenöl		

Für den Karotten-Mango-Salat:

2 Karotten	1 Mango (reif, fest)	1 Bio-Limette
2 EL Mirin	2 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl
frischer Koriander	Salz	

Für das Soja-Sesam-Dressing:

20 g fermentierte Sojabohnen	1 EL heller Sesam	30 ml Sojasauce
50 ml Mirin	2 EL Sesamöl, geröstet	außerdem
400 ml Frittieröl	4 Papadam	

Das Fleisch muss über Nacht marinieren.

Von den Hähnchenkeulen die Knochen auslösen. Fleisch gründlich kalt abspülen und trocken tupfen.

Harissapaste, etwas Salz und Sesamöl verrühren, die Fleischseiten der Keulen damit bestreichen. Keulen in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides fein reiben und zum Fleisch geben. Die Keulen zugedeckt im Kühlschrank etwa 12 Stunden, alternativ über Nacht, marinieren.

Am folgenden Tag Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mangofruchtfleisch ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Limettensaft, Mirin, Sesam- und Olivenöl verrühren. Möhren- und Mangostreifen untermischen. Koriandergrün abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Den Salat mit Koriander, Limettenschale und Salz abschmecken, ziehen lassen.

Die fermentierten Sojabohnen mit warmem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen das Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch etwas trocken tupfen. Mit der Hautseite in die Pfanne legen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ohne Wenden braten, bis das Fleisch nahezu durchgegart und die Haut goldgelb und knusprig ist.

Dann Keulen wenden und noch kurz fertig braten.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Währenddessen die Sojabohnen abgießen. Sojabohnen, Sesam, Sojasauce, Mirin und Sesamöl in einem Topf vermengen und einmal aufkochen lassen.

Für die Linsenfladen das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Papadam darin nach und nach von beiden Seiten kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat nochmals abschmecken. Hähnchenkeulen, Salat und jeweils etwas Dressing auf den Papadams anrichten. Das restliche Dressing extra dazu reichen.

Ali Güngörmüş am 08. Januar 2020

Chrunchige Hähnchen-Wraps

Für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilets	1 TL Honig	1 EL Ketchup
2 EL Sojasauce	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Ingwer
1 El Mangochutney	1 TL Kartoffelstärke	Meersalz, Pfeffer
1 kleine Zwiebel	1/2 rote Paprika	1/2 gelbe Paprika
1/2 grüne Paprika	2 EL Rapsöl	4 Tortillas
Cornflakes		

Tortilla-Fladen:

300 g Maismehl	200 ml Wasser, lauwarm	$\frac{1}{2}$ TL Salz
----------------	------------------------	-----------------------

Das Hähnchenfleisch waschen und trockentupfen, in längliche Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Honig, Sojasauce, durchgepressten Knoblauch, fein gehackten Ingwer, Mangochutney, Kartoffelstärke, Salz und Pfeffer vermischen, 10 Minuten marinieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch mit der Marinade nicht zu heiß anbraten. Herausnehmen und im Ofen bei 80° C warm stellen. Zwiebel- und Paprikastreifen in die Pfanne geben und anbraten. Das Fleisch dazugeben und abschmecken. Die Tortillas abgedeckt bei 100° C im Ofen wärmen. In der Zwischenzeit die Nachos grob zerkleinern. Die Tortillas mit der Fleisch-Gemüse-Mischung und den Cornflakes füllen und zusammenfalten.

Tortilla-Fladen:

Mehl in eine Schüssel füllen, eine Kuhle hineindrücken und das Wasser einfüllen. Mehl und Wasser verkneten, dabei nach und nach das restliche Wasser und Salz dazugeben, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht. Daraus gleichgroße Kugeln (Tischtennisball) formen. Die Kugeln zu 2 mm dünnen Fladen formen und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ca. 30 Sekunden backen.

Christian Henze am 25. September 2020

Coq au Riesling

Für zwei Personen

2 Stubenküken	120 g kernlose Trauben	4 dünne Scheiben Speck
3 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
50 g kalte Butter	1 TL Tomatenmark	250 ml trockener Riesling
100 ml Geflügelfond	2 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter
2 Zweige glatte Petersilie	3 EL Mehl	30 g Butterschmalz, Anbraten
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Stubenküken kalt abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Keulen mit einem Messer abtrennen. Die Brüste rechts und links entlang des Rückgrats abschneiden und ablösen.

Die Stubenkükenstücke kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen, die mehlierten Fleischstücke darin von beiden Seiten anbraten und wieder herausnehmen.

Trauben waschen, trockentupfen und von den Zweigen lösen.

Speckscheiben in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und halbieren.

Knoblauch abziehen und mit dem Messer andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lorbeerblätter abzupfen. Chili putzen und ein Viertel fein hacken.

Zwiebel, Knoblauch und Chili in den Schmortopf geben und kurz in dem Fett des Stubenkükens anschwitzen. Mit Wein ablöschen und reduzieren lassen. Dann Tomatenmark unterrühren. Die Stubenkükenteile wieder in die Sauce legen, Thymian und Rosmarin und Lorbeerblätter dazu geben, Fond ebenso und mit geschlossenem Deckel etwas schmoren lassen.

Trauben und Speckstücke in den Sud legen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und erneut mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und kurz vorm Servieren über das Gericht geben.

Dazu passt eine cremige Polenta. Dafür 250 ml Geflügelfond aufkochen, Hitze reduzieren und 50 g Instant Polentagrieß unter Rühren dazugeben.

Die Polenta unter Rühren in 5-10 Minuten ausquellen lassen. 1 EL Butter und etwa 20 g frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. 20 ml Sahne mit einer Gabel cremig schlagen und unter die Polenta heben. Guten Appetit! Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 16. September 2020

Coq au Vin

Für 4 Personen:

4 - 6 Hühnerkeulen	10 Schalotten	2 Flaschen Rotwein
600 ml kräftige Gemüsebrühe	200 g Champignons	1 - 2 EL Butterschmalz
6 EL Butter	2 Lorbeerblätter	1 Bund Thymian
1 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Pimentkörner	1 Knoblauchzehe
3 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Die Haut von den Hühnerkeulen abziehen und auf die Seite legen.

Schalotten schälen und im Ganzen mit etwas Butterschmalz in einem großen Topf ringsum anschwitzen. Anschließend mit zwei Flaschen Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen.

Kurz bevor der Rotwein auf die Hälfte reduziert ist, noch die beiden Lorbeerblätter, den mit einem Küchengarnt gut zusammengebundenen Thymian und die Hühnerhaut zugeben. Wenn der Wein schließlich um die Hälfte (auf 700ml) reduziert ist, mit der Gemüsebrühe auf 1,3 Liter auffüllen, Pfeffer, Piment und eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben, mit Salz abschmecken und aufkochen lassen.

Die Hühnerkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, in den kochenden Sud legen, den Topf vom Herd nehmen, mit einem Deckel verschließen und die Keulen nur im heißen Sud ca. 30 bis 45 Minuten ziehen lassen, bis sich das Hühnerfleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

In der Zwischenzeit die Hälfte der Butter in einem kleinen Topf flüssig werden lassen und die restlichen drei EL Butter mit der gleichen Menge Mehl verkneten.

Anschließend die Hühnerkeulen aus dem Sud nehmen, kurz ausdampfen lassen, vorsichtig vom Knochen lösen, mit der flüssigen Butter bestreichen und im Ofen bei 50°C warm halten.

Die Rotweinsauce durch ein feines Sieb passieren, nochmals leicht einkochen lassen und mit der Mehlbutter bis zur gewünschten Konsistenz etwas abbinden. Die Schalotten aus dem Sieb nehmen, evtl. von anhaftenden Gewürzen befreien und zu den Hähnchen in den Ofen legen.

Die Champignons putzen, je nach Größe vierteln oder sechsteln und in einer großen, beschichteten Pfanne mit wenig Butterschmalz anschwitzen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rotweinsauce vor dem Servieren nochmals mit einem Pürrierstab kräftig aufmixen. Die sautierten Champignons auf Tellern anrichten, das Hähnchenfleisch darauf setzen, die Rotweinschalotten anlegen und mit der aufgemixten Sauce übergießen.

Als Sättigungsbeilagen passen perfekt frisches Baguette oder Kartoffelstampf.

Alexander Herrmann am 20. März 2020

Crispy Chicken mit Pommes frites, Aioli und Zitrus-Salat

Für zwei Personen

Für das Crispy Chicken:

300 g Bio-Poulardenbrust	80 g Cornflakes	1 Ei
Mehl	Butterschmalz	Butter, Meersalz, Pfeffer

Für die Pommes:

350 g Kartoffeln	1 EL Essigessenz
Oregano	Salz

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ kleine, rote Chilischote	$\frac{1}{4}$ Limette
250 ml Milch (3,5%)	200 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

150 g Wildkräuter	$\frac{1}{3}$ vorgek. Kugel Rote Bete	$\frac{1}{3}$ pinke Grapefruit
$\frac{1}{3}$ Orange	$\frac{1}{3}$ Pomelo	40 g geröstete Mandelkerne,
ohne Haut	1 Zweig Minze	1 Msp. geröst. Fenchelsamen
1 Msp. geröst. Koriandersamen	1 EL Sherryessig	35 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Brunnenkresse	Salz	Pfeffer

Für das Crispy Chicken: Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz fein zerstoßen. Poulardenbrüste waschen, trockentupfen und gegen die Faser leicht quer in 2-3 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerstücke mehlieren. Ei verquir- len und mehlierte Poulardenbrüste zuerst im Ei wenden und dann in die Cornflakes- Mischung geben. Festdrücken.

Eine große Pfanne mit ausreichend Butterschmalz erhitzen und die Chicken von beiden Seiten goldbraun braten. Etwas Butter mit in die Pfanne geben und auch etwas vom Frittierfett der Pommes (siehe unten) hinzugeben. Das Hähnchen nicht zu heiß braten, da die Hitze ja nach innen muss. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort anrichten.

Für die Pommes: Öl in einer Fritteuse oder einem großen Topf auf 160 Grad erhitzen.

1 L Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und 1 EL Essigessenz dazu geben. Kartoffeln putzen und falls sie zu schmutzig sind, einfach schälen.

Kartoffeln in ca. 4 mm dünne Stifte schneiden und mit dem erhitzten Wasser übergießen. 15 Mi- nuten stehen lassen. Kartoffeln gut abtropfen lassen und 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und die Fritteuse auf 175 Grad stellen. Pommes in der Fritteuse fertig frittieren, abtropfen und in einer Schüssel mit etwas Salz und Oregano würzen.

Durch die Säure des Essigs tritt die Stärke der Kartoffel nach außen und die Pommes werden extra knusprig.

Für die Aioli: Knoblauch abziehen. Milch, Knoblauch und Chili im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in dünnem Strahl dazu geben, bis eine dicke Sauce entsteht. Limette halbieren, auspressen und Saft einer Viertel Limette zur Aioli geben. Kühl stellen.

Für den Salat: $\frac{1}{3}$ der Rote Bete Kugel würfeln. Je $\frac{1}{3}$ der Zitrusfrüchte filetieren und den Saft auffangen. Minze abrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Wildkräutern zu den Zitrusfrüchten geben. Aus Mandelkernen, Fenchel- und Koriandersamen, Essig, etwas Aioli (von oben), Zitrus- saft und Öl mit dem Pürierstab ein dickes Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brunnenkresse abzupfen. Kresse, Zitrusfilets, Wildkräuter- und Minzblätter, Rote Bete und das Dressing vermengen und separat in kleinen Tellern anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Baudrexel am 12. Mai 2020

Curry-Huhn mit Reis

Für 4 Personen

4 Hühnerkeulen	4 Schalotten	1 EL Currypulver
1 EL Kurkuma	1 Möhre	1 Chilischote
1 Knolle frischer Knoblauch	1 rote Paprika	1 400 ml Kokosmilch
3 Scheiben Ingwer	1 Limette	3 Lorbeerblätter
Sonnenblumenöl	Olivenöl	200 ml Hühnerbrühe
1 TL Honig	Salz, Pfeffer, Zucker	

Möhren schälen, Paprika säubern und in mundgerechte Scheiben oder Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauchknolle schälen und halbieren. Ingwer in Scheiben schneiden, die Chilischote anritzen. Die Hühnerkeulen säubern, am Gelenk teilen und salzen.

Sonnenblumenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Hühnerkeulen goldbraun anbraten. Dabei mit etwas Zucker bestreuen. Die Keulen aus dem Topf nehmen, das Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und ebenfalls etwas anrösten. Jetzt das Currypulver und Kurkuma hinzufügen und verrühren.

Die Gewürze ebenfalls etwas anrösten. Nun etwas Brühe dazugießen, die Hühnerkeulen wieder hinlegen und Chili, Lorbeer und Ingwer hinzufügen.

Die Limetten waschen, halbieren, auspressen und den Saft in den Topf geben. Die ausgepressten Schalen ebenfalls hinzufügen. Zum Schluss die Kokosmilch und etwas Olivenöl in den Topf gießen und alles salzen. Den Topf verschließen und das Hühnercurry 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen. Knoblauch und Limetten aus dem Topf fischen und das Curry auf Teller verteilen. Mit Basmatireis servieren.

Rainer Sass am 25. März 2020

Der perfekte Gänse-Braten zu Weihnachten

Für 6-8 Personen:

1 Gans (6 bis 6,5 kg) Pflanzenöl, Salz

Für die Sauce:

2 Stk. Gänsekeulen	1 kg Wurzelgemüse	2 l Geflügelbrühe
Gänsefleischsaft	1 Stk. Orange	1-2 Stangen Zimt
1-2 Stk. Kartoffel, mehlig.	1 Prise Lebkuchengewürz	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Maronen:

1 Pack Maronen (gegart)	200 ml Sahne	1 Schuss Weißweinessig
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelknödel:

800 g Kartoffeln	80 g Kartoffelmehl	1 Ei
Muskatnuss	Salz	

Für das Blaukraut:

1 Kopf Blaukraut (1-1,5 kg)	1 Fl. Rotwein (trocken)	500 ml Apfelsaft
4 Stk. rote Zwiebeln	2 Stk. rote Äpfel	1 Stk. Orange
100 g Preiselbeeren	1 Stange Zimt	2 Lorbeerblätter
1 Prise Lebkuchengewürz	150 g Butter	Salz, Zucker, Pfeffer, Stärke

Die Gans unter fließend kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen und mit einer kleinen Zange die Federkiele ziehen.

Die Haut mit einem kleinen Schuss Öl beträufeln, salzen und ringsum straff mit temperaturbeständiger Frischhaltefolie einwickeln.

Den Backofen auf 70°C Umluft vorheizen, die eingewickelten Gans mit der Brust nach oben auf ein Backgitter in die Mitte des Backofens schieben und ein Backblech in die unterste Schiene des Backofens schieben und 22 Stunden bei 70°C Umluft garen.

Anschließend die Gans aus dem Ofen nehmen, aus der Folie packen und etwas abkühlen lassen. Den Fleischsaft, der sich in der Folie gesammelt hat in einen kleinen Topf gießen, aufkochen lassen und durch ein feines Sieb passieren.

Die gegarte Gans nach dem Abkühlen in frische Frischhaltefolie wickeln um sie 2-3 Tage im Kühlschrank aufzubewahren oder bis zu 4 Wochen einzufrieren.

Zum Finalisieren, den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen und wieder ein Backgitter in die Mitte und ein Backblech in die unterste Schiene des Ofens schieben.

Die Gans auspacken und mit der Brust nach oben auf das Backgitter schieben und bei 230°C Umluft 25-30 Minuten knusprig garen.

Anschließend herausnehmen, 2 Minuten auf dem Schneidebrett stehen lassen, dann vom Knochen lösen, portionieren und servieren.

Hier ein kleiner Zeitplan: Drei Wochen vor Weihnachten die Gans bestellen.

Eine Woche vor Weihnachten den Knödelteig für Kartoffelknödel, Blaukrautkopf und die Zutaten für das Schokoladenmousse kaufen.

Drei Tage vor Weihnachten die Gans bei 70°C vorgaren, die Soße machen, das Blaukraut vorbereiten.

Zwei Tage vor Weihnachten die Schokoladenmousse vorbereiten.

Heiligabend morgens den Teig für die Kartoffelknödel drehen, dann zudecken und kühl stellen. Heiligabend abends das Blaukraut langsam erwärmen und abschmecken. Soße erwärmen und abschmecken. Die Knödel aufsetzen, die Gans in den Herd geben.

Das Schokoladenmousse aufmixen, wenn es serviert werden soll.

Für die Sauce: Die Gänsekeulen mit etwas Salz würzen und in einem Bräter oder einem Topf,

mit wenig Öl, bei mittlerer Hitze, ringsum anbraten. Das Wurzelgemüse putzen, ggf. schälen, in grobe Stücke schneiden, zu den Keulen geben und mit anbraten.

Wenn alles etwas Farbe bekommen hat, mit Geflügelbrühe bedeckt auffüllen, den intensiven Gänsefleischsaft zugeben und das ganze 1-1,5 Stunden bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und erneut aufkochen.

Die Kartoffel schälen, mit einer feinen Reibe in die kochende Sauce reiben bis diese zur gewünschten Konsistenz gebunden ist. Die Sauce kann auch mit Mehlbutter gebunden werden.

1-2 Stangen Zimt, sowie Saft und Abrieb der Orange zugeben, das Ganze mit Salz, Pfeffer und ggf. einer Prise Lebkuchengewürz abschmecken, vom Herd nehmen, ein paar Minuten ziehen lassen, dann die Zimtstangen herausnehmen und die Sauce servieren.

Für die Maronen: Die Maronen aus der Packung nehmen, in eine kleine, beschichtete Pfanne oder einen kleinen Topf geben, mit der Sahne auffüllen und bei schwacher Hitze langsam etwas einköcheln lassen, bis die Stärke der Maronen die Flüssigkeit cremig bindet. Dabei regelmäßig vorsichtig rühren. Zuletzt das Ganze mit einem Schuss Essig, einem Löffel Honig, Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals aufkochen lassen, servieren.

Für die Kartoffelknödel: Kartoffeln waschen und schälen. Die Hälfte der Kartoffeln grob schneiden, in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen, gut abtropfen, ausdampfen lassen.

Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind, durch eine Kartoffelpresse drücken. Die restlichen Kartoffeln fein reiben und durch ein Passiertuch kräftig ausdrücken. Die austretende Stärke-Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen und beiseite stellen.

Die roh geriebenen mit den gepressten, gekochten Kartoffeln vermengen, das Ei unterrühren und mit Salz und einer kleinen Prise frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Anschließend das Kartoffelmehl unterrühren, das Ganze gut verkneten, 20 min. ruhen lassen.

Zwischenzeitlich einen großen Topf mit gesalzenem Wasser und der abgetropften Stärke aufkochen lassen.

Die Kartoffelmasse mit nassen Händen zu Knödeln drehen, ins Salzwasser geben und die Hitze reduzieren. Die Knödel etwa 20 Minuten im nicht mehr kochenden Salzwasser ziehen lassen. Wenn die Knödel fertig gegart sind, schwimmen sie an der Oberfläche.

Für das Blaukraut: Das Blaukraut vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln oder möglichst fein schneiden. In eine große Schüssel geben, mit je einer großen Prise Salz und Zucker bestreuen und leicht durchkneten.

Anschließend mit dem Rotwein, dem Apfelsaft, den Preiselbeeren auffüllen, Lorbeer, Zimt zugeben, abdecken, einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag das Blaukraut herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen und die Gewürze entfernen.

Die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem großen Topf mit Butter anschwitzen. Das abgetropfte Kraut zugeben und mit anschwitzen. Dann mit der Hälfte des Einlegesudes auffüllen, bei mittlerer Hitze langsam komplett einkochen lassen, mit dem restlichen Sud auffüllen und wieder einkochen lassen, bis das Kraut weichgekocht ist. In der Zwischenzeit die Äpfel klein schneiden, zum Blaukraut geben, Saft und Abrieb der Orange zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Lebkuchengewürz abschmecken und mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden.

Alexander Herrmann am 23. November 2020

Die perfekte Gänse-Brust

Für eine Gänsebrust:

1 Gänsedoppelbrust am Knochen 2 EL Honig Meersalz
grob geschroteter Pfeffer

Gänsebrust zubereiten:

Die Gänsedoppelbrust mit Meersalz einreiben und straff mit Frischhaltefolie (hitzebeständig, am besten Sous-vide-Folie) einpacken, bis die Brust richtig dicht umschlossen ist. Anschließend die eingepackte Gänsebrust auf einem Backgitter, auf der mittleren Schiene des Backofens, bei 70°C Umluft, 14 Stunden garen.

Es empfiehlt sich, ein Backblech in die unterste Schiene des Ofens zu schieben, um eventuell her-austropfende Flüssigkeit aufzufangen, falls die Gänsebrust nicht dicht genug eingepackt wurde. Nach dem Garen die Gänsebrust aus der Folie auswickeln. Dabei den entstandenen Fleischsaft auffangen, aufkochen und durch ein feines Sieb schütten.

Den Backofen jetzt auf 220-230°C Umluft vorheizen und die Gänsebrust auf einem Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens etwa 20-25 Minuten knusprig werden lassen.

Gänsebrust mit Honig:

Honig in einen kleinen Topf geben, Pfeffer hineingeben und zusammen gut warm werden lassen. Die fertigen Gänsebrüste aus dem Ofen nehmen, vom Knochen lösen, in Tranchen schneiden und mit dem Pfefferhonig einpinseln. Als Beilagen kann man Blaukraut (klassisch geschmort, oder auch als Salat), Klöße, Semmelknödel, Maronen etc. servieren.

Der beim Garen entstandene Fleischsaft eignet sich hervorragend als Basis für eine Sauce.

Alexander Herrmann am 25. November 2020

Die perfekte Weihnachtsente

Für 4-6 Portionen

1 Freiland-Flugente (3,5-4 kg)	2 Entenkeulen	1 Sellerieknolle
3 Petersilienwurzeln	10 Schalotten	2 Boskoop Äpfel
3 Lorbeerblätter	3 Orangen	1 Bündel Majoran
1 Bündel Beifuß	1 Zimtstange	100 ml kräftiger Rotwein
2 Ingwerknollen	100 gr. Zucker	1 Prise Sezuanpfeffer
1 Prise Salz	1 Prise Schwarzer Pfeffer	1 Schuss Öl nach Wahl
1 paar cm Küchengarn	1 paar Zahnstocher	

Entenklein aus der Ente nehmen. Ente mit Küchenpapier säubern, dabei auch innen gut trocken tupfen, dann innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Sellerie, Äpfeln, Orangen, Petersilienwurzel, Schalotten, Ingwer, Zimt und Sezuanpfeffer eine bunte Füllung zubereiten. Die Ente damit $\frac{3}{4}$ voll füllen, anschließend mit Zahnstochern und Küchengarn zunähen.

Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Ente von allen Seiten würzen und mit Öl bepinseln. Die Ente mit der Brustseite nach oben in den Bräter und für ca. 2 - 2 1/2 Stunden im Backofen braten. Dabei Ente gelegentlich mit dem ausgetretenen Bratensaft übergießen.

Die Sauce:

Das Entenklein, wenn nötig, säubern. Dann die zusätzlichen Entenkeulen, Schalotten, Sellerie, Ingwer und Petersilienwurzel klein schneiden. Alles in einem Topf anbraten.

Den Zucker in einer kleinen Pfanne karamelisieren und dann mit dem Saft aus 1/1/2 Orangen ablöschen. Die angebratenen Saucen-Zutaten mit dem kräftigen Rotwein ablöschen und auf kleiner Flamme einkochen.

Jetzt den aufgelösten und leicht eingekochten Orangenzucker zur Sauce in den Topf geben. Lorbeerblatt, Sezuanpfeffer, Orangenschale und etwas Zimt dazugeben. Je nach Saucenmenge: Noch mit fertigem Geflügelfond auffüllen und nochmal leicht einkochen. Am Schluss alles durch ein Sieb passieren, fertig ist die Sauce.

NN am 06. Dezember 2020

Ente im Ganzen im Ofen kross gebraten

Für 2 Personen:

Zutaten 1 Ente (1,2 – 1,4 kg) Salz

Die Ente unter fließend kaltem Wasser kurz abbrausen, mit Küchenkrepppapier trockentupfen und den Bürzel abschneiden.

Anschließend mit Salz von innen und außen würzen. Nun mehrfach in Klarsichtfolie von allen Seiten straff einwickeln.

Auf einem Backgitter auf der mittleren Schiene des Backofens bei 70 °C Umluft 11 Stunden lang garen.

Nun die Ente aus dem Ofen nehmen, bei Zimmertemperatur kurz abkühlen lassen und vorsichtig die Folie aufschneiden. Die Folie von der Ente abziehen und nun entweder die Ente direkt weiterverarbeiten oder in frische Klarsichtfolie wickeln und entweder im Kühlschrank (2 bis 3 Tage haltbar) oder im Tiefkühlfach (3 bis 4 Wochen haltbar) lagern.

Sollte die Ente gefroren sein, muss diese vor der Weiterverarbeitung aufgetaut werden. 30 Minuten vor dem Servieren der Ente den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Ente auf ein Backgitter in die Mitte des Backofens schieben.

Direkt darunter ein Backblech hineinschieben. (Beim Rösten der Ente tritt das Fett aus der Haut aus. Dieses wird auf dem Blech aufgefangen und verbrennt dann nicht im Ofen.) Alle 10 Minuten das entstandene Fett aus dem Blech abgießen.

Nach 25 bis 30 Minuten ist die Ente perfekt knusprig und rösch. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Schneidebrett setzen, 3 bis 4 Minuten ruhen lassen und anschließend die Keulen sowie die Bruststücke abschneiden und servieren.

TIPP:

Das Ganze funktioniert auch mit einer Enten-Doppelbrust am Knochen, falls eine ganze Ente zu viel sein sollte. Dieses Stück braucht nur neun Stunden im Ofen bei gleicher Temperatur.

Alexander Herrmann am 06. Dezember 2020

Enten-Brust mit Apfel-Kartoffel-Stampf und Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Entenbrust:

4 Entenbrüste	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Zehen Knoblauch	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Kartoffelstampf:

0.5 Äpfel	0.5 mehligk. Kartoffeln	Salz
Pfeffer	1 Apfel	2 festk. Kartoffeln
Butterschmalz		

Salat:

300 g Grüne Bohnen	100 g Champignons	1 Bund Bohnenkraut
1 EL Apfelessig	2 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz

Die Häute der Entenbrüste (von weiblichen Tieren) entfernen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste darin gut anbraten. Die Hitze reduzieren und die Entenbrüste einige Minuten bei milder Hitze fertig braten. Während der Garzeit einige Kräuterzweige und angedrückte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben. Die Entenbrüste sind perfekt gegart, wenn sie im Kern noch rosa und saftig sind.

Kartoffelstampf:

Kartoffeln und Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Im erhitzten Kochwasser 15-20 Minuten köcheln lassen, abgießen und wieder in den Topf geben. Alles zerstampfen, die Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Ende der Kochzeit 1 weiteren Apfel und 2 mittelgroße Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln etwa 2-3 Minuten braten. Die Apfelwürfel dazugeben, alles nochmals 2-3 Minuten braten und unter den Stampf mischen.

Salat:

Die Bohnen putzen und in Kochwasser bissfest garen. Aus dem Topf nehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Champignons säubern und in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin 3-4 Minuten braten. Dabei etwas salzen und pfeffern. Die Bohnen mit den Champignons vermengen. Den Salat mit Apfelessig, Olivenöl, gehacktem Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rainer Sass am 22. März 2020

Enten-Brust mit Cranberry-Soße

Für 2 Personen

Spätzle:	300 g Muskatkürbis	4 St. glatte Petersilie
50 g Grieß	150 g Mehl	1 Ei
25 g Butter	Muskatnuss	0.5 TL feines Salz
Entenbrust:	2 Entenbrüste	2 Zweige Rosmarin
1 unbehandelte Orange	Salz	Pfeffer
Cranberry-Soße:	2 Schalotten	100 g frische Cranberrys
30 g getrock. Cranberrys	100 ml roter Portwein	1 EL Butter
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer
Pfifferlinge:	150 g Pfifferlinge	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	2 Stängel Thymian	0.5 Bund Schnittlauch
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Spätzle:

Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und würfeln. Zwei Drittel Kürbisfruchtfleisch mit 100 ml Wasser sehr fein pürieren.

Das Ei mit Mehl, Grieß, Kürbispüree, Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss zu einem glatten Teig verrühren. Mit dem Holzlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Abgedeckt beiseitestellen.

Entenbrust:

Den Backofen auf 90 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Rosmarin abbrausen und trocken tupfen. Die Orange waschen und trocken reiben. Das Fett der Entenbrüste vom Fleisch lösen und die Sehnen entfernen. Die Haut rautenförmig einschneiden und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrüste in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auf der Hautseite anbraten. Dabei das Fett auslassen. Rosmarin und Orangenschale zum Braten mit in die Pfanne geben. Wenn die Hautseite goldbraun ist, das Fleisch wenden und 1 weitere Minute braten. Die Entenbrüste mit Rosmarin und Orangenschale auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen.

Cranberry-Soße:

Die Schalotten abziehen und würfeln. In einem Topf in der heißen Butter anschwitzen. Die getrockneten Cranberrys und das Lorbeerblatt dazugeben und mit Portwein ablöschen. Aufkochen und 5 Minuten leise köcheln lassen. Die frischen Cranberrys waschen, verlesen und in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 1-2 Minuten köcheln lassen.

Nun die Spätzle zubereiten. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und leicht salzen. Den Spätzleteig über ein Spätzlebrett in das siedende Wasser schaben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Spätzle darin anbraten. Mit Salz würzen und die Petersilie unterschwenken.

Pfifferlinge: Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Pfifferlinge trocken abreiben und putzen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Butter schmelzen, die Pfifferlinge dazugeben und anbraten. Schalotten, Knoblauch und Thymian hinzufügen und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch hinzufügen.

Johann Lafer am 11. Januar 2020

Enten-Brust mit roten Zwiebeln, Korinthen, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à 200 g 50 g geröstete Erdnüsse 1 TL Butter
1 Stange Zitronengras Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel 1 EL Korinthen 1 Orange
100 ml Rotwein 1 EL Butter 1 Zweig Thymian
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün 1 Msp. Zimt Salz, Pfeffer

Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle 40 g kalte Butter Milch, Muskatnuss, Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle $\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie Öl, Salz

Für die Entenbrust: Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste waschen, trockentupfen und von den Sehnen befreien. Die Haut rautenförmig einritzen. Ente mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl nicht zu stark erhitzen und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten einlegen. Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, damit das Fett ausbrät. Das Fleisch 1 Minute auf der Hautseite braten, die Temperatur erhöhen, das Fleisch wenden und auf der anderen Seite ca. 30 Sekunden scharf anbraten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen.

Erdnüsse in einer Küchenmaschine hacken. Zitronengras putzen und flachklopfen. Erdnüsse mit Zitronengras und einer Flocke Butter in einer Pfanne anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronengras entfernen und die gehackten Erdnüsse gleichmäßig auf die Entenbrust geben.

Entenbrüste auf einem Grillrost im vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und 2 Minuten ruhen lassen.

Für die Zwiebeln: Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln hinzufügen, mit etwas Salz und Zimt würzen und anschwitzen. Orange unter heißem Wasser abspülen, mit einem Sparschäler einen Streifen Schale abschälen und diese mit in die Pfanne geben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Mit Rotwein ablöschen und Korinthen zugeben. Zwiebeln darin weich schmoren und etwas pfeffern.

Koriandergrün abbrausen, trockenwedeln, in feine Streifen schneiden und unter die Zwiebeln heben.

Für das Selleriepüree: Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Sellerie schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser etwa 30 Minuten weichkochen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

Sellerie abgießen. Zusammen mit der Butter fein pürieren. Bei Bedarf Milch zugeben, allerdings so wenig wie möglich, sonst wird das Püree zu flüssig. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Püree mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken und bis zum Servieren warmhalten.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Sellerie schälen und in dünne Scheiben hobeln. Im heißen Fett zu knusprigen Chips ausbacken. Auf ein Küchenpapier geben, abtropfen, leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 04. Juni 2020

Enten-Brust mit Steinpilz-Rahmlauch und Maronen-Gnocchi

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibl. Barbarie-Entenbrüste	1 Knoblauchzehe	1 Flocke Butter
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Maronen-Gnocchi:

100 g mehligk. Kartoffeln	75 g vorgeg. Maronen	1 Orange
1 Ei	100 ml Sahne	20 g Parmesan
1 EL Kastanienhonig	50 g Mehl	Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Rahmlauch:

½ Stange Lauch, hellgrün	100 g Steinpilze	100 ml Sahne
50 ml Geflügelfond	1 Zweig Majoran	Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Entenbrüste von allen Sehnen befreien und die Haut möglichst fein mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen, Zehe halbieren und die Entenbrüste großzügig mit Knoblauch einreiben. Entenbrüste zuerst auf der Hautseite kross, später mit Butter und Thymianzweigen auch auf der Fleischseite anbraten. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad schwebend rosa garen. Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, kurz vor dem Servieren mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und diese knusprig braten. Anschließend etwas ruhen lassen und dann tranchieren. Schnittflächen mit Salz nachwürzen.

Für die Maronen-Gnocchi:

Maronen mit Kastanienhonig und Sahne verkochen und anschließend in einem Mixer fein pürieren. Kartoffeln schälen, in gesalzenem Wasser kalt ansetzen, weichkochen, abgießen und gut ausdampfen lassen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Parmesan reiben. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen.

Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit Maronenpüree, Orangenabrieb, Mehl, geriebenem Parmesan, Eigelb zu einem Gnocchiteig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken.

Teig zügig in ca. 2 cm dicke Rollen ausrollen. Diese dann in kurze Stücke teilen und ggf. über ein Gnocchibrett rollen. In leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und leicht abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne auslassen und die fertigen Gnocchi darin schwenken.

Für den Rahmlauch:

Steinpilze putzen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und leicht bräunen. Steinpilze darin kross anbraten.

Majoran abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Lauch gründlich putzen und in feinste Ringe schneiden. In Butter ohne Farbe anschwitzen und direkt mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Geflügelfond ablöschen, einreduzieren lassen und mit Sahne aufgießen. Nochmals sämig einköcheln und kräftig mit gehacktem Majoran würzen.

Die gebratenen Steinpilze unterziehen und je nach gewünschter Konsistenz mit Sahne oder Fond nacharbeiten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 23. Oktober 2020

Enten-Brust mit würzigem Grünkohl

Für 4 Personen

2 Entenbrüste	Salz	Olivenöl
250 g Risoni	250 g frischer Grünkohl	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	100 ml Teriyaki-Soße
50 ml Gemüsebrühe	½ Bund glatte Petersilie	1 Limette
2 EL Sesamöl	1 TL Honig	3 EL geröstete Cashewkerne

Die Haut von den Entenbrüsten entfernen. Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin rundherum scharf anbraten. Auf einen Teller geben und zugedeckt warm halten.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung garen. Den Grünkohl putzen, verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett in der Pfanne andünsten.

Den Grünkohl nach Belieben kleiner schneiden. Dann zugeben und mit anbraten.

Die Chilischote putzen, entkernen, abrausen und fein schneiden.

Grünkohl mit Chili würzen. Die Teriyaki-Soße zugeben und mit der Brühe auffüllen. Alles kurz köcheln lassen.

Das Entenfleisch zum Grünkohl geben und alles weitere 45 Minuten zugedeckt garen.

Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Die Grünkohl-Pfanne mit Limettensaft, Sesamöl und Honig abschmecken.

Die Reismudeln abgießen, abtropfen lassen; kurz vor dem Servieren unter die Grünkohl-Pfanne heben, nachwürzen und abschmecken.

Grünkohl-Pfanne auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie und Cashewkernen garniert servieren.

Tarik Rose am 20. November 2020

Enten-Brust, Rotkohl-Salat, Rosenkohl-Blätter, Rote Bete

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 franz. Barbarie-Entenbrust	300 ml Entenfond	Zimt
Salz	Pfeffer	

Für den Rotkohl-Salat:

1/3 roher Rotkohl	½ EL Honig	1 EL Weißweinessig
1 EL neutrales Öl	Korianderblüten	Salz, Pfeffer

Für die Rosenkohlblätter:

10 Stück Rosenkohl	1 EL Butter	Zucker
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die marinierte Bete:

1 große, gekochte rote Bete	1 kl. Glas Amarena-Kirschen
-----------------------------	-----------------------------

Für die Garnitur:

Haselnüsse	Wildkräuter
------------	-------------

Für die Ente:

Den Backofen auf 140-160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen, trockentupfen, parieren und in einer Pfanne (ohne Fett) zuerst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite anbraten. Zurück auf die Hautseite drehen und in den vorgeheizten Backofen geben, bis eine Kerntemperatur von ca. 62 bis 65 Grad erreicht ist. Kurz ruhen lassen und nach dem Tranchieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Bratensatz zusammen mit Entenfond und Zimt zu einer Sauce einkochen.

Für den Rotkohl-Salat:

Rotkohl hauchdünn schneiden, waschen, trockentupfen und mit Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer verkneten. Eventuell nochmals etwas abschmecken. Kurz vor dem Anrichten Korianderblüten putzen und dazugeben.

Für die Rosenkohlblätter:

Muskatnuss reiben. Vom Rosenkohl nur die äußeren Blätter zupfen, waschen, trockentupfen und kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit etwas Butter, Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer karamellisieren bzw.

anschwitzen.

Für die marinierte Bete:

125 g Rote Bete in ca. 3x3 cm große Würfel schneiden und mit passiertem Saft der Kirsche kurz ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Wildkräuter abbrausen und trockenwedeln. Haselnüsse hobeln.

Jede Komponente in diesem Gericht lässt sich ideal mit Kardamom, Zimt, Sternanis und Nelken verfeinern.

Auf einem Teller abwechselnd Würfel der marinierten, roten Bete und Rotkohlsalat anrichten. Darauf ein paar Rosenkohlblätter geben.

Daneben eine Tranche der Entenbrust legen und kurz vor dem Servieren mit etwas gehobelter Haselnuss sowie Sauce nappieren. Mit Wildkräutern dekorieren. Das Gericht servieren.

Robin Pietsch am 10. Dezember 2020

Enten-Curry mit Kokos und Mango

Für 2 Personen

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

Den Backofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Haut in etwa 2 ½ cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern und in den Backofen stellen.

Zwiebel schälen und würfeln. Chili entkernen und ebenfalls würfeln.

Das restliche Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Chili und Ingwer darin anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Ente aus dem Ofen nehmen und dazugeben. Die Mango vom Kern befreien, würfeln und mit den restlichen Zutaten in den Wok geben. Alles gut vermengen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Noch einmal abschmecken und mit Duftreis servieren.

Christian Henze am 28. Februar 2020

Enten-Filet asiatisch mit pikantem Frucht-Salat

Für 4 Personen:

Für das Entenfilet:

2 Entenbrustfilets	2 (Bio-) Orangen	1 TL Backpulver
2 Frühlingszwiebeln	2 rote Zwiebeln	100 g Shiitake-Pilze
500 ml Orangensaft	100 g junger Spinat	Limettensaft
3 EL Portwein	2 EL Teriyaki-Soße	3 EL geröstetes Sesamöl
1 Stück Ingwer	1 Bund Koriander	Chili
Erdnussöl	Salz	Zucker

Für den Obstsalat:

2 Kiwi	1 Mango	1 Banane
0.5 Ananas	Koriander	Chili
Olivenöl	Limettensaft	

Für das Entenfilet:

Die Haut von den Entenfilets lösen und das Fleisch in Streifen schneiden. Die Orangenschale mit einem Ziselierer in feinen Streifen abziehen und die Filets auslösen. Das Entenfleisch mit Orangenschale, etwas Orangensaft und Backpulver vermengen und etwa $\frac{1}{2}$ Stunde marinieren. Den Orangensaft erhitzen und auf die Hälfte reduzieren. Die Shiitake-Pilze putzen und die Stiele entfernen. Größere Exemplare teilen. Frühlingszwiebeln in Streifen, rote Zwiebeln in Lamellen schneiden. Den Ingwer hobeln oder in feine Scheiben teilen.

Erdnussöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen und die Entenfiletstücke scharf anbraten. Nach etwa 2 Minuten aus dem Wok nehmen. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Shiitake ebenfalls im Wok anbraten. Chili, Ingwer, Teriyaki, Portwein und etwas reduzierten Orangensaft dazugeben. Entenbrust und Spinat hinzufügen und alles nochmals kurz garen. Mit Sesamöl, Limettensaft, Zucker und etwas Salz abschmecken. Zum Schluss die Orangenfilets unterheben und Korianderblätter hinzufügen.

Dazu Reis und einen süß-scharfen Obstsalat servieren.

Für den Obstsalat:

Von dem Obst die Schale sowie außerdem von Mango und Ananas den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Die Chili fein hacken. Alles mit Olivenöl und Limettensaft würzen und mit Korianderblättern vermengen.

Rainer Sass am 29. November 2020

Enten-Frikadellen, Rotkraut-Salat, Orangen-Honig-Feigen

Für 4 Personen

6 Feigen 250 ml Orangensaft 2 EL Orange in Akazienhonig

Entenfrikadellen:

1 Brötchen, altbacken 100 ml lauwarmer Milch 500 g Entenfleisch

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 30 ml Olivenöl

1 Ei 1 EL Petersilie, gehackt Kalahari Salz fein

weißer Malabar Pfeffer 2,5 EL Butterschmalz

Rotkrautsalat:

0,5 Rotkohl 2 EL Aceto balsamico 6 EL Walnussöl

Kalahari Salz fein weißer Malabar-Bio-Pfeffer

Feigen schälen und in ein großes Einmachglas geben. Orangensaft mit Honig aufkochen und heiß über die Feigen gießen. Das Glas verschließen und die Feigen über Nacht durchziehen lassen.

Das Brötchen entrinden, klein würfeln, mit Milch begießen und 5 Minuten einweichen.

Das Entenfleisch in Streifen schneiden und durch den Fleischwolf drehen.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem heißen Öl glasig dünsten.

Eingelegte Brötchenwürfel gut ausdrücken und zusammen mit Ei, Petersilie, Schalotten- und Knoblauchwürfel zu dem Entenhackfleisch geben. Alles gut miteinander vermischen und kräftig mit Kalahari Salz und weißem Malabar-Bio-Pfeffer würzen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen runde Bällchen formen, etwas flach drücken und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen bei 140° C in ca. 15 Minuten fertig backen.

Von dem Rotkohl den Strunk entfernen und das Kraut in feine Streifen schneiden. Rotkraut mit Essig und Öl vermischen, mit Kalahari Salz und weißem Malabar-Bio-Pfeffer abschmecken und durchziehen lassen.

Eingelegte Feigen in dicke Scheiben schneiden und mit dem Rotkrautsalat auf Teller verteilen. Orangen-Honig-Sud auf ca. 100 ml einkochen. Gebratene Entenfrikadellen auf dem Rotkraut anrichten, den eingekochten Sud über die Feigen und den Rotkrautsalat verteilen

Johann Lafer am 30. November 2020

Feigen-Buchteln mit Thymian und geräucherter Gänse-Brust

Für 12 Stück

Für den Hefeteig:

250 g Mehl	100 ml Milch	1/2 Würfel Hefe, 21g
1 TL Zucker	1 Ei	1 Eigelb
5 EL flüssige Butter	Salz	

Für die Füllung:

2 Feigen	1 TL Thymianblättchen	2 EL Zucker
Pfeffer	Muskatnuss	Gewürznelkenpulver
Pimentpulver	Zimtpulver	100 ml roter Portwein
50 g geräuch. Gänsebrust		

Außerdem:

5 EL Butter	Mehl
-------------	------

Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Milch leicht erwärmen und die Hälfte davon in die Mulde gießen. Die Hefe hineinbröckeln, den Zucker untermischen und zudeckt ca. 10 Minuten gehen lassen.

Die restliche Milch, das Ei, das Eigelb, die Butter und 1 Prise Salz zur Mehlmischung geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Für die Füllung die Feigen waschen, den Stiel entfernen und die Früchte in Würfel schneiden. Die Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Feigen und Thymian dazugeben und andünsten. Etwas Pfeffer und die restlichen Gewürze hinzufügen. Mit Portwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Die Gänsebrust in Würfel schneiden, dabei den Fettrand entfernen und unter die Feigen mischen. Die Feigenfüllung abkühlen lassen.

Die Butter in eine ofenfeste Form (ca. 20x20cm) geben und im Backofen bei ca. 100°C schmelzen lassen. Die Form herausnehmen. Den Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und 12 gleich große Scheiben schneiden. Jede Scheibe flach drücken und etwas Feigenfüllung daraufgeben. Den Teig darüber zusammendrücken und die Buchteln rund formen.

Die Buchteln nacheinander in die Form geben und in der flüssigen Butter wenden. Mit der Teignaht nach unten nebeneinander setzen. Die Buchteln auf mittlerer Schiene in den nicht vorgeheizten Backofen geben und bei 180°C ca. 25 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und in der Form etwas abkühlen lassen.

Die Buchteln lauwarm, z.B. zum Gänsebraten, servieren.

Cornelia Poletto am 07. Februar 2020

Feurige Hähnchen-Taler mit Gorgonzola

Für 4 Personen

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

Die Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in 1/2 Zentimeter große Würfel schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, Gorgonzola, geriebene Mandeln und Eiweiß mit den Händen gründlich vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Buletten formen und in Butter auf jeder Seite 3 Minuten lang braten.

Christian Henze am 20. März 2020

Gänse-Keulen mit Rotkohl und Maronen

Für 4 Personen

Für die Gänsekeulen:

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

Für den Rotkohl:

1/2 Kopf Rotkohl	2 Schalotten	30 g Gänseschmalz
1 Lorbeerblatt	1 TL grüner Pfeffer	3 EL Apfelessig
1/8 l kräftiger Rotwein	2 Wacholderbeeren	1 Pimentkorn
1 Gewürznelke	Salz	50 g Preiselbeer-Konfitüre
50 g Johannisbeer-Konfitüre		

Für die glasierten Maronen:

2 EL Butter	1 EL Zucker	200 g gegarte Maronen
60 ml Geflügelbrühe	60 g Sahne	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Orange heiß abwaschen, vierteln und mit in den Topf geben. Gewürznelke, Lorbeerblatt und Ingwerpulver zugeben.

Gänsekeulen mit der Hautseite nach Oben auf das Gemüse legen. Wein und so viel Brühe angießen, dass nur die fleischige Unterseite der Keulen im Fond gart.

Keulen so zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. Dabei immer mal wieder die Flüssigkeitsmenge überprüfen und evtl. noch etwas Brühe angießen. (Die Keulen sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)

Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für den Rotkohl, den Kohl vierteilen, den Strunk ausschneiden. Kohl möglichst fein hobeln oder schneiden. Je feiner der Kohl geschnitten ist, umso kürzer wird die Garzeit, die ca. 30 Minuten beträgt.

Die Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf etwas Gänseschmalz erhitzen und Schalotten und den geschnittenen Kohl zugeben. Lorbeerblatt, grob gestoßenen grünen Pfeffer, Apfelessig, Rotwein, gestoßene Wacholderbeeren, Piment, Gewürznelke und etwas Salz zugeben.

Den Kohl zugedeckt gar köcheln lassen. Zwischendurch öfter durchrühren.

Nach ca. 15 Minuten Schmorzeit die Konfitüren unter den Kohl rühren. Alles weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Dann den Kohl offen bei starker Hitze solange einkochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. 1-2 EL Gänseschmalz unter das Rotkraut rühren und mit Salz abschmecken.

Die Gänsekeulen aus dem Schmorfond herausnehmen, warm halten.

Den Schmorfond nochmals aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce solange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die glasierten Maronen die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben und karamellisieren. Die Maronen untermischen, Geflügelbrühe und Sahne zugeben und alles etwas köcheln lassen, bis die Maronen schön glasiert sind.

Die Grillfunktion des Backofens oder maximale Oberhitze einstellen.

Honig, 1 Prise Salz und 2 EL vom Schmorfond verrühren.

Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Die Keulen unter dem Grill oder bei Oberhitze knusprig rösten.

Die Gänsekeulen und Sauce anrichten, dazu das Rotkraut servieren. Als Beilage passen Kartoffel- oder Semmelknödel.

Sören Anders am 13. November 2020

Gänse-Keulen mit Soße und Kartoffel-Knödeln

Für 4 Personen:

Für die Keulen:

4 Gänsekeulen Salz Pfeffer
Butterschmalz

Für den Sud:

800 g Gänseklein 250 g Knollensellerie 2 Möhren
2 Zwiebeln 15 Pfefferkörner 1 Zweig Rosmarin
3 Lorbeerblätter 0.25 l Rotwein 2 EL Tomatenmark
Wasser Olivenöl Butterschmalz
Salz Pfeffer

Für die Knödel:

600 g mehligk. Kartoffeln 3 Eigelb 50 g Kartoffelmehl
50 g Butter Muskat Salz
2 Tassen Paniermehl 1 EL Butter

Für die Keulen:

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Gänsekeulen leicht salzen, pfeffern und in Butterschmalz kurz anbraten.

Für den Sud:

Balsamessig oder süßes Fruchtgelee Sellerie, Möhren, Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. In einen ausreichend großen Schmortopf Olivenöl und Butterschmalz erhitzen und das Gänseklein goldbraun anbraten.

Sellerie und Möhren hinzufügen und alles schön Farbe nehmen lassen.

Tomatenmark in den Topf geben und mit den Zutaten vermengen und ebenfalls leicht anrösten. Dabei mit etwas Zucker bestäuben.

Rotwein angießen, dann Rosmarin, Lorbeer, Pfeffer und Salz hinzufügen.

Nun Wasser angießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind.

Die angebratenen Keulen mit der Hautseite nach oben in den Topf legen.

Sie sollten den Sud sozusagen nur berühren.

Den Topf in den Ofen schieben. Die Garzeit beträgt etwa 1 ½ Stunden.

Die Hitze nach 1 Stunde auf 180 Grad reduzieren. Die Keulen sind gar, wenn beim Einstechen kein roter Fleischsaft mehr herausläuft und sich das Fleisch leicht von den Knochen lösen lässt. Die Keulen warmstellen. Den Soßenansatz durch ein Sieb gießen und Knochen und Gemüse auffangen. Die Flüssigkeit dann nochmals durch ein Küchentuch passieren. Den Soßenansatz zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Mit Balsamessig oder süßem Fruchtgelee würzen.

Für die Knödel:

Während die Keulen garen, die Klöße herstellen: Kartoffeln schälen, kochen und ausdampfen lassen. Dann durch eine Presse geben und mit Mehl, Ei und erwärmter Butter verkneten. Dabei mit Muskat und Salz würzen. Aus der Teigmasse Knödel formen und 10 Minuten bei mäßiger Hitze in Salzwasser gar ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin rösten. Die Knödel darin wälzen.

Rainer Sass am 06. Dezember 2020

Gebackenes Kokos-Hähnchen mit Gewürzlinsen

Für 4 Personen

Orangenvinaigrette:

1 TL Zucker	300 ml Orangensaft	1 Lorbeerblatt
Salz	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Olivenöl
200 g Babymangold		

Gewürzlinsen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
70 g Belugalinsen	$\frac{1}{2}$ TL Anapurna-Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout
2 EL Balsamicoessig	300 ml Gemüfefond	1 TL Speisestärke
30 g kalte Butter	1 Bd. Petersilie	Salz

Kokoshähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	100 g Panko
100 g Kokosraspeln	2 Eier	2 EL Mehl
500 ml Sonnenblumenöl		

Orangenvinaigrette:

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft ablöschen. Das Lorbeerblatt zugeben und den Saft auf 100 ml einkochen lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen, den Saft mit Salz und Zitronensaft abschmecken und das Olivenöl unterschlagen. Die Mangoldblätter mit der Vinaigrette marinieren.

Gewürzlinsen:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und beides darin langsam anschwitzen. Linsen, Currypulver und Ras el-Hanout zugeben und mit-schwitzen lassen. Mit dem Es-sig ablöschen, diesen vollkommen verkochen lassen und mit dem Fond auffüllen. Die Linsen sachte köcheln lassen, bis sie weich sind, falls nötig weiteren Fond zugeben. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und unter Rühren zu den köchelnden Linsen geben. Die kalte Butter klein würfeln und zufügen. Die Linsen jetzt nicht mehr kochen lassen. Die Petersilie fein schneiden und zugeben. Die Linsen mit Salz abschmecken. Wichtig ist, dass erst zum Schluss gesalzen wird, ansonsten verlängert sich die Garzeit erheblich.

Kokoshähnchen:

Das Fleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Panko und Kokosraspeln auf einem Teller mischen, die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Mehl auf einen dritten Teller geben. Die Hähnchenscheiben zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und abschließend mit der Panko-Kokos-Mischung panieren. Das Sonnenblumenöl auf 170 Grad erhitzen und das Fleisch darin 3-4 Minuten frittieren. Das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt.

Tipp:

Für eine andere Note können Sie das Hähnchen auch klassisch mit Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren oder Sie geben etwas gerösteten Sesam unter die Panade.

Anrichten:

Gebackenes Kokoshähnchen, Mangold mit Orangenvinaigrette und Gewürzlinsen auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 12. März 2020

Gebackenes Kokos-Hähnchen mit Mangold

Für 4 Personen

Für Vinaigrette und Mangold:

1 TL Zucker	300 ml Orangensaft	1 Lorbeerblatt
Salz	1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Olivenöl
200 g Baby- Mangold		

Für die Gewürzlinsen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
70 g Belugalinsen	1/2 TL Anapurna-Curry	1/2 TL Ras-el-Hanout
2 EL Balsamico	300 ml Gemüsebrühe	1 TL Speisestärke
30 g kalte Butter	Salz	1 Bund glatte Petersilie

Für das Kokoshähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	100 g Pankomehl
100 g Kokosraspeln	2 Eier	2 EL Mehl
500 ml Sonnenblumenöl		

Für die Orangenvinaigrette den Zucker in einem kleinen Topf hell karamellisieren.

Den Orangensaft vorsichtig zugießen, unter Rühren aufkochen lassen und den Karamell lösen. Das Lorbeerblatt zugeben und den Saft auf 100 ml einkochen lassen.

Das Lorbeerblatt entfernen. Einkochten Saft mit Salz und Zitronensaft abschmecken und das Olivenöl unterschlagen.

Den Mangold putzen, in Blätter teilen. Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Mangoldblätter mit der Vinaigrette marinieren.

Für die Linsen Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin sacht andünsten.

Die Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Linzen, Currypulver und Ras el-Hanout in den Topf geben und mit anschwitzen.

Mit Balsamico ablöschen, diesen einkochen lassen und mit dem Fond auffüllen.

Die Linsen sacht gar köcheln, bei Bedarf noch etwas Fond zugießen.

Stärke und 2 EL kaltes Wasser glatt verrühren. Die angerührte Stärke unter die Linsen rühren. Kurz köcheln lassen.

Die kalte Butter fein würfeln und einrühren. Die Linsen nun nicht mehr kochen lassen.

Gewürzlinsen mit Salz abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Linsen mischen.

Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Hähnchenstreifen salzen.

Pankobrösel und Kokosraspel auf einem Teller mischen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.

Die Hähnchenscheiben zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Fleisch dann durch das Ei ziehen und abschließend in der Panko-Kokos-Mischung wenden und panieren.

Das Sonnenblumenöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf etwa 170 Grad erhitzen.

Das Fleisch im heißen Öl ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den marinierten Mangold und Linsen auf Tellern anrichten, das Kokos-Hähnchen dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 15. Juni 2020

Gebratene Enten-Brust mit Gewürzmöhren und Polenta

Für 4 Personen

Für die Entenbrust:

4 Entenbrüste à 150 g Salz Pfeffer
1 EL Honig

Für die Möhren:

400 g Möhren 1 Schalotte 4 EL Olivenöl
1 TL Puderzucker 100 ml Gemüsebrühe $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 TL Koriandersamen 1 TL Fenchelsamen 1 EL Sesam
1 TL Honig Salz Pfeffer
4 getrocknete Aprikosen

Für die Polenta:

200 ml Milch 100 ml Kalbsfond 1 EL Butter
100 g Polenta Salz Pfeffer
1 Prise Muskatnuss 1 EL Mascarpone

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Dann auf die Fleischseite wenden, kurz anbraten und anschließend die Fleischstücke auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Die Möhren schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Möhrenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 6 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit von der Zitrone den Saft auspressen.

Koriander, Fenchel und Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann in einen Mörser geben, grob zerstoßen und in eine Schüssel geben.

Zitronensaft, Honig, restliches Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, alles vermischen und über die Möhren gießen.

Aprikosen in kleine Würfel schneiden und unter die Möhren mischen.

Für die Polenta Milch und Kalbsfond in einen Topf geben und aufkochen.

Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Mascarpone unter die Polenta rühren und nochmals abschmecken.

Zum Schluss die Entenbrust auf der Hautseite in einer vorgeheizten Pfanne kross nachbraten, wenden und mit dem Honig glasieren.

Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und zusammen mit der Polenta und den Möhren servieren.

Vincent Klink am 16. Januar 2020

Gebratene Maispouarden-Brust, Risotto, Orangen-Spargel

Für 4 Personen

3 Maispouardenbrüste (à 150 g)	Kalahari Salz, Malabar Pfeffer	30 g Butterschmalz
2 Schalotten	5 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
100 ml Weißwein	700 ml Geflügelbrühe	6 Stangen weißer Spargel
6 Stangen grüner Spargel	2 EL Zitronen-Thymianblätter	1 EL Zucker
100 ml Orangensaft	50 g kalte Butter	40 g geriebener Parmesan
30 g weiche Butter	2 EL geschlagene Sahne	

Ofen auf 130 C° vorheizen. Pouardenbrüste mit Salz, Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Brüste auf ein Backblech legen und im heißen Ofen in etwa 20 Minuten fertig garen.

Inzwischen Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL heißem Olivenöl anschwitzen. Reis zufügen, kurz mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen. 1/4 der Brühe angießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, dabei öfters umrühren. Diesen Vorgang immer wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist.

Spargel schälen und in dünne, schräge Stücke schneiden. Spargelstücke zusammen mit Thymian in einer Pfanne mit etwas Butter etwa 1 Minute anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer würzen. Dann mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Das Ganze mit Orangensaft ablöschen, diesen einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, Butter unterschwenken.

Nach ca. 20 min., wenn der Reis gar ist den Parmesan unter rühren.

Butter und Sahne unterheben. Das Risotto mit Salz, Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Gebratene Pouardenbrust in dicke Stücke schneiden und zusammen mit dem Orangen-Spargel darauf verteilen.

Johann Lafer am 01. Dezember 2020

Gefüllte Hähnchen-Brust mit Munster und Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Hähnchen:

4 Hähnchenbrüste	Salz	Pfeffer
100 g Munster-Käse	8 Scheiben Speck	

Für die Gratiniermasse:

3 EL weiche Butter	1 große Knoblauchzehe	80 g Comté, grob gerieben
3 EL Semmelbrösel	2 EL klein gehackte Kräuter	Salz, Pfeffer

Für den Lauch:

3 mittlere Stangen Lauch	3 Schalotten	$\frac{1}{2}$ EL Butter
50 ml Weißwein	0,2 l Sahne	Meersalz, weißer Pfeffer

Den Ofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste waschen und gut trocken tupfen. In jede Hähnchenbrust mit einem spitzen Messer horizontal eine Tasche schneiden. Das Fleisch dabei aber nicht durchschneiden. Die Hähnchenbrustfilets rundherum mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Für die Füllung den Munster klein schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden, zu dem Munster geben, mit einer Gabel leicht zerdrücken und gut vermengen.

Die Taschen in den Hähnchenbrustfilets aufklappen, etwas Munster-Speck-Füllung hineingeben und zusammenklappen. Die Ränder eventuell mit kleinen Holzstäbchen fixieren.

Die weiche Butter in eine Schüssel geben und kurz verrühren.

Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und zur Butter geben. Dann frisch geriebenen Comté, Semmelbrösel und die fein gehackten Kräuter hinzufügen und alles gut vermengen. Diese Gratiniermasse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und gleichmäßig auf die Oberseiten der gefüllten Hähnchenbrustfilets streichen.

Die Hähnchenbrustfilets auf ein Backblech setzen und ca. 15 bis 20 Minuten im Ofen garen, bis der Munster geschmolzen und das Fleisch durchgegart ist.

In der Zwischenzeit den Lauch mit der Wurzel der Länge nach halbieren.

Unter fließend Kaltem Wasser reinigen und trocknen. Dunkle Blätter abschneiden. Lauch in feine dünne Streifen schneiden.

Schalotten schälen, fein würfeln, Butter in einem großen flachen Topf bei maximaler Temperatur aufschäumen lassen, Lauch und Schalotten dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Weißwein ablöschen, kräftig einkochen und mit Sahne auffüllen.

Die Temperatur reduzieren, umrühren und sanft einkochen lassen. Dabei immer wieder rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Landhähnchenbrüste auf 4 Teller setzen und mit dem Lauchgemüse servieren.

Christian Henze am 04. September 2020

Gefüllte Maishuhnbrust mit Ratatouille, Sauce Rouille

Für die Maishuhnbrust:

2 Maishuhnbrüste, à 150 g	150 g Maishuhnfilet	200 ml Sahne
20 g Rucola	5 g Pinienkerne	1 EL Olivenöl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Ratatouille:

je 1 rote, grüne, gelbe Paprika	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zucchini	1 Aubergine	2 Tomaten
200 ml Tomatensaft	4 Zweige Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce Rouille:

1 rote Paprika	1 Chilischote	2 Pellkartoffeln
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 ml Olivenöl
1 Ei	1 Zitrone	0,1 g Safranfäden
Paprikapulver edelsüß	Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

4 dicke Scheiben Landbrot

Für die Maishuhnbrust:

Den Rucola abbrausen und trockentupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Maishuhnfilet waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 10 Minuten gefrieren und mit der Sahne, Rucola und Pinienkernen in einem Mixer zu einer Farce zerkleinern.

Maishuhnbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Farce in einen Spritzbeutel füllen und unter die Haut der Brüste spritzen. Maishuhnbrüste in einer Pfanne mit heißem Rapsöl auf der Hautseite kurz scharf anbraten. Nicht zu lange, da ansonsten die Farce austritt. Umdrehen und auf der anderen Seite weiter braten bis die Brust gar ist. Alternativ 4-6 Minuten im Backofen bei 160 °C garen.

Für das Ratatouille:

Tomatensaft in einem Topf etwas einkochen lassen. Paprikaschoten waschen, halbieren, von den Scheidewänden befreien und entkernen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Zucchini und Aubergine waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse jeweils separat in Olivenöl anbraten. Tomaten mit einem Messer kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Tomaten, Tomatensaft und Thymian zum Ratatouille geben und köcheln lassen, das Gemüse sollte aber noch Biss haben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce Rouille:

Paprika und Chili waschen, vierteln, entkernen, Stielansatz entfernen.

Paprika in Stücke schneiden, Chilischote würfeln. Kartoffeln pellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Ei trennen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Paprika und Chili dazugeben und anschmoren. Den Topfinhalt mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Paprikapulver, Salz, Zitronensaft und -abrieb im Standmixer oder mit dem Stabmixer zu einer glatten Sauce mixen. Das restliche Öl dabei langsam einfließen lassen. Pellkartoffeln pressen und anschließend für die Bindung unter die Sauce heben. Bei Bedarf für etwas mehr Bindung Semmelbrösel untermixen.

Für das Brot:

Das Landbrot in einer Pfanne anrösten.

Ratatouille auf Teller verteilen. Die Maishuhnbrust einmal schräg halbieren und die Hälften auf das Ratatouille setzen. Das Ganze mit dem Landbrot und Sauce Rouille anrichten. Mit einigen Rucolaspitzen als Garnitur servieren.

Nelson Müller am 19. März 2020

Gefüllte Wirsing-Röllchen 'Asia-Style'

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

1 Hähnchenbrust	50 g Räuchertofu	1 kleiner Kopf Wirsing
8 Shiitakepilze	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	1 Zweig Koriander	½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
1 Prise Chilipulver	Paprikapulver	4 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	100 ml Geflügelfond	Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

½ Kokosnuss	1 große Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote	1 TL gelbe Currypaste	200 ml Kokosmilch
100 ml Geflügelfond	1 EL Sojasauce	2 Zweige Koriander
2 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Röllchen:

Den Ofen auf 160 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Vier große Blätter des Wirsingkopfes ablösen, waschen, den Strunk herauschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken und zwischen Küchenpapier leicht plattieren.

Pilze putzen, von den Stielen befreien und nur die Kappen verwenden.

Sesamöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosmarin und die Hälfte des Thymians im Ganzen hineingegeben, ebenso die Pilzkappen und bei niedriger Hitze langsam garen.

Hähnchenbrust waschen und trockentupfen.

Schalotte und zwei Knoblauchzehen abziehen. Chilischote putzen, halbieren und nur eine Hälfte verwenden. Korianderblätter abbrausen und trockenwedeln. Schalotte, Knoblauchzehen und Koriander, Chili, Tofu und Hähnchenbrust mit Hilfe eines großen Messers auf einem Schneidebrett in gleichmäßige, grobe Würfel hacken. Kräftig mit FünfGewürze-Pulver und Chili abschmecken. Die Masse gleichmäßig auf vier Wirsingblättern verteilen, jeweils zwei Shiitake-Pilze darauflegen und zu Rollen einschlagen.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingrollen darin von allen Seiten anbraten. Nach ca. 5 Minuten etwas Fond und den restlichen Thymian dazu geben und mit geschlossenem Deckel zu Ende garen. Vor dem Servieren nochmals leicht mit Salz würzen.

Für die Sauce:

Kokosfleisch aus der Schale lösen und grob hacken.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, grob hacken und im heißen Sesamöl anschwitzen. Currypaste und Kokosfleisch dazugeben und leicht mitrösten. Mit Geflügelfond und Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen. Chilischote der Länge nach aufschneiden, ein Hälfte putzen und fein hacken und dazugeben.

Das Ganze fein mixen und durch ein Sieb gießen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und vor dem Servieren erneut aufmixen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und zupfen und kurz vorm Servieren darüber geben.

Zu diesem Gericht empfiehlt Johann Lafer Basmatireis.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 17. September 2020

Gegrillte Enten-Brust mit orientalischem Chutney

Für 4 Personen:

Für die Ente:

4 Flugentenbrüste mit Haut Meersalz weißer Pfeffer

Für die Bohnen:

300 g grüne Bohnen Meersalz 1 EL Butter

Für das Chutney:

400 g Süßkartoffeln Meersalz 1 Knoblauchzehe

3 EL Mango-Chutney 1 TL geriebener Ingwer 3 Msp. Curry

1 Msp. Kurkuma 1 Msp. Garam Masala 5 EL Obstessig

½ EL Honig weißer Pfeffer

Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Die Haut der Entenbrüste mehrfach einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrüste mit der Haut nach unten direkt in die noch kalte Pfanne legen. Die Pfanne mit den Brüsten heiß werden lassen und die Haut in etwa 6 Minuten kross braten. Wenden und weitere 2 Minuten braten. Die Entenbrüste anschließend auf ein eingefettetes Blech legen und 30 Minuten im Backofen garen.

Die Bohnen waschen, putzen und in leicht gesalzenem Wasser garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In Butter anschwitzen und mit Salz würzen.

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. In leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Mango-Chutney, Ingwer, Gewürzen, Obstessig und Honig erhitzen. Die Kartoffelwürfel abgießen und unter das Chutney heben.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen auf einer Platte anrichten, die Entenbrüste darauflegen und mit SüßkartoffelChutney servieren.

Christian Henze am 18. Dezember 2020

Gegrillte Gänse-Keulen, Wirsing, Kartoffel-Apfel-Püree

Für 4 Personen:

Für die Gänsekeulen:

3 Zwiebeln	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
4 Gänsekeulen (à 400 g)	23 l Hühnerbrühe	100 g Knollensellerie
1 kleine Karotte	1 TL Puderzucker	1 EL Tomatenmark
350 ml kräftiger Rotwein	2 Scheiben Ingwer	1 Knoblauchzehe (in Scheiben)
1 Streifen Orangenschale	1 TL getr. Majoran	1 TL Speisestärke
$\frac{1}{4}$ säuerlicher Apfel	Salz, Pfeffer	

Für das Püree:

1 kg mehligk. Kartoffeln	Salz	$\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel
$\frac{1}{4}$ l Milch,	1 EL Apfelmus	1 EL Butter
2 EL braune Butter	Pfeffer	Muskatnuss, Puderzucker

Für den Wirsing:

4 6 blanch. Wirsingblätter	3 EL Gemüsebrühe	mildes Chilisalz
Muskatnuss	100 g Sahne	1 EL Sahnemeerrettich

Für die Keulen 1 Zwiebel schälen und halbieren, das Lorbeerblatt mit den Gewürznelken auf einer Zwiebelhälfte feststecken. Die Keulen waschen und in der Brühe mit der gespickten Zwiebel 2½ bis 3 Stunden weich garen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Die Gänsebrühe durch ein feines Sieb in ein hohes schmales Gefäß gießen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Dann das oben schwimmende Fett abschöpfen und mit der Brühe beiseitestellen.

Für die Sauce die übrigen 2 Zwiebeln, Sellerie und Karotte schälen und $\frac{1}{2}$ bis 1 cm groß würfeln. Puderzucker in einem Topf bei milder Hitze hell karamellisieren, Gemüsewürfel darin andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Mit einem Drittel des Weins ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Übrigen Wein nach und nach angießen und jeweils einköcheln lassen. 350 ml entfettete Gänsebrühe dazugießen und alles 30 bis 40 Minuten ziehen lassen, dabei Ingwer, Knoblauch, Orangenschale und Majoran hinzufügen.

Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, ganze Gewürze entfernen. Stärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Apfelspalten einige Minuten in der Sauce ziehen lassen, wieder entfernen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas beiseitegestelltem Gänsefett abschmecken.

Für die Gänsekeulen etwa 30 Minuten vor dem Anrichten den Backofengrill auf 250°C einschalten. Die Gänsekeulen nebeneinander auf ein Backblech legen und 5 bis 6 EL Gänsebrühe dazugießen. Im Ofen auf der unteren Schiene 20 bis 25 Minuten kross braten.

Inzwischen für das Püree die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Den Apfel schälen, entkernen und sehr klein würfeln. Die Milch erhitzen und unter die durchgepressten Kartoffeln rühren. Apfelmus, Butter und braune Butter untermischen, das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Apfelwürfel in einer Pfanne mit Puderzucker anschwitzen, unter das Püree geben.

Den blanchierten Wirsing in etwa 1½ cm große Rauten schneiden und in einer Pfanne in der Brühe kurz erhitzen. Mit Chilisalz und etwas Muskatnuss würzen, Sahne und Meerrettich unterrühren. Zum Servieren jeweils etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Gänsekeulen darauflegen und Wirsing und Püree daneben anrichten.

Alfons Schuhbeck am 20. Dezember 2020

Gemüse-Rahm-Geschnetzeltes mit Nudeln

Für 4 Personen

Salz	200 g Karotten	200 g Mangold
2 Schalotten	600 g Hähnchenbrustfilet	Pfeffer
2 EL Olivenöl	300 g feine Bandnudeln	300 ml Geflügelbrühe
80 g Crème-fraîche	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Inzwischen Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele fein schneiden, die Blätter grob schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden.

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

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

Nudeln ins kochende Wasser einstreuen. Unter gelegentlichem Durchrühren bissfest garen.

Schalotten, Karotten und Mangoldstiele im Bratfett in der Fleischpfanne kurz anbraten, dann Mangoldblätter zugeben und andünsten.

Mit Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

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

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

Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen.

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

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

Rainer Klutsch am 02. April 2020

Geräucherte Enten-Brust mit Radicchio auf Polenta

Für 4 Personen

Für die Entenbrust:

1 geräuch. Entenbrust	1 Radicchio, ca. 150 g	3 EL Olivenöl
2 - 3 Stiele Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 Spritzer Aceto balsamico
40 g Parmesan am Stück	Meersalz	Pfeffer

Für die Polenta:

150 g grober Polenta-Grieß	800 ml Hühnerbrühe	2 EL Butter
2 - 3 EL geriebener Parmesan	Meersalz	Pfeffer

Die Entenbrust mindestens 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Für die Polenta die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Polenta-Grieß unter Rühren einrieseln lassen und nach Packungsanweisung bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Die Entenbrust zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Den Radicchio putzen und waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio kurz darin anbraten. Die Entenbrust dazugeben und kurz erwärmen.

Petersilie und Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein schneiden. Die Petersilie und die Hälfte des Rosmarins zum Fleisch geben und mit Essig, Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Butter, den geriebenen Parmesan und den restlichen Rosmarin unter die Polenta heben, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Polenta auf Teller verteilen, die Entenbrust-Radicchio-Mischung darauf anrichten und den Parmesan darüberhobeln.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020

Geschmorte Enten-Keulen mit Walnüssen und Granatapfel

Für 4 Personen

Für die geschmorten Keulen:

2 rote Zwiebeln	4 Entenkeulen	2 EL Butterschmalz
Salz	Kurkuma	200 ml Granatapfel-Melasse
300 ml Geflügelbrühe	150 g Walnusskernhälften	Zucker
1 Granatapfel		

Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz	3 EL Butter
-------------------	------	-------------

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Von den Entenkeulen zunächst die Haut abziehen, dann die Keulen im Gelenk durchtrennen. Fleisch waschen und gründlich trocken tupfen.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Fleischstücke mit Salz und Kurkuma würzen und im Schmortopf rundum goldbraun anbraten.

Dann die Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten und mit der Hälfte der GranatapfelMelasse ablöschen. Soviel Brühe angießen, dass die Fleischstücke etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt leicht köchelnd die Entenkeulen ca. 45 Minuten weich schmoren. Evtl. zwischendurch etwas Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken.

Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Die Walnusskerne grob mahlen oder hacken.

In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse bei kleiner Hitze ca. 8 Minuten rösten, dann mit restlicher Granatapfelmelasse ablöschen, nochmals ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Die Walnuss-Melasse-Mischung ca. 10 Minuten vor Ende der Schmorzeit der Keulen mit in den Schmortopf geben und noch ein paar Minuten mitköcheln lassen.

Die Schmorsauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Das geschmorte Fleisch nach Wunsch von den Knochen lösen und anrichten, mit der Walnuss-sauce überziehen und mit Granatapfelkernen bestreuen. Dazu den Reis servieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. Februar 2020

Geschmorte Hähnchen-Keule mit Trauben und Reis

Für 4 Personen:

300 g Basmatireis	Salz	2 Zwiebeln
300 g rote Weintrauben	300 g helle Weintrauben	4 fleischige Hähnchenkeulen
3 EL Butterschmalz	gemahlene Fenchelsamen	Maisstärke
2 Zweige Rosmarin	300 ml Hühnerbrühe	Pfeffer
400 g Brokkoli	Balsamico	1 EL Rosinen
3 EL Butter	Muskatnuss	

Den Reis in lauwarmem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Den Reis einstreuen und in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten vorgaren.

Währenddessen die Zwiebeln abziehen, würfeln und mit anbraten.

Trauben waschen, abtropfen lassen.

Von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen.

Die Keulen im Gelenk durchtrennen und so in Ober- und Unterkeulen teilen.

Den Reis in ein Sieb geben, abtropfen lassen und kurz warm abspülen.

In einem Topf mit dickem Boden 2 EL Butterschmalz schmelzen. Den Reis hineingeben und in dem Topf zu einer Art Kegel formen. Zugedeckt bei sehr kleiner Hitze gar dämpfen (ca. 25 -35 Minuten).

Das Fleisch mit Salz und Fenchelpulver würzen und mit Maisstärke bestäuben.

In einem Bratentopf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten.

Hälfte der Trauben grob schneiden und zum Fleisch geben. Rosmarin abbrausen und ebenfalls zugeben.

Die Schmorzutaten mit Hühnerbrühe aufgießen, mit Pfeffer würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze weich schmoren.

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und kalt abbrausen. Die dicken Stiele schälen und in Stücke schneiden.

Brokkoli in einem Topf mit wenig kochendem Salzwasser zugedeckt mit noch leichtem Biss dünsten.

Inzwischen die restlichen Trauben halbieren und entkernen.

Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Fond heben. Nach Wunsch das Fleisch vom Knochen lösen und warm halten. Den Schmorfond pürieren und in einen Topf passieren.

Falls gewünscht etwas Maisstärke mit Wasser verrühren. Unter den Schmorfond rühren und aufkochen lassen.

Die Sauce mit Verjus, Salz und Pfeffer abschmecken. Trauben und Rosinen zugeben, kurz köcheln lassen. Dann das Fleisch einlegen und alles nochmals kurz erhitzen.

Brokkoli abgießen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, den Brokkoli zugeben und alles durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Hähnchenfleisch, Sauce, Reis und Brokkoli anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Oktober 2020

Geschmorte Hähnchen-Keulen

Für 4 Personen

Für die Hähnchenkeulen:

6 Hähnchenkeulen	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	4 Schalotten	1 Knoblauchknolle
1 EL Tomatenmark	1 EL Dinkelmehl, (630)	250 ml Weißwein
400 ml Hühnerfond	1 Lorbeerblatt	4 EL Cranberrys
1 TL heller Rohrohrzucker	2 TL weißer Balsamico	4 Zweige Thymian

Für den Kartoffelstampf:

800 g Kartoffeln	Salz	3 EL Crème-fraîche
Pfeffer	Muskat	

Hähnchenkeulen unter fließend kalt Wasser gründlich innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Schmortopf Olivenöl erhitzen und Keulen darin von beiden Seiten anbraten.

Die Schalotten schälen und halbieren, die Knoblauchknolle quer halbieren und mit den Schalotten in den Schmortopf geben.

Das Tomatenmark hinzufügen, das Mehl darüber stäuben und alles mit Weißwein und Fond ablöschen. Das Lorbeerblatt einlegen und den Deckel des Schmortopfs auflegen. Im vorgeheizten Ofen die Keulen zunächst 30 Minuten garen.

Dann die Cranberrys zugeben und die Keulen wieder zugedeckt noch 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und solange kochen, bis sie weich sind.

Dann die Kartoffeln abgießen. Crème fraîche zu den Kartoffeln geben und alles miteinander mit dem Kartoffelstampfer (oder dem Rücken einer Gabel) verstampfen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die gegarten Hähnchenkeulen aus dem Schmorfond nehmen.

Knoblauchhälften und Lorbeerblatt herausnehmen.

Den Schmorfond mit Zucker und Balsamico abschmecken.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Hähnchenkeulen anrichten, mit Thymian garnieren und die Sauce angießen. Den Kartoffelstampf dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. Februar 2020

Geschmortes Huhn mit Paprika und Kichererbsen

Für 4 Personen)

1 Maishuhn	2 rote Paprika	3 mittelgroße rote Zwiebeln
1 kleines Stück Ingwer	1 Schote scharfe Chili	3 Zehen Knoblauch
1 Kapsel (in Fäden) Safran	1 gehäufte TL Kurkuma	1 Bio- Zitrone
350 g gegarte Kichererbsen	3 EL Rosinen	1 EL Honig
250 ml Hühnerbrühe	1 Bund Petersilie	Olivenöl
Butterschmalz	Salz	Zucker

Für die Zubereitung am besten eine Tajine - ein traditionelles marokkanisches Schmorgefäß - nutzen. Alternativ einen großen Schmor- oder Römertopf mit Deckel verwenden.

Das Huhn kalt abwaschen und abtrocknen. Mit Küchengarn in Form binden. Dafür die Keulen miteinander verschnüren, dann die Flügel an den Korpus binden. Die Keulen an den dicken Stellen etwas einschneiden.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Huhn von allen Seiten kurz anbraten. Dabei rundum salzen.

Die Zwiebeln häuten und in Lamellen teilen. Knoblauch schälen und hacken, Ingwer in Scheiben schneiden. Olivenöl in der Tajine oder im Topf erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und ebenfalls leicht anrösten. Alles salzen und etwas zuckern. Kurkuma und Safran hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen.

Zitrone auspressen. Brühe und den Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone angießen, die ausgedrückte Zitronenschale mit hinein in den Topf geben.

Anschließend das Huhn in den Topf legen, den Topf verschließen und 1 Stunde bei mäßiger Hitze schmoren lassen.

Rosinen in Wasser einweichen. Paprikaschoten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen über einem Sieb abtropfen lassen. Nach 1 Stunde Paprika und Kichererbsen hinzufügen und um das Huhn verteilen. Den Topf wieder verschließen und alles nochmals etwa 30-45 Minuten schmoren lassen.

Das Fleisch der Hühnerkeulen sollte sich leicht zusammendrücken und von den Knochen lösen lassen.

Huhn aus dem Topf nehmen und Gemüse mit etwas Honig, Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Huhn zurück in die Tajine legen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Gericht in der Tajine servieren. Gemüse und Fleisch verteilen und dazu Fladenbrot und süßen Tee reichen.

Rainer Sass am 18. September 2020

Geschnetzeltes vom Huhn mit Rösti

Für 4 Personen

Geschnetzeltes:

4 Hähnchenbrustfilets	2 Schalotten	3 Zehen Knoblauch
4 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie	6 große Champignons
3 große Tomaten	200 ml Sahne	100 ml Brühe
1 TL Paprikapulver	Olivenöl	Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	

Rösti:

6 mittlere, festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Traubenkernöl
Salz	2 Zweige Dill	2 Zweige Petersilie
4 Blätter Minze	1 unbehandelte Zitrone	

Geschnetzeltes:

Hühnerfilets waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie, Schalotten und Frühlingszwiebeln ebenfalls säubern und in feine Scheiben teilen. Tomaten vierteln, den Stielansatz und das Innere entfernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Tomatenreste in ein Sieb geben, den Saft ausdrücken und auffangen. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Sonnenblumenöl und Olivenöl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen.

Die Hühnerbruststreifen etwas salzen und goldbraun anbraten. Das Hühnerfleisch aus der Pfanne nehmen. Champignons, Sellerie, Schalotten und Frühlingszwiebeln in der Pfanne leicht anbraten. Gegebenenfalls etwas mehr Öl dazugeben. Sahne, Brühe, Tomaten und Tomatensaft hinzufügen, Paprikapulver unterrühren. Die Hühnerbruststreifen wieder in die Pfanne geben. Alles vermengen und etwas salzen. Bei mäßiger Hitze etwa 10-15 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Rösti:

Kartoffeln schälen, in grobe Späne raspeln und in ein Geschirrtuch geben. Das Tuch zusammenrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Die Masse mit Salz würzen.

Butterschmalz und Traubenkernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelspäne hineingeben und auf der Fläche verteilen, dabei leicht andrücken. Die Rösti bei mittlerer Hitze einige Minuten braten, bis die Unterseite schön braun ist und eine Bindung entsteht. Den Kartoffelfladen wenden und eventuell noch etwas Butterschmalz hinzufügen. Je nach Dicke der Fladen beträgt die Bratzeit etwa 10-12 Minuten. Die Rösti nicht zu heiß braten. Die Kartoffeln können verbrennen und bitter werden.

Kräuter säubern und fein hacken. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Rösti mit Kräutern und Zitronenabrieb bestreuen, dann in Stücke teilen.

Anrichten:

Das Geschnetzelte auf Teller geben und mit den Rösti servieren.

Rainer Sass am 25. März 2020

Gesmokte und glasierte Pute

Für 4 Personen:

400 g Putenbrust	3 EL Salz	2 EL Pfeffer
1 EL Chilipulver	5 EL Paprikapulver	200 ml BBQ-Sauce
100 ml Ahornsirup		

Die Gewürze mischen und die Putenbrust damit von beiden Seiten bestreuen.

Auf dem Grill über direkter Hitze von allen Seiten anrösten. Dann in den indirekten Bereich legen und weiter garen.

In einer Schüssel eine Glasur aus BBQ-Sauce und Ahornsirup mischen und die Pute damit bestreichen. Sobald das Fleisch durchgegart und glasiert ist, kann es vom Grill genommen und serviert werden.

Björn Freitag am 30. August 2020

Gewürz-Enten-Brust auf Feigen-Risotto

Für 4 Personen

Für Entenbrust und Risotto:

2 Entenbrustfilets à ca. 300 g	800 ml Entenfond (aus dem Glas)	1 Sternanis
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver	1 TL schwarze Pfefferkörner	1 - 2 EL Sojasauce
1 Spritzer Aceto balsamico	1 - 2 EL Limettensaft	2 rote Zwiebeln
60 g Butter	250 g Risotto-Reis	5 frische Feigen
Meersalz	1 EL Olivenöl	Pfeffer

Für die Brunnenkresse:

1 Bund Brunnenkresse	1 EL Limettensaft	1 EL Sesamöl
1 EL Rapsöl	Meersalz	Zucker

Am Vortag für die Entenbrust den Fond mit den Gewürzen in einen Topf geben, aufkochen und abkühlen lassen. Die Entenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen. Die Filets in die Marinade geben und zugedeckt im Kühlschrank etwa 24 Stunden marinieren.

Am nächsten Tag die Filets aus der Marinade nehmen und gut mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Marinade durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und mit Sojasauce, Essig und Limettensaft pikant abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Den Reis hinzufügen und unter Rühren einige Minuten andünsten. Nach und nach etwas heiße Marinade dazugießen und unter Rühren einkochen lassen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis der Reis gar ist. Das dauert etwa 50 Minuten, bei Risotto-Reis 20 - 30 Minuten. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Feigen halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, eventuell zerkleinern und unter den Risotto heben.

Den Backofen auf 140°C vorheizen.

Die Entenbrustfilets leicht mit Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust darin auf der Hautseite etwa 5 Minuten goldgelb braten, wenden und auf der Fleischseite einige Minuten anbraten. Ein Backblech auf die untere Schiene des Backofens schieben.

Die Entenbrust mit der Hautseite nach oben auf das Ofengitter legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten fertig garen, herausnehmen, mit Pfeffer würzen und 10 Minuten ruhen lassen.

Die Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Limettensaft mit den beiden Ölsorten verquirlen, mit Salz und Zucker würzen und mit der Brunnenkresse mischen.

Den Risotto vom Herd nehmen, die restliche Butter unterrühren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden, mit Meersalz bestreuen, auf dem Risotto anrichten und mit der Brunnenkresse garnieren.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020

Glasierte Enten-Brust mit Räucheraal-Bohnen

Für 4 Personen

Für die Entenbrüste:

4 weibl. Entenbrustfilets	2 EL Olivenöl	1 EL Honig
4 EL alter Aceto balsamico	100 ml dunkle Entenjus	Meersalz, Pfeffer

Für die Räucheraal-Bohnen:

100 g geräuchertes Aalfilet	100 g breite Bohnen	100 g Keniabohnen
100 g Zuckerschoten	100 g Saubohnenkerne	1 Schalotte
4 Ofentomatenfilets	2 Zweige Bohnenkraut	2 EL Butter
Meersalz	Pfeffer	

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Die Entenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden und leicht mit Meersalz würzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets darin zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden und auf der Fleischseite ebenfalls anbraten.

Den Honig mit 3 EL Essig verrühren und die Haut der Entenbrüste damit bestreichen. Die Entenbrustfilets im Ofen auf mittlerer Schiene 10 - 20 Minuten rosa garen, dabei mehrmals mit der Honig-Balsamico-Mischung glasieren.

Die breiten Bohnen, die Keniabohnen und Zuckerschoten putzen und waschen. Die Saubohnenkerne aus den Häutchen palen. Bohnen, Zuckerschoten und Saubohnenkerne nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen, in gesalzenem Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Ofentomatenfilets in Streifen schneiden. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Aalfilet in kleine Würfel schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten.

Die verschiedenen Bohnensorten und Zuckerschoten dazugeben und in der Butter schwenken. Tomatenstreifen, Bohnenkraut und Räucheraalwürfel hinzufügen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Entenjus in einem kleinen Topf aufkochen und mit dem restlichen Essig abschmecken. Die glasierten Entenbrustfilets mit Meersalz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Die Räucheraal-Bohnen auf vorgewärmte Teller verteilen, die Entenbrüste darauf anrichten und mit der Entenjus beträufeln.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020

Grünkohl asiatisch mit Ente und Reismudeln

Für 4 Personen

2 Entenbrüste	2 Zwiebeln	100 ml Teriyaki-Soße
1 Limette	0.5 Bund Petersilie	50 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch	Chilischote	250 g Grünkohl
2 EL Sesamöl	3 EL Cashewkerne	250 g Reismudeln
1 TL Honig	Olivenöl, Salz	

Die Entenbrüste vom Fett befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Leicht salzen und in Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden, Knoblauch würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne, in der zuvor die Entenbrüste gebraten wurden, anbraten. Den Grünkohl klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Nach Geschmack mit frischem Chili würzen. Mit der Teriyaki-Soße ablöschen, mit Brühe auffüllen und kurz köcheln lassen.

Die Reismudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

Das Entenfleisch zum Grünkohl geben und circa 4-5 Minuten mitgaren.

Die Limette auspressen. Den Grünkohl mit Limettensaft, Sesamöl und Honig abschmecken. Die Reismudeln abtropfen lassen und darunter heben. Alles auf tiefen Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie und Cashewkernen garnieren.

Das Gericht schmeckt auch mit Koriander und gerösteter Sesamsaat.

Tarik Rose am 20. Januar 2020

Grünkohl mit Enten-Brust-Filet und Bier-Soße

Für 4 Personen

Grünkohl:

1.2 kg Grünkohl	2 Zwiebeln	1.5 EL Senf
2 EL Puderzucker	1 l Gemüsebrühe	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Entenbrustfilets:

4 Entenbrustfilets	Salz, Pfeffer, Olivenöl	Butterschmalz
--------------------	-------------------------	---------------

Soße:

1 Bund Suppengrün	1 EL Tomatenmark	Butterschmalz
Olivenöl	750 ml Bier	250 ml Gemüsebrühe
Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer		

Kartoffeln:

1 kg Drillinge	2 EL Zucker	Butterschmalz, Salz
----------------	-------------	---------------------

Grünkohl:

Den Grünkohl gründlich putzen und in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Eiskalt abschrecken und gut ausdrücken.

Die Zwiebeln würfeln. Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Senf und fein gesiebten Puderzucker hinzufügen und mit den Schalotten vermengen. Grünkohl und Brühe in den Topf geben, mit dem Gewürzansatz vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf verschließen und den Grünkohl bei mäßiger Hitze eine Stunde schmoren.

Entenbrustfilets:

Die Entenbrüste waschen, trocknen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl und Butterschmalz erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite etwa 2 Minuten anbraten. Die Filets drehen und auf der Fleischseite kurz anbraten, bis sie eine schöne braune Farbe haben.

Die Entenbrüste auf den Grünkohl legen und 10 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel im Topf ziehen lassen.

Soße:

Das Suppengemüse säubern und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl und Butterschmalz in einem Topf oder in einer hohen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten.

Tomatenmark hinzufügen, verteilen und kurz rösten.

Bier und Wasser/Gemüsebrühe und Kräuter hinzufügen.

Den Sud etwa 1 Stunde köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und das Gemüse und die Gewürze auffangen. Den Sud aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln:

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abkühlen lassen und schälen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln von allen Seiten braten. Dabei zuckern und mit 1 Prise Salz würzen.

Anrichten:

Den Grünkohl und die karamellisierten Kartoffeln auf Teller geben. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden und auf dem Grünkohl platzieren. Die Soße um den Grünkohl gießen und die Filets damit beträufeln.

Rainer Sass am 12. Januar 2020

Hähnchen cordon bleu

Für 1 Person

200 g Hähnchenbrust	1 Scheibe Bergkäse	1 Scheibe gekochter Schinken
2 grosse Eier	1 Spur Mehl	1 Tasse Panko
1 Spur Öl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Die Hähnchenbrust vorsichtig aufschneiden und aufklappen (nicht ganz teilen).

In die aufgeklappte Hähnchenbrust werden nun der Schinken sowie der Käse gelegt.

Nun die Hähnchenbrust zuklappen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Panieren zuerst in Mehl wenden, dann durch geschlagenes Ei ziehen und zum Schluss mit Panko (oder Paniermehl) panieren.

In ausreichend Fett von beiden Seiten knusprig braten (nicht zu heiß).

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

Hähnchen mit Speck und Zucchini

Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrust	4 kl. festk. Kartoffeln	2 Scheiben Speck
1 Bund Schnittlauch	1 Zucchini	1 Bund Rucola
3 EL Crème-fraiche	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Kartoffel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Nach 3-4 Minuten das geschnittene Hähnchen und den geschnittenen Speck mit in die Pfanne geben.

Von der Zucchini mit dem Schäler eine Handvoll Zucchini-Streifen runterschneiden und auch mit in die Pfanne geben.

Nach einem kurzen Moment die Hitze runternehmen.

Eine Flocke Creme Fraiche, Rucola und Schnittlauch obendrauf geben und vermengen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

Hähnchen-Brust mit Kichererbsen-Sesampaste und Himbeeren

Für 4 Personen

200 g getrock. Kichererbsen	6 Zweige Thymian	Salz
1 l Hühnerbrühe	2 Zweige Koriander	Pfeffer
700 g Hähnchenbrustfilet	100 g Sesam	100 ml Olivenöl
1 EL Schwarzkümmelöl	2 rote Zwiebeln	2 EL Himbeeressig
200 g frische Himbeeren	Zucker	1 Romanasalat
1 EL schwarzer Sesam	1 Zitrone	

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden müssen.

Kichererbsen verlesen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen. Die Hälfte der Thymianzweige zu den Kichererbsen geben. Kichererbsen weich garen. In den letzten ca. 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen.

Die Hühnerbrühe aufkochen, übrige Thymianzweige und Koriander einlegen, Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und einlegen. Filets in der heißen, nicht kochenden! Brühe ca. 30 Minuten sacht gar ziehen lassen. Filets anschließend im Fond auskühlen lassen.

Die gekochten Kichererbsen abschütten, dabei das Kochwasser auffangen. Etwa pro Person 1 EL Kichererbsen für die Garnitur beiseite stellen.

Restliche Kichererbsen mit dem Sesam, der Hälfte vom Olivenöl und etwas vom Kochwasser der Kichererbsen zu einer cremigen Paste pürieren. Diese mit Salz und Schwarzkümmelöl abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas vom restlichen Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit Himbeeressig ablöschen. Die Hälfte der Himbeeren klein schneiden und zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken.

Romanasalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Etwa 5 EL Hühnerbrühe mit etwas Olivenöl mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf Teller geben und mit dem Öl- Brühe-Mix bestreichen. Sesampaste und Himbeer-Zwiebeln daneben arrangieren. Mit restlichen Kichererbsen, schwarzem Sesam und Himbeeren dekorieren.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Romanasalat mit Salz, Zucker, Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren und dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 15. Juli 2020

Hähnchen-Brust mit Rhabarber-Gemüse

Für 4 Personen

Salz	150 g Basmatireis	2 EL Butter
4 Hähnchenbrustfilets	3 EL Butterschmalz	750 g Rhabarber
1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel
1 Prise weißer Pfeffer	1 Prise Kardamom	3 Korianderkörner
1 Prise Kurkuma, gemahlen	4 TL Zucker	200 ml Hühnerbrühe

In einem breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30-40 Minuten) dämpfen.

Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste abwaschen und trockentupfen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrüste salzen und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten. Das angebratene Fleisch (in der ofenfesten Pfanne oder auf einem Backblech) auf die Hautseite legen, Thymianzweige einlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse den Rhabarber waschen, putzen, abziehen und in Stücke schneiden.

Minze und Petersilie abbrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen, ein paar Kräuterblätter für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Die Hälfte der gehackten Kräuter dazu geben, mit Pfeffer, Kardamom, Koriander und Kurkuma zugeben und kurz anbraten. Dann die Rhabarberstücke dazuzugeben, salzen, zuckern und kurz braten.

Mit der Hühnerbrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann das Rhabarbergemüse nochmals mit Salz und Zucker abschmecken, es sollte süß-sauer schmecken. Die restlichen fein geschnittenen Kräuter untermischen.

Die Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf Tellern anrichten und Rhabarbergemüse und Reis zugeben, mit Kräuterblättern garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Mai 2020

Hähnchen-Brust-Schnitzel mit Gemüse-Linsen-Salat

Für 4 Personen

300 g Linsen	1 Kohlrabi	200 g Möhren
1 Stange Porree	2 Zwiebeln	400 g Hähnchenbrust
0.5 TL Baharat	0.5 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer
Olivenöl		

Zwiebeln fein würfeln und kurz in einem Topf andünsten. Dann die Linsen und das Baharat-Gewürz hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wasser im Verhältnis 1:1,5 aufgießen, kurz aufkochen lassen. Wichtig: Es darf noch kein Salz an die Linsen, sonst werden sie nicht weich. Die Linsen auf dem Herd circa 10 Minuten ziehen lassen. Am besten schmecken sie, wenn sie noch leichten Biss haben.

Petersilie fein hacken und einen kleinen Teil für das Anrichten beiseitestellen. Kohlrabi, Porree und Möhren in gleichgroße kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in ein wenig Öl bissfest anschwitzen. Mit 1 guten Prise Baharat, 1 Prise Salz, frischem Pfeffer und Petersilie würzen. 1 kleiner Spritzer Zitrone und 1 Schuss Olivenöl heben noch einmal den Geschmack.

Hähnchenbrust (eine halbe Brust ergibt zwei Schnitzel) quer in jeweils 2 dünne Schnitzel teilen und mit einem Plattierer ganz behutsam dünn streichen. Tipp: Das Hühnerfleisch in einen Gefrierbeutel legen und dann plattieren. So franst das empfindliche Fleisch noch weniger aus. Mit ein wenig Salz würzen und wenig Öl auf das Fleisch geben. Eine Grillpfanne vorheizen und die Schnitzel kurz von beiden Seiten anbraten. Erst nach dem Braten mit ein wenig frischem Pfeffer würzen.

Die fertigen Linsen mit Salz würzen. Das gegarte Gemüse dazugeben, vermischen und noch einmal abschmecken.

Das Fleisch jeweils auf die Mitte eines Tellers legen und den noch warmen Linsensalat darauf anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Tipp:

Frische Kohlrabi-Blätter sind noch vitaminreicher als die Kohlrabi-Knolle und können roh und in feine Streifen geschnitten kurz vor dem Anrichten zum Linsensalat gegeben werden.

Tarik Rose am 12. September 2020

Hähnchen-Curry mit roten Linsen

Für 4 Personen

300 g Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	2 rote Paprika
400 g Kartoffeln, festk.	700 g Hähnchenbrustfilet	4 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	2 EL Curry
1/2 TL Chilipulver	1 Prise Zimt, gemahlen	3 Gewürznelken
300 ml Gemüsebrühe	50 ml Kokosmilch	100 g rote Linsen
1 Bio-Limette		

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprikahälften in etwa 5 mm breite Streifen schneiden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilets ebenfalls in 3 cm große Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und das Fleisch und die Kartoffelwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen, kurz beiseite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Dann Fleisch und Kartoffeln wieder zugeben. Curry, Chilipulver, Zimt und Gewürznelken zugeben und gut untermengen.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, Kokosmilch zugeben und zugedeckt das Hähnchen-Curry etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Dann die roten Linsen abspülen, abtropfen und zugeben, das Hähnchen-Curry weitere 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Die eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen.

Das Hähnchen-Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den Limettenscheiben garnieren.

Christian Henze am 20. Mai 2020

Hähnchen-Fajitas

Für 4 Portionen

1 EL Rotweinessig	1 TL Tabasco	1 TL Oregano, getrocknet
2 TL Paprikapulver, edelsüß	2 Knoblauchzehen	1 große Zwiebeln, rot
2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	3 Paprikaschoten, rot, gelb, grün	1 große Auberginen
2 Limetten	1 Bund Koriander, frisch	1 Avocado, reif
4 große Tortillas	50 g Feta-Käse	

Zunächst die Marinade zubereiten: Dafür in einer Schüssel 1 Esslöffel Olivenöl mit Essig, Chilisoße, Oregano, Paprika, einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer vermengen. Die ungeschälten Knoblauchzehen dazupressen.

Zwiebel schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets längs in 1 cm dicke Scheiben teilen und beides in der Marinade wenden. Für eine Stunde oder über Nacht kühl stellen.

Die Paprikaschoten und die Aubergine im Ganzen direkt über dem Kochfeld oder in einer Bratpfanne bei starker Hitze rösten, bis sie schwarz gebraten sind. Die Paprikaschoten in eine Schüssel geben und 10 Minuten mit Frischhaltefolie abdecken. Dann den größten Teil der schwarzen Schale abkratzen und Stiele sowie Kerne entfernen. Die Enden der Aubergine entfernen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Alles auf einer Platte mit dem Saft einer Limette und Korianderblättern vermischen, dann abschmecken.

Nun das marinierte Hühnchen und die Zwiebeln in einer großen Bratpfanne 6 bis 8 Minuten braten, zwischendurch wenden.

Die Avocado schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Mit restlichem Limettensaft beträufeln.

Zuletzt die Tortillas in einer trockenen Pfanne 30 Sekunden erwärmen.

Tortillas, Feta, verbleibende Korianderblätter, Limette, Hühnchen-Zwiebel-Mischung und Gemüse auf einem Tisch anrichten und die Tortillas ganz nach Geschmack belegen fertig!

Tipps:

Die Fajitas können auch mit vielen anderen Zutaten aufgepeppt werden. Ob mit Rind, Garnelen, Halloumi oder anderen Kräutern, der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Jamie Oliver am 18. Juni 2020

Hähnchen-Frikassee

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Bio-Hähnchen (ca. 1,5 kg)	1 EL Salz
1 Lorbeerblatt	250 g grünen Spargel	250 g weißen Spargel
Zucker	200 g weiße kl. Champignons	50 g Butter
40 g Mehl	100 ml Sahne	1 Zitrone
1 TL Kapern in Lake	1 EL Kapernsaft (Lake)	

Zwiebel schälen und vierteln.

Das Hähnchen abwaschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen.

Lorbeerblatt und die Zwiebel dazu geben, einmal aufkochen und dann ca. 1,5 Stunden sacht köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

In der Zwischenzeit den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen, im unteren Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Den weißen Spargel waschen, abtropfen lassen, schälen und die eventuell angetrockneten Enden abschneiden.

Die Schalen und Spargelabschnitte in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken.

Salz und 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen. Die Schalen 10 Minuten im Sud ziehen lassen, dann die Schalen herausnehmen.

Den Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und im Spargelsud ca. 5 Minuten garen.

Den Spargel herausnehmen, auf einem Sieb abtropfen. Den Sud beiseite stellen.

Die Champignons putzen, halbieren und kurz in den kochenden Spargelsud geben.

Herausnehmen und zur Seite stellen.

Das gegarte Hähnchen aus dem Fond heben, kurz abkühlen lassen. Die Haut entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen.

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren, mit der Sahne ablöschen.

Jeweils etwa 300 ml Spargel- und Hühnerbrühe zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön sämig ist.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern und Kapernsaft abschmecken. Das Fleisch, Spargel und Pilze zugeben und in der Sauce erwärmen.

Hähnchenfrikassee anrichten. Dazu passt Reis.

Jacqueline Amirfallah am 22. April 2020

Hähnchen-Garnelen-Kebab mit Pinienkern-Bulgur

Für 4 Personen

Hähnchen-Garnelen-Kebabs:

400 g Hähnchenbrustfilet	200 g rohe Garnelen	100 g Schalotten
2 Knoblauchzehen	3 Stängel glatte Petersilie	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl		

Pinienkern-Bulgur:

4 Frühlingszwiebeln	12 Kirschtomaten	3 Zweige Thymian
100 g Butter	3 EL Pinienkerne	350 ml Geflügelbrühe
1 Prise Ducca	250 g Bulgur	1 Bd. Basilikum
1 Bd. glatte Petersilie	4 EL Olivenöl	

Hähnchen-Garnelen-Kebabs:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Die Garnelen längs teilen und den schwarzen Darmfaden entfernen, dann die Garnelen waschen und trocken tupfen. Zusammen mit dem Fleisch im Tiefkühlfach 20-30 Minuten leicht anfrieren lassen. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Das gefrorene Hähnchenfleisch und die Garnelen im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Ei, Schalotten, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel und Koriander verkneten und mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Cayennepfeffer abschmecken. Aus der Kebabmasse 20 längliche Würste formen. In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen und die Kebabs darin bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten rundum knusprig braun braten.

Pinienkern-Bulgur:

Frühlingszwiebeln waschen und den weißen Teil fein schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Butter in einem Topf zerlassen und Frühlingszwiebeln, Tomaten, Thymianblättchen sowie Pinienkerne darin anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, Ducca zugeben und alles aufkochen. Den Bulgur einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Zum Fertigstellen des Bulgurs, Basilikum und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter kleiner zupfen, die Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden. Basilikum, Petersilie und 4 EL Öl unter den Bulgur mischen.

Anrichten:

Den Pinienkern-Bulgur auf vier Tellern verteilen und mit jeweils fünf Kebabs servieren.

Ali Güngörmüs am 25. Juni 2020

Hähnchen-Keulen mit Chili- Aprikosen und Polenta

Für 4 Personen

Für Fleisch und Aprikosen:

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	2 EL Pflanzenöl
Salz	Kurkuma	500 ml Hühnerbrühe
1 Chilischote	10 reife Aprikosen	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	Zucker	

Für die Polenta:

1 Zwiebel	2 Zweige Rosmarin	1 EL Olivenöl
400 ml Milch	400 ml Hühnerbrühe	150 g Polentagrieß

Für den Spinat:

200 g Blattspinat	1 Schalotte	1 EL Butterschmalz
Salz	Muskat	

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Hühnerkeulen waschen, abtrocknen.

In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Aprikosen darin anbraten. Etwas Salz, Pfeffer, Chili, und Zucker zugeben und bei kleinster Hitze weich schmoren, falls nötig ein wenig Brühe zugeben.

Für die Polenta die Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin abrausen und trocken schütteln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Rosmarin, Milch und Brühe zugeben, aufkochen und mit Salz abschmecken.

Anschließend den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei ständig umrühren.

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Den Käse fein reiben und unter den Polentabrei ziehen.

Die Hähnchenkeulen aus den Schmorsud nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen. Den Schmorsud abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.

Geschmorte Hähnchenkeulen mit den Aprikosen anrichten. Polenta und Spinat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Juni 2020

Hähnchen-Pfanne mit Frühkartoffeln und Kirschtomaten

Für 4 Personen

12 Hähnchen (Oberschenkel)	800 g neue Kartoffeln	600 g Kirschtomaten
1 Bd. frischer Oregano	Olivenöl	natives Olivenöl extra
Rotwein-Essig	Salz, Meersalz	Pfeffer

Die Kartoffeln abbürsten und in einem großen Topf mit Salzwasser gar kochen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Hähnchenschenkel in je 3 Streifen schneiden und in eine Schüssel legen. Rundum mit Olivenöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine große Bratpfanne, in der alle Hähnchenstücke nebeneinander Platz haben, heiß werden lassen und das Fleisch mit der Haut nach unten hineinlegen. Alternativ das Fleisch nacheinander braten. Die Hähnchenstücke bei starker Hitze ca. 10 Minuten braten, bis sie fast durchgegart sind.

Ab und zu wenden, damit sie gleichmäßig bräunen. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Die Tomaten mit einem scharfen Messer einritzen, in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen. Die Kartoffeln in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und jede Kartoffel mit dem Daumen leicht andrücken.

Die abgezapften Oreganoblätter bis auf einen kleinen Rest mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen. 4 EL natives Olivenöl extra, 1 Spritzer Rotwein-Essig und etwas Pfeffer zugeben und alles noch einmal zerreiben. Diese Mischung mit dem Hähnchenfleisch, den Kartoffeln, Tomaten und dem restlichen Oregano in eine große Braten-Pfanne oder eine andere ofenfeste Form geben. Alles sorgfältig durchmengen und in einer Schicht ausbreiten.

Im vorgeheiztem Backofen 40 Minuten backen.

Jamie Oliver am 12. November 2020

Hähnchen-Ragout unter der Blätterteig-Haube

Für 4 Personen:

3 Schalotten	1 Lauchstange	8 Shiitake-Pilze
120 g Ananas	2 Mini-Pak Choi	2 Kaffirlimettenblätter
1 Bio-Limette	1 säuerlicher Apfel	600 g Hähnchenbrustfilet
4 EL Erdnussöl	Salz	Cayennepfeffer
1 TL mildes Currypulver	2 EL Chili-Chicken-Sauce	50 g Cashewkerne
400 ml Kokosmilch	1 Bund Koriander	250 g Blätterteig
Mehl	1 Eigelb	3 EL Milch

Schalotten schälen und fein schneiden.

Den Lauch putzen, halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Dann in feine Streifen schneiden.

Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

Die frische Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden (falls Dosenananas, einfach nur würfeln).

Pak Choi waschen und in grobe Streifen schneiden.

Die Kaffirlimettenblätter abwaschen und in feine Streifen schneiden.

Den Apfel in einem Safter entsaften. (Wer keinen Entsafter hat, kann den Apfel auch fein reiben.) Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Hähnchenbrustfilet gründlich kalt waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. In einer tiefen Pfanne (oder Wok) etwas Erdnussöl erhitzen, die Fleischstreifen mit Salz und Cayennepfeffer würzen und kurz von allen Seiten anbraten.

Dann die Fleischstreifen wieder aus der Pfanne nehmen. Restliches Erdnussöl in die Pfanne geben und die Schalotten darin anschwitzen.

Lauch und Pilze zugeben und kurz anbraten. Dann Pak Choi hinzufügen und mit dem Apfelsaft ablöschen.

Ananaswürfel, Currypulver, Chili-Chicken-Sauce, Limettenabrieb- und saft, Kaffirlimettenstreifen und Cashewkerne zugeben und mit Kokosmilch auffüllen.

Das Hähnchenfleisch wieder zugeben und kurz einmal aufkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Ragout abkühlen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Koriander unter das abgekühlte Ragout geben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen. Vom Blätterteig so große Scheiben ausstechen, dass sie rundherum etwa 1 cm über den Rand von 4 hitzebeständige Portions-Bowls (Schalen) oder Suppentassen hinaus ragen.

Das Ragout in die Bowl-Schalen oder Suppentassen geben. Die Tassen am äußeren Rand mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die Suppentassen mit den Teigkreisen abdecken, dabei leicht am Rand überlappen und fest drücken.

Milch mit dem übrigen Eigelb verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen.

Die Tassen ca. 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Wenn der Teigdeckel goldgelb gebacken ist, die Tassen aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Jörg Sackmann am 27. Oktober 2020

Hähnchen-Schnitzel mit Spargel

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

300 g Hähnchenbrustfilet 10 g Speisestärke 25 g Butterschmalz
Salz Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmati Salz

Für den Spargel:

4 Stangen weißer Spargel 5 Stangen grüner Spargel 1 rote Zwiebel
50 ml Geflügelfond 75 ml Crème-fraîche 150 g Butter
 $\frac{1}{4}$ Bund Kerbel

Für das Schnitzel:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und gleichmäßig mit Speisestärke bestäuben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen leicht darin braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Fleischpfanne für den Spargel weiterverwenden.

Paniert man die rohe Hähnchenbrust mit Stärke, so bleibt der Bratensaft im Fleisch erhalten und geht nicht verloren.

Für den Reis:

Einen Topf mit 230 ml Wasser aufsetzen, salzen und den Reis circa 20 Minuten darin kochen. Danach ziehen lassen.

Für den Spargel:

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Weißen Spargel ganz und grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, die Enden 2 cm kürzen.

Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schräg anschneiden. Zwiebeln und Spargel in die Fleischpfanne (von oben) geben und im Fett der Hähnchenstücke anbraten. Etwas Geflügelfond angießen und den Spargel darin schmoren lassen. Angedünstetes Gemüse nun aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

In derselben Pfanne nun noch etwas Geflügelfond mit Crème fraîche hineingeben. Gebratenes Hähnchen (von oben) hinzufügen und darin gar ziehen lassen. Anschließend die Schnitzel herausnehmen und beiseitestellen. Die entstandene Sauce 3-5 Minuten köcheln lassen und in einen Topf gießen. Das Gemüse wieder zurück in die Pfanne geben.

Zur entstandenen Sauce etwas Butter in den Topf geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Buttersauce danach über den Spargel in die Pfanne gießen und gut verrühren. Das Schnitzel hinzugeben und durchschwenken. Zum Garnieren Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Spargel sollten Sie niemals in Wasser kochen. Entweder dünsten oder in Alufolie oder im Dampfgarer garen. Spargel laugt beim Wasserkochen aus, deshalb ist es wichtig, ihn langsam zu garen.

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

Johann Lafer am 12. Mai 2020

Hühnchen-Gyoza mit Sesam und Ei

Für zwei Personen

Für die Gyoza:

160 g Hühnchenbrust	100 g Spitzkohl	10 Gyoza-Teigblätter
1 Bund Frühlingslauch	1 Knoblauchzehe	1 Limette
20 g Wagyu Fett	1 Knolle Ingwer	20 g Oystersauce
10 g Soy Sojasauce	10 g Sesamöl	Öl , Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

50 g weiße Sesampaste	5 ml Chilliöl	10 ml Sesamöl
25 ml helle Sojasauce	25 ml Reissessig	1 Msp. Xanthan
15 g Zucker		

Für den Fond:

100 g Shitake Pilze	2 St. Zitronengras	300 ml Hühnerfond
20 ml Soy Sojasauce	½ Bund Koriander	2 g Chilifäden

Für die Eier:

6 Wachteleier

Für die Garnitur:

40 g Sojasprossen	20 g Wasabi-Sesam
-------------------	-------------------

Für die Gyoza:

Die Hühnchenbrust waschen, trockentupfen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes geben. Wagyu Fett bei Zimmertemperatur schmelzen und zugeben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und auch fein reiben. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Etwas Limettenschale- und Saft sowie Oystersauce, Soy Sauce und Sesamöl zum Hühnchen geben. Spitzkohl putzen, vom Strunk befreien, fein schneiden und salzen. Das Salz in die Spitzkohlstreifen einmassieren. Frühlingslauch putzen, vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Frühlingslauch und Spitzkohlstreifen zum Hühnchen geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gyoza-Teigblätter mit der Hühnchenmasse füllen und zusammenfalten. Hühnchen-Gyoza in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, dann etwas Wasser und Salz zugeben und mit einem Deckel zugedeckt garen.

Für die Sauce:

Sesampaste mit Chilliöl, Sesamöl, Zucker, Sojasauce, Reissessig und Xanthan verrühren.

Für den Fond:

Zitronengras putzen und vom Strunk befreien. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fond erhitzen und das Zitronengras hineinschneiden. Chillifäden, Pilze, Soy Sauce und etwas Koriander zugeben und ziehen lassen. Anschließend passieren und Fond heiß halten.

Für die Eier:

Die Wachteleier 3 Minuten wachweich im Wasser kochen, pellen und halbieren.

Für die Garnitur:

Gyoza mit der Sesamsauce nappieren und mit etwas Wasabi-Sesam betreuen. Jeweils 5 Gyozas in einen tiefen Teller setzen und den heißen Fond angießen. Mit Sojasprossen und den halbierten Wachteleiern garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Ruffer am 29. Dezember 2020

Hühner-Frikassee vom Suppenhuhn mit Basmati-Reis

Für 4 Personen

1 Suppenhuhn	200 ml Hühnerbrühe	250 - 300 g Basmatireis
4 Stangen Schwarzwurzeln	12 Egerlinge	2 Stangen Sellerie
100 g TK Erbsen	2 Frühlingszwiebeln	6 Pimentkörner
2 Tl Speisestärke	Prise Zucker	Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer	2 El Erdnussöl	2 El gehackter Koriander

Vom Suppenhuhn die Haut entfernen, Keulen und Brüste auslösen und klein schneiden. Schwarzwurzeln schälen, in Essigwasser zwischenlagern, dann in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne mit Erdnussöl anschwitzen. Champignons putzen, vierteln und mit in die Pfanne geben. Stangensellerie waschen, an der Vorderseite die Fäden ziehen, klein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Pimentkörner dazugeben (später wieder entfernen), mit Salz und Pfeffer würzen, mit einigen Spritzern Zitronensaft ablöschen. Frühlingszwiebeln klein schneiden und zusammen mit den Erbsen in die Pfanne geben und dann mit der Hühnerbrühe ablöschen und für 5 min. köcheln lassen.

Parallel Basmatireis waschen, in einem Topf mit 1 Prise Salz und einem daumenbreit Wasser über der Reisschicht zum Kochen bringen. Herd auf Minimum drehen, Topf mit Deckel zudecken und Reis garziehen lassen (saugt das ganze Wasser auf).

Stärke mit kaltem Wasser auflösen und nach und nach davon etwas in die Pfanne Geben und noch einmal sanft aufkochen lassen bis diese bindet, dann runter drehen. Das Hühnerfleisch dazugeben und warm ziehen lassen. Reis mit Hühnerfrikassee anrichten und mit Koriander und mit Zitronenzesten garnieren.

Björn Freitag am 18. April 2020

Hühner-Frikassee

Für 4 bis 6 Personen

1 Suppenhuhn (2 kg)	1 Bund Suppengrün	Salz
$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	1 große Karotte	6 Stangen weißer Spargel
2 Eigelbe	80 ml Sahne	100 g grüne TK-Erbesen
1 TL Zitronen-Abrieb	1 Prise Muskatnuss	Pfeffer

Außerdem:

250 g Langkornreis

Das Huhn mit kaltem Wasser abspülen, in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken, Deckel aufsetzen und zum Kochen bringen.

Währenddessen das Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden, zusammen mit zwei Teelöffeln Salz zu dem Huhn in den Topf geben und alles rund 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Huhn ist gar, wenn sich das Fleisch sichtbar von den Knochen löst.

Das Suppenhuhn vorsichtig aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen.

Das Suppengemüse entsorgen Kohlrabi, Spargel und Karotte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Kohlrabi- und Karottenstücke in dem Hühnerfond (ca. 1 Liter) ca. 10 Minuten kochen, dann den Spargel hinzufügen und alles weitere 10 Minuten garen.

Dann den Herd ausschalten.

Reis nach Verpackungsangaben zubereiten.

Ist das Huhn gut abgekühlt, Haut und Knochen entfernen und das Hühnerfleisch in kleine Stücke zupfen.

Für die Sauce Eigelbe kräftig mit der Sahne verquirlen und in den noch warmen, aber nicht mehr kochenden Hühnerfond rühren. Nach wenigen Minuten sollte eine leichte Bindung einsetzen.

Die Erbsen und das Hühnerfleisch in die Sauce geben. Ggf. alles noch einmal kurz warm werden lassen.

Mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Wenn die Sauce nicht dick genug ist, kann sie noch mit etwas in wenig Wasser aufgelöster Speisestärke binden.

Björn Freitag am 02. Mai 2020

Heidelbeer-Risotto mit Hühner-Filet und Pilzen

Für 4 Personen

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis	200 ml Weißwein	1.5 l Hühnerbrühe
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	2 EL Butter
100 g Parmesan	50 g Heidelbeeren	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pilzpfanne:

300 g gemischte Pilze	1 Orange	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer, Zucker

Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrustfilets	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	Chiliflocken

Für das Risotto:

Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter und etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch sowie Schalotten darin farblos andünsten. Den Reis hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. 2 Kellen heiße Brühe zum Reis geben. Unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit fast verschwunden ist. Auf mittlere Hitze reduzieren und wieder Brühe und etwas Wein hinzufügen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis cremig, aber auch noch etwas bissfest ist. Das dauert etwa 20 bis 25 Minuten. In den letzten Minuten der Garzeit die Heidelbeeren unterheben. Zum Schluss geriebenen Parmesan und Butter unterrühren und alles mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Für die Pilzpfanne:

Die Pilze (bevorzugt Champignons, Shiitake, Austernpilze, Kräuterseitlinge) säubern, große Exemplare teilen. Die Rosmarinnadeln hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten. Dabei salzen, pfeffern, etwas zuckern und den Rosmarin hinzufügen. Den Orangensaft auspressen und zu den Pilzen geben. Die Hitze reduzieren und die Pilze fertig garen.

Für die Hühnerbrust:

Die Hühnerbrustfilets säubern und in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch goldbraun anbraten. Dabei salzen und den Rosmarinweig hinzufügen. Die Hitze reduzieren. Das Hühnerfleisch fertig garen und zum Schluss mit Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Anrichten:

Jeweils eine Portion Risotto auf Teller füllen. Pilze und Hühnerfleisch rundherum verteilen. Wer mag, kann noch ein paar Heidelbeeren als Dekoration hinzufügen.

Rainer Sass am 04. Oktober 2020

Indisches Butter-Chicken mit Basmati

Für 4 Personen

4 Hühnerbrustfilets	$\frac{1}{2}$ l Tomatenpüree	150 ml Sahne
1 Becher Joghurt	2 EL Zitronensaft + Abrieb	1 Stk. Ingwer
2 Knoblauchzehen	2 gelbe Zwiebeln	2 EL Bockshornkleublätter
2 EL Garam Masala	1 TL Kardamomsaat	4 Pimentkörner
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Zimt	Cayennepfeffer
2 TL Senföl (Erdnussöl)	1 TL Zucker	2 EL Salzmandeln
4 Zweige Koriander	Salz	4 EL Butterschmalz
250 g Basmati-Reis		

Huhn in mundgerechte Stücke schneiden, mit Joghurt, Senföl, Zitronensaft und -abrieb. je 1 EL Kasuri Methi und Garam Masala in einer Schüssel vermischen.

Ingwer und Knoblauch mit der Feinreibe über das Huhn reiben und untermischen.

Huhn im Kühlschrank für wenigstens mehrere Stunden oder am besten über Nacht marinieren lassen.

Im Mörser Kardamomsaat, Kreuzkümmel und Piment zermahlen, restliches Garam Masala und Zimt untermischen.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in einem Topf mit 2 EL Ghee, anschwitzen, Gewürzmischung aus dem Mörser sowie das restliche Kasuri Methi dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit dem Tomatenpüree und der Sahne aufgießen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, ca. 10-15 Minuten einköcheln lassen.

Parallel in einer Pfanne mit dem restlichen Ghee die marinierten Hühnerstreifen (weitgehend ohne Joghurtmarinade) von jeder Seite für 3-4 Minuten braten, dann in die fertige Sauce geben und kurz mitkochen.

Parallel zum Kochvorgang den Basmati-Reis mit einer Prise Salz, daumenbreit mit Wasser bedeckt, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel für ca. 12-15 Minuten dämpfen.

Butterchicken mit Basmatireis auf Tellern anrichten und mit gezupftem Koriandergrün und den Salzmandeln garnieren.

Björn Freitag am 25. Januar 2020

Klassische Ente mit Semmelknödel-Pflaumenfüllung

Für 5-6 Personen:

Für den Rotkohlsalat:

1 Rotkohl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	3 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	Zucker
4 EL Kokosessig	40 g Kokosnuss-Stücke	5 EL Walnussöl

Füllung:

250 ml Milch	3 altback. Laugenbrötchen	100 g weiche Backpflaumen
100 g gekochte Maronen	50 g Walnüsse	2 Eier
3-5 EL Semmelbrösel	Salz	Pfeffer

Entenbraten mit Sauce:

1 Pekingente mit Hals	2 EL Rapsöl	1-2 EL Salz
1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
2 Stangen Staudensellerie	200 ml Geflügelfond	

Für den Rotkohlsalat:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und diesen halbieren.

Kohlhälften mit der Schnittfläche auf ein Brett legen und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk aussparen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Rotkohlstreifen in einen großen Topf mit Rapsöl geben und diese bei mittelstarker Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, außerdem Kokosessig hinzufügen.

Nach ca. 5 Minuten Zwiebelwürfel dazugeben und mit anbraten. Den Rotkohl unter gelegentlichem Rühren so lange braten, bis das Wasser herausgekocht ist. Währenddessen die Kokosstücke fein hacken und in den Rotkohl rühren.

Zum Schluss den gar gekochten Rotkohl mit Walnussöl verfeinern, einige Minuten ziehen lassen und lauwarm servieren.

Semmelknödel-Pflaumenfüllung:

Milch in einem Topf leicht erhitzen.

Laugenbrötchen in dünne Scheiben schneiden.

In einer ausreichend großen Schüssel Milch, Laugenbrötchenscheiben, Backpflaumen, Maronen, Walnüsse und 2 Eier zu einer Masse vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Bindung Semmelbrösel verwenden.

Entenbraten mit Sauce:

Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Flügel und Hals von der Ente abschneiden und zunächst beiseitelegen.

Eventuell Fettschwarten entfernen.

Ente mit Wasser ausspülen, dann salzen und mit Semmelknödelmasse stopfen. Mit einer Dresiernadel und Küchengarn zunähen, sodass die Füllung beim Braten nicht herausquillt. Auch die Haut der Ente mit Salz einreiben.

In einer Pfanne mit Rapsöl Entenflügel und -hals scharf anbraten.

Möhre, Knollensellerie und Zwiebel schälen. Möhre in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knollensellerie grob würfeln. Staudensellerie waschen und in grobe Stücke schneiden.

Geschnittenes Gemüse in die Pfanne zu den gebratenen Entenflügeln und -hals geben und ca. 10 Minuten lang schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Fettwanne ca. 1 cm hoch mit Wasser auffüllen (beispielsweise eine ausreichend große Auflaufform). Den Pfanneninhalt in die Fettwanne geben und ein ausreichend großes Gitter auflegen. Die gefüllte Ente auf das Gitter setzen und für ca. 80-90 Minuten im Ofen backen.

Nach ca. 60 Minuten die Ente im Ofen wenden, sodass auch die Haut an der Unterseite knusprig

wird. Nach weiteren 10 Minuten die Fettwanne für die Zubereitung der Sauce aus dem Ofen nehmen. Für die letzten 10-20 Minuten die Ente auf dem Gitter bei 230°C Grillfunktion fertig garen.

Die Bratflüssigkeit aus der Fettwanne durch ein Sieb in einen Messbecher passieren. Das aufgefangene Gemüse und die gebratenen Entenstücke beiseitestellen.

Mit einer Kelle das Fett von der Bratflüssigkeit abschöpfen. Dafür die passierte Bratflüssigkeit 5 Minuten lang stehen lassen. Das Fett setzt sich oben ab und lässt sich dadurch besonders leicht abschöpfen. Dann die Bratflüssigkeit ca. 15-20 Minuten in einem Topf köcheln lassen und bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren. Wer besonders viel Sauce mag, kann noch Geflügelfond dazugeben.

Ente aus dem Ofen nehmen und tranchieren. Zuletzt die Füllung aus der tranchierten Ente herausholen und zusammen mit der Sauce und dem warmen Rotkohlsalat servieren.

Björn Freitag am 15. Dezember 2020

Klassischer Gänse-Braten mit Rotkohl

Für 4 - 6 Personen

Für Gans und Sauce:

1 Freiland-Gans, ca. 4 kg	1 kg Gänseklein	150 g Möhren
150 g Knollensellerie	1 säuerlicher Apfel	2 Zwiebeln
2 EL Tomatenmark	150 ml roter Portwein	200 ml Rotwein
1 Liter Hühnerbrühe	2 Stiele Majoran	Meersalz
Pfeffer		

Für die Füllung:

2 säuerliche Äpfel	3 Zwiebeln	12 Zweige getrock. Beifuß
Meersalz	Pfeffer	Muskatnuss
Nelkenpulver	Pimentpulver	Zimtpulver

Für den Rotkohl:

500 g Rotkohl	500 g rote Zwiebeln	1/4 Liter Rotwein
1 unbehandelte Orange	1 Gewürznelke	5 Pimentkörner
5 Wacholderbeeren	1 EL Gänseschmalz	4 EL Zucker
Meersalz	Pfeffer	80 g Wildpreiselbeeren
80 g Apfelmus		

Am Vortag den Rotkohl putzen und die Zwiebeln schälen. Beides in feine Streifen hobeln und mit dem Wein mischen. Die Orange heiß waschen und trocken reiben. Ein etwa 10 cm langes Stück Schale abschneiden und den Saft auspressen. Beides zum Rotkohl geben. Die Gewürze in einen Einweg-Teebeutel geben und hinzufügen. Den Rotkohl zugedeckt 1 Tag marinieren.

Am nächsten Tag die Gans innen und außen waschen. Flügelspitzen und Hals abschneiden und klein hacken. Die Gans in einem großen Topf oder ovalen Bräter in reichlich Salzwasser knapp unterhalb des Siedepunkts etwa 45 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Für die Sauce den Backofen auf 225°C vorheizen.

Flügel-, Halsstücke und Gänseklein auf einem tiefen Backblech verteilen und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten anrösten, dabei zwischendurch wenden, herausnehmen und das Fett in eine Schüssel abgießen.

Möhre, Sellerie, Apfel und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. 2 EL Gänsefett erhitzen und das Gemüse kräftig darin anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Die Gänsestücke dazugeben, mit Portwein und Wein ablöschen und 5 - 10 Minuten einkochen lassen.

Brühe und Majoran hinzufügen und etwa 1 Stunde köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen.

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Für die Füllung die Äpfel vierteln, schälen und entkernen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Beifußspitzen abstreifen und mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen mit Äpfeln und Zwiebeln mischen. Die Gans innen mit Salz und Pfeffer würzen, die Füllung hineingeben und die Öffnung verschließen. 1 Liter Ganskochsud in das tiefe Backblech geben und auf die untere Schiene des Ofens schieben. Die Gans mit der Brust nach oben auf das Ofengitter legen und darüber einschieben. Die Gans 1 Stunde bei 160°C, dann 1 Stunde bei 180°C und schließlich etwa 45 Minuten bei 200°C braten, dabei alle 30 Minuten mit Sud aus dem Backblech begießen.

Den Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen und die Gewürze und die Orangenschale beiseitelegen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren. Schmalz und Rotkohl dazugeben und unter Rühren andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade,

Gewürze und Orangenschale wieder dazugeben und alles etwa 1 Stunde köcheln lassen.
Gewürze und Orangenschale entfernen, die Preiselbeeren und das Apfelmus unterrühren, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Gans herausnehmen und tranchieren. Die Sauce erwärmen, den Sud entfetten und zur Sauce geben. Nach Belieben mit Speisestärke binden.
Die Gans mit der Sauce und dem Rotkohl servieren.

Cornelia Poletto am 07. Februar 2020

Knusprige Entenbrust mit Orangen, Salat mit Pekannüssen

Für 4 Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets	3 Orangen	1 EL Olivenöl
2 EL brauner Zucker	2 EL Orangenlikör	Meersalz

Für den Salat:

150 g gemischte Wintersalate	50 g Pekannüsse	2 EL Himbeeressig
3 EL Olivenöl	3 EL Walnussöl	1 TL Thymianblättchen
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust 1 Orange halbieren und den Saft auspressen. Die restlichen Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangen quer in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Entenbrustfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen und die Filets leicht salzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten etwa 5 Minuten knusprig braten. Wenden und in der Pfanne im Ofen auf der 2. Schiene von unten etwa 10 - 15 Minuten fertig braten, herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Orangenlikör ablöschen, Orangensaft dazugießen und sirupartig einkochen lassen. Die Orangenscheiben hineingeben, den Sirup noch einmal aufkochen und den Topf vom Herd nehmen.

Für den Salat die Salate putzen, waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Die Pekannüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Den Essig mit Salz, Pfeffer und 2 EL Orangensirup verrühren. Beide Ölsorten unterschlagen.

Die Salate in eine Schüssel geben und mit dem Dressing und dem Thymian mischen.

Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden. Die Orangenscheiben aus dem Sirup heben und abtropfen lassen. Den Salat auf Teller verteilen und die Entenbrustscheiben mit den Orangenscheiben darauf anrichten.

Den Salat mit Pekannüssen bestreuen und mit Weißbrot servieren.

Cornelia Poletto am 15. Februar 2020

Knuspriges Wok-Hähnchen

Für 4 Personen

2 EL Sojasauce	1 TL geriebene Ingwer	2 cm großes Stück Ingwerwurzel
2 EL Sesamöl	600 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Honig
1 EL Speisestärke	1 kl. Bund Frühlingszwiebeln	2 Möhren
3 Knoblauchzehen	0,2 l Pflanzenöl	2 EL Keimöl
5 EL Ketchup	1 EL Weißweinessig	1 TL Chilipulver

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Sojasauce, geriebenen Ingwer, Honig und Stärke mischen. Fleisch darin 1 Stunde ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1cm große Röllchen schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwerwurzel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Fleischscheiben 3 Minuten im heißen Öl frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Keimöl erhitzen, das vorbereitete Gemüse dazugeben und kurz anbraten.

Den Ketchup mit 5 EL Wasser, Essig, Chilipulver und Sesamöl verrühren. Die Sauce zum Gemüse geben, untermischen und alles einmal aufkochen lassen. Das Fleisch untermengen und in wenigen Minuten erwärmen.

Christian Henze am 25. Mai 2020

Kräuter-Quark-Praline auf Peperoni-Salat, Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

Für Praline und Hähnchenbrust:

1/2 Schalotte	1/2 Apfel	1 TL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
100 g getrock. Apfelringe	2 Stängel Sauerampfer	2 Stängel glatte Petersilie
200 g Magerquark	2 Hähnchenbrustfilets	1 EL Olivenöl

Für den Peperonisalat:

3 rote Peperoni, mild	3 gelbe, Peperoni, mild	2 grüne Peperoni, mild
2 Schalotten	1 kleiner Apfel	3 EL Olivenöl
60 ml Grapefruitsaft	12 Kalamata-Oliven	1 Spritzer Zitronensaft
Salz		

Für die Quarkpraline die Schalotte schälen und fein würfeln.

Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Apfelviertel in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Apfelwürfel und einen Spritzer Zitronensaft zugeben, weich dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die getrockneten Äpfel fein zerbröseln bzw.

sehr fein hacken Sauerampfer und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Quark mit gedünsteten Apfelwürfeln und den Kräutern vermischen. Die Masse zu kleinen Bällchen formen, diese in den zerbröselten getrockneten Äpfeln wälzen und kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen die Hähnchenbrustfilets ca. 15 -20 Minuten fertig garen.

Die Peperoni waschen, halbieren und die Kerne austreichen.

Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2/3 vom Olivenöl erhitzen und die Peperoni und Schalottenstreifen darin anschwitzen. Mit Grapefruitsaft ablöschen und etwas einkochen. Dann Apfelwürfel und Oliven zugeben und unterschwenken. Mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl und Salz abschmecken.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets schräg in Scheiben schneiden.

Warmen Peperoni-Salat in die Mitte des Tellers geben, Fleischscheiben darauf verteilen, Kräuter-Quark-Praline in die Mitte setzen.

Jörg Sackmann am 15. September 2020

Lackierte Enten-Brust, Sesamjus, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Ente:

4 Barbarie-Entenbrustfilets 1 TL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Lack:

200 ml Kalbsfond 40 ml Ketjab Manis 50 ml Sojasauce
60 g rote Tandoori-Paste 80 g Honig 1 TL Speisestärke

Für die Sesamjus:

10 g weiße, schwarze Sesamsaat 100 ml Weißwein 50 ml Sojasauce
50 ml Ketjab Manis 10 ml Chili-Würzsauce 1 Liter Geflügelfond
1 TL Speisestärke Öl Salz, Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

Chili-Würzsauce 3 Süßkartoffeln 1 EL Butter

Für das Gemüse:

600 g Mini Pak Choi 100 g Shiitakepilze 2 Schalotten
50 g Butter 1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Zweige Koriander

Für die Ente: Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrustfilets waschen, trockentupfen und die Hautseite rautenförmig einschneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf der Hautseite braten, bis diese schön knusprig ist. Wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch ca. 25 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im vorgeheizten Backofen garen. Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion einschalten.

Für den Lack: Kalbsfond in einem kleinen Topf aufkochen und auf ein Viertel einkochen lassen. Ketjab Manis, Sojasauce, Tandoori-Paste und Honig zum Fond geben. Alles aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit recht dick binden, sodass sie auf der Entenbrust haften bleibt.

Entenbrust nach dem Garen mit dem Lack bestreichen und ca. 4 Minuten unter den Grill legen. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden.

Für die Sesamjus: Sesamsaat in Öl anschwitzen und mit Weißwein, Sojasauce und Ketjab Manis ablöschen. Etwas einreduzieren lassen und Geflügelfond dazugeben. Solange köcheln lassen, bis die Sauce kräftig genug schmeckt. Mit der Stärke leicht binden und mit Salz, Pfeffer und Chilisauce pikant abschmecken.

Für das Süßkartoffelpüree: Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Abgießen und mit einem Stabmixer zu einem cremigen Püree verarbeiten. Butter unterrühren. Mit Chili-Sauce, Muskatnuss und Salz würzen.

Für das Gemüse: Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Pilze putzen, den Hut kreuzweise einschneiden und ebenfalls in der Pfanne anschwitzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Pak Choi putzen, vierteln und ebenfalls in die Pfanne geben. Kurz schwenken und zusammenfallen lassen.

Für die Garnitur: Koriander abbrausen und trockenwedeln. Fein hacken und als Garnitur über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 12. Februar 2020

Linsen-Gemüse mit Hähnchen-Frikadellen

Für 4 Personen

Für die Linsen:

300 g Beluga-Linsen	300 g Rote Linsen	300 g Le-Puy-Linsen
6 Lorbeerblätter	2 Zwiebeln	4 St. Staudensellerie
3 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Fenchel	2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer	1 EL Garam Masala	1 Zitrone
250 ml Gemüsebrühe	Salz	Zucker

Für die Frikadellen:

500 g Hähnchenbrustfilet	1 Ei	0.5 Brötchen
Milch	3 EL Paniermehl	2 Schalotten
0.5 Bund Petersilie	1 EL Kurkuma	1 Zitrone
Salz	Zucker	Butterschmalz
Olivenöl		

Für die Linsen:

Die Linsen haben unterschiedliche Garzeiten. Meistens sind Informationen dazu auf den Packungen vermerkt. Beluga und Berglinsen brauchen etwa 15-20 Minuten, rote Linsen 10-12 Minuten. Für die Zubereitung die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Kochwasser erhitzen und die Linsen nacheinander oder in separaten Töpfen mit Zwiebeln, Lorbeerblätter und etwas Salz garen. Die Linsen anschließen abtropfen lassen.

Sellerie, Fenchel und Frühlingszwiebeln säubern und in kleine Stücke scheiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Butterschmalz und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemüse farblos anschwitzen. Dabei leicht salzen und zuckern. Garam Masala dazugeben und etwas anrösten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles gut vermengen. Die Brühe angießen und die Linsen mit den Zwiebeln und dem Lorbeer hinzufügen.

Alles wieder vermengen und bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und etwas Salz abschmecken.

Für die Frikadellen:

Hähnchenbrustfilet von der Haut befreien und mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden. Das Brötchen in Stücke teilen und in Milch einweichen. Die Flüssigkeit anschließen ausdrücken. Die Schalotten schälen und fein würfeln, Petersilie säubern und hacken. Ei, Paniermehl, Kurkuma und die vorbereiteten Zutaten zum Hühnerfleisch geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Schalenabrieb einer halben Zitrone würzen.

Die Masse mit Hilfe zweier Löffel zu kleinen Nocken formen.

Butterschmalz und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die kleinen Frikadellen darin knusprig und goldbraun braten.

Das Linsengemüse auf Teller geben und mit den Frikadellen servieren.

Rainer Sass am 04. September 2020

Maishähnchen-Brust auf italienische Art

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 ganzes Maishähnchen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
½ Bund Thymian	2 Lorbeerblätter	Olivenöl, Salz

Für den Risotto:

100 g Basmatireis	3 Kräuterseitlinge	6 Zuckerschoten
6 Kirschtomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	50 g Parmesan	200 ml Gemüsefond
20 ml Weißwein	2 Zweige Estragon	1 Zweig Rosmarin
1 Blatt Salbei	Olivenöl	Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für den Spinat:

50 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Hähnchen waschen und trockentupfen. Auf der Hautseite in Olivenöl anbraten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken und Lorbeerblätter abzupfen. Zitronenabrieb, Thymian, Knoblauch und Lorbeerblätter zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Mit Salz würzen. Bei 180 Grad Heißluft im Ofen garziehen lassen.

Die Kerntemperatur sollte 63 Grad sein.

Für den Risotto:

Kräuterseitlinge putzen und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kräuterseitlinge mit Schalotte und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, dann Basmati hinzugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Nach und nach warmen Gemüsefond angießen und den Basmati-Risotto ca. 10 Minuten garen.

Zuckerschoten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in feine Streifen schneiden. Tomaten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und enthäuten. Dann vierteln und entkernen. Zuckerschoten und Tomaten unter den Risotto heben. Parmesan reiben. Risotto mit Parmesan, Butter und Olivenöl verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Estragon, Rosmarin und Salbei abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter den Risotto heben.

Für den Spinat:

Knoblauch abziehen und andrücken. Eine Pfanne mit Knoblauch einreiben. Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte in Olivenöl anschwitzen. Zitrone abspülen, trockentupfen und Schale abreiben.

Zitronenabrieb in die Pfanne geben, dann den Spinat hinzugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Cornelia Poletto am 20. April 2020

Maispouarden-Brust, Kürbis-Quinoa, Granatapfel-Sirup

Für zwei Personen

Für die Maispoularde:

4 Maispouardenbrüste	2 Zweige Zitronenthymian	Butterschmalz
Salz	gemahlener Pfeffer	

Für den Kürbis-Quinoa:

3 Tassen Quinoa	3 Möhren	1 kg Hokkaido
3 große Schalotten	3 Knoblauchzehen	1 Stange Lauch
1 Chilischote	1 Dose geschälte Tomaten	50 ml Orangensaft
150 ml Gemüsefond	2 Zweige glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt
2 Msp. gemahlener Anis	Öl	Salz

Für den Sirup:

1 Granatapfel	100 ml Granatapfelsirup	Stärke
---------------	-------------------------	--------

Für die Jus:

200 ml Geflügeljus	100 ml Portwein	100 ml Rotwein
Stärke	Salz	Pfeffer

Für die Walnüsse:

20 g Walnüsse	1 EL Walnussöl	brauner Zucker
---------------	----------------	----------------

Für die Maispoularde: Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Pouardenbrüste waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite im Butterschmalz so lange braten, bis sie knusprig sind. Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und das Fleisch damit belegen. Im heißen Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 60 Grad fertig garen.

Für den Kürbis-Quinoa: Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Möhren, Kürbis und Lauch schälen bzw. putzen, vom Strunk befreien und ebenfalls fein würfeln. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, entkernen und ohne Stilansatz fein würfeln.

Quinoa waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Lorbeerblatt abzupfen. Schalotten, Knoblauch, Möhren, Kürbis, Lauch und Chili in Öl anschwitzen und Anis und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Orangensaft und Fond ablöschen.

Quinoa dazugeben und 15-20 Minuten bei geringer Hitze kochen.

Dosentomaten fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und kurz vor Ende der Garzeit mit den Tomaten dazugeben. Das Ganze mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

Für den Sirup: Granatapfel halbieren und die Kerne aus der Schale lösen. Kerne zum Sirup geben und ggfs. mit etwas Stärke binden.

Für die Jus: Rotwein und Portwein erhitzen und reduzieren lassen. Jus dazugeben und auf die Hälfte reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig, leicht mit Stärke binden.

Für die Walnüsse: Walnüsse grob hacken und in etwas Walnussöl leicht anrösten. Je nach Geschmack mit Zucker karamellisieren.

Kürbis-Quinoa seitlich auf Teller setzen, die Pouardenbrust auf der Geflügeljus daneben anrichten und mit dem Granatapfelsirup beträufeln.

Das Gericht mit Walnusskernen bestreut servieren.

Nelson Müller am 06. November 2020

Mit Garnelen gefüllte Hühner-Brust auf Curry-Kohl

Für zwei Personen

Für Hühnerbrust, Garnelen:

3 Hühnerbrüste	200 g rohe Garnelen	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
50 ml Sahne	Öl	Salz
Pfeffer	3 Eiswürfel	

Für den Kohl:

1 Chinakohl	200 ml Kokosmilch	2 TL Currypulver
1 TL ganzer Kümmel	Öl	Salz, Pfeffer

Für Hühnerbrust, Garnelen:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Paprika putzen, von Kernen und Scheidewänden befreien und eine Hälfte in Würfel schneiden. Eine Hühnerbrust waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und mit Eis, Sahne, Paprika, Salz und Pfeffer in einem Küchenmixer ca. 15 Sekunden mixen, bis eine glatte Farce entstanden ist. Garnelen waschen, trockentupfen, würfeln und unter die Farce heben.

Garnelenfarce in einen Spritzbeutel abfüllen. In die beiden Hühnerbrüste je eine Tasche schneiden und die Farce einfüllen. Die Brüste in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten und im Ofen ca. 12 Minuten garen.

Für den Kohl:

Kohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und den Kohl darin anschwitzen. Mit der Kokosmilch ablöschen und kurz köcheln lassen. Mit Curry, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 26. Mai 2020

Mit Tofu, Enten-Brust gefüllte Samosas, Pak-Choi-Curry

Für zwei Personen

Für die gefüllten Samosas:

100 g Entenbrust	2 Filoteigblätter	50 g Tofu
1 kleine Schalotte	2 Knoblauchzehen	½ kleine Chilischote
10 Korianderblätter	4 EL heller Sesam	50 g Butter
300 ml Pflanzenfett	1 Msp. Currypulver	Salz, Pfeffer

Für das Pak-Choi-Curry:

200 g Baby-Pak-Choi	1 Stange Frühlingslauch	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	½ scharfe Chilischote	100 ml Kalbsfond
4 cl Sojasauce	3 EL Sesamöl	2 Zweige Korianderkraut
1 EL gerösteter Sesam	Salz	

Für die gefüllten Samosas:

Das Entenbrustfleisch, Tofu und Chilischote ohne Kerne ganz fein hacken. Schalotte abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Korianderblätter abbrausen und hacken. Schalotten, Zwiebeln, Koriander, Currypulver, Salz und Pfeffer dazugeben und alles abschmecken. Sesam in einer Pfanne rösten.

Butter schmelzen. Strudelblätter in ca. 8 cm breite Streifen schneiden und mit flüssiger Butter bestreichen und immer zwei Streifen übereinanderlegen. Am Ende 1 EL Masse darauf geben und immer zum Dreieck einschlagen. Die gefüllten Samosas mit flüssiger Butter einpinseln, in Sesam wenden und im Pflanzenfett goldbraun ausbacken.

Für das Pak-Choi-Curry:

Frühlingslauch putzen und in schräge kurze Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und zusammen mit Chili in ganz dünne Streifen schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Pak Choi waschen und putzen.

Frühlingslauch, Schalotte und Knoblauch in einer tiefen Pfanne in heißem Sesamöl anbraten. Pak Choi und Chili hinzugeben und ebenfalls gut anbraten. Das Ganze mit Kalbsfond und Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Zum Schluss gehacktes Korianderkraut unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Sesam darüber streuen und servieren.

Johann Lafer am 29. Oktober 2020

Ofen-Pommes, Hähnchen-Geschnetzeltes und Champignons

Für 4 Personen

Ofen-Pommes:

1,5 kg festk. Kartoffeln	6 EL Sonnenblumenöl	3 EL Reismehl
4 TL feines Meersalz	2 Hähnchenbrustfilets	1 Zwiebel, fein gewürfelt
150 g frische Champignons	½ Bund Frühlingszwiebeln	150 ml Schlagsahne
Saft ½ Zitrone	70 ml Brühe	1 El Olivenöl
Salz, Pfeffer	frischer Parmesan am Stück	

Ofen-Pommes:

Backofen und Backblech auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Bogen Backpapier passend schneiden.

Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden.

Anschließend unter fließendem Wasser abspülen. Stifte in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10-15 Minuten einweichen. Anschließend abgießen.

Die Pommes mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp trocken tupfen und in einer Schüssel mit Öl, Reismehl und Salz vermischen. Das vorgeheizte Backblech vorsichtig mit Backpapier belegen, Pommes darauf verteilen und 30-35 Minuten goldbraun und knusprig backen. Nach 15 Minuten einmal wenden. Heiß servieren.

Hähnchen-Geschnetzeltes:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons etwas putzen und grob würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch anbraten, die Zwiebeln und die Champignons dazugeben, umrühren, salzen und pfeffern. Mit Brühe, Sahne und Zitronensaft ablöschen und 2-3min köcheln lassen bis die Sauce schön cremig ist. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und nochmals abschmecken.

Anrichten:

Die heißen Pommes auf Schalen oder Schüsseln verteilen und das Geschnetzelte darauf geben und mit gehobeltem Parmesan und Kräutern vollenden.

Christian Henze am 03. Januar 2020

Ofengericht mit Kürbis, Kartoffeln, Hähnchen, Pesto

Für 4 Personen:

500 g Hokkaido-Kürbis	5 große Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
4 Zw. frischer Thymian	4 Salbeiblätter	4 Hähnchenkeulen
3 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Feldsalat-Pesto:

0,5 Lauchzwiebel	150 g Feldsalat	0,5 Bio-Zitrone
50 g geschälte Mandelkerne	150 ml Sonnenblumenöl	0,5 TL Senf
20 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, entkernen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Kräuter grob schneiden.

Das Fleisch gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und, sofern vom Geflügelhändler/Metzger noch nicht vorbereitet, die Knochen auslösen. Fleisch in etwa 5 cm große Stücke teilen.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Das Öl zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen.

Die vorbereitete Mischung auf dem tiefen Backblech (Fettpfanne) des Backofens verteilen und im heißen Ofen etwa 35 Minuten schmoren und goldbraun rösten. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig wenden.

Für das Feldsalat-Pesto die Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und gründlich trocken schleudern. Den Salat grob vor-schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Mandeln, Öl, Senf und Zitronenschale in einem leistungsstarken Mixer (ggf. mit Intervallfunktion) kurz glatt mixen. Lauchzwiebel, Feldsalat zugeben und alles kurz zu einem Pesto mixen. Dabei ist es wichtig, die Zutaten nicht zu lange zu mixen, da das Pesto sonst bitter werden kann! Parmesan fein reiben.

Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschmorte Hähnchen-Gemüse-Mischung auf Tellern anrichten. Das Pesto dazu servieren.

Sybille Schönberger am 05. Oktober 2020

Ofenhuhn mit Sesam und Gemüse

Für 4 Personen:

1 Huhn	7 Möhren	3 Pastinaken
1 Petersilienwurzel	2 rote Zwiebeln	0.5 Knolle Knoblauch
süßes Paprikapulver	1 TL Honig	1 Zweig Rosmarin
Salz	Olivenöl	250 g Kirschtomaten
4 St. Frühlingslauch	8 Stiele Petersilie	0.5 Zitrone
Pfeffer	weißer, schwarzer Sesam	

Tipp:

Je besser die Qualität des Hühnerfleisches ist, um so weniger Gewürze müssen zum Einsatz kommen. Wer also ein Huhn in Bio-Qualität kauft und puren Geschmack bevorzugt, kann ruhig auf Paprika, Honig und Rosmarin verzichten.

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Huhn rundherum salzen und für ein paar Minuten in das Fleisch einziehen lassen. Nach Belieben etwas Paprikapulver, Olivenöl, Honig und gehackten Rosmarin vermischen und das Huhn damit einstreichen.

Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzel putzen und in gleichgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen auf ein tiefes Backblech geben, mit etwas Olivenöl, Salz und Honig würzen und das Huhn darauflegen. Circa 45 Minuten auf mittlerer Schiene garen.

Nach 45 Minuten das Huhn aus dem Gemüsebett nehmen und zerlegen. Die Kirschtomaten halbieren, den Frühlingslauch in schmale Ringe schneiden und unter das Gemüse mischen. Die zerlegten Hühnerteile auf das Gemüsebett legen und weitere 15-20 Minuten im Ofen zu Ende garen.

Zum Schluss die Petersilie fein hacken und mit etwas Zitronenabrieb, Salz sowie frischem Pfeffer über das Gemüse geben.

Das Huhn nach Belieben nachwürzen und mit Sesam garnieren.

Tarik Rose am 30. August 2020

Orientalische Weihnachtsente

Für 5-6 Personen

Für den Entenbraten:

1 Peking-Ente	Salz	Pfeffer
100 ml Wasser	Küchengarn	

Für den Entenbraten:

Pastinaken-Püree mit Zimt:

6 Pastinaken	150 g Butter	Salz
1 Bio Orange	750 ml Milch	1 TL Zimt

Geschmorte Pastinaken:

3 Pastinaken	10 g Butter	Zucker
Salz	350 ml Wasser	

Granatapfel-Orangen-Sauce:

1 ausgelöste Enten-Karkasse	3 EL Rapsöl	1 Gemüsezwiebel
4 Möhren	1 Apfel	3 Stangen Staudensellerie
2 EL Tomatenmark	1 EL Demi Glace	eine Prise Zucker
500 ml Rotwein	250 ml Portwein	1 TL Pfefferkörner
1 Ingwerknolle	2 Bio Orangen	1 Glas Geflügelfond
1 l Wasser	Sud der geschmorten Pastinaken	2 Granatäpfel

Orientalischer Spitzkohl:

10 g Butter	50 g Mandelblättchen	25 g Pistazien
2 TL Curry	1 Spitzkohl	100 g Korinthen
Salz	eine Prise Zucker	1 Bund Minze

1 Bund Koriander

Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Innereien aus der Ente entfernen, Flügel abtrennen. Ente von innen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Die Flügel können in der Granatapfel-Orangen-Sauce mitköcheln, der Sterz darf jedoch nicht mit in die Sauce! Die Ente mit Küchengarn an der Brust beginnend abbinden. Mit Wasser bestreichen und kräftig salzen.

Wasser 2 cm hoch in ein tiefes Backblech füllen. Ein Gitter auflegen und die präparierte Ente darauf platzieren.

Die Ente erst 50 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze und danach 20 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze garen lassen. **Pastinaken-Püree mit Zimt:**

Pastinaken schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Pastinaken darin anschwitzen. Kräftig mit Salz würzen.

Eine Orangenzeste abziehen und in den Topf geben.

Ein Drittel der Milch hinzuschütten, den Topf mit dem Deckel verschließen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Einen Schuss Milch hinzufügen und die Pastinaken mit einem Pürierstab pürieren. Nach Bedarf den Rest der Milch und Butter hinzugeben.

Das Püree mit Zimt würzen.

Geschmorte Pastinaken:

Pastinaken schälen und halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen.

Pastinaken von beiden Seiten anrösten.

Mit Salz und Zucker würzen.

Tipp:

Gemüse in der Pfanne lieber mit Zucker als mit Pfeffer würzen, da dieser schnell verbrennt.

Wasser hinzugießen. 20 Minuten schmoren lassen.

Sud für die Granatapfel-Orangen-Sauce in eine separate Schüssel gießen.

Granatapfel-Orangen-Sauce:

Die Karkasse grob zerhacken. Öl in einem ausreichend großen Bräter erhitzen, die Karkasse darin scharf anbraten.

Zwiebeln und Möhren schälen, Apfel entkernen und Sellerie-Strünke entfernen. Alles in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit der Karkasse anbraten.

Tomatenmark, Demi Glace und Zucker dazugeben.

Mit Rotwein ablöschen. Tipp: Alternativ kann auch Trauben- oder Kirschsafte verwenden werden.

Portwein hinzugeben. 50 Minuten bei offenem Deckel köcheln lassen.

Zwischendurch umrühren.

Pfefferkörner, zwei Scheiben Ingwer, zwei Orangenzesten und den Geflügelfond hinzugeben.

Mit Wasser und dem Sud der geschmorten Pastinaken auffüllen und nochmal 10 Minuten köcheln lassen.

Alles durch ein Sieb in einen Topf passieren. Sauce stärker erhitzen.

Tipp:

Sauce erst reduzieren, dann salzen, da sie sonst schnell zu salzig wird.

Granatäpfel halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels über einer Schüssel herausklopfen.

Die Hälfte der Granatapfelkerne zur Sauce geben und etwas mitköcheln lassen.

Orangen auspressen und Saft hinzugeben, salzen und die restlichen Kerne hinzugeben. **Orientalischer Spitzkohl:**

Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandelblättchen und Pistazien mit dem Currypulver darin anrösten.

Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen, Spitzkohl längs halbieren, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden.

Korinthen und Spitzkohl in die Pfanne geben und mit Salz und Zucker würzen.

Minze und Koriander fein hacken und unter den Kohl heben.

Tipp:

Alternativ darf anstatt Koriander auch Petersilie verwendet werden.

Ali Güngörmüs am 15. Dezember 2020

Pasta mit Huhn und Spinat

Für 2 Personen:

200 g Hähnchenbrust	2-3 Bund frischer Spinat	1/2 rote Zwiebel
1 Glas Sahne	250 g Spaghetti	1 Spur Balsamico
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Rote Zwiebel schneiden und in eine heiße Pfanne mit Öl geben.

Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden und auch mit in die Pfanne geben das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico ablöschen.

Alles ein bisschen einkochen lassen. Dann frischen Spinat in die Pfanne geben und Sahne darüber gießen Alles einkochen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Gekochte Pasta in die Pfanne geben, vermengen und anrichten.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

Pastinaken-Püree mit krossen Enten-Streifen

Für 4 Personen:

Für das Püree:

4 mittlere Pastinaken (400 g)	2 EL Butter	1 Zwiebel
100 ml Gemüsefond	50 ml Sahne	1-2 EL weißer Balsamico
Salz, weißer Pfeffer		

Für die Entenbrüste:

2 Entenbrüste	2-3 EL Speisestärke	1-2 EL mildes Curry-Pulver
Salz, Pfeffer	Butterschmalz	Thymian

Die Pastinaken schälen und gleichmäßig würfeln, die Zwiebel ebenfalls schälen und grob würfeln. Zusammen mit Essig, Gemüsefond und Sahne aufsetzen und ca. 20 min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Anschließend pürieren und abschmecken.

Die Entenbrüste von der Haut befreien, Sehnen, Fett und Silberhaut entfernen und in Streifen schneiden. Stärke mit Curry und einer Prise Salz vermischen. Darin dann die Filetstreifen wälzen und in einer heißen Pfanne in Butterschmalz kurz und scharf von beiden Seiten braten. (Das Fleisch sollte innen noch rosa sein.) Anschließend kurz auf Küchenkrepp legen.

Das Pastinaken-Püree auf Tellern anrichten, mit Thymian garnieren und die Entenstreifen dazulegen.

Björn Freitag am 11. April 2020

Perlhuhn-Brust mit Fregola Sarda und Brokkoli

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
200 g Fregola Sarda	Salz	1 Msp. Baharat
400 ml Geflügelfond	4 Perlhuhnbrüste	2 EL Pflanzenöl
40 g Pinienkerne	2 Zweige Thymian	300 g Brokkoli
4 Mini-Pak Choi	80 g kalte Butter	Zucker
50 g Parmesan	Pfeffer	1 Msp. Cayennepfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Fregola Sarda zugeben und glasig werden lassen, mit Salz und Baharat würzen und mit Geflügelfond auffüllen. Die Pasta zugedeckt 12 Minuten bei schwacher Hitze garen. Sie sollte noch Biss haben, aber nicht zu fest sein, ähnlich einem Risotto. Falls nötig, noch ein wenig Fond zugeben.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Perlhuhnbrüste von Sehnen befreien, gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Das Fleisch rundum salzen. Pflanzenöl in einer backofengeeigneten, beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten.

Die Perlhuhnbrüste wenden und eine weitere Minute braten. Danach in den Ofen geben und je nach Stärke ca. 10 Minuten durchgaren.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und den Brokkoli darin bissfest garen.

Den Pak Choi waschen, putzen und, sobald der Brokkoli bissfest ist, nur wenige Sekunden mit im Topf blanchieren.

Brokkoli und Pak Choi abgießen, zurück in den Topf geben und 1/3 der Butter zugeben und schwenken. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, etwas Butter und Thymianzweige in die Pfanne geben und die geschmolzene Butter mit einem Löffel über das Fleisch träufeln.

Parmesan fein reiben und mit etwas Butter unter die Fregola Sarda rühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Zuletzt die Pinienkerne untermischen.

Fregola Sarda auf Tellern verteilen. Die Perlhuhnbrüste in dicke Scheiben schneiden und mittig daraufsetzen. Das Gemüse um das Fleisch verteilen. Mit dem Bratfond umträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Ali Güngörmüs am 22. Juli 2020

Perlhuhn-Brust mit Vanille-Schaum und Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, mit Haut Öl Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

300 g Perlhuhn-Karkassen 3 Schalotten 200 ml Sahne
1 EL Butter 400 ml Geflügelfond 2 EL Kräuternessig
2 Vanilleschoten Salz

Für das Püree:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl 1 Zitrone 3 EL Sahne
1 Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Rhabarber:

1 Stange Rhabarber 1 Zitrone 3 Zweige Rosmarin
30 g Zucker

Für die Perlhuhnbrust:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Perlhuhnbrüste waschen, trockentupfen und die Haut ablösen. Haut in einer Pfanne kross anbraten. Fleisch in Öl braten und bei 80 Grad im Ofen warm stellen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Schaum:

Schalotten abziehen und würfeln. Mit Karkassen in Öl anschwitzen. Mit Fond ablöschen. Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Sahne, Essig, Vanilleschoten- und mark hinzugeben und köcheln lassen. Salzen. Zum Schluss durch ein Sieb passieren und mit der Butter aufmixen.

Für das Püree:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und garen. Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Blumenkohl mit Zitronensaft und Sahne zu einem Püree verarbeiten. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rhabarber:

Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rhabarber in Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Zucker und Rosmarin in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten garen und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 03. April 2020

Perlhuhn-Brust, -Keule, Spargel-Tomaten-Salat, Burrata

Für zwei Personen

Für die Keule:

2 Perlhuhnunterschenkel	2 Scheiben Speck	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	200 ml Geflügelfond	2 Zweige Thymian
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Piccata von der Brust:

2 Perlhuhnbrüste	2 Eier	100 g Parmesan
Mehl	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

6 Stangen weißer Spargel	3 rote Flaschentomaten	2 grüne Tomaten
1 rote Zwiebel	1 Bio-Orange	kaltgepresstes Olivenöl
2 Zweige Basilikum	Eiswasser	

Für die Burrata:

2 Stück Burrata	1 Prise Zucker
-----------------	----------------

Für die Mayonnaise:

1 Bio-Zitrone	1 Ei	1 TL Senf
100 ml Sonnenblumenöl	4 Zweige Basilikum	

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für die Keule:

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Perlhuhnunterschenkel waschen und trockentupfen. Die ausgelösten Keulen am Ansatz sauber putzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Sonnenblumenöl rundherum anbraten. Zwiebeln abziehen und grob zerteilen. Thymian abrausen und trockenwedeln. Zwiebel, Speck und Knoblauchzehen zum Perlhuhn geben, mit Fond ablöschen und alles zusammen mit Thymian im Schnellkochtopf auf Stufe II 10 Minuten schmoren.

Für das Piccata von der Brust:

Perlhuhnbrüste waschen und trockentupfen. Von den Brüsten die Haut entfernen und diese zurechtschneiden. Haut salzen und pfeffern und zwischen Backpapier beschwert mit einer Sauteuse bei 210 Grad im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Entfetten und vor dem Servieren nochmals salzen.

Parmesan reiben. Eier verquirlen und mit Parmesan mischen. Die Brüste schräg halbieren, leicht plattieren und würzen. Anschließend in Mehl wenden und dann durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen. In reichlich Butterschmalz sanft aber knusprig braten. Im Ofen ruhen lassen. Auf Küchenpapier entfetten und anrichten.

Für den Salat:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Spargel schälen und in 1cm dicke Rauten schneiden, die Spitzen dabei etwas länger lassen. Mit Salz und Zucker aktivieren und schwitzen lassen. Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und dünn hobeln. Tomaten kreuzförmig einritzen, in siedendem Wasser kurz brühen und direkt in Eiswasser abschrecken. Enthäuten, entkernen und danach in gleichmäßige Segmente schneiden.

Orangensaft zuerst über die Zwiebeln geben. Tomaten mit Orangenschale- und saft sowie der roten Zwiebel vermischen. Spargel nun ganz kurz in Olivenöl hellbraun dünsten oder poelieren, wie man in der Fachsprache sagt. Spargel Orangensaft- und abrieb marinieren und zu den Tomaten

geben. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Den Salat abschmecken und mit Basilikum-Julienne verfeinern.

Für die Burrata:

Burrata leicht in Stücke zerreißen, ganz leicht mit Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner flambieren.

Für die Mayonnaise:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Für die Basilikumemulsion aus Ei, Senf, Zitronensaft- und schale sowie Sonnenblumenöl eine Blitzmayonnaise herstellen und nach erfolgter Bindung mit Basilikum vermischen. In einen Spritzbeutel füllen und als Tupfen auftragen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben, kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen kross backen. In Stücke zerbrechen und in die Mayonnaise Tupfen stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 15. Mai 2020

Petersilienwurzel-Püree mit Enten-Brust und Birne

Für 4 Personen

600 g Petersilienwurzel 1 große Birne 50 g Butter
1 TL Honig 0.5 unbehandelte Zitrone Salz, Pfeffer

Topinambur:

100 g Topinambur Öl, Salz

Birnen:

6 EL weißer Balsamico-Essig 2 EL Honig 2 Birnen
Salz, Pfeffer

Entenbrust:

4 (mit Haut) Entenbrüste 1 Prise Zimt 1 Sternanis
1 Zehe Knoblauch Salz, Pfeffer

Petersilienöl:

1 Bund glatte Petersilie 6 EL Olivenöl Zitronenabrieb
Salz, Pfeffer

Die Petersilienwurzel schälen, in grobe Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser weich kochen. Die Birne schälen, entkernen und vierteln. In das Kochwasser geben und ebenfalls weich kochen. Beides abtropfen lassen und in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab fein mixen. Die $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen, den Abrieb für das Petersilienöl aufbewahren. Butter, Zitronensaft und Honig zu dem Petersilienwurzel-Püree hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals mixen.

Topinambur:

Die Topinambur waschen und fein hobeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Topinambur-Chips darin goldgelb ausbacken.

Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Birnen:

Honig und Essig in einem Topf einkochen. Die Birnen vierteln, entkernen und zu dem Essig-Honig-Gemisch geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, 2 Minuten ziehen lassen und warm servieren.

Entenbrust:

Die Entenbrüste salzen und kurz ruhen lassen. Auf der Hautseite in eine kalte ofenfeste Pfanne legen und diese auf voller Stufe erhitzen. Dadurch braucht man kein Fett zum Braten. Wenn die Entenbrüste knusprig sind, umdrehen und nochmals 3 Minuten auf der Fleischseite braten. Angedrückte Knoblauchzehe, Sternanis und Zimt hinzufügen. Das Geflügel bei 80 Grad circa 10 Minuten im Ofen garen. Nach dem Garen pfeffern und aufschneiden.

Petersilienöl:

Die Petersilie waschen und mit den restlichen Zutaten fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten zum Anrichten:

Das Püree mittig auf Teller geben, die Entenbrust darauf platzieren und mit Topinambur-Chips und Petersilienöl garnieren. Die Birnenviertel auf den Tellern verteilen und alles nach Geschmack mit frisch geriebenem Meerrettich und frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

Tarik Rose am 26. Oktober 2020

Pfannen-Pizza mit Ofenhuhn

Für 4 Personen

Pizza:

250 g Dinkelmehl 250 g griech. Joghurt 1 gestrich. TL Backpulver
1 Prise Salz 2 EL Olivenöl

Belag:

1 Hähnchenbrust Harissa-Paste 200 g Tomaten
3 Stangen Frühlingslauch

alternativ: Knoblauchgras

200 g Kohlblätter 6 EL Olivenöl 2 EL alter Balsamico
3 Stiele Liebstöckel 1 rote Zwiebel 1 Zehe Knoblauch
0.5 Chilischote frischer Zitronensaft Salz
Pfeffer 100 g alter Gouda

Pizza:

Das Backpulver mit dem Dinkelmehl mischen, Joghurt, Salz und Olivenöl dazugeben und alles zu einem homogenen Teig verkneten. 10-15 Minuten quellen lassen. Den Teig in 4 gleichgroße Stücke aufteilen und auf einer mit Mehl bestreuten Fläche zu gleichmäßigen Pizzatefladen ausrollen.

Belag:

Das Geflügelfleisch waschen, trocken tupfen und mit 1 guten Prise Salz und einer ordentlichen Prise Harissa würzen. Bei 160 Grad circa 30 Minuten im Backofen garen. Tipp: Wer keine Hähnchenbrust auf dem Knochen bekommt, kann normales Hähnchenbrustfilet verwenden. Das Garen auf der Karkasse (dem Knochen) macht das Fleisch allerdings schmackhafter und saftiger.

Sämtliches Gemüse und die Kräuter waschen. Den Lauch in Ringe schneiden. Die Kohlblätter in schmale Streifen schneiden und mit 1 Prise Salz, der Hälfte des Olivenöls und etwas Zitronensaft leicht durchkneten und darin marinieren.

Für die Pizza-Soße Tomaten, das restliche Olivenöl, Balsamico, Liebstöckel, Zwiebel, Chilischote und Knoblauch grob schneiden und in hohes Gefäß geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem Pürierstab kräftig durchmischen.

Sobald das Huhn fertig gegart ist, die Pizzatefladen in einer Pfanne mit Öl ausbacken und ganz leicht auskühlen lassen.

Währenddessen das Hähnchenfleisch in Stücke schneiden. Die Fladen zuerst mit der Tomatensoße bestreichen. Die marinierten Kohlblätterstreifen daraufgeben. Mit ein paar Streifen Hähnchenfleisch belegen und zum Schluss nach Belieben Käse darüberreiben.

Tarik Rose am 16. August 2020

Polettos Enten-Brust mit Dreierlei vom Kürbis

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste mit Haut (180 g)	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
5 Kumquats	30 g kalte Butter	200 ml Entenfond
50 ml Orangensaft	50 ml weißer Portwein	1 Sternanis
3 Pimentkörner	1 Zimtblüte	Olivenöl
Pink Salt Flakes	Salz	Pfeffer

Für das Kürbispüree:

$\frac{1}{2}$ kleiner Hokkaido-Kürbis	2 Schalotten	3 cm Ingwer
400 ml Kokosmilch	25 g Butter	Ahornsirup
Salz	Pfeffer	

Für die Kürbisscheiben:

$\frac{1}{4}$ Butternutkürbis	3 Orangen	2 Zitronen
3 cm Ingwer	50 ml Akazienhonig	2 Sternanis

Für die Kürbis-Chips:

$\frac{1}{4}$ Butternutkürbis	400 ml Erdnussöl	Meersalz
-------------------------------	------------------	----------

Für die Entenbrust: Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehe abziehen und im Mörser mit etwas Salz und Pfeffer zu einer feinen Paste mahlen. Entenbrüste abrausen, trockentupfen, Haut kreuzweise einritzen und mit der Knoblauch-Paste einreiben. In einer Pfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen, in eine ofenfeste Form in den Backofen stellen und im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten rosa garen. Für die Sauce die Schalotte abziehen und fein würfeln. Entenpfanne mit Küchenpapier auswischen und mit Öl erhitzen. Schalottenwürfel zugeben und darin anbraten. Kumquats waschen und in Scheiben schneiden. Zu den Schalottenwürfeln geben, kurz mit anbraten und mit weißem Portwein, Entenfond und Orangensaft ablöschen. Sternanis, Pimentkörner und die Zimtblüte in ein Gewürzsäckchen füllen, in die Sauce geben und diese auf etwa 100 ml einkochen lassen. Gewürze entfernen und die Sauce mit den Kumquats kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter montieren. Die gegarte Entenbrust zum Schluss in Tranchen aufschneiden, mit Salt Flakes bestreuen und zusammen mit der Sauce anrichten.

Für das Kürbispüree: Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und den Ingwer schälen und würfeln. Beides in Butter anschwitzen und die Kürbiswürfel dazugeben. Leicht salzen und pfeffern, mit der Kokosmilch auffüllen und auf kleiner Stufe den Kürbis weichkochen lassen. Danach fein pürieren und dabei ein wenig der gekochten Kokosmilch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

Für die Kürbisscheiben: Ingwer schälen und kleinschneiden. Orangen- und Zitronensaft auspressen und mit Sternanis und Ingwer in einen Topf geben. Auf die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit den Kürbis in dünne Scheiben schneiden. Sobald der Saft auf die Hälfte reduziert ist, mit Honig abschmecken, heiß über die Kürbisscheiben geben und diese ziehen lassen.

Für die Kürbis-Chips: Kürbis fein hobeln, in heißem Erdnussöl knusprig ausbacken und leicht salzen. Das Kürbispüree auf Tellern anrichten. Die marinierten Kürbisscheiben hübsch dazwischen stecken. Die Entenbrustscheiben mit der Sauce dazu anrichten, mit Kürbis-Chips garnieren und servieren.

Cornelia Poletto am 27. November 2020

Polettos Peking-Ente

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 Ente, ca. 2 kg	3 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer
2 Sternanis	1 Zimtstange	Einige Gewürznelken
1 Scheibe Lakritzwurzel	2 EL Essig	2 EL Weizenmaltose
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Pfannkuchen:

200 g Weizenstärke	2 Stangen Lauch	1 Salatgurke
1 Paprika	100 ml Hoisin-Sauce	

Für die Ente:

Die Ente ausnehmen und säubern.

Für das Würzen der Ente wird eine Marinade hergestellt: Knoblauch abziehen und plattdrücken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Beides mit Sternanis, Zimtstange, Gewürznelken, Lakritzwurzel in einem Topf 10 Minuten anrösten. Wasser hinzugeben und den Sud 30 Minuten kochen lassen und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Marinade abkühlen lassen. Verwenden Sie so viel Wasser, dass die Ente später von der Marinade ganz bedeckt wird. Die Ente 3 Stunden lang marinieren. Anschließend wird die Ente 5 Sekunden in kochendes Wasser, angereichert mit 2 Esslöffel Essig und Weizenmaltose, eingetaucht.

Die Ente zum Trocknen über Nacht aufhängen, bis die Haut ganz trocken ist. Nur so wird erreicht, dass die Ente knusprig wird.

Zum Abschluss wird die Ente 55 Minuten in einem Hängeofen bei 265°C geröstet. Pekingente tranchieren.

Für die Pfannkuchen:

Aus Weizenstärke und etwa 80 ml heißem Wasser einen geschmeidigen, glatten Teig herstellen. Dazu das Wasser in kleinen Mengen dazugeben.

Teig dünn ausrollen und ca. 8 10 cm große Kreise ausstechen. Teig in einem Bambuskorbchen über Dampf 10 Minuten zu kleinen Pfannkuchen garen.

Lauch waschen, putzen und in feine, ca. 8 cm lange Streifen schneiden.

Gurke waschen, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und auch in Streifen schneiden.

Hoisin-Sauce auf Pfannkuchen verteilen. Entenfleisch mit einigen Gemüsestreifen auf die Pfannkuchen legen, zusammenrollen und servieren.

Für die Pfannkuchen nimmt man meist die Entenhaut mit ein wenig Fleisch dran. Das richtige Entenfleisch wird erst im nächsten Gang gereicht.

Cornelia Poletto am 23. Dezember 2020

Pollo alla Poletto mit Kichererbsen und Chicorée

Für zwei Personen

1 Maishähnchen	1 Dose Kichererbsen	4 Chicorée
2 Knoblauchzehen	2 Zitronen	1 EL Honig
200 ml Olivenöl	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
1 EL Geflügelgewürz	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchen längs am Rückgrat durchschneiden, dann waschen und trockentupfen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Fleisch mit dem Geflügelgewürz und Olivenöl einreiben. Hähnchen mit der Innenseite nach unten flach drücken, auf die Fettpfanne des Backofens legen und in den Ofen geben.

Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit den Kräutern dazu legen.

Eine Zitrone waschen, trockentupfen, in Spalten schneiden, ebenfalls auf das Backblech legen.

Kichererbsen waschen und abtropfen lassen.

Chicorée waschen, trockentupfen, vom Strunk befreien, in Spalten schneiden und mit den Kichererbsen in eine Schüssel geben. Mit 1 EL Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer marinieren. Nach 10 Minuten Garzeit des Hähnchens die Gemüsemischung dazulegen und das Ganze weitere 20-30 Minuten im Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 26. November 2020

Pollo tonnato auf Crostini mit Grillgemüse

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 Hähnchenbrust, à 150 g 2 Zweige Rosmarin Öl, Salz, Pfeffer

Für das Grillgemüse:

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote $\frac{1}{2}$ grüne Zucchini

$\frac{1}{2}$ kleine Aubergine Olivenöl

Für die Thunfischcreme:

125 g Thunfisch $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 TL Kapern

2 Eier 1 TL mittelscharfer Senf 2 Zweige glatte Petersilie

100 ml Sonnenblumenöl 1 Prise Zucker Cayennepfeffer, Salz

Für die Crostini:

$\frac{1}{4}$ Baguette 6 Blätter Eisbergsalat 2 Knoblauchzehen

3 Zweige Thymian 1 EL Paprikapüree Olivenöl

Für die Garnitur: 1 EL Kapernäpfel

Für das Hähnchen: Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Hähnchenbrust kalt abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz, Pfeffer würzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Rosmarinzwige im Ganzen dazu geben. Anschließend das Fleisch im vorgeheizten Ofen fertig garen. Kurz vorm Servieren in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für das Grillgemüse: Ein Backblech mit 3-4 EL Olivenöl einfetten. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, im Ganzen auf das Blech legen, unter dem Backofengrill ca. 15 min. rösten.

Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils sechs Scheiben darin von beiden Seiten anbraten und leicht salzen. Mit der Aubergine beginnen, da diese eine längere Garzeit hat.

Paprika herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen und die Paprika in feine Streifen schneiden.

Für die Thunfischcreme: Eier trennen und Eigelbe auffangen.

Eigelbe in ein hohes Rührgefäß geben und das Sonnenblumenöl langsam in einem dünnen Strahl angießen und dabei weitermixen bis eine dick-cremige Mayonnaise entstanden ist. Senf untermischen. Thunfisch waschen, trockentupfen, mit einer Gabel zerpfücken, hinzufügen, pürieren.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Kapern fein hacken und unter die Mayonnaise heben. Zitrone auspressen und etwas Zitronensaft unterrühren. Abschließend die Thunfischsauce mit Cayennepfeffer, Zucker und Salz abschmecken.

Für die Crostini: Knoblauch andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Baguette schräg in sechs Scheiben schneiden. Die Brotscheiben im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig rösten. Zwei Thymianzweige im Ganzen mit in die Pfanne geben.

Vom dritten Thymianzweig die Blättchen abstreifen und für die Garnitur bereitstellen.

Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und leicht auskühlen lassen.

Für die Garnitur: Brotscheiben mit Paprikapüree bestreichen. Je ein Salatblatt auf eine Brotscheibe geben und dann mit Zucchini, Aubergine und Paprikastreifen belegen. Die Thunfischcreme aufstreichen und die Hähnchenbruststreifen auf die Creme geben. Mit Thymianblättchen bestreuen, salzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Kapernäpfel garnieren.

Das Gericht sofort servieren.

Johann Lafer am 18. September 2020

Pot-au-feu vom Perlhuhn

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn:

½ Perlhuhn	35 g geräuch. Bauchspeck	150 g bunte Tomaten
1 Stange weißer Spargel	1,5 weiße Zwiebel	1,5 Knoblauchzehe
500 ml Geflügelfond	¼ Bund Basilikum	3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter	1 EL Korianderkörner	Zucker
Mehl	Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

Für den Spargel:

400 g weißer Spargel	Zucker	Meersalz
----------------------	--------	----------

Für die Kartoffelwürfel:

400 g festk. Kartoffel	Pflanzenöl	Salz
------------------------	------------	------

Für die übrige Einlage:

100 g Babyspinat	35 g geräuch. Bauchspeck	Meersalz, Pfeffer
------------------	--------------------------	-------------------

Für die marinierte Burrata:

1 Stück Burrata	¼ Bund Basilikum	20 g Parmesan
1 EL Korianderkörner	3 EL Olivenöl	Meersalz

Für das Perlhuhn:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Perlhuhn waschen, trockentupfen und Flügel und Keulen vom Perlhuhn lösen. Brüste vom Brustbein lösen. Die Keulen (von der Innenseite) von den Knochen befreien. Die Karkasse (Knochen, Gerippe) grob zerkleinern und in einem Schnellkochtopf anbraten. Ausgelöste Flügel, Brüste und Keule erstmal zur Seite stellen.

Für den Sud Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebel vierteln.

Knoblauch halbieren und mit Speck zu den Karkassen geben.

Tomaten waschen, vierteln. Das Kerngehäuse sowie die Haut entfernen und zu den Karkassen geben. Tomatenfilets mit Meersalz, Zucker und Pfeffer marinieren. Zum Schluss für die übrige Einlage verwenden und erstmal zur Seite stellen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Lorbeerblätter abzupfen.

Thymian und Lorbeer in den Schnellkochtopf hinzugeben, mit Geflügelfond auffüllen und mit dem Deckel verschließen. Den Schnellkochtopf auf Stufe 2 ca. 25 Minuten laufen lassen.

Für den Haut-Chip währenddessen die Haut von den ausgelösten Brüsten abziehen, auf Backpapier ausbreiten und ein weiteres Backpapier drüberlegen. Mit einem Topf oder einer Pfanne beschweren und ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun rösten. Vor dem Anrichten entfetten und salzen.

Für die pochierten Perlhuhn-Brüste die enthäuteten Brüste waagrecht einschneiden (Schmetterlingsschnitt), aufklappen, leicht plattieren und mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen. Basilikumblätter abbrausen, trockenwedeln und die plattierten Brüste damit belegen. Ein paar Blätter für den Spargel aufbewahren. Belegte Brüste auf Klarsichtfolie wie eine Roulade zusammenrollen, danach mit Alufolie zum Fixieren wiederholen.

Im ca. 70 Grad heißem, gesalzenen Wasser ca. 20 Minuten pochieren.

Kurz vor dem Anrichten ausrollen und jeweils in 2 Stücke schneiden, wenn nötig nachwürzen.

Eine Stange Spargel schälen und 2 cm unten abschneiden. Spargel zur pochierten Perlhuhnbrust ins Salzwasser geben und darin bissfest garen, anschließend herausnehmen.

Für die gefüllten Perlhuhn-Flügel den gegarten Spargel halbieren und mit gemahlenem Koriander und etwas Pfeffer würzen. Mit den übrigen Basilikumblättern die Spargelstücke einrollen. Anschließend den eingewickelten Spargel in die ausgelöste Brust hineinschieben. Die Haut der

Perlhuhnbrust sollte dabei keine Löcher haben. Die gefüllte Brust an den Seiten zurechtschneiden, kräftig würzen, leicht mit Mehl stäuben und in heißem Öl ca. 7-8 Minuten bei 190 Grad knusprig backen. Auf Küchenkrepp entfetten, ruhen lassen und kurz vor dem Anrichten schräg halbieren.

Für die gebratenen Perlhuhn-Keulen die ausgelösten Keulen mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite anbraten und im Backofen bei 180 Grad ca. 18 Minuten auf der Haut knusprig fertig garen.

Nach den ersten 8 Minuten den restlichen Speck gewürfelt zugeben. Die Keulen zum Anrichten in drei Stücke aufschneiden.

Den zu Anfang aufgestellten Schnellkochtopf nach etwa 25 Minuten wieder öffnen und den Fond durch ein Passiertuch passieren. Mit Salz abschmecken.

Für den Spargel:

Spargel schälen, 2 cm der Enden abtrennen, der Länge nach halbieren, dritteln und kräftig mit Meersalz und Zucker (2:1 Verhältnis) würzen. Den marinierten Spargel in dem passierten Fond aus dem Schnellkochtopf bissfest garen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Danach auf einem Küchenkrepp trocknen. In 170 Grad heißem Öl hellbraun frittieren, danach entfetten und salzen.

Für die übrige Einlage:

Vor dem Anrichten in den kräftigen Fond, in dem der Spargel noch zieht, ebenfalls die frittierten Kartoffelwürfel, die Speckwürfel, den Spinat und die bereits marinierten Tomatenfilets hinzugeben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die marinierte Burrata:

Für die marinierte Burrata ein Basilikum-Öl zubereiten. Dafür Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Mit Meersalz, Korianderkörner und Olivenöl mörsern und am Ende grob geriebenen Parmesan zugeben. Burrata in 6 Stücke zupfen und mit dem Basilikum-Öl marinieren.

Den Sud mit dem Gemüse zusammen in Tiefen Tellern anrichten. Darauf den Flügel mit der Spargelfüllung, die gebratene Brust und die pochierte Keule auflegen. Die marinierte Burrata dazugeben, mit dem Haut-Chip garnieren und servieren.

Ralf Zacherl am 15. Mai 2020

Poularden-Braten mit Wirsing und Kartoffeln

Für 4 Personen

4 rote Zwiebeln	3 Bio-Orangen	5 Kartoffeln, festk.
250 g Maronen	300 ml Weißwein, trocken	1 Poularde (2 kg)
1 Stange Zimt	2-3 Sternanis	Salz
300 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Wirsing	Olivenöl
40 ml Sahne	Pfeffer	

Equipment:

Hähnchenbräter	Grill mit Deckel
----------------	------------------

Drei Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Ungeschälte Bio-Orangen ebenfalls würfeln.

Kartoffeln halbieren und zusammen mit den Zwiebeln und Maronen in den Hähnchenbräter legen.

Die Poularde von innen salzen und mit der Hälfte der gewürfelten Orangen füllen. Eine Zimtstange und zwei bis drei Sternanis mit in die Poularde stecken.

Währenddessen den Grill auf 220 Grad vorheizen.

Die Poularde grob von außen mit Salz einreiben.

Den Zylinder in der Mitte des Bräters mit trockenem Weißwein auffüllen und die Poularde darüberstülpen.

Die restlichen Orangen um die Poularde herum verteilen.

Die Beilagen mit Geflügelfond übergießen und das Ganze anschließend bei 180 Grad für 1,5 Stunden in den geschlossenen Grill, oder wer keinen Grill mit Deckel hat in den Ofen, stellen.

In der Zwischenzeit das Wirsinggemüse zubereiten. Dafür zunächst die äußeren Blätter abzupfen. Ein Tipp vom Vorkoster: Die Wirsingblätter aufbewahren und zu einem späteren Zeitpunkt für Kohlrouladen oder dem Kochen einer Gemüsebrühe nutzen, denn der Wirsing gibt einen würzigen, vollen Geschmack ab.

Den Wirsing putzen und in Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen.

Den Wirsing dazugeben, salzen und auf niedriger Stufe mit Deckel garen.

Nach 1,5 Stunden das Hähnchen aus dem Grill und vom Bräter nehmen und bei Bedarf mit der Brust nach oben für weitere 15 Minuten bei 200 Grad im Backofen knusprig braun braten.

Orangen aus dem Bräter sammeln, da diese nicht mitgegessen werden.

Den Wein und die Flüssigkeit, die sich im Bräter gesammelt hat, durch ein Sieb in einen Topf gießen und mit einem Schuss Sahne aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die im Sieb zurückgebliebenen Kartoffeln, Maronen und Zwiebeln als Beilage anrichten.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, tranchieren und mit dem Wirsinggemüse, den Kartoffeln und der Sauce anrichten.

Lisa Kestel am 23. Dezember 2020

Poularden-Brust mit Rote Bete-Risotto, Apfel-Chutney

Für 4 Personen

Für Marinade und Fleisch:

30 g frischer Ingwer	1 Stange Zitronengras	1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl	15 g gelbe Asia-Currypaste	2 EL Honig
2 EL Sojasauce	2 EL Sweet Chili Sauce	1 Maispoulardenbrust (500 g)
3 EL Sesam	1 EL Puderzucker	

Für das Chutney:

1 säuerlicher Apfel	1 Schalotte	$\frac{1}{4}$ Stange Zitronengras
1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Zucker	75 ml trockener Weißwein
1 EL weißer Balsamico-Essig	1 TL geriebener Meerrettich	Salz

Für das Risotto:

2 Schalotten	80 g Butter	120 g Risottoreis
50 ml trockener Weißwein	400 ml Geflügelbrühe	2 gekochte Rote Bete-Knollen
1 Bio-Limette	20 g frischer Ingwer	100 ml Rote Bete-Saft
80 g geriebener Parmesan	2 EL Mascarpone	Sojasauce

Außerdem:

geschroteter Chili	Rucola
--------------------	--------

Für die Marinade Ingwer waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Zitronengras putzen, die äußeren harten Blätter entfernen. Zitronengras halbieren und anklopfen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren.

In einem kleinen Topf 1 TL Öl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Currypaste darin unter Rühren kurz andünsten. Dann den Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen.

Vorbereitetes Zitronengras, Soja- und Sweet Chili Sauce einrühren und alles etwas einkochen lassen. Nach Belieben noch etwas Chili zugeben. Die Marinade auskühlen lassen.

Das Fleisch gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke schneiden.

In einen tiefen Teller geben. Die Marinade über die Fleischstücke träufeln und ca. 3 Stunden kühl stellen und marinieren.

Währenddessen für das Chutney den Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Das Zitronengras putzen, halbieren und nur das zarte Innere fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel und Zitronengras darin kurz andünsten. Dann den Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.

Mit Weißwein und Balsamicoessig ablöschen und die Hälfte der Apfelwürfel zugeben.

Alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Dann übrige Apfelwürfel und den Meerrettich einrühren.

Einmal aufkochen lassen. Mit 1 Prise Salz abschmecken und beiseite stellen.

Für das Risotto die Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel darin kurz glasig andünsten.

Dann den Risottoreis zugeben und unter Rühren andünsten, bis der Reis glasig ist.

Dann den Weißwein angießen und unter Rühren kurz einkochen lassen.

Nach und nach jeweils soviel Brühe angießen, dass der Reis gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten sacht, mit noch leichtem Biss garen.

Rote Bete in feine Würfel schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen. Übriges Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust darin rundherum goldbraun anbraten.

Die Hähnchenbrust im heißen Backofen weitere ca. 4 5 Minuten fertig garen.

Rauke verlesen, die groben Stiele entfernen. Rauke gründlich abbrausen, trocken schleudern und grob zerzupfen.

Sesam in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten.

Etwas Puderzucker überstäuben. Das Hähnchenfilet aus dem Ofen nehmen und in der Sesammischung kurz wenden, warm halten.

Rote Bete-Saft, gewürfelte Rote Bete, Parmesan, Mascarpone, restliche Butter und Ingwer unter das Risotto rühren. Mit Sojasauce und Limettensaft und -schale abschmecken.

Das Hähnchenfilet, Risotto, Chutney und Rauke auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Antonina Biebrich am 29. September 2020

Pulled Chicken mit Spinat-Tomaten-Gemüse

Für 4 Personen

Pulled Chicken:

4 Hähnchenkeulen	2 EL Tandoori-Pulver	1 EL Honig
100 ml Olivenöl	1 (Bio-) Zitrone	2 EL geröstete Sesamkörner
2 Zweige frischer Koriander	Salz	Pfeffer

Spinat:

500 g frischer Spinat	4 Tomaten	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	50 g blanchierte Mandeln	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Pulled Chicken:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zitrone auspressen. Olivenöl, Tandoori-Pulver, Honig und Zitronensaft gut verrühren. Die Würzmischung salzen und pfeffern. Die Keulen in einen Bräter legen und mit der Hälfte der Marinade einstreichen, dann 45-60 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch sollte schön weich sein und sich leicht vom Knochen lösen lassen. Bei Bedarf die Garzeit verlängern. Sind die Keulen länger als 60 Minuten im Ofen, die Temperatur auf 160 Grad reduzieren.

Die Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mit der knusprigen Haut in Stücke zupfen. Das geht am besten mit zwei Gabeln. Anschließend das Fleisch mit den Sesamkörnern und der restlichen Marinade vermengen. Koriander in Stücke zupfen und untermengen. Das Pulled Chicken mit etwas Zitronensaft und Salz würzen.

Für dieses Gericht eignet sich übrigens keine Hähnchenbrust. Das Fleisch ist nach dem Garen zu fest und zu trocken.

Spinat:

Den Spinat gründlich säubern. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und ebenfalls würfeln. Die Mandeln grob hacken und im Ofen bei 140 Grad etwa 15 Minuten rösten. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und bei mäßiger Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Dann Knoblauch, Mandeln und Tomaten dazugeben. Etwas Honig und Salz hinzufügen und alles nochmals einige Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten anfangen zu zerfallen. Jetzt den Spinat nach und nach in die Pfanne geben und mit Sud vermengen. 1-2 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen und mit Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Jeweils 1 Portion Spinatgemüse auf Teller geben und darauf das Pulled Chicken setzen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tarik Rose am 03. Mai 2020

Puten-Ragout mit Pfefferkraut

Für 4 Personen:

800 g Putenbrust am Stück	400 g Sauerkraut	4 Schalotten
1 Gewürznelke	5 Pimentkörner	1 TL weiße Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter	4 EL Olivenöl	1 Stück Speckschwarte
2 EL Honig	50 ml Weißwein	50 ml Apfelsaft
50 ml Orangensaft	400 ml Geflügelfond	Meersalz
Pfeffer	1 - 2 EL Crème-fraîche	

Das Sauerkraut in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gewürze in einen Einweg-Teebeutel füllen und verschließen.

In einem Schmortopf 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Schalotten mit der Speckschwarte darin glasig dünsten. Die Schwarte entfernen, den Honig hinzufügen und kurz karamellisieren. Das Sauerkraut dazugeben und unter Rühren anbraten. Mit Salz würzen, Wein und die Säfte dazugießen und einkochen lassen. Die Hälfte des Fonds angießen, Gewürze und Schwarte dazugeben und ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden.

Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sauerkraut und den übrigen Fond dazugeben und das Ragout zugedeckt 10 - 15 Minuten köcheln.

Crème fraîche unterheben und abschmecken.

Cornelia Poletto am 26. Januar 2020

Puten-Sauerbraten mit Weintrauben

Für 4 - 6 Personen:

1,2 kg Putenbrust am Stück	2 Zwiebeln	2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie	100 ml Marsala	1/4 L Weißwein
200 ml Aceto Balsamico bianco	10 weiße Pfefferkörner	5 Pimentkörner
2 Lorbeerblätter	3 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer	ca. 2 TL Zucker	2 EL Tomatenmark
300 g Weintrauben		

2 - 3 Tage vorher die Zwiebeln schälen, Möhren putzen und schälen. Den Staudensellerie putzen und waschen. Das Gemüse in Würfel schneiden und mit Vin Santo, Wein, Essig, Pfeffer- und Pimentkörnern sowie Lorbeerblättern in einen Topf geben. 1/4 Liter Wasser hinzufügen, alles einmal aufkochen und abkühlen lassen.

Die Putenbrust waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, die Sehnen entfernen und das Fleisch mit Küchengarn so in Form binden, dass es gleichmäßig dick ist und somit später gleichmäßig gart. In einen großen Gefrierbeutel geben, die Marinade dazugießen und den Beutel verschließen. Das Fleisch 2 - 3 Tage kühl stellen, dabei den Gefrierbeutel ab und zu wenden.

Am Tag der Zubereitung das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Marinade durch ein feines Sieb abgießen und beiseitestellen. Das Gemüse gut abtropfen lassen und die Gewürze entfernen.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch mit Salz würzen, im Öl rundum anbraten, mit Pfeffer bestreuen und herausnehmen. Das abgetropfte Gemüse in dem Topf anbraten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Mit etwa 400 ml Marinade ablöschen und aufkochen lassen.

Das Fleisch wieder dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde schmoren.

Das Fleisch aus der Sauce nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Die Sauce durch ein Sieb abgießen, dabei das Gemüse etwas ausdrücken.

Die Sauce wieder in den Topf geben und etwa 5 Minuten einkochen lassen. Nach Belieben etwas Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce durch kurzes Aufkochen damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Trauben waschen, abzupfen, halbieren, zur Sauce geben und kurz erhitzen.

Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Cornelia Poletto am 26. Januar 2020

Ragout von Entenkeulen mit Orange und Kardamom

Für 4 Personen

Für die Keulen:

2 Bio-Orangen	2 rote Zwiebeln	3 Zweige Thymian
4 Entenkeulen	3 Kardamomkapseln	Salz
2 EL Butterschmalz	600 ml Geflügelbrühe	2 EL Zucker
1 TL Speisestärke	1 EL Butter	60 g Pistazienkerne

Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz	3 EL Butter
-------------------	------	-------------

Für den Kohl:

1 kleiner Spitzkohl	2 EL Butterschmalz	Salz
Muskatnuss	200 ml Sahne	

Orangen heiß abwaschen, abtrocknen. Ein Orange schälen und grob in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Von den Entenkeulen zunächst die Haut abziehen, dann die Keulen im Gelenk durchtrennen.

Kardamomkapseln zerdrücken, die Samen herausnehmen und im Mörser fein zerstoßen.

Die Fleischstücke mit Salz und gemörsertem Kardamom würzen.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Fleischstücke im Schmortopf rundum goldbraun anbraten.

Dann die Zwiebeln, Orangenstücke und Thymianzweige zugeben, braten bis die Zwiebeln weich sind. Dann soviel Brühe angießen, dass die Fleischstücke etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt leicht köchelnd die Entenkeulen ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei alle 10 Minuten die Keulen wenden und falls nötig evtl. etwas Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit von der übrigen Orange die Haut mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser weg schütten, die Streifen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser weg schütten.

Dann die Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, Zucker zugeben und kochen bis ein Sirup entstanden ist.

Von der Orange selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen, dabei den entstehenden Saft in der Schüssel auffangen.

In der Zwischenzeit den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken.

Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Den Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Kohlhälften in grobe Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und mit Sahne ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Die weich geschmorten Entenkeulen aus dem Topf nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen.

Den Schmorfond durch ein Sieb geben, falls nötig Stärke mit 2 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden. Butter unter den Fond rühren, die Sauce abschmecken.

Das Entenfleisch wieder in die Sauce geben, Orangenschalen-Streifen und Orangenfilets hineingeben.

Das Ragout auf Tellern anrichten, mit Pistazien bestreuen, Spitzkohl und Reis dazu servieren.
Pro Portion: 1270 kcal / 5300 kJ 78 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 88 g Fett

Jacqueline Amirfallah am 09. Dezember 2020

Rahm-Sauerkraut mit Hähnchen-Brust

Für zwei Personen:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	4 EL Öl
1 Hähnchenbrustfilet	Salz	Pfeffer
Thymian	Rosmarin	500 g Sauerkraut
1 Schuss Weißwein	175 g Frischkäse	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen.

Die Hähnchenbrust trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Salzen, pfeffern und Thymian- sowie Rosmarinzweige dazugeben.

Das Sauerkraut zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und mit einem Schuss Weißwein einkochen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten und zerstampfen.

Zu dem eingekochten Sauerkraut den Frischkäse geben. Die Pfanne vom Herd nehmen, sobald sich eine rahmige Soße gebildet hat.

Die Kartoffeln mit dem Sauerkraut und der Hähnchenbrust anrichten und mit den Kräutern garnieren.

Björn Freitag am 12. August 2020

Reistopf mit Huhn und Schweine-Rippchen

Für 7 Personen

4 Hühnerkeulen	600 g Schweinerippchen	400 g Zwiebeln
300 g Staudensellerie	4 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark
1 EL Fenchelsaat	Salz, Pfeffer	1 Chilischote
3 Zehen Knoblauch	200 ml Weißwein	1 Zitrone
3 Artischocken	0.1 g Safranfäden	400 g Tomaten
8 EL Rundkornreis	150 g Erbsen	3 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin	3 EL Kapern	

Hühnerkeulen und Schweinerippchen in circa 3-4 Zentimeter große Stücke zerteilen. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und klein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin mindestens 5 Minuten goldbraun anbraten. Tomatenmark und Fenchelsaat dazugeben und kurz mitrösten. Salzen, Chilischote und Knoblauch dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und 2 l Wasser dazugießen. Sellerie und Zwiebeln hinzufügen, alles aufkochen und 35-40 Minuten offen bei mittlerer Hitze garen.

Inzwischen die Zitrone auspressen und den Saft mit $\frac{1}{2}$ l Wasser mischen.

Artischocken putzen und das Heu entfernen. Die Böden sofort in das Zitronenwasser legen.

Safran in 100 ml kaltem Wasser einweichen.

Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.

Tomaten grob hacken und in den Eintopf geben. 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Reis in den Eintopf geben.

Artischocken in Spalten schneiden und zusammen mit Erbsen, Thymian und Rosmarin ebenfalls dazugeben. Mit Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren den Safran zum Eintopf geben und eventuell nachsalzen. Nach Belieben mit Kapern servieren.

Tim Mälzer am 25. Januar 2020

Risotto allarancia mit gebratener Enten-Brust

Für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g Carnaroli Reis	1 Fenchelknolle	1 Orange
5 Kumquats	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
40 g Parmesan	25 ml Weißwein	400 ml Geflügelfond
1,5 EL Butter	Meersalz	Pfeffer

Für den marinierten Fenchel:

1 Zitrone	1 Orange	½ TL Ahornsirup
½ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste mit Haut (180 g)	½ EL Honig	2 EL heller Aceto Balsamico
100 ml Weißwein	100 ml Orangensaft	4 Lorbeerblätter
1 Flocke Butter	Olivenöl	Meersalz

Für das Risotto: Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Fenchel waschen, trockenreiben, Strunk entfernen, das Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und beiseitelegen. Später für die Garnitur verwenden. ½ Fenchelknolle in feine Würfel schneiden und aus dem restlichen Fenchel feine Scheiben hobeln. Kumquats waschen, trockenreiben und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kerne entfernen. Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Etwas Butter in einen weiteren Topf geben und erhitzen. Schalotten-, Knoblauch- und Fenchelwürfel zufügen und glasig anschwitzen. Ungewaschenen Reis dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Reis dann mit heißem Fond aufgießen, sodass er gerade bedeckt ist. Alles bei schwacher Hitze offen unter Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Erneut Fond dazu gießen und das Risotto gründlich durchrühren. Die Hälfte der Kumquat-Scheiben dazugeben. Weiterrühren, bis der Reis nach 20-30 Minuten al dente gegart ist. Wenn das Risotto al dente gegart ist, vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren mit der restlichen Butter und dem geriebenen Parmesan fertig stellen. Mit Fenchelgrün, Salz und Pfeffer abschmecken. Orange filetieren und ebenfalls unter das Risotto mischen. Unbedingt ungewaschenen Carnaroli Reis nutzen, denn so bleibt die Reisstärke am Korn und bindet das ganze Risotto. Außerdem wird immer dann, wenn das Risotto mit Fond aufgefüllt wird, auch gerührt.

Für den marinierten Fenchel: Zitrone und Orange halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Gehobelten Fenchel (von oben) mit Zitronen- und Orangensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Für die Entenbrust: Ente waschen, trockentupfen, die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, leicht salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Haut anbraten. Kurz vor Ende kurz drehen. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und in einer ofenfesten Form im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten rosa garen. Restliche Kumquat-Scheiben (von oben) in der Entenpfanne kurz anbraten, etwas Butter und Honig dazugeben und mit Orangensaft ablöschen. Balsamico, Weißwein und Lorbeerblätter zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Entenbrust zwischendurch mehrmals mit der Orangensaft-Honig-Balsamico-Mischung glasieren. Vor dem Aufschneiden ruhen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 27. November 2020

Salatherzen mit Perlhuhn-Brust, Garnele, Melone

Für zwei Personen

Für die Salatherzen:	2 kleine Salatherzen	1 EL Sardellen
1-2 Eier (Eigelbe)	20 g Parmesan	1 TL Dijonsenf
50 ml Weißweinessig	30 ml neutrales Öl	1 Prise Zucker
Olivenöl, Salz	1 Prise Cayennepfeffer	
Für die Perlhuhnbrust:	1 Stück Perlhuhnbrust	1 Flocke Butter
1 Zweig Rosmarin	Salz	
Für die Garnele:	2 Stück Steingarnelen	1 Ei
1 EL Mehl	3 EL Panko	Öl, Salz
Für die Melone:	$\frac{1}{4}$ Zuckermelone	brauner Zucker
Für die Garnitur:	$\frac{1}{4}$ Salatgurke	3 Stück Radieschen
5 Blätter Basilikum	Essig	

Für die gebratenen Salatherzen: Den Ofen auf ca. 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für das Parmesandressing die Eier trennen und Eigelbe auffangen.

Eigelbe zusammen mit Dijonsenf, Weißweinessig, Cayennepfeffer, Salz und Zucker glatt rühren. Parmesan reiben und zusammen mit 30 ml Wasser und den Sardellen dazugeben. Langsam das Öl mit einem Stabmixer einmischen. Kräftig abschmecken. Salatherzen vierteln, waschen, trockentupfen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl auf der Schnittfläche scharf anbraten, sodass leichte Röstaromen entstehen.

Für die Perlhuhnbrust: Hühnerbrust waschen, trockentupfen, von beiden Seiten salzen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Eine Flocke Butter zum Huhn geben, sowie den Rosmarin. Im Backrohr für ca. 8-10 Minuten garen.

Für die Garnele: Garnelen putzen, waschen, trockentupfen, leicht salzen, melieren, durch ein verquirltes Ei ziehen und zum Schluss mit Panko panieren. Garnelen in neutralem Öl goldbraun herausfrittieren und auf einem Küchentrepp abtupfen.

Ähnlich wie beim Schnitzel sollte man ein gebackenes Produkt - in diesem Fall die Garnele - ruhig vor dem Frittieren salzen, sonst bekommt man den Geschmack auf der Panierung und das schmeckt einfach nicht so stimmig.

Für die Melone: Die Melone schälen und vom Kerngehäuse befreien. In 1cm dicke Spalten schneiden und mit einem runden Ausstecher ca. 2-3 cm große Kreise ausstechen. Diese mit etwas braunem Zucker bestäuben und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten karamellisieren.

Für die Garnitur: Gurken schälen, von Enden befreien, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Mit einem Gemüseschäler feine Streifen schälen und diese zu kleinen Röllchen einrollen. Radieschen waschen, trockentupfen und fein hobeln. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Die Salatherzen mit dem Parmesandressing vorsichtig marinieren und ca.

4 Viertel auf den Teller verteilen. Perlhuhnbrust in Scheiben schneiden oder halbieren und ebenfalls auf dem Teller platzieren. Die gebratene Melone dazugeben. Die gebackene Garnele daraufsetzen und mit den Radieschen und den Gurken (nochmal mit Essig nachmarinieren) sowie frischen Basilikum garnieren. Das Gericht servieren.

Alexander Kumptner am 28. August 2020

Sauerfleisch von der Hühner-Brust auf Pumpernickel

Für 4 Personen

Sauerfleisch:

2 Hühnerbrüste	500 ml Apfelessig	500 ml Apfelsaft
2 Schoten Langer Pfeffer	1 TL Koriandersaat	1 Sternanis
1 TL Senfsaat	1 Lorbeerblatt	1 Zehe Knoblauch
0.5 große Chilischote	4 EL Honig	6 Blatt Gelatine
2 Prisen Salz		

Anrichten:

1 Zwiebel	60 g Rucola	Olivenöl
Pfeffer	0.5 Päckchen Frischkäse	2 Scheiben Pumpernickel
roter Rettich		

Sauerfleisch:

Das Hühnerfleisch abwaschen, trocken tupfen, salzen und das Salz mindestens 5 Minuten einziehen lassen.

Apfelessig mit Wasser oder Apfelsaft in einem Topf erhitzen. Pfeffer, Koriandersaat, Sternanis, Senfsaat, Lorbeerblatt, Knoblauch, Chili und Honig darin kurz aufkochen. Dann den Topf vom Herd nehmen. Hühnerfleisch samt Knochen und Haut in den heißen Sud geben und 8 Minuten darin ziehen lassen, ohne den Topf wieder auf den Herd zu stellen.

Währenddessen ein Einweckglas sterilisieren: Dazu Wasser in einem großen Topf aufkochen. Einweckglas und Deckel (bei einem Henkelglas auch den Gummiring) komplett mit Wasser bedeckt bei 100 Grad mindestens 1 Minute auskochen. Alles vorsichtig entnehmen und mit der Öffnung nach unten auf einem sauberen Küchentuch leicht abkühlen lassen.

Das heiße Wasser im Topf lassen. Darin wird im Anschluss das Hühnchen- Sauerfleisch auf Einweckart gegart.

Hühnerbrüste aus dem Sud nehmen und in das ausgekochte Einweckglas legen. Gelatineblätter in Wasser aufweichen, auspressen und im Topf mit dem Hühnersud vollständig auflösen. Sud bis knapp unter den Rand zum Fleisch ins Glas füllen und das Glas verschließen. Dann in das Wasserbad stellen und etwa 15 Minuten im heißen Wasser garziehen lassen. Das Wasser darf nicht kochen, sondern sollte eine Temperatur von 70-80 Grad haben.

Danach das Sauerfleisch im Glas mindestens 4 Stunden bei Zimmertemperatur langsam auskühlen lassen. Im Kühlschrank ist es nun bis zu 3 Wochen haltbar.

Anrichten:

Das ausgekühlte Sauerfleisch aus dem Glas nehmen, Haut entfernen und vom Knochen lösen. Das ausgelöste Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe und Chilischote aus dem Einweckglas fein hacken oder mit einer Gabel zerdrücken. Das ergibt eine perfekte Würzpaste.

Zwiebel in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Fleisch, Chili und Knoblauch in einer Schale mischen. Rucola waschen, die Stiele entfernen und grob schneiden. Rucola zum Fleisch geben. Mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken und alles noch einmal durchmischen.

Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen. Die Sauerfleisch-Salat- Mischung auf das Brot geben und mit Rettich-Scheiben garnieren. Wer mag, gibt noch etwas Hühnergelee darauf.

Tarik Rose am 27. September 2020

Sauerkraut mit asiatischer Maispoularde

Für 4 Personen:

4 Poulardenbrüste	2 Stangen Zitronengras	2 EL Erdnussbutter
4 EL Erdnussöl	Saft von 1 Limette	1 rote Chili (frisch)
1 Handvoll Erdnüsse	2 Zweige Koriander	400 g Sauerkraut
1 (weiße) Zwiebel	1 EL Butterschmalz	50 ml Weißwein
150 ml Gemüsefond	4 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
Salz, Zucker		

Backofen auf 180° Heißluft mit Grillfunktion vorheizen.

Chilis und Zitronengras grob schneiden und im Mörser zusammen mit 2 EL Erdnussöl zerstoßen, in einer Schüssel mit Erdnussbutter, und Limettensaft verrühren.

Die Poulardenbrüste mit der Marinade auf der Hautseite einreiben. Im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen.

Fasskraut in einen Topf geben, Zwiebel halbieren und zusammen mit 1 EL Butterschmalz zum Kraut geben, kurz anschwitzen. Wacholder und Lorbeer dazugeben und mit Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond aufgießen und ca. 20 min köcheln lassen, bei Bedarf mit Salz abschmecken. Mit einem Löffel die Marinade von den Brüsten entfernen und in einem Schälchen aufheben. Die Brüste salzen in einer Pfanne mit dem restlichen Erdnussöl auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden, Hitze verringern und 2 EL der Marinade mit in die Pfanne geben.

Erdnüsse schälen, Häutchen entfernen und grob hacken.

Erdnüsse auf die Hautseite streuen und die Brüste mit der Hautseite nach oben im Backofen für ca. 10 min. im Ofen fertig garen.

Sauerkraut auf Teller geben und die Brüste daraufsetzen, mit gehacktem Koriander und etwas Bratensaft aus der Pfanne anrichten.

Björn Freitag am 31. Oktober 2020

Schnelles Hühner-Frikassee mit Curry-Pilaw

Für 4 Personen:

2 einzelne Hühnerbrüste	250 g Basmatireis	1-2 TL Madras-Currypulver
150 g TK-Erbesen	1 Bund Grüner Spargel	1 Stk. Lauch (nur das Grüne)
0,2 l Weißwein	ca. 0,75 l Hühnerfond	1 EL Speisestärke
Salz, weißer Pfeffer	mildes Erdnussöl	1 EL Butter

Erdnussöl in einem Topf erwärmen, Basmati-Reis und gewünschte Menge Currypulver hinzugeben und unter Rühren goldgelb anschwitzen, dann mit so viel Hühnerfond begießen, dass der Reis etwa fingerbreit bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann den Deckel aufsetzen und bei ganz kleiner Hitze für ca. 15 Minuten fertig garen.

Hühnerbrüste von der Sehne befreien, in Streifen schneiden und zur Seite stellen.

Spargel waschen, die harten Enden abbrechen, in Stücke schneiden, das Grüne vom Lauch in Ringe schneiden und beides in einer großen Pfanne anschwitzen. Anschließend das Hühnerfleisch kurz mit anschwitzen, dabei die Stücke wenden und anschließend mit Weißwein ablöschen, etwas Hühnerfond dazugeben und kurz reduzieren, dabei die Erbsen mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter unterheben.

Bei Bedarf die Sauce mit etwas aufgelöster Speisestärke abbinden.

Hühnerfrikassee und Pilaw-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 18. Januar 2020

Schnitzel von der Maispoularde

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Bund Koriander	1 Apfel
4 Bio-Limetten	1 EL Olivenöl	40 ml Weißwein
20 ml weißer Portwein	2 Msp. Anapurna-Curry	80 g frischer Ingwer
300 g Pankobrösel	3 EL Mehl	2 Eier
Salz	Piment d'Espelette	60 g Crème-fraîche
4 Maispoulardenkeulen	150 g Butterschmalz	

Schalotten schälen und fein schneiden.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und die Hälfte davon fein schneiden.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel fein würfeln.

Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen. Von der Hälfte der Limetten die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die restlichen Limetten für die Dekoration zur Seite legen.

Für den Dip in einem kleinen Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen.

Mit Weißwein, Portwein und Limettensaft ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

Apfelwürfel, Curry und fein geschnittenen Koriander zugeben und kurz anschwitzen. Dann alles in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Panade den Ingwer schälen und fein reiben.

Pankobrösel mit Ingwer und abgeriebener Limettenschale mischen. Diese Mischung in einen tiefen Teller geben.

Mehl auf einem großen flachen Teller geben.

Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die Crème fraîche aufschlagen und unter die Apfelreduktion mischen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

Die ausgelösten Poulardenkeulen zwischen einen Gefrierbeutel legen und plattieren.

Fleisch leicht salzen und dann im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durchs verquirlte Ei ziehen und in der Brösel-Mischung wenden.

Tipp: Man kann das Schnitzel auch zwei Mal panieren, dann wird die Kruste noch intensiver.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.

Die restlichen Limetten in Scheiben oder Viertel schneiden.

Schnitzel auf Teller geben, Apfel-Curry-Dip zugeben und mit Limetten und Korianderblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 09. Juni 2020

Schwarzbrot mit Maispoularde, Mango, Chili-Guacamole

Für zwei Personen

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 Tomate	1 Limette
1 Chilischote	2 EL saure Sahne	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Sandwich:

2 Schwarzbrote	1 Maispoulardenbrust	4 Scheiben Bacon
1 Eisbergsalat	1 Mango	2 Scheiben Chesterkäse
1 Schale Kresse	Butter	Öl

Für die Guacamole:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Die Avocado zerteilen und das Fruchtfleisch herauslösen und pürieren.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocado-Fruchtfleisch mit Limettensaft, Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Tomate enthäuten, in Würfel schneiden und mit der sauren Sahne dazugeben. Am Ende die Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen befreien und ca. 1/3 der Schote in sehr feine Würfel schneiden und unter die Creme geben.

Für das Sandwich:

Maispoularde waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im Ofen fertig garen.

Danach kurz ruhen lassen und aufschneiden.

Bacon in Butter und Öl krossbraten.

Eisbergsalat putzen, einige Blätter abzupfen, waschen und trockentupfen.

Für das Sandwich die Mango in Scheiben schneiden und kurz in Öl oder Butter anbraten. Das Brot mit Butter bestreichen, kurz anrösten und ein bis zwei Löffel der Avocado-Creme (von oben) darauf geben. Ein bis zwei Blätter Eisbergsalat sowie die Mango-Scheiben rauflegen, danach die Poularde, den Bacon und den Käse auf das Brot schichten. Abschließend nochmals Creme und Kresse auf das Brot geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 06. November 2020

Sommer-Club-Sandwich

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

600 g Bio-Hähnchenbrustfilet	Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin

Für die Ofentomaten:

400 g Cherry-Tomaten	2 EL Olivenöl	Salz
1 EL heller Rohrohrzucker		

Für die Mayonnaise:

50 g Parmesan	1 Bund Basilikum	1 Eigelb (extrafrisch)
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Zitronensaft	120 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Knoblauchzehe

Zusätzlich:

1 Bund Rucola	200 g Mozzarella	50 g Parmesan
1/2 Kastenweißbrot		

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Form mit wenig Olivenöl einreiben und das Fleisch nebeneinander einlegen.

Den Knoblauch schälen, in feine Streifen schneiden und auf den Hähnchenfilets verteilen.

Rosmarin abrausen, trocken schütteln und die Nadeln abstreifen.

Rosmarinnadeln über das Fleisch streuen und mit restlichem Olivenöl gleichmäßig beträufeln.

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Ein Blech mit Backpapier belegen und die Tomaten darauf verteilen. Die Tomaten mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Rohrohrzucker bestreuen.

Die Hähnchenbrustfilets auf der unteren Schiene und die Tomaten auf der oberen Schiene gemeinsam für 20 Minuten im heißen Backofen rösten.

In der Zwischenzeit für die Mayonnaise Parmesan fein reiben. Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Eigelb mit dem Senf und dem Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Handrührer verrühren. Dann unter ständigem Rühren das Öl in einem feinen Strahl hinzufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

Den Parmesan und Basilikum unter die Mayonnaise heben. Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Knoblauch abschmecken.

Rucola waschen und abtropfen lassen. Den Mozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden. Parmesan mit dem Sparschäler in dünne Spalten hobeln.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets leicht abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

Das Brot in 12 Scheiben schneiden und goldbraun toasten.

Die Toastscheiben mit Mayonnaise bestreichen. 1/3 der Toastscheiben mit Hähnchenbrust, nun Parmesanspalten und zuletzt mit Rucola belegen, jeweils mit einer Toastscheibe (die bestrichene Seite nach unten!) belegen. Diesen Toast auch von oben mit Mayonnaise bestreichen und mit Mozzarella-Scheiben und Ofentomaten belegen. Mit den restlichen Toastscheiben abdecken.

Das Sandwich mit einem scharfen Messer diagonal durchschneiden. Wer mag kann es mit Zahnstochern zusammenhalten. Dazu passt ein Sommersalat.

Tipp: Für die vegetarische Variante einfach die Menge an Tomaten und Mozzarella nach Belieben erhöhen.

Rainer Klutsch am 03. August 2020

Sot-l'y-laisse mit Graupen-Risotto, Frikassee-Soße

Für zwei Personen

Für die Pfaffenstückchen:

4 Sot-l'y-laisse (Poularde)	50 g Mehl	2 Eier
50 g Pankomehl	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

25 g Mehl	25 g Butter	500 ml Hühnerfond
300 ml Sahne	30 ml Champagner	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für das Graupenrisotto:

70 g Perlgraupen, mittel	300 ml Hühnerfond	10 g Butter
20 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

20 ml Schnittlauchöl	½ Bund Schnittlauch	Schnittlauchblüten
2 braune Champignons	Salz	Pfeffer

Für die Pfaffenstückchen:

Die Sot-l'y-laisse parieren und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zunächst durch Mehl, dann durch Ei und zuletzt durch Pankomehl ziehen.

Anschließend 2 Minuten frittieren.

Für die Sauce:

Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl hinzugeben. Fond nach und nach hinzugießen. Kochen lassen und im Anschluss Sahne hinzugeben. Zitronenschale abreiben, anschließend auspressen. Mit Zitronenabrieb und Zitronensaft und Champagner abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Graupenrisotto:

Butter in einem Topf schmelzen. Graupen hinzugeben und leicht anschwitzen lassen. Mit etwas Fond unter ständigem Rühren ablöschen.

Den restlichen Fond hinzugießen und unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen, bis die Graupen al dente sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan abschmecken. Dabei das Risotto schön cremig halten.

Für die Garnitur:

Champignons in Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zum Anrichten das Graupenrisotto als Spiegel in einen tiefen Teller geben. Die beiden Hälften des Sot-l'y-laisse anlegen und die Sauce herum angießen. Das Schnittlauchöl auf die Sauce tröpfeln, mit den Champignons und den Schnittlauchspitzen sowie -blüten dekorieren.

Nelson Müller am 19. März 2020

Spaghetti-Gratin mit Hähnchen und Spargel

Für 4 Personen

500 g Spaghetti	Salz	2 Hähnchenbrustfilets
250 g grünen Spargel	1 kleine Zwiebel	100 g Pancetta
2 EL Olivenöl	150 ml Weißwein	250 ml Sahne
Pfeffer	150 g Parmesan	2 EL Butter
1 Kugel Mozzarella (125 g)		

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.

Spargelenden abschneiden, unteres Drittel schälen, und die Stangen dritteln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Pancetta ebenfalls fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel kräftig anbraten., salzen und pfeffern.

Spargel, Zwiebel und den Speck zugeben und ebenfalls gut anbraten. Alles aus der Pfanne herausnehmen, den Ansatz mit Wein ablöschen und etwas einkochen. Dann mit der Sahne aufgießen. Alles zusammen aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti und die anderen Zutaten wieder in die Sauce mischen und ca. 100 g geriebenen Parmesan unterrühren.

Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann den Pfanneninhalt in eine feuerfeste, leicht gebutterte Form umfüllen. Den restlichen Parmesan sowie den zerpfückten Mozzarella über das Gratin streuen und einige Butterflocken daraufsetzen. Das Gratin für 5 Minuten in den auf 250 °C vorgeheizten Backofen (Oberhitze) schieben.

Christian Henze am 22. Mai 2020

Spanische Paella

Für 6 Personen

500 g Hähnchenbrust	300 g Schweinefilet	200 g Chorizo
2 Paprikaschoten (rot, grün)	2 Tomaten	2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl	300 g span. Rundkornreis
0,1 g Safranfäden	Meersalz	Pfeffer
1 l Geflügelbrühe	500 ml Weißwein	300 g Muscheln
6 Riesengarnelen		

Die Hähnchenbrust und das Schweinefilet in Streifen, die Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Das Gemüse und die Chorizoscheiben zugeben. Den Reis ebenfalls zugeben und anschwitzen. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen.

Die Brühe und den Weißwein angießen, einmal umrühren und ca. 18 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und der Reis gar ist. Nach 10 Minuten Garzeit die Muscheln und die Gambas dekorativ auf dem Reis arrangieren.

Christian Henze am 21. August 2020

Spargel mit Hähnchen und Sahne

Für 2 Personen:

4 Stangen weißer Spargel 250 g Hähnchenbrust 2 Stangen Frühlingslauch
1 Peperoni 1 Spur Weißwein 1 Spur Sahne
1 Bund Petersilie

Den rohen Spargel schälen und in Stücke schneiden und zusammen mit der Hähnchenbrust anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Frühlingslauch grob schneiden, Grüne Peperoni schneiden und beides mit in die Pfanne geben und zwei Minuten mitbraten.

Mit Weißwein ablöschen, ein bisschen einkochen lassen und noch mal einen großen Schuss Sahne hinterher gießen und einkochen lassen.

Anrichten und mit Petersilie garnieren.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

Spitzkohl-Rouladen mit Pilzen und Huhn

Für 4 Personen

Spitzkohl-Rouladen:

2 mittelgroße Spitzkohl	3 Hähnchenbrustfilets	10 weiße Champignons
10 braune Champignons	10 Shiitake-Pilze	4 Schalotten
2 Eier	4 EL Paniermehl	2 EL Petersilie
2 EL Dill	1 Zitrone	1 altes Brötchen
Milch	Salz	Pfeffer
Chiliflocken	Olivenöl	

Soße:

800 g Dosen-Tomaten	Salz	Zucker, Olivenöl
---------------------	------	------------------

Servieren:

Olivenöl	Petersilie	Dill, Butter
----------	------------	--------------

Die Strünke aus den Kohlköpfen schneiden, dann den Kohl entblättern.

Für die Rouladen sind eher die großen und mittelgroßen Blätter geeignet. Die kleinen Herzen kann man dann als Gemüse oder Salat verwenden. Salzwasser erhitzen und die Kohlblätter 3 Minuten blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und zum Trocknen auf Handtücher legen.

Für die Pilzfüllung die Pilze und die Schalotten klein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze und Schalotten 2-3 Minuten braten. Dabei salzen und pfeffern. Es soll eine geschmeidige Konsistenz entstehen. Das alte Brötchen in Stücke teilen und in Milch einweichen. Die Flüssigkeit auspressen.

Für die Hühnerfleischfüllung die Filets mit einem scharfen Messer fein hacken.

Die Pilze und das Hühnerfleisch in separate Schüsseln füllen und jeweils ein Ei, Paniermehl, ausgedrücktem Brötchen, gehackte Petersilie und Dill hinzufügen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Chili würzen. Die Pilzmasse zusätzlich noch mit Zitronenabrieb abschmecken. Alles gut mit den Händen verkneten.

Die Kohlblätter auslegen. Je nach Umfang der Blätter oder Rouladen kann man auch mehrere Blätter überlappend nebeneinander legen. Jeweils 1-2 EL Füllung in die Mitte geben. Die Blätter seitlich einschlagen, dann zur Roulade drehen. Mit einem kleinen Spieß fixieren.

Wasser auf den Boden eines Topfes füllen und einen Dämpfeinsatz hineinsetzen. Das Wasser erhitzen. Die Rouladen auf den Einsatz legen und im Wasserdampf etwa 20 Minuten garen.

Soße:

Die Dosentomaten zerkleinern und mit Salz, Zucker und Olivenöl etwa 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Servieren:

Die Soße auf Teller verteilen und darauf die Rouladen legen. Mit lauwarmem Olivenöl begießen und mit Petersilie, Dill und schwarzen Pfeffer bestreuen. Wer mag, ersetzt das Olivenöl durch Nussbutter. Dafür die Butter erhitzen, bis sie braun wird und leicht nussig riecht.

Rainer Sass am 29. Mai 2020

Stubenküken-Brust, Petersilienwurzel, Bohnen, Quitte

Für 4 Portionen:

Stubenküken:

12 Stubenkükenbrüste Pflanzenöl Salz, Pfeffer, Mehl

Petersilienwurzelpüree:

300 g Petersilienwurzeln 50 g Butter 80 ml Sahne
Salz, Pfeffer Zucker, Muskat

Glasierte Quitte:

2 Quitten 30 g Zucker 300 ml trockener Riesling
300 ml weißer Traubensaft 2 Sternanis 1 TL Piment
1 TL weißer Pfeffer 1 EL Butter

Stubenküken:

Die Stubenkükenbrüste von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten von beiden Seiten goldgelb braten.

Petersilienwurzelpüree:

Die Petersilienwurzeln schälen und grob zerkleinern, dann in einem Topf mit sprudelnd kochendem Salzwasser weichkochen. Herausnehmen, abtropfen und in einem Mixer unter Beigabe von Butter und Sahne fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.

Glasierte Quitte:

Die Quitten Schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Danach Schalen, Kerngehäuse und Abschnitte mit den Gewürzen, Riesling und Traubensaft in einen Topf geben und für ca eine Stunde auskochen, sodass ein aromatischer Quittenfond entsteht. Danach den Fond durch ein feines Sieb geben. Die Quitten für etwa eine halbe Stunde in dem Fond weichkochen. Sobald die Quitten weich sind und der Fond eingekocht, die Butter dazugeben und glasieren.

Vegetarische Variante:

Anstatt der Stubenkükenbrust passt auch Räuchertofu gut zu dem Gericht. Dafür den Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Mehl bestäuben und in Butter anbraten.

Philipp Stein am 15. September 2020

Tandoori-Hähnchen mit Spinat-Erbsen

2 kg Hähnchenfleisch 250 ml Joghurt 2-3 TL Tandooripaste
200 g TK-Erbsen $\frac{1}{2}$ Kochzwiebel 100 g junger Spinat
1 Chilischote

Mischen Sie 2-3 Teelöffel Tandooripaste mit dem Joghurt. Die Hähnchenbrust von den Knochen lösen und die Haut abziehen. Diese enthält das meiste Fett und würde verhindern, dass die Marinade in das Fleisch einzieht.

Nun das Fleisch mit dem gewürzten Joghurt bestreichen und in einer Schüssel abgedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Am nächsten Tag können Sie die Marinade mit Küchenkrepp abtupfen.

Salzen Sie das Hähnchen und braten es mit etwas Öl auf jeder Seite 5-6 Minuten in einer Grillpfanne an. (Die Joghurt-Marinade entsorgen, durch den Kontakt mit rohem Hähnchenfleisch kann sie mit Bakterien belastet sein.) Für die Zubereitung der Spinat-Erbsen die frischen Erbsen pulen (bei Tiefkühlerbsen entfällt dieser Arbeitsschritt) und eine Minute in kochendes Salzwasser geben. Anschließend in Eiswasser abschrecken, so bleibt die Farbe erhalten.

Schneiden Sie Zwiebel und Chili klein und schwitzen Sie beides in Öl an. Die Erbsen dazugeben, den Spinat unterheben.

Zuletzt die Minze, den Koriander und die Petersilie hacken und zum Gemüse geben. Nur noch ganz kurz anschwitzen, dann auf dem Teller portionieren. Die gebratene Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Gemüsebett anrichten.

Björn Freitag am 13. Juli 2020

Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrüste	1 Handvoll Basilikum	2 rote Chilischoten
1 Kugel Mozzarella (125 g)	8 Scheiben Bacon	100 g Parmesan
Meersalz	Pfeffer	Olivenöl
Das Risotto	3 Schalotten	3 Knoblauchzehen
50 g Butter	370 g Risottoreis	3 Lorbeerblätter
200 ml Weißwein	1 l Hühnerbrühe	100 g Parmaschinken
1 EL gehacktes Basilikum	3 EL Parmesan	5 EL Olivenöl
weißer Pfeffer		

Den Backofen auf Maximaltemperatur (250 300 °C) vorheizen.

Die Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht halbieren, aber nicht durchschneiden (Schmetterlingsschnitt).

Basilikum waschen, trockenschwenken, von den Stielen zupfen und grob schneiden. Chilischoten längs halbieren, Kerne entfernen und die Schoten grob würfeln. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Hähnchenbrüste aufklappen und mit Bacon, Mozzarella, Basilikum und Chili belegen. Anschließend mit dem Parmesan bestreuen und zuklappen. Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen und auf ein Backblech legen.

Das Fleisch 10 Minuten im Backofen garen.

Für das Risotto:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Reis dazugeben und gut verrühren, sodass die Reiskörner komplett von Butter überzogen sind und leicht glasig aussehen. Die Lorbeerblätter dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Nun die Brühe Schöpflöffel für Schöpflöffel angießen und jedes Mal den Reis die Flüssigkeit komplett aufnehmen lassen. Währenddessen den Parmaschinken würfeln und knusprig braten.

Basilikum, Parmesan und Olivenöl zugeben, mit Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Die Schinken-Basilikum-Mischung unter das Risotto heben und auf die Teller verteilen, die Ofen-Schnitzel schräg aufschneiden und auf das Risotto setzen.

Christian Henze am 24. April 2020

Zitronen-Hähnchen mit grünem Blumenkohl-Salat

Für 4 Personen

1 Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)	Pfeffer	Salz
2 Bio-Zitronen	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl		

Für den Salat:

2 Bund gemischte Kräuter	1 Blumenkohl	2 Lauchzwiebeln
150 g Kultur-Heidelbeeren	1 Bio-Zitrone	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Das Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen großzügig pfeffern und etwas salzen. Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher feststecken. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und mit der flachen Hand ca. 30 Sekunden kräftig auf dem Tisch rollen, bis sie weich sind. Mit einer Kuchengabel rundum mehrmals einstechen, dabei möglichst wenig Saft austropfen lassen. Thymian abrausen und trocken schütteln.

Die Zitronen im Ganzen, Thymianzweige und ungeschälte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle des Hähnchens stecken. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Die Flügel mit Küchengarn an den Körper binden.

Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.

Das Hähnchen mit dem Brust nach unten in einen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten.

Dann das Hähnchen wenden (die Hähnchenbrüste sollen jetzt oben sein) und weitere 30 Minuten braten.

Anschließend den Backofen auf 200 Grad Ober-/ und Unterhitze einstellen und das Hähnchen weitere ca. 25 Minuten fertig braten, bis die Haut schön knusprig ist.

In der Zwischenzeit die Kräuter abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den Blumenkohl waschen und einschließlich des Strunks grob zerteilen. Portionsweise in einen stabilen Cutter geben und mit Intervall-/Puls-Funktion zu Kohlkrümeln mixen. Dabei nach und nach die Kräuterblätter zugeben.

Wenn alles gemixt ist, den Kohl-Kräuter-Mix kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein feines Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, der Länge nach in Streifen schneiden und dann fein schneiden. Die Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Blumenkohl mit Lauchzwiebeln, Olivenöl, Zitronenabrieb und -saft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Heidelbeeren locker untermischen oder darüberstreuen.

Das Hähnchen aus dem Ofen herausnehmen und in Portionsstücke tranchieren. Mit dem Blumenkohlsalat servieren.

Rainer Klutsch am 20. August 2020

Zitronen-Ingwer-Hähnchen mit Kräuter-Reis, Pilz-Spinat

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 ganzes Maishähnchen	1 Zwiebel	2 junge Knoblauchzehen
2 Zitronen	4 cm Ingwer	150 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Kräuter-Reis:

100 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 EL Butter	Salz

Für den Pilz-Spinat:

4 Kräuterseitlinge	100 g Spinat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
Salz	Pfeffer	

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 205 Grad Oberflächen-Grill vorheizen.

Aus dem Maishähnchen die Keule und Brust vom Knochen abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Ingwer schälen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und gemeinsam mit dem Ingwer mitbraten. Huhn und Knoblauch aus der Pfanne nehmen. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Zwiebeln in die Pfanne geben, anschwitzen und mit Gemüsefond und Weißwein auffüllen. Leicht köcheln lassen. Huhn und Knoblauch wiederreinlegen.

Eine Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft zum Huhn geben. Thymian, Rosmarin und Estragon abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Die andere Zitrone waschen, trocken tupfen, in ganz dünne Scheiben schneiden und auf das Huhn in die Pfanne legen. Deckel drauflegen und garen. Kurz vorm Servieren das Huhn nochmal im Ofen knusprig backen. Zitronenscheiben in einer Grillpfanne grillen und später zum Anrichten nutzen. Schmorsud aus der Pfanne für die Sauce aufheben.

Für den Kräuter-Reis:

Reis mit Wasser und etwas Salz kochen. Durch ein Sieb abgießen.

Deckel draufgeben, damit er warm bleibt. Petersilie, Estragon und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter bzw. Nadeln kleinhacken. Ohne die Kräuterstiele unter den Reis mischen. Die Kräuterstiele noch zum Huhn in die Pfanne geben. Butterflocken in den Reis mischen. Den Servierring mit Butter einfetten. Reis im Servierring anrichten.

Aus einem Korken und einem Zahnstocher kann man einen Stopfer basteln und damit den Reis im Servierring festdrücken, damit er auf dem Anrichteteller nicht auseinanderfällt.

Für den Pilz-Spinat:

Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in der Grillpfanne anschwitzen. Kräuterseitlinge putzen, kleinschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und zugeben. Ein schönes Grillmuster auf den Pilzen entstehen lassen. Spinat waschen und trockenschleudern. Spinat zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles kurz anschwitzen.

Christoph Ruffer am 20. April 2020

Zitronen-Thymian-Hähnchen, Basmati-Sotto, Madeira-Schaum

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

1 ganzes Maishähnchen	2 Zitronen	1 Bund Thymian
Salz	Pfeffer	

Für den Basmati-Sotto:

100 g Basmatireis	2 Petersilienwurzeln	6 Kirschtomaten
100 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Zitrone
100 g Parmesan	200 ml Gemüsefond	1 Bund gemischte Kräuter
Olivenöl	Salz	Eiswasser

Für den Madeira-Schaum:

100 ml Sahne	200 ml Madeira	200 ml Fleischfond
Salz	Pfeffer	

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitronen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Maishähnchen mit einem Schnitt in Keulen und Brust trennen. Die Keulen kann man am nächsten Tag gut verwenden. Unter die Haut der Hähnchenbrust Zitronenscheiben stecken. Salzen und pfeffern. Thymian unter das Hähnchen drücken und in den Ofen geben. Nach dem Garen das Hähnchen auslösen und in der Pfanne nochmal knusprig braten. Fleisch in Scheiben schneiden und gebratenen Thymian drauflegen.

Die später filetierten Hähnchenbrüste sollten nach dem Garen im Ofen (ca. 20 Minuten) noch etwas roh am Knochen sein, wenn es danach noch in der Pfanne gebraten wird. Ansonsten wird es zu schnell trocken.

Für den Basmati-Sotto:

Schalotte und Petersilienwurzeln schälen und kleinhacken. Diese in einer Kasserolle mit Öl anschwitzen. Gut rühren. Reis und die doppelte Menge heißen Gemüsefond dazugeben und darin garkochen. Zwischendurch gut rühren. Zitrone waschen, trockentupfen und Zitronenabrieb über den Reis reiben. Spinat blanchieren und anschließend in Eiswasser legen.

Tomaten waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Spinat mit Kräutern in einer Küchenmaschine mixen. Sahne, Gemüsefond und vier Tomaten dazugeben. Durch ein Sieb passieren und in den Basmati-Sotto geben.

Gut verrühren und Parmesankäse dazugeben, dann mit Salz abschmecken. Die übriggebliebenen Tomaten in feine Ringe schneiden und auf den Basmati-Sotto setzen.

Für den Madeira-Schaum:

Madeira mit Sahne und Fleischfond aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren aufmixen und über den Basmati-Sotto geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 20. April 2020

Zucchini-Blüte, Hähnchen-Brust, Pfeffer-Soße, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
1 Zitrone	1 Orange	1 Zweig Rosmarin
Mildes Chilusalz	Olivenöl	

Für die Zucchiniblüte:

80 g Hähnchenbrustfilet	2 große Zucchini Blüten	80 g kalte Sahne
1 Zweig Dill	1 Zweig Kerbel	1 TL scharfer Senf
1 Muskatnuss	2 TL Olivenöl	mildes Chilusalz
Salz	Pfeffer	

Für die weiße Pfeffersauce:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 EL Pfefferkörner	125 ml Geflügelfond	60 ml Apfelsaft
75 ml Weißwein	50 g Sahne	1 EL Cognac
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	20 g kalte Butter
mildes Chilipulver	Salz	

Für das Gemüse:

1 Fenchelknolle	2 Tomaten	2 TL neutrales Öl
mildes Chilusalz		

Für die gebratene Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Auf die untere Schiene ein Abtropfblech und darüber ein Ofengitter schieben. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Olivenöl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Hähnchenbrüste auf der Hautseite darin goldbraun anbraten. Wenden, auf der Fleischseite kurz anbraten und auf dem Ofengitter etwa 20 Minuten saftig durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Von der Zitrone und Orangenschale einen Streifen der Schale abschälen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne das Olivenöl mit Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale und dem Rosmarinweig sanft erwärmen. Mit Chilusalz würzen. Die Hähnchenbrüste hineingeben und darin wenden. Zum Schluss in Scheiben schneiden.

Für die gefüllte Zucchiniblüte:

Hähnchenbrust waschen und abtupfen. In Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenwürfel und auch die Sahne etwa 5 Minuten in das Gefrierfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Danach die Hähnchenwürfel in einen kleinen Blitzhacker geben, 3 EL der eiskalten Sahne, Senf, Chilusalz und Muskatnuss hinzufügen und mixen. Die restliche Sahne in 2 Portionen untermixen. Die Farce sollte glatt und glänzend sein.

Dill und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und jeweils etwa einen Teelöffel hacken. Die Hähnchenfarce in eine Schüssel geben und die Kräuter untermixen. Zwischendurch kaltstellen.

Den Dampfgarer auf 80 Grad vorheizen. Von den Zucchini Blüten jeweils den Blütenstempel entfernen. Die Füllung mit einem Teelöffel in die Zucchini Blüten geben und diese vorsichtig verschließen, dazu die Blütenblätter am oberen Ende leicht verdrehen. Die Zucchini Blüten im Dampfgarer etwa 8 Minuten dämpfen. Herausnehmen, mit dem Olivenöl bestreichen und mit Chilusalz würzen.

Für die weiße Pfeffersauce:

Schalotte schälen und klein würfeln, den Pfeffer grob zerstoßen. Apfelsaft mit Weißwein, Schalottenwürfel und Pfefferkörner in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze auf 1/3 einköcheln lassen. Durch ein Sieb gießen, den Pfefferfond aufbewahren.

In einem kleinen Topf den Puderzucker bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit Cognac ablöschen, mit Geflügelfond auffüllen und die Sahne angießen. Das Ganze 15 Minuten einköcheln lassen. Mit dem hergestellten Pfefferfond nach und nach abschmecken, gegebenenfalls nicht alles verwenden. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die Sauce einrühren und 2 Minuten köcheln lassen.

Alles durch ein Sieb gießen und die kalte Butter hinein mixen. Knoblauch abziehen und drei Scheiben schneiden. Von der Zitrone einen Streifen abziehen. Beides in die Sauce hineinlegen und ein paar Minuten darin ziehen lassen. Zum Schluss entfernen und mit Salz und Chili abschmecken.

Für das Fenchel-Tomaten-Gemüse:

Fenchel putzen, waschen und aus der Mitte längs 6 Scheiben von 3 bis 4 mm Dicke schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Fenchel darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

Währenddessen etwas Wasser erhitzen. Die Tomaten entstrunken, an der Oberseite über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln, Kerne entfernen und die Tomatenfilets nochmals längs halbieren.

Zum Schluss die Tomaten in die Fenchelpfanne geben und darin kurz erhitzen. Alles miteinander vermengen und mit Chilisalzwürzen.

Die Zucchini Blüten längs halbieren und auf warmen Tellern anrichten. Die Sauce außen herum träufeln und das Gemüse daneben verteilen. Die Hähnchenbrustscheiben auflegen und alles zusammen servieren.

Es wurden von Lily und Mattan keine Zusatzzutaten verwendet!

Alfons Schuhbeck am 07. August 2020

Zweierlei vom Huhn

Für 4 Personen

Für die Hähnchenbrüste:

3 Zweige Thymian	6 Stiele Estragon	2 Stiele Petersilie
1 EL Senf	1 Eigelb	2 EL Olivenöl
2 EL Semmelbrösel	4 EL gemahlene Mandeln	Salz
Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets	

Für die Hähnchen-Keulen:

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Gartenkresse	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
4 Hähnchenschenkel mit Haut	Salz	Pfeffer
1 EL Butterschmalz	50 ml Weißwein	

Für die Filets Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen fein hacken.

Senf mit Eigelb, Öl, Semmelbröseln, Mandeln und Kräutern verrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen, leicht würzen und mit der Kräutermischung bestreichen. Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200-225 Grad Ober- und Unterhitze 15-20 Minuten garen.

Für die Keulen Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Bärlauch, glatte Petersilie und Kresse verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

Gesamte Kräuter mischen. Die Haut von den Hähnchenschenkeln mit der Hand vorsichtig lösen und anheben. Kräutermix auf dem Keulenfleisch verteilen und die Haut wieder darüber ziehen.

Hähnchenschenkeln mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenschenkel rundherum leicht braun anbraten. Danach das Fleisch herausnehmen.

Schalotten und Knoblauch im Bratfett andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Bratensatz mit Weißwein ablöschen.

Dann die Keulen in den Bratfond einlegen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten gar ziehen lassen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, vor dem Anschneiden zugedeckt kurz ruhen lassen.

Hähnchenkeulen und jeweils etwas Schmorfond auf Tellern anrichten.

Die Filets aufschneiden und anlegen. Dazu passt frischer Blattsalat.

Sören Anders am 26. März 2020

Index

- Artischocke, 113
Aubergine, 41, 63, 102
Avocado, 63, 119
- Blumenkohl, 3, 94, 128
Bohnen, 11, 44, 125
Brathähnchen, 1, 2, 4, 5
Brokkoli, 49, 93
- Chicoree, 101
Chinakohl, 85
Coq-au-Vin, 13, 14
Cordon-bleu, 58
- Eisberg, 102, 119
Ente, 21, 30, 75, 90, 97, 100
Enten-Brust, 22–29, 38, 44, 47, 54–57, 78, 81, 86, 92, 97, 99, 114
Enten-Keule, 20, 48, 111
Erbsen, 8, 51, 59, 71, 72, 101, 113, 117, 126
- Frikassee, 8, 64, 71, 72, 117, 121
- Gans, 17, 19, 31, 33, 35, 45, 77
Geschnetzeltes, 46, 52, 87
Grünkohl, 26, 56, 57
Gurke, 100, 115
- Hähnchen, 67, 101, 126, 128–130
Hähnchen-Brust, 2, 7, 10, 12, 32, 36, 37, 40, 43, 46, 52, 58–63, 65, 68, 69, 79, 80, 82, 83, 87, 98, 102, 112, 120, 122–124, 127, 131, 133
Hähnchen-Curry, 10, 62
Hähnchen-Schenkel, 3, 7, 11, 49, 50, 66, 88, 108, 133
Hähnchen-Schnitzel, 69
Hühnchen, 9, 10, 15, 68, 70, 74, 91, 108
Hühner-Brust, 1, 7, 22–26, 28, 32, 38–41, 44, 56, 73, 74, 84, 85, 92, 99, 114, 116, 117, 125, 127, 131
Huhn, 14, 16, 17, 20, 30, 33, 35, 45, 48, 51, 89, 111, 113, 118
- Kürbis, 8, 23, 84, 88, 99
Knödel, 35, 75
Kohlrabi, 61, 72
Kraut, 86
- Lauch, 5, 8, 32, 68, 117, 123
Linsen, 36, 37, 61, 62, 82
- Möhren, 11, 16, 35, 38, 45, 46, 61, 72, 75, 77, 79, 84, 89, 90, 110
Mangold, 36, 37, 46
Maronen, 17, 25, 33, 75, 105
- Nudeln, 26, 46, 56, 91, 93, 122
- Paella, 122
Pak-Choi, 68, 81, 86, 93
Paprika, 12, 32, 51, 100, 102, 122
Pastinaken, 5, 89, 90, 92
Perlhuhn, 6, 103
Perlhuhn-Brust, 93–95, 115
Pilze, 8, 14, 22, 23, 25, 28, 29, 43, 52, 64, 68, 70, 73, 81, 83, 87, 121, 124, 129
- Pizza, 98
Polenta, 38, 47, 66
Porree, 61
Poularde, 105, 118
Poularden-Brust, 15, 39, 84, 106, 117, 119
Puten-Brust, 53, 109, 110
- Rösti, 52
Radicchio, 47
Radieschen, 115
Ratatouille, 41
Reis, 8, 10, 16, 28, 39, 48, 49, 54, 60, 69, 71–74, 83, 106, 111, 113, 114, 117, 122, 127, 129, 130
Rettich, 1, 45, 106, 116
Rosenkohl, 27
Rote-Bete, 15, 27, 106
Rotkraut, 17, 27, 30, 33, 75, 77
Rucola, 4, 41, 58, 106, 116, 120
- Sauerampfer, 80

Sauerkraut, 109, 112, 117
Schoten, 9, 10, 55, 63, 83, 94, 116, 122, 127
Schwarzwurzeln, 71
Sellerie, 20, 24, 33, 35, 45, 52, 71, 75, 77, 82,
90, 110, 113
Spargel, 6, 39, 64, 69, 72, 95, 103, 117, 122,
123
Spinat, 6, 10, 29, 66, 83, 91, 103, 108, 126,
129, 130
Spitzkohl, 70, 90, 111, 124
Stubenküken, 13, 125

Topinambur, 97

Wirsing, 43, 45, 105

Zucchini, 41, 58, 102, 131