

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: *Geflügel*

2021

130 Rezepte

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

Inhalt

Asia-Nudeln A17	1
Asia-Nudeln süß-sauer	1
Asia-Pfanne mit Hähnchen, Süßkartoffeln und Gemüse	2
Auberginen-Tomaten-Ragout mit knusprigem Hähnchen	2
Backhendl mit Kartoffel-Salat, Rahm-Gurken, Mayonnaise	3
Backhendl mit steirischem Kartoffel-Salat	4
Backhendl, Ratatouille, Hähnchen-Brust, Sellerie-Püree	5
Bami Goreng	7
Bauern-Huhn mit Knödeln und Rotkohl	8
BBQ-Hähnchen-Schenkel vom Grill	9
Brathähnchen marokkanisch	10
Brathähnchen mit Ofengemüse der Saison	11
Brathähnchen mit Pilzfüllung	12
Brathähnchen perfekt	13
Brathähnchen	13
Brathuhn und Chips mit Gemüse-Salat	14
Brust vom Freilandhuhn mit Pilz-Gröstl	15
Bulgur-Salat mit Hähnchen-Brust	16
Chicken chinesische Palast Art	17
Chickenfingers, Süßkartoffel-Chips, Kidneybohnen-Salat	17
Coq au Vin	18
Crispy Chicken Burger	19
Das ultimative Huhn in Milch	20
Eintopf mit Fleisch-Gänse-Eintopf	20
Enten-Braten	22
Enten-Brust mit frittierten Brandteig-Krapfen	23

Enten-Brust mit Granatapfel-Soße und Püree	24
Enten-Brust mit Kumquats und Maronen-Mohn-Crêpes	25
Enten-Brust mit Mango-Chili-Dip	26
Enten-Brust mit Schupfnudeln und Birne	27
Enten-Filets und Gemüse aus dem Wok	28
Enten-Geröstl mit Kartoffel-Rotkohl-Frühling-Rolle	29
Enten-Keule geschmort mit Rotwein und Lorbeer	30
Enten-Keule mit Rosenkohl, Apfel und Topinambur-Chips	31
Enten-Keule mit Wurzel-Gemüse und Rotwein-Birnen	32
Festtag-Pute mit Preiselbeer-Rotkohl, Kartoffel-Knödeln	33
Frühling-Hähnchen-Kuchen	34
Fregola-Pasta mit Kapern-Butter-Soße und Maishähnchen	35
Gänse-Braten	36
Gänse-Keulen im Backofen	37
Gänse-Keulen	38
Ganzes Huhn im Ofen	39
Gebratene Ente mit Marsala-Soße	40
Gefüllte Hühner-Roulade im Speckmantel	41
Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Austernpilz-Soße, Gnocchi	42
Gefüllte Wraps mit Gemüse, Hähnchen oder Garnelen	43
Geflügel-Tramezzini mit Kräuter-Mayonnaise	44
Gemüse mit Hähnchen-Brust-Filet und Cashew-Kernen	45
Geschmorte Hähnchen-Keulen italienischer Art	46
Geschnetzeltes mit Pute	47
Grünkohl mit gebratenem Hähnchen	48
Graupen-Gemüse und Hühner-Spieße	49
Grill-Huhn pikant und saftig	50
Grillhähnchen mit Röstgemüse-Salat	51
Hähnchen à la Björn	52
Hähnchen aus dem Ofen mit Zucchini-Kartoffel-Gemüse	53
Hähnchen im Bratschlauch	54
Hähnchen im Cornflakes-Mantel mit Johannisbeer-Tomaten	55

Hähnchen Milanese mit Spaghetti	56
Hähnchen mit Pak-Choi	57
Hähnchen mit Spitzkohl, Granatapfel-Soße, Fladenbrot	58
Hähnchen-Auflauf	59
Hähnchen-Brust im Mandel-Krokant-Mantel, Glühwein-Jus	59
Hähnchen-Brust mit Erbsen-Minz-Püree	60
Hähnchen-Brust mit Kaffee-Schaum, Blumenkohl-Püree	61
Hähnchen-Brust mit Vulkan-Spargel, Kapern-Mayonnaise	62
Hähnchen-Burger Königsberger-Art	63
Hähnchen-Curry mit Mango im Glas	64
Hähnchen-Filets in Tomaten-Soße	65
Hähnchen-Keulen auf Auberginen und Tomaten	66
Hähnchen-Keulen mit Karotten und Granatapfel-Creme	67
Hähnchen-Ragout mit Staudensellerie	68
Hähnchen-Rouladen mit Spinat-Mozzarella-Füllung	69
Hähnchen-Saltimbocca mit Zitronen-Kartoffeln	70
Hähnchen-Schenkel unter einem Kartoffel-Tomaten-Dach	71
Hähnchen-Schnitzel à la française	72
Hähnchen-Schnitzel à la Parmigiana	72
Hähnchen-Schnitzel mit Mozzarella	73
Hähnchen-Spieße mit Bacon-Marinade, Honig-Ketchup-Glasur	73
Hühnchen-Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis	74
Hühner-Frikassee mit Spargel und Risi-Bisi	75
Hühner-Frikassee	76
Hühner-Pastete mit Pancetta, Lauch und Pilzen	77
Halbe Hähnchen mit Kartoffel-Bohnen-Salat	78
Honig-Senf-Hähnchen-Brust-Filet	79
Huhn aus dem Ofen mit Kartoffeln und Tomaten	80
Huhn aus dem Ofen mit Salat und Schnittlauch-Brot	81
In Wein geschmortes Hähnchen mit gerösteten Trauben	82
Knusprige Chicken Wings	83
Knusprige Hähnchen-Keulen mit Süßkartoffel-Chips	84

Knusprige Zitronen-Hähnchen	85
Kräuter- und Tandoori-Hähnchen aus dem Ofen	86
Krosse Bauern-Ente	86
Linsen-Salat mit Pfirsich und Hähnchen-Keulen	87
Maispoularde, Rettich-Kartoffel-Taler, Rettich-Salat	88
Maispoularden-Brust, Ricotta-Küchlein und Rucola-Salat	89
Marinierte Entenspieße mit Vanille-Tomaten-Kompott	90
Ofen-Huhn mit Gemüse und Tomaten-Sugo	91
One Pot Chicken	91
Orientalisches Knoblauch-Hähnchen mit Harissa	92
Paella mit Hühnchen	92
Pappardelle mit Enten-Ragout	93
Perlhuhn mit Gemüse-Allerlei	94
Perlhuhn mit Wermut-Sauce, weißem Spargel und Morcheln	95
Perlhuhn, Erbsen-Spargel, Morcheln, Basilikum-Sud	97
Perlhuhn-Brust mit Karotten-Fregola-Sarda	98
Pikantes Hähnchen-Filet mit Gemüse aus dem Wok	99
Portobello-Burger mit Huhn und Zuckerschoten-Salat	100
Pulled Chicken	101
Puten-Braten mediterraner Art	101
Puten-Cashew-Curry mit Süßkartoffeln	102
Puten-Sandwich mit Petersilien-Pesto und Ei	103
Puten-Sandwiches mit Schinken und Bauern-Ei	104
Puten-Schaschlik mit Paprika-Soße, Kartoffel-Spieße	105
Russischer Plov	106
Süßes und würziges Bierdosen-Huhn	107
Salat mit marinierten Hähnchen-Unterkeulen	108
Schaschlik-Topf	109
Spaghetti mit Avocado und knusprigem Hähnchen	109
Tajine mit Huhn, Zitrone und Pfannenbrot	110
Tandoori-Chicken	111
Teriyaki-Curry-Hähnchen	111

Traditionelle Bolognese	112
Truthahn mit Soße, Bratkartoffeln, Gemüse, Schweine-Fleisch	113
Würziges klebriges Hähnchen	115
Weißwein-Huhn mit Risotto und Champignons	116
Weihnachtsgente	117
Winter-Rolle von der Ente mit Feldsalat und Dip	119
Zitronen-Hähnchen II	120
Zweierlei Hähnchen-Schnitzel	121

Index **123**

Asia-Nudeln A17

Für 2 Personen:

125 g Mie Nudeln	2 Putenschnitzel a 100 g	1 grüne Paprikaschote
1 geschälte Karotte	1 rote Peperoni	1/4 Spitzkohl
1/2 Stange Porree	2 EL Cashewkerne	100 ml Teriyakisauce
4 EL Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl	1 TL Kartoffelstärke
2 EL Rapsöl	1 Msp. Salz	

Mie Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Das Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden. Die Putenstreifen mit Kartoffelmehl bestreuen, vermengen, in einer sehr heißen Pfanne mit Rapsöl kurz scharf anbraten und in eine Schüssel geben.

Peperoni in feine Ringe schneiden und zusammen mit Sojasauce, Sesamöl und Teriyakisauce zum Fleisch in die Schüssel geben. Die Gemüse fein schneiden und die Nudeln auf ein Sieb abgießen. Gemüse und Cashewkerne für ca. 5 Minuten in einer heißen Pfanne mit Rapsöl braten. Die Nudeln dazugeben und mitbraten, das eingelegte Fleisch mit der Sauce dazugeben einmal durchschwenken und anrichten.

Steffen Henssler am 06. Mai 2021

Asia-Nudeln süß-sauer

Für 2 Personen:

125 g Mie-Nudeln	2 Hähnchenbrustfilets	1 Orange (Abrieb, Saft)
1/4 Ananas	1 Karotte	1 rote Paprikaschote
1 geschälter Ingwer	2 Stange Frühlingslauch	2 EL Ketchup
1 TL Kartoffelstärke	4 EL Wasser	4 EL Essig
2 EL Zucker	1/2 Bund gehackter Koriander	

Mie Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Zucker, Essig, Wasser, Ketchup, Kartoffelstärke, Abrieb und Saft von 1 Orange in eine Schüssel geben und verrühren.

Die Hähnchenbrust der Länge nach horizontal halbieren und in breite Streifen schneiden. Die Ananas schälen, entkernen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust und Ananas in einer heißen Pfanne mit Rapsöl kräftig anbraten. Währenddessen die Paprika in dünne Streifen und den Ingwer erst in hauchdünne Scheiben und anschließend in dünne Streifen schneiden.

Den Frühlingslauch in grobe Stücke schneiden. Gemüse und Ingwer zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Gekochte Mie Nudeln dazugeben und mitbraten, Koriander dazugeben und mit der Sauce ablöschen, die Sauce einkochen und anschließend auf einem tiefen Teller anrichten.

Steffen Henssler am 11. Mai 2021

Asia-Pfanne mit Hähnchen, Süßkartoffeln und Gemüse

Für 2 Portionen:

250 g Hähnchenbrustfilet (etwa 2 cm)	14 Chilischote	1 Stück Ingwer
1 TL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	1 TL Kokosöl
2 Handvoll grüne Bohnen	1 große Süßkartoffel oder Zuckerschoten	2 Möhren
Kurkuma	gemahlener Koriander	Salz, Pfeffer

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Chilischote entkernen, Ingwer und Knoblauch schälen, alles fein hacken und mit Olivenöl vermischen. Die Marinade zu den Hähnchen geben, gut vermengen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit Süßkartoffel und Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und Bohnen oder Zuckerschoten halbieren. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen, Hähnchenfleisch aus der Marinade nehmen und zugedeckt anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Koriander würzen. Nun die Süßkartoffelscheiben dazugeben, anbraten und schließlich das Gemüse hinzufügen und auf niedriger Temperatur weiter anbraten, bis das Gemüse etwas weicher wird, aber immer noch knackig bleibt.

NN am 07. Februar 2021

Auberginen-Tomaten-Ragout mit knusprigem Hähnchen

Für 2 Personen:

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Aubergine	1 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe	300 ml passierte Tomaten	1 Spur Wasser
2 Eiweiß	2 EL Speisestärke	1 Zitrone
1 Parmesan	1 TL Gewürzmix	1/2 Bund Basilikum

Zunächst eine weiße Zwiebel halbieren und runterschneiden.

Aubergine achteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.

Eine Pfanne heiß werden lassen und in Olivenöl die Aubergine und die Zwiebeln anbraten.

Den Knoblauch schneiden und mit in die Pfanne geben.

Dann alles würzen, z.B. mit dem Gewürzmix Die Hähnchenbrust in dünne Stücke schneiden.

Nach ca. 4-5 Minuten die passierten Tomaten zu dem Gemüse geben und köcheln lassen (Hitze reduzieren).

Nach einer Weile etwas Wasser hinterhergeben und weiter köcheln lassen.

Eier trennen und Stärke zum Eiweiß geben. Dann alles vermengen und das Hähnchen darin wenden.

Das Hähnchen dann in Rapsöl knusprig braten. Nach 1,5 - 2 Minuten wenden und von der anderen Seite braten.

Basilikum, Salz und Pfeffer mit zu dem Gemüse geben und anrichten. Das Huhn auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Schluss noch mit Salz, Zitrone und Parmesan würzen.

Steffen Henssler am 08. Januar 2021

Backhendl mit Kartoffel-Salat, Rahm-Gurken, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

350 g kl. festk. Kartoffeln	1 rote Zwiebel	200 ml Rinderbrühe
50 ml weißer Balsamicoessig	1 EL Senf	50 ml Maiskeimöl
1 Zweig Liebstöckel	1 Bund Schnittlauch	1 TL Zucker
1 Prise Salz		

Für das Backhendl:

$\frac{1}{2}$ Hähnchen	2 Eier	100 g Mehl
100 g Semmelbrösel	50 g Kürbiskerne	Maiskeimöl

Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 TL Senf	3 EL weißer Balsamicoessig
125 ml Maiskeimöl	125 ml Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer

Für die Rahmgurken:

1 Salatgurke	1 Zitrone	80 g Schmand
Wasabi	10 ml weißer Balsamicoessig	2 Zweige Minze
1 TL Zucker	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Salz

Für den Kartoffelsalat: Die kleinen Kartoffeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen, anschließend in heißem Zustand schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Rindsbouillon in einer kleinen Sauteuse zusammen mit dem Liebstöckel aufkochen. Kartoffeln dazugeben und unter ständigen Schwenken (nicht mit dem Löffel umrühren, sonst zerstört man die Kartoffel), umrühren bis die Stärke der Kartoffel austritt und einen Teil der Suppe bindet. Es sollte leicht cremig sein. Anschließend mit Salz, Zucker und Senf abschmecken. Von der Herdplatte nehmen und den Essig, sowie das Öl dazugeben und wieder für mehrere Minuten schwenken, bis aus der Flüssigkeit eine schlotzige Emulsion entsteht. Für 5 Minuten bei Raumtemperatur etwas auskühlen lassen. Zwiebel abziehen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden und dazugeben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und über den Kartoffelsalat streuen. Der Kartoffelsalat sollte eine cremige Konsistenz haben.

Für das Backhendl: Öl in der Fritteuse oder in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Das halbe Hähnchen in 3 Teile auslösen (Keule, Flügel und Brust). Fleisch von der Haut befreien und portionieren. Eine Brust in 2-3 Tranchen schneiden. Keule zwischen Gelenk Ober- und Unterkeule trennen und den Knochen aus der Oberkeule auslösen (Unterkeule bleibt so). Flügel nur vom vorderen Stück befreien.

Kürbiskerne hacken, mit den Semmelbröseln vermengen. Alle Hähnchenteile salzen, gleichmäßig in Mehl, verquirltem Ei und der Brösel-Kürbiskernmischung panieren, in heißem Öl ausbacken.

Für die Mayonnaise: Eier trennen und Eigelbe, Senf, Essig, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Nach und nach zuerst das Maiskeimöl und dann das Kernöl mit dem Stabmixer schnell untermixen, sodass eine feste Mayonnaise entsteht.

Für die Rahmgurken: Gurke schälen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Mit einer Reibe reißen oder mit dem Messer in feine Scheiben schneiden. Mit Salz einsalzen, für 10 Minuten stehen lassen und dann in ein Geschirrtuch geben und fest auspressen (die Gurken dürfen kein Wasser mehr lassen). Schmand mit Balsamico, Salz, Zucker und Wasabi abschmecken. Mit den Gurken verrühren und zum Schluss mit Minze und Zitronenzesten abschmecken. Eventuell mit Cayennepfeffer abschmecken.

Alexander Kumptner am 12. November 2021

Backhendl mit steirischem Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

1 Bio-Hähnchen, ca. 1 kg	2 Eier	50 g Sahne
100 g Mehl	150 g Semmelbrösel	ca. 200 ml Sonnenblumenöl
Cayennepfeffer	Salz	

Für den Kartoffelsalat:

300 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck	1 Zwiebel
25 g Butter	75 ml kräftiger Fond	25 ml Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	30 ml Kürbiskernöl	25 ml Sonnenblumenöl
1-2 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Backhendl:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und im Ofen aufheizen lassen.

Hähnchen außen und innen abspülen, abtrocknen und in insgesamt 8 Stücke teilen.

Sahne leicht anschlagen. Dann Eier hinzugeben und verquirlen. Mehl sieben. Salz und Cayennepfeffer mischen und Hendl-Stücke kräftig würzen. Fleisch in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in Semmelbrösel wenden. Heißes Backblech aus dem Ofen nehmen, mit Öl bestreichen und die panierten Hendl-Stücke auf das Backblech legen, mit Sonnenblumenöl beträufeln und im heißen Backofen ca. 20-30 Minuten (je nach Größe der Teile) backen. Dabei einmal umdrehen..

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln am Vortag waschen und in einen Topf geben. Kartoffeln knapp mit Wasser bedecken und mit geschlossenem Deckel einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Kartoffeln darin nicht zu weich garen.

Abgießen und über Nacht auskühlen lassen. Kartoffeln in 3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel abziehen. Speck und geschälte Zwiebel klein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Speck darin goldbraun anbraten.

Zwiebel zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit dem Weißweinessig und Fond ablöschen. Senf zugeben und unterrühren. Den Sud 3 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Anschließend das Öl unter Rühren einlaufen lassen. Kartoffelscheiben hinzugeben und alles gut vermischen.

Die warme Marinade gibt dem Kartoffelsalat eine leichte Bindung und er wird schlotzig. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und die Blättchen hacken. Zuletzt zusammen mit Kürbiskernöl leicht unter den Salat mischen.

Wenn Sie die Kartoffeln mit dem Messer schneiden: Die Klinge zwischendurch unter Wasser halten dann kleben die Scheiben nicht an.

Außerdem geht das Schneiden mit einem Küchenmesser mit kurzer gebogener glatter Klinge am einfachsten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 08. Juli 2021

Backendl, Ratatouille, Hähnchen-Brust, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste mit Haut 6 Sch. eingel. Trüffel 1 TL neutrales Öl
mildes Chilisalز

Für das Selleriepüree:

250 g Knollensellerie $\frac{1}{2}$ kl. mehligk. Kartoffel 75 ml Gemüsefond
30 g kalte Butter 2 TL Butter Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für das Backendl:

2 Hähnchenbrustfilets à 150 g 60 g Naturjoghurt 80 g Weißbrotbrösel
1 TL Brathendlgewürz Öl mildes Chilisalز
Salz

Für das Ratatouille:

80 g Zucchini $\frac{1}{4}$ Aubergine $\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
 $\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer 1 Orange 100 g passierte Tomaten
75 g stückige Tomaten 125 ml Gemüsefond Kräuter der Provence
milde Chiliflocken Zucker Pfeffer
Salz

Für die Hähnchenbrust:

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und ein Ofengitter mit Abtropfblech in die mittlere Einschubleiste schieben.

Von der Hähnchenbrust die Haut auf einer Seite abheben, die Trüffelscheiben hier nebeneinander legen und die Haut straff darüber ziehen. Auf der Hautseite in einer Pfanne mit Öl bei milder Hitze 5 bis 6 Minuten kross anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Hähnchenbrüste wenden und noch kurz in der Pfanne lassen. Danach auf das Gitter in den Ofen legen und etwa 20 bis 25 Minuten darin saftig durchziehen lassen. Anschließend mit Chilisalز würzen und vor dem Anrichten in Scheiben schneiden.

Für das Selleriepüree:

Den Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und etwa 2 EL Kartoffelwürfel schneiden. In einem kleinen Topf den Gemüsefond erhitzen, die Selleriestücke und die Kartoffelwürfel hineingeben und etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel weich dünsten.

Beides auf einem Sieb abgießen und die Kochflüssigkeit auffangen.

Sellerie und Kartoffel in einem Mixer pürieren und dabei so viel Kochflüssigkeit wie nötig hinzufügen. 30 g kalte Butter dazugeben.

In einer Pfanne außerdem 2 TL Butter langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Die braune Butter anschließend in das Püree einrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für das Backendl:

Den Joghurt mit dem Backendlgewürz glatt rühren und mit Salz abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und schräg in 3 bis 4 Stücke schneiden. Mit dem Joghurt vermengen. Die Weißbrotbrösel in einen tiefen Teller geben und die Hähnchenstücke darin wenden, dabei die Panade nicht zu fest andrücken.

Das Öl in einer Pfanne fingerbreit erhitzen und die Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig goldbraun braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Chilisalز würzen.

Für das Ratatouille:

Für die Sauce die Zwiebel schälen und die Hälfte in feine Würfel schneiden, die andere Hälfte aufbewahren. In einem Topf die Zwiebelwürfel in 100 ml Wasser weich garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 75 ml vom Gemüsefond und die passierten Tomaten dazugeben und knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen.

Danach mit dem Stabmixer pürieren. Die stückigen Tomaten danach dazugeben. Knoblauch und Ingwer schälen, jeweils 1 TL fein reiben und hinzufügen. Eine Messerspitze Orangenschale abreiben und ebenfalls dazugeben. Die hergestellte Sauce nun mit Salz, Kräuter der Provence, 1 Prise Chiliflocken, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Sauce warm halten.

Für das Ratatouille-Gemüse Zucchini waschen, längs vierteln und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Aubergine waschen, in 0,5 cm breite Scheiben und danach in Stücke schneiden. Die übrige halbe Zwiebel in 1 cm große Blätter schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.

Die restlichen 50 ml Gemüsefond in einer großen Pfanne erhitzen.

Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Dann die Zucchinischeiben dazugeben und alles weitere 4 Minuten dünsten.

Den Gemüse-Mix danach in die hergestellte Tomatensauce rühren, das Ratatouille salzen und ggf. noch etwas nachwürzen. Knapp unter dem Siedepunkt noch 5 Minuten ziehen lassen.

Die getrüffelte Hähnchenbrust mit dem Selleriepüree auf die eine Seite der Teller geben. Das Backendl mit dem Ratatouille auf der anderen Seite anrichten und zusammen servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. Juni 2021

Bami Goreng

Für 4 Personen:

Schritt 1:

250 g Mie-Nudeln

Schritt 2:

1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch	50 g Ketjap Manis
6 EL Sojasauce	1 TL Sambal Oelek	1 TL Currypulver
1 EL kaltes Wasser	1 TL Speisestärke	

Schritt 3:

1 Pak Choi	0.5 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Zuckerschoten
2 Möhren		

Schritt 4:

2 Hühnerbrüste	3 EL Öl	90 g Garnelen
----------------	---------	---------------

Schritt 5:

2 EL Sojasauce

Schritt 1:

Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen.

Schritt 2:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Ketjap Manis, 6 EL Sojasauce, Sambal Oelek und Currypulver zu einer Marinade verrühren. 1 EL kaltes Wasser mit 1 TL Speisestärke verrühren und dazugeben.

Schritt 3:

Pak Choi, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten waschen. Möhren schälen.

Pak Choi in Streifen und Möhren in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten von den harten Enden befreien und ggf. störende Fäden abziehen.

Schritt 4:

Hähnchenbrust in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Die Hähnchenbrust darin 5-7 Min. von allen Seiten anbraten und beiseite legen. Restliches Öl in die Pfanne geben und das Gemüse, mit Ausnahme der Frühlingszwiebeln, darin scharf anbraten. Kurz bevor das Gemüse gar ist, Hähnchen, Garnelen, Nudeln und die Marinade hinzufügen. Alles vermischen und für weitere 2-3 Minuten in der Pfanne schwenken.

Schritt 5:

Nudeln auf 4 Teller verteilen, mit Sojasauce beträufeln und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

NN am 13. April 2021

Bauern-Huhn mit Knödeln und Rotkohl

Für 4 Personen

Für das Huhn:

1 Huhn	4 Möhren	2 Pastinaken
4 rote Zwiebeln	2 EL Tomatenmark	100 ml Tomatensaft
100 ml Rotwein-Essig	250 ml Hühnerbrühe	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Stück Ingwer	1 Bund Thymian
1 TL Paprika-Pulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Kardamom
2 Zehen Knoblauch	1.5 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Für die Klöße:

1 kg mehligk. Kartoffeln	120 g Stärke	1 Handvoll Walnüsse
1 Handvoll Haselnüsse	1 Handvoll Maronen	4 Eigelb
1 Prise Salz		

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	3 EL Rotwein-Essig	3 EL Olivenöl
3 EL Ahornsirup	0.5 TL gemahlener Zimt	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Orange	1 Stück Ingwer
1 TL Salz	3 rote Zwiebeln	2 Äpfel
1.5 EL Apfel-Balsamessig	Olivenöl	

Für das Huhn:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Das Huhn außen und innen waschen und gut trocknen. Flügel-Enden und die Knorpel an den Keulenenenden entfernen, überlappende Haut abschneiden und beiseitelegen.

Das Huhn innen und außen salzen. Paprika, Kreuzkümmel und Kardamom vermengen und das Huhn damit einreiben, dann mit Ahornsirup einstreichen.

Gemüse und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Bratenform erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Huhn-Abschnitte anbraten. Tomatenmark unter das Gemüse geben und ebenfalls etwas anrösten.

Anschließend etwas Tomatensaft dazugeben und einkochen lassen. Mit Essig und Brühe ablöschen. Thymian, Lorbeer, Sternanis und einige Ingwerscheiben hinzufügen. Das Huhn auf das Gemüse setzen und 45-60 Minuten im Ofen garen.

Während der Garzeit nach Belieben etwas Brühe nachgießen. Wenn sich die Keulen leicht vom Korpus trennen lassen und beim Anstechen kein roter Saft mehr austritt, ist das Huhn gar.

Für die Klöße:

Die Kartoffeln am Vortag in der Schale weich kochen. Abkühlen lassen, schälen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Tag der Zubereitung durch eine Presse drücken.

Nüsse klein hacken. Kartoffeln mit Eigelb und Kartoffelstärke langsam und vorsichtig vermengen. Dabei nach und nach die Nüsse unterheben. Den Kartoffelteig nicht zu kräftig kneten, da er sonst leimig wird. Mit Salz abschmecken.

Kochwasser erhitzen und etwas Salz und 1 Prise Stärke hinzufügen. Hände leicht anfeuchten und aus der Masse Klöße formen. Die Klöße ins Wasser geben und kurz unter dem Siedepunkt einige Minuten garen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und servieren.

Für den Rotkohl:

Rotkohl zunächst beizen. Dazu den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel mit einem scharfen Messer oder Hobel in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Orangenschale säubern und abreiben, Saft auspressen. Ingwer schälen und würfeln. Mit Rotwein-Essig, Olivenöl, zwei Dritteln des Ahornsirups, Zimt, Sternanis, Ingwer und

Salz zum Rotkohl geben.

Alles einige Minuten mit den Händen kräftig verkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt. Das Kraut nochmals abschmecken, dann mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen und in feine Lamellen teilen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Den Rotkohl mit der Beize hinzufügen. Das Kraut mit Apfel Balsamessig, dem restlichen Ahornsirup und etwas Salz würzen. Apfelstücke mit dem Rotkohl vermengen, Lorbeerblätter hinzufügen, dann den Topf verschließen und das Kraut 30 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Vor dem Servieren nochmals mit etwas Süße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren das Huhn zerteilen und mit den Klößen und dem Rotkohl anrichten. Gemüse und Fond aus der Bratenform ebenfalls dazu reichen.

Tarik Rose am 19. Dezember 2021

BBQ-Hähnchen-Schenkel vom Grill

Für 4 Portionen

1 kg Hähnchen-Schenkel	2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
1 EL Rapsöl	2 TL Tomatenmark	2 Dosen geschälte Tomaten
80 g brauner Zucker	50 ml Apfelessig	2 EL Honig
1 TL Kreuzkümmel	300 ml Wasser	50 ml Worcestershire-Sauce
Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
1 EL Rapsöl	2 TL Tomatenmark	

Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch pressen, Zwiebel fein hacken.

Öl erhitzen und Zwiebel anschwitzen. Knoblauch und Tomatenmark zugeben, kurz mitgaren, dann geschälte Tomaten, Zucker, Essig sowie Honig und Kreuzkümmel zufügen. Aufkochen und dann bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln.

Hähnchen-Schenkel mit der Hautseite nach oben auf den heißen Grill legen. 10 Minuten knusprig grillen, dann wenden und mit der BBQ-Sauce bestreichen. Bei geringerer Hitze ca. 5 Minuten grillen, wenden und mit Sauce bestreichen.

Wiederholen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 75-80 °C erreicht hat.

NN am 26. Mai 2021

Brathähnchen marokkanisch

Für 4-6 Personen:

2 Zitronen	1 EL Ras el Hanout	1 getrocknete Chili
1 Freiland-Hähnchen (1,6 kg)	Olivenöl	1 TL Korianderblätter

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

1 der konservierten Zitronen fein hacken und zusammen mit dem Ras el Hanout, getrocknetem Chili und einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer mit Stößel und Mörser schlagen.

Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden und zwischen der Basis eines Brattabletts und der Höhle des Huhns teilen.

Schneiden Sie die Hähnchenbrust ein paar Mal auf und reiben Sie die Marinade ein. Mit Öl beträufeln, erneut einreiben und in die Röstschale legen.

Mit Rosenblättern (falls verwendet) bestreuen und 1 Stunde 20 Minuten braten, bis die Haut klebrig ist und das Huhn gekocht ist. Pflücken, dann darüber die Korianderblätter, um zu servieren.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Brathähnchen mit Ofengemüse der Saison

Für 4 Personen

Für das Brathähnchen:

1 Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)	3 Knoblauchzehen	3 Bio-Zitronen
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	1 TL Curry
Cayennepfeffer	1 TL Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl		

Für das Ofengemüse:

200 g Karotten	150 g Knollensellerie	300 g Kartoffeln, festk.
150 g Zwiebeln	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	400 ml trockener Weißwein	

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das ganze Hähnchen mit kaltem Wasser von innen und außen kurz abspülen und trocken tupfen.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.

Die Zitronen heiß abwaschen und trockenreiben.

Die Schale einer Zitrone fein reiben und anschließend den Saft auspressen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenschütteln, Nadeln und Blätter abstreifen und fein hacken.

Den Zitronenabrieb mit Zitronensaft, Kräutern, Curry, Cayennepfeffer, Salz und etwas Pfeffer in eine kleine Schüssel geben, das Olivenöl zugeben und zu einer Marinade verrühren.

Das Hähnchen kräftig innen und außen mit der Marinade einreiben, die beiden übrigen Zitronen im Ganzen in den Hähnchenbauch geben. Dann das Hähnchen mit den Flügeln nach unten mittig auf ein Backblech setzen.

Die Karotten, den Knollensellerie und die Kartoffeln abwaschen, schälen, in fingerdicke Stifte schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen, in fingerdicke Spalten schneiden und dazugeben. Das Gemüse salzen und pfeffern und mit dem Olivenöl beträufeln und alles gut durchmengen.

Das Gemüse rund und um das Hähnchen auf dem Backblech verteilen. Zum Schluss den Wein angießen.

Das Backblech auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und das Brathähnchen darin ca. 1,5 Stunden knusprig garen.

Das gebratene Hähnchen auf ein Küchenbrett geben. Das Ofengemüse auf eine Servierplatte geben. Den entstanden Schmorfond in eine Schüssel gießen, nach Bedarf nochmals abschmecken und über das Ofengemüse träufeln.

Das knusprige Brathähnchen auf einem Brett tranchieren und anschließend auf dem Ofengemüse anrichten.

Christian Henze am 05. Oktober 2021

Brathähnchen mit Pilzfüllung

Für 6-8 Personen:

10 g getrocknete Mischpilze	Olivenöl	2 Knoblauchzehen
1 Bund Thymian	200 g Pilze	80 g ungesalzene butter
1 Bund glatte Petersilie	Trüffelöl	1 zwiebel
2 sticks sellerie	1 Fenchelkopf	Handvoll Kirschtomaten
150 ml Weißwein	1 Hähnchen (1,2 kg)	

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Um die getrockneten Pilze zu rehydrieren, in eine Schüssel geben und mit 200ml kochendem Wasser bedecken. Etwa 5 Minuten zur Seite stellen die Pilze haben etwas von der Flüssigkeit aufgesogen und sind schön und rehydriert.

Durch ein feines Sieb abseihen, die Flüssigkeit reservieren und dann grob hacken.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze stellen und 1 Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Den Knoblauch schälen und fein in Scheiben schneiden, die Thymianblätter pflücken und beide in die Pfanne geben, wenn das Öl heiß ist.

Sobald es sich zu färben beginnt, reißen Sie die frischen und rehydrierten Pilze zusammen mit der einweichenden Flüssigkeit ein. 15 bis 20 Minuten kochen lassen, oder bis alles mit einem schönen, reichen Geschmack gekocht ist, und rühren Sie kontinuierlich.

Aus der Pfanne nehmen und kurz in einer Küchenmaschine blitzen oder grob auf einem Brett hacken.

5 Minuten abkühlen lassen, dann in eine Schüssel geben.

Die Butter grob in Würfel schneiden und zur Pilzmischung hinzufügen (sie beginnt mit der Hitze ein wenig zu schmelzen).

Die Petersilienblätter pflücken und grob hacken, dann durch die Pilze rühren, mit 1 Teelöffel Trüffelöl und einer guten Prise Meer sat und schwarzem Pfeffer.

Die Zwiebel schälen und grob in Keile schneiden. Sellerie und Fenchel abschneiden, dann den Sellerie in 3cm Große Stücke schneiden und den Fenchel in Keile schneiden. Fügen Sie das Gemüse zusammen mit den Tomaten und dem Wein in ein großes Brattablett.

Um das Huhn vorzubereiten, legen Sie vorsichtig einen Gummispatel unter die Haut der einfachste Weg, dies zu tun, ist hinter dem Hals. Drücken Sie den Spatel vorsichtig von vorne unter die Haut und arbeiten Sie sich quer, während Sie sich nach hinten bewegen. Sobald Sie den Raum geschaffen haben, stopfen Sie vorsichtig die Pilzfüllung hinein, massieren Sie sie außen und drücken Sie sie in einer gleichmäßigen Schicht über die Unterseite der Haut.

Das Huhn in das Tablett auf das Gemüse legen, über 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln und großzügig würzen. Braten Sie für 1 Stunde 40 Minuten oder bis zum Durchgaren, aber überprüfen Sie nach 1 Stunde 30 Minuten. Die letzten 20 Minuten mit Zinnfolie abdecken, wenn es zu viel Farbe bekommt.

10 Minuten ruhen lassen. Köstlich serviert mit saisonalem gedämpftem Gemüse und gekochten oder gebratenen Kartoffeln.

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021

Brathähnchen perfekt

Für 4 Personen:

2 Bund weiche Kräuter (60g) 1 Zitrone 4 frische Lorbeerblätter
1 Freiland-Hähnchen (1,4 kg) Olivenöl 2 Zweige frischen Rosmarin

Den Ofen und eine Bratschale auf 220°C vorheizen.

Pflücken und hacken Sie die weichen Kräuter, halbieren Sie die Zitrone und reißen Sie die Lorbeerblätter.

Reiben Sie die Hühnerhöhle mit Meersalz ein, greifen Sie dann vorsichtig die Haut an der Spitze der Hühnerbrüste, achten Sie darauf, dass sie nicht reißt, und ziehen Sie sie vorsichtig hoch. Mit der anderen Hand trennen Sie die Haut sanft vom Fleisch der Brust - es ist normalerweise durch ein wenig gewebeartiges Zeug verbunden, und Sie können dies entweder in der Mitte befestigt lassen und zwei kleine Tunnel auf beiden Seiten machen oder Sie können versuchen, die Mitte wegzuschneiden.

Streuen Sie ein wenig Salz in die Lücken, die Sie gemacht haben, drücken Sie die meisten der gehackten Kräuter hinein und träufeln Sie ein wenig Öl.

Drücken Sie die Zitronenhälften zusammen mit den Lorbeer- und Rosmarinzweigen in die Höhle, ziehen Sie dann die Haut der Hühnerbrust nach vorne, so dass kein Fleisch freigelegt wird, stecken Sie die kleinen Flügel darunter und binden Sie sie so fest wie möglich.

Etwas Öl über die Hühnerhaut reiben, über die restlichen gehackten Kräuter streuen und sehr großzügig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Schneiden Sie jeden Oberschenkel etwa 3 oder 4 Mal auf, damit die Wärme direkt eindringen kann.

Das heiße Tablett aus dem Ofen nehmen und mit etwas Öl beträufeln.

Legen Sie das Huhn in das Tablett, brustseitig nach unten und lehnen Sie es zur Seite, dann in den Ofen. 5 Minuten rösten, dann auf die andere Seite lehnen, immer noch brustseitig nach unten.

Weitere 5 Minuten kochen, dann das Huhn auf den Boden legen und 1 weitere Stunde kochen, oder bis es golden und durchgegart ist – die Haut sollte wirklich knusprig sein und die Kräuter würzen das Fleisch – das muss wirklich das beste Brathähnchen sein. Vertrau mir – es ist nicht fummelig, es ist Pukka.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Brathähnchen

Für 2 Personen

1200 g Brathähnchen 1-2 TL Salz 2 EL Butter
1 TL Paprikapulver

Bei dem Hähnchen die ersten Gelenke des Flügels sowie den Bürzel abtrennen.

Dann das Hähnchen innen ordentlich mit Salz einreiben und auch außen kräftig mit Salz würzen. Das Hähnchen auf ein Backblech setzen und bei 165°C Umluft in den Ofen schieben für 45 Minuten.

Anschließend nochmal bei 200°C für 10 Minuten im Ofen weiter garen lassen.

Währenddessen Butter im Topf schmelzen und Paprikapulver einrühren. Das Hähnchen dann zwei Minuten bevor es fertig ist, noch mit der Paprika-Butter bestreichen.

Steffen Henssler am 16. Februar 2021

Brathuhn und Chips mit Gemüse-Salat

Für 8-10 Personen:

2 kg Kartoffeln	2 Zitronen	3-3,5 kg Freiland-Huhn
Olivenöl	5 Knoblauchzehen	1/2 Bund Thymian (15g)
1/2 Bund Kerbel (15g)	1/2 Bund Basilikum (15g)	1/2 Bund glatte Petersilie (15g)
4 EL griech. Joghurt	natives Olivenöl extra	1 Fenchelzwiebel
1/4 Weißkohls	4 mittlere Karotten	

Den Ofen auf 180°C/350°F/Gas 4 vorheizen. Wenn Ihr Huhn gekühlt wurde, lassen Sie es auf Raumtemperatur kommen.

Die ungeschälten Kartoffeln in 2cm dicke Chips schneiden, dann in einer Pfanne mit Salzwasser mit einer der ganzen Zitronen für 4 bis 6 Minuten parboilen.

In einem Sieb abtropfen lassen (Zitrone entfernen und für das Dressing beiseite stellen), einige Minuten trocknen lassen und dann ein wenig schütteln, um Raukanten zu erzeugen - dies wird dazu beitragen, sie schön und knusprig zu machen.

Etwas Olivenöl, Meersalz und schwarzen Pfeffer in das Huhn einmassieren. Die restliche Zitrone halbieren, dann eine Hälfte über den Vogel reiben, bevor beide Hälften in den Hohlraum geknallt werden.

Legen Sie das Huhn, brustseitig nach unten, direkt auf die Grills in der Mitte des Ofens - das meiste Fett befindet sich im Rücken des Vogels, so dass die Säfte in die Brust laufen und das gesamte Fleisch feucht halten können.

Positionieren Sie ein Tablett auf dem Regal darunter, um die Säfte aufzufangen (Sie benötigen diese für die Chips), und braten Sie das Huhn für 1 Stunde 30 Minuten oder bis es durchgegart ist, und drehen Sie das Huhn nach 45 Minuten um, um den Rest der Haut zu knuspern.

Sobald Sie noch 30 Minuten Kochzeit haben, geben Sie die Parboiled-Chips und den Thymian mit den Hühnersäften in das Tablett und rühren Sie zum Mantel. Den Knoblauch zerschlagen und hinzufügen, alles würzen und zum Kochen in den Ofen stellen und nach 15 Minuten werfen. Sobald das Huhn gekocht ist, nehmen Sie es aus dem Ofen und drehen Sie die Temperatur auf 200°C. Lassen Sie die Chips für 5 bis 10 Minuten einwirken oder bis sie knusprig sind, während das Huhn ruht.

Um das Dressing herzustellen, die gekochte Zitrone halbieren und die Marmelade in eine Schüssel schöpfen. Sehr fein die Hälfte der Haut hacken (das bittere Mark vermeiden) und auch dieses hinzufügen.

Pflücken und hacken Sie die Basilikum- und Petersilienblätter zusammen mit dem Schnittlauch. Mit dem Joghurt zur Zitrone geben. Umrühren, würzen und mit etwas nativem Olivenöl extra lockern.

Verwerfen.

Reservieren Sie die buschigen Spitzen, schneiden Sie den Fenchel fein in Scheiben, zerkleinern Sie den Kohl fein und schälen Sie die Karotten längs zu Bändern.

Das Gemüse in eine große Servierschüssel geben, durch das zitronige Dressing würzen und dann über die gespeicherten Fenchelspitzen streuen. Kräuterspitzen und Babyblätter sind auch hier köstlich.

Servieren Sie das Brathähnchen mit den Pommes und dem Zitronensalat an der Seite.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Brust vom Freilandhuhn mit Pilz-Gröstl

Für zwei Personen

Für das Huhn:

2 Brüste vom Freilandhuhn Öl mildes Chilusalz

Für das Pilz-Gröstl:

100 g kl Kräuterseitlinge	100 g kl. Pfifferlinge	100 g Champignons
1 großes Blatt Chinakohl	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Peperoni
1 Zitrone	1 TL kalte Butter	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für das Huhn:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrüste längs in 4 Streifen schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, $\frac{1}{2}$ TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Hähnchenbruststreifen darin einige Minuten braten, bis sie saftig durch sind. Mit Chilusalz würzen und im vorgeheizten Backofen fertig garen. Ggf. in der Pfanne mit den Pilzen nachbraten.

Für das Pilz-Gröstl:

Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder in 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Peperoni waschen, den Strunk heraus schneiden, die Kerne weitgehend entfernen und die Schote in 0,5 cm breite Ringe schneiden.

Chinakohl in 1 bis 1,5 cm große Blättchen schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Pilze darin einige Minuten anbraten.

Dann Frühlingszwiebeln, Peperoni und Rosmarin hinzugeben, braten und zum Schluss den Chinakohl hinzufügen. Noch etwas mitbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren, eine Hälfte auspressen und das Ganze mit einem Spritzer Zitronensaft und Zitronenabrieb verfeinern und die Butter unterziehen.

Das Gröstel in tiefen warmen Tellern verteilen und die Hähnchenbruststreifen darauf anrichten. Mit Olivenöl beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 22. Juli 2021

Bulgur-Salat mit Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

1 rote Zwiebel	4 EL Olivenöl	Kreuzkümmel
650 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
200 g Bulgur	1 Bund Koriandergrün	4 Stück Hähnchenbrust
Kurkuma	1 Salatgurke	1 Bund Lauchzwiebeln
50 g ganze Mandelkerne	2 EL Berberitzen	

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Bulgursalat die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die gewürfelten Zwiebeln in 1 EL Olivenöl anbraten, Kreuzkümmel zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend den Bulgur zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen und unter der Haut das Fleisch salzen, mit Kurkuma würzen, und mit einigen Blättern Koriander belegen. Den restlichen Koriander für den Salat zur Seite legen.

Jetzt die Haut wieder über das Fleisch ziehen. Hähnchenbrüste in 1 EL heißen Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Fleisch dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten fertig garen.

Die Berberitzen in Wasser ein paar Minuten einweichen Den gekochten Bulgur in ein Sieb geben und abtropfen.

Die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Den restlichen Koriander fein schneiden.

Die Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und anschließend fein hacken.

Berberitzen abtropfen und in der heißen Pfanne kurz karamellisieren.

Vorbereitete Salatzutaten und Bulgur vermischen. Mit übrigem Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Den Bulgursalat dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 14. Juli 2021

Chicken chinesische Palast Art

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrüste	2 Chilischoten	1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote	1 EL Oystersauce	50 g Cashewkerne
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Stärke
4 EL Sojasauce	2 EL Bratöl	1 Msp. Salz

Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chili in Ringe schneiden. Bratöl in eine Pfanne geben, Knoblauch und Chili dazugeben. Hitze hochziehen und Knoblauch und Chili im Öl rösten.

Hähnchenbrust in feine Würfel schneiden. Mit Salz würzen, Stärke dazugeben, alles vermengen, zu Knoblauch und Chili in die heiße Pfanne geben und 2 Minuten braten.

Paprika und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Öl in der Fleischpfanne erhitzen, Gemüse und Cashewkerne dazugeben und alles ca. 2 Minuten braten.

Fleisch wieder mit dazugeben, mit Sojasauce und Oystersauce ablöschen und $\frac{1}{2}$ Minute fertig braten.

Steffen Henssler am 05. Oktober 2021

Chickenfingers, Süßkartoffel-Chips, Kidneybohnen-Salat

Für zwei Personen

Für die Chickenfingers:

6 Hähnchenbrust-Innenfilets	2 Eier	Mehl
50 g Paniermehl	50 g Panko	1 Zitrone
Öl	Madras-Curry	Salz, Pfeffer

Für die Chips:

1 kleine Süßkartoffel	Öl	1 Msp. Kreuzkümmel
Salz		

Für den Salat:

2 Stangen Staudensellerie	1 Dose Kidneybohnen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
4 Zweige Koriander	4 EL Harissa	2 cl weißer Balsamico
4 EL kaltgepresstes Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Chickenfingers:

Die Hähnchen-Innenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Eier verquirlen, mit Madras-Curry würzen und die gemahlten Hähnchen-Innenfilets durchziehen. In einer Mischung aus Paniermehl und Panko wälzen und gut festdrücken. Bei 170 Grad in tiefem Fett goldbraun ausbacken und danach entfetten. Zitrone schälen und kleine Filets herausschneiden. Diese später auf den Chickenfingers anrichten.

Für die Chips:

Süßkartoffel gut abscrubben, halbieren und mit einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. In tiefem Fett zunächst auf 140 Grad vorblanchieren, herausnehmen und in 170 Grad heißem tiefem Fett kross ausbacken. Entfetten, Salzen und mit gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken.

Für den Salat:

Die abgeschüttelten Kidneybohnen kurz klarspülen und mit Zitronensaft, Harissa, Öl und Balsamico vermengen. Mit feinst gewürfeltem Staudensellerie und Korianderblättchen verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 09. September 2021

Coq au Vin

Für 4 Personen

2 EL Olivenöl	1 Poularde in 8 Teilen	1 EL Mehl
500 ml Weißwein	400 ml Geflügelfond	1 Zwiebel
1 Möhre	100 g Sellerie	5 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer
500 g kl. Frühkartoffeln	300 g kl. Möhrchen mit Grün	6 Schalotten
100 g Bauchspeck in Scheiben	200 g Champignons	40 g Butter
1 Prise Zucker	3 St. glatte Petersilie	

Das Öl im Bräter erhitzen. Die Poularden-Stücke darin rundherum a. 8 Minuten goldbraun anbraten.

Dann das Mehl darüber stäuben, mit der Hälfte vom Wein ablöschen und diesen einkochen lassen. Danach den restlichen Wein und den Geflügelfond dazu gießen und aufkochen.

Die Zwiebel schälen und grob würfeln.

Die Möhre und den Sellerie schälen, bzw. putzen und ebenfalls grob würfeln.

Thymianzweige waschen und trocken tupfen. Von einem Zweig die Blättchen abnehmen und beiseite stellen.

Die restlichen Thymianzweige, Lorbeerblätter, Möhre, Sellerie und Zwiebel zum Geflügel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 60 Minuten schmoren.

Inzwischen die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

Die Möhrchen putzen, das Grün, bis auf 1- 2 cm, abschneiden. Möhren ggf. mit einem Sparschäler schälen. 9. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen. Die Speckscheiben in dünne Streifen schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen oder vierteln.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei kleiner Hitze 6 Minuten anrösten.

Den Speck und die Pilze hinzufügen, weitere 5 Minuten mitbraten, mit Pfeffer würzen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen, nach Wunsch schälen.

Die gegarten Poularden-Stücke aus der Sauce nehmen und abgedeckt warmhalten.

Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf streichen, dabei Schmorzutaten im Sieb gut ausdrücken.

Die Sauc und die Schalotten-Pilz-Speck-Mischung in den Bräter geben, aufkochen und leicht sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Poularden-Stücke und Möhrchen in die Sauce geben und kurz darin erhitzen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen, die Kartoffeln bei mittlerer Hitze in der Butter leicht braun schwenken, Petersilie untermischen.

Den Coq au Vin in tiefe Teller geben und die Kartoffeln dazu legen, mit Thymianblättchen garniert servieren.

Rainer Klutsch am 16. Juni 2021

Crispy Chicken Burger

Für 2 Personen

2 ausgelöste Hähnchenkeulen	2 Burger Brötchen	2 Gewürzgurken
250 ml Buttermilch	4 Blatt Salat	200 g Weizenmehl
2 EL Gewürzmix	1 Msp. Salz	1 Eigelb
100 ml Pflanzenöl	1/2 TL Senf	1 Spur Zitronensaft
1 EL Chilisauce	1 Spur Sojasauce	1 Msp. grüner Tee

Die Hähnchenkeulen mit der Buttermilch in eine Schüssel geben, mit Salz und 1 EL Gewürzmix würzen und für ca. 10 Minuten marinieren. Das Mehl ebenfalls mit Salz und 1EL Gewürzmix würzen. 2 EL der Marinade zum Mehl geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Das Hähnchenfleisch im Mehl wenden und dieses festdrücken. Das Hähnchen erneut mit etwas Buttermilch befeuchten und danach nochmal im Mehl wenden. Das Hähnchen in einer heißen Pfanne mit viel Pflanzenöl von jeder Seite für 3 Minuten goldbraun backen.

Währenddessen aus Eigelb, 100ml Pflanzenöl, Senf und Zitronensaft eine Mayonnaise herstellen.

Die Mayonnaise mit Salz, Sojasauce, Chilisauce, grünem Tee und Crème fraîche abschmecken.

Die Gewürzgurke in lange Scheiben schneiden und auf die untere Brötchenhälfte legen. Mayonnaise und 2 Blatt Salat darauf geben und das Hähnchen daraufsetzen.

Mayonnaise darauf geben und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen.

Steffen Henssler am 26. Februar 2021

Würziges klebriges Hähnchen

Für 4 Personen:

3 frische rote Chilis	2 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
4 große Pflaumentomaten	1 Bund frischer koriander	4 Hähnchenkeulen
Olivenöl	2 TL Garam Masala	1 EL getrocknete Curryblätter
1 EL Senfkörner	2 EL Weinessig	fettfreier Naturjoghurt

Die Chilis halbieren (entseed, wenn Sie möchten), die Zwiebeln schälen und fein in Scheiben schneiden, dann den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Pflaumentomaten vierteln und die Korianderblätter pflücken.

Reiben Sie die Hühnerkeulen mit einem Spritzer Öl und dem Garam Masala ein und geben Sie sie dann in eine große antihafte ofenfeste Pfanne.

Fügen Sie einen weiteren Spritzer Öl hinzu und braten Sie das Huhn bei mittlerer Hitze für 10 bis 15 Minuten oder bis es schön und dunkelgold ist. Seien Sie mutig und lassen Sie es wirklich schön und dunkel werden - es wird einen solchen Unterschied für das Endergebnis machen, wenn Sie es in dieser Phase richtig machen. Überschüssiges Fett abtropfen lassen.

An dieser Stelle den Ofen auf 180°C/350°F/Gas 4 vorheizen.

Als nächstes die Curryblätter, Senfkörner, Chilis, Zwiebeln und Knoblauch zum Huhn geben. Kochen Sie unter öftem Rühren für 5 Minuten, dann fügen Sie die Tomaten und weiß weinessige hinzu.

Die Pfanne in den Ofen geben. Kochen Sie unbedeckt für 50 Minuten oder bis das Huhn durchgegart ist und vom Knochen fällt.

Die Pfanne auf das Kochfeld geben und die Flüssigkeit bis zum Kleben reduzieren. Mit den Korianderblättern bestreuen und mit dem kühlenden Joghurt servieren. Köstlich zu Reis oder Couscous und einem knackigen, erfrischenden Salat.

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021

Eintopf mit Fleisch-Gänse-Eintopf

Für 4 Personen:

4 Gänsekeulen	6 Zwiebeln, mittelgroß	2 Karotten
1 Selleriekopf	2-3 Liter Gemüsebrühe	1 Pack Maronen, geschält, gegart
1/2 Kopf Wirsing	2 rote Äpfel	2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner	2 EL Butter	Salz

Den Gänsekeulen die Haut abziehen bzw. mit einem Messer wegschneiden.

Das Wurzelgemüse schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Danach die Keulen zusammen mit geschnittenen Zwiebeln, Sellerie und Karotten, sowie Lorbeer und Pfeffer in einen großen Topf geben und mit der Brühe großzügig bedeckt aufgießen. Suppe auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze die Keulen langsam garkochen.

Nach einer Weile die weich gegarten Gänsekeulen aus der Brühe nehmen, auf ein Blech legen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Den Sud durch ein Sieb gießen. Das Gänsefleisch wird vorsichtig von den Keulen zupfen. Die größeren Stücke in Würfel schneiden.

Die restlichen Zwiebeln werden geschält und in feine Würfel geschnitten. Die Maronen werden ebenfalls etwas klein schnitten. Den Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebelwürfel, Maronen und Wirsingstreifen im Topf mit etwas Butter anschwitzen und mit

dem Gänsesud ablöschen.

Langsam den Wirsing darin garkochen.

Sollte die Flüssigkeit nicht reichen, dann Gemüsebrühe nachgießen.

In der Zwischenzeit die Äpfel in Würfel schneiden und mit dem Gänsefleisch in den Eintopf geben. Den Gänseeintopf mit etwas Salz abschmecken.

Gewürzvariationen:

Den Eintopf mit etwas altem Aceto Balsamico leicht säuerlich abschmecken, kleine Kartoffelklöße abdrehen (so groß wie Gnocci) und diese mit dem Fleisch in den kochenden Eintopf geben. Nach kurzem Köcheln vom Herd nehmen und 10 Minuten gar ziehen lassen.

Oder aber die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und geben diese mit Wirsing in den Eintopf geben. Später dann den Eintopf mit Croutons servieren.

Alexander Herrmann am 22. Dezember 2021

Enten-Braten

Für 4 Portionen

1 Ente (3 kg) 1 Bund Beifuß 2 EL Salz
1 L Wasser Äpfel

Die küchenfertige Ente gründlich waschen und abtupfen. Mit reichlich Salz innen und außen einreiben. Den Beifuß in die Ente stecken, bei Bedarf auch Äpfel dazugeben.

Die Ente in die Pfanne geben und mit kochendem Wasser übergießen. Mit dem Deckel die Pfanne verschließen und ca. 1 Stunde auf dem Herd köcheln lassen. Danach den Deckel abnehmen und die Pfanne oder den Bräter bei ca. 150 °C (Umluft) in den Backofen schieben. Die Ente ab und zu beschöpfen und wenden.

Ca. 2 Stunden im Ofen lassen, die letzte halbe Stunde die Ente nur auf dem Rost goldbraun braten. Die Soße mit Stärkemehl andicken.

NN am 31. Oktober 2021

Enten-Brust mit frittierten Brandteig-Krapfen

Für 4 Personen

Für die Brandteigkrapfen:

200 g Topinambur	Salz	125 ml Milch
40 g Butter	65 g Weizenmehl (Type 405)	2 Eier
1 Prise Muskatnuss	Pfeffer	1 l Frittieröl

Für die Ente:

4 Entenbrüste à ca. 200 g	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
2 EL Hoi-Sin-Sauce (Asialaden)	Salz	Pfeffer

Für das Koriander Pesto:

1 Bund Koriander	1 EL Pinienkerne	50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe	70 ml Olivenöl, kalt gepresst	Salz, Pfeffer

Die Topinamburknollen waschen, schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen, bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Zusätzliches Fett ist nicht nötig, da es beim Braten austritt.

Den Thymian abrausen, trockenschütteln und mit in die Pfanne geben.

Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und ebenfalls mitbraten.

Sobald die Haut knusprig braun gebraten ist, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Anschließend mit Hoi Sin Sauce bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen weitere 8 Minuten fertig garen. Die Entenbrust darf gern noch rosa sein.

In der Zwischenzeit den Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und grob schneiden.

Korianderblätter mit Pinienkernen, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl in einen Mixbecher geben und zu einem Pesto mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weich gekochten Topinambur abgießen und ausdampfen lassen.

Währenddessen für die Krapfen die Milch, Butter und 1 Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

Dann das Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis die Masse abgebrannt ist und sich am Topfboden ein weißlicher Film absetzt.

Den Topf vom Herd nehmen, die Masse etwas abkühlen lassen und dann die Eier mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine nach und nach einrühren. Die Eier nicht zu schnell zugeben, da sonst keine Bindung entsteht.

Die Topinambur-Knollen durch ein Sieb passieren und zum Brandteig geben. Alles noch warm vermengen und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Das Frittierfett in einem Topf erhitzen. Aus der Masse Nocken formen und diese im heißen Fett goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Servieren die Entenbrust und Topinambur-Krapfen auf Tellern anrichten. Je etwas Pesto dazu reichen.

Antonina Müller am 05. November 2021

Enten-Brust mit Granatapfel-Soße und Püree

Für 4 Personen:

Für Entenbrust und Soße:

4 Entenbrustfilets	1 Bund Rosmarin	1 Bund Salbei
1 Bund Thymian	1 Bund Petersilie	3 Orangen
1 Granatapfel	100 ml Weißwein	1 EL Orangenmarmelade
1 EL Butter		

zum Braten:

Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------	---------------

Für das Püree:

750 g mehlig. Kartoffeln	3 Petersilienwurzeln	250 ml Milch
200 ml Sahne	70 g Butter	Salz, Muskatnuss

Für Entenbrust und Soße:

Die Haut der Entenbrustfilets mit einem scharfen Küchen- oder Teppichmesser rautenförmig einschneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Haut gut anbraten, bis sie schön braun und etwas knusprig sind. Wenden und kurz auf der Fleischseite ebenfalls anbraten.

Kräuter waschen und zupfen. 1 Orange auspressen und den Saft für die Soße beiseitestellen. Die Schale der ausgepressten Orange abschneiden und mit den Kräutern auf einem Backblech verteilen. Die Entenbrüste dazulegen und bei 90 Grad etwa 20 Minuten garen. Die Entenbrüste sind gar, wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von etwa 60 bis 65 Grad erreicht hat. Das lässt sich am besten mit einem Bratthermometer kontrollieren.

Für die Soße die restlichen Orangen bis zum Fruchtfleisch schälen und die Filets herausschneiden. Die Granatapfelschale etwas anschneiden, die Frucht auseinanderbrechen und die Kerne herausklopfen.

Das Fett aus der Pfanne gießen, Weißwein und Orangensaft hineingeben und aufkochen lassen. Die Orangenfilets und die Hälfte der Granatapfelkerne hinzufügen und etwas köcheln lassen, bis die Filets leicht zerfallen. Orangenmarmelade unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für das Püree:

Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen, in große Stücke schneiden, gar kochen, abgießen und etwas ausdämpfen lassen. Butter, Sahne und Milch in einen Topf geben und erhitzen. Die heiße Flüssigkeit nach und nach zu den Kartoffeln und Petersilienwurzeln gießen, dabei alles zerstampfen und verrühren, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Anrichten:

Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Etwas Püree auf jeden Teller setzen. Die Filetscheiben rund um das Püree legen, dann alles mit der Soße umgießen. Nach Belieben mit Kräutern und den restlichen Granatapfelkernen garnieren.

Rainer Sass am 19. Dezember 2021

Enten-Brust mit Kumquats und Maronen-Mohn-Crêpes

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Barbarie-Entenbrüste Öl Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

50 g kalte Butter 300 ml dunkler Geflügelfond 100 ml roter Portwein

Für die Kumquats:

5 Kumquats 250 ml Milch 50 ml Orangensaft

1 EL Zucker

Für die Crêpes:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl 200 g gekochte Maronen 1 EL Blaumohn

1 Ei 400 ml Milch 1 EL Butterschmalz

4 cl Jamaika-Rum 100 g Mehl 1 EL Öl + Öl

Zucker Salz Pfeffer

Für die Ente:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite anbraten, wenden und auf einem Backblech in den Ofen geben. Ca. 12 Min. im Ofen ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten erneut in eine heiße Pfanne mit Öl geben und von der Hautseite kurz cross braten.

Für die Sauce:

Fond zusammen mit Portwein in einem separaten Topf aufsetzen und einreduzieren. Anschließend mit der kalten Butter abbinden. Die Sauce warmhalten.

Für die Kumquats:

Kumquats waschen, halbieren, entkernen und fein schneiden. In einem Topf Zucker karamellisieren und die Kumquats hineingeben. Dann mit dem Orangensaft und Milch ablöschen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und alles etwas köcheln lassen. Zum Schluss die Kumquats aus dem Sud nehmen.

Für die Crêpes:

Rotkohl waschen, trockentupfen und in ganz feine Streifen schneiden.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Streifen darin kurz anbraten. Dann salzen und mit geschlossenem Deckel etwa 5-8 Minuten schmoren.

250 ml Milch, Ei, Mehl, Öl und Blaumohn miteinander verrühren. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, den Teig mit je einer Kelle hineingeben und zu dünnen Crêpes ausbacken.

In einem Topf 150 ml Milch erhitzen. Dann die Maronen zusammen mit der heißen Milch in einen Mixer geben und pürieren. Mit Rum, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend die Creme dünn auf die Crêpes streichen, etwas vom Rotkohl darauf verteilen und die Crêpes zusammenrollen. Zum Anrichten in drei gleichgroße Zylinder schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 15. Dezember 2021

Enten-Brust mit Mango-Chili-Dip

Für 4 Personen:

Für die Ente:

4 Entenbrustfilets	Pfeffer	Salz
Butterschmalz	Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
1 Schalotte	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin

Für den Dip:

2 reife Mangos	1 frische Chili-Schote	3 EL Olivenöl
1 Limette	Salz	Zucker

Für die Ente:

Die Häute der Entenbrüste rautenförmig einritzen, salzen und pfeffern.

Etwas Öl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite einige Minuten anbraten. Dabei den angedrückten Knoblauch, die halbierte Schalotte und die Kräuter mit in die Pfanne geben. Die Entenbrüste erst wenden, wenn die Haut schön braun und bereits etwas knusprig ist.

Die Hitze reduzieren und die Entenbrüste weitere 6-8 Minuten braten.

Dabei immer wieder mit dem Bratfett begießen. Die Entenbrust sollte nicht durchgebraten, sondern im Kern noch saftig und etwas rosa sein.

Für den Dip:

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Chili entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mango-Fleisch, Chili und Olivenöl in einen Becher geben und pürieren. Mit Limetensaft, Salz und Zucker abschmecken und zu den Entenbrüsten servieren

Rainer Sass am 28. März 2021

Enten-Brust mit Schupfnudeln und Birne

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

400 g Kartoffeln, festk.	100 g Dinkelmehl (Type 630)	2 Eigelb
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss, frisch gemahlen
1 EL Butter	1 EL Rapsöl	1 EL Mohn, gemahlen

Für die Entenbrust:

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

Für das Birnen-Ragout:

1 EL Senfkörner	1 rote Zwiebel	30 g Frühstücksspeck
1 EL Butter	200 ml Gemüsebrühe	3 Stängel Bohnenkraut
1 Birne	Salz	Pfeffer

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln in Schale weich kochen, abgießen, schälen und gut ausdampfen lassen. Tipp: kann man auch schon am Vortag vorbereiten.

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

Für die Birnen die Senfkörner in einem Topf mit ca. 200 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen, dann durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Für die Schupfnudeln die gut ausgedampften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Kartoffelmasse mit dem Mehl, Eigelben, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig erst Rollen formen, dann mit einer Teigkarte die Masse portionieren und anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Sobald die Salzlake gut ausgekühlt ist, von den Entenbrüsten eventuell noch aufliegende Sehnen und Silberhäute entfernen. Das Fleisch kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Die Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden. Die Entenbrüste 7 Minuten in der vorbereiteten Salzlake einlegen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

Eine Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen.

Bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Dann auf die Fleischseite wenden, kurz anbraten und anschließend die Fleischstücke mit der Hautseite nach unten auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen.

Die Backofen-Temperatur danach auf 65 Grad reduzieren und die Entenbrüste mindestens weitere 5 Minuten nachgaren bzw. ruhen lassen.

Für das Birnenragout die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Den Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden.

In einem Topf die Speckstreifen knusprig auslassen. Dann Butter und Zwiebelstreifen zugeben und goldbraun anschwitzen. Gemüsebrühe und gekochte Senfkörner zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in Spalten schneiden.

Birnenpalten und Bohnenkraut mit in den Topf geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Butter und Rapsöl erhitzen, die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen, zuletzt den Mohn zugeben und unterschwenken.

Birnen-Ragout auf Tellern verteilen, die Schupfnudeln darauf anrichten. Entenbrüste in Scheiben schneiden, anlegen und alles servieren.

Michael Kempf am 16. November 2021

Enten-Filets und Gemüse aus dem Wok

Für 4 Personen:

2 Entenfilets	1 Päckchen Backpulver	4 Pak Choi
12 Shiitake-Pilze	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Chili-Schote
1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer	1 EL Sojasoße
3 EL Erdnussöl	3 EL Reiswein	100 ml Hühnerbrühe
brauner Zucker	Salz, Pfeffer	Basmati-Reis

Den Reis bereits vor der Zubereitung der Ente kochen und warm stellen.

Häute und Sehnen der Entenfilets entfernen und das Fleisch in kleine Streifen schneiden. Die Filetstücke mit etwas Backpulver und Reiswein in eine Schüssel geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Pak Choi säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln und Pilze ebenfalls säubern und in Streifen schneiden. Knoblauch und Chilischoote würfeln, den Ingwer reiben.

Erdnussöl in einer Wokpfanne erhitzen. Die Filetstücke mit den Gewürzen in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Wieder etwas Öl in die Pfanne geben, Pilze, Zwiebeln und Pak Choi hinzufügen und 2-3 Minuten braten. Die Entenbruststücke zurück in die Pfanne legen. Sojasoße, Brühe und etwas Reiswein angießen und alles nochmals 1-2 Minuten braten. Dabei alle Zutaten im Wok immer gut bewegen.

Entenfilets und Gemüse mit dem Reis servieren.

Rainer Sass am 28. März 2021

Enten-Geröstl mit Kartoffel-Rotkohl-Frühling-Rolle

2 Personen 10 Zutaten	200 g Rotkohl, gekocht	2 mehligk. Kartoffeln, gekocht, gestampft
2 Frühlingsrollenblätter	250 ml Rapsöl	1 EL Bratöl
300 g Entenfleisch, gegart	1 EL Butter	2 EL Teriyaki-Sauce
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix	

Kartoffelstampf und Rotkohl miteinander vermengen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken. Etwas Kartoffel-Rotkohl-Mix auf einem Frühlingsrollenblatt verteilen und zu einem Paket einschlagen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Rotkohl-Tasche darin knusprig frittieren.

Währenddessen das Entenfleisch in dünne Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit die Kartoffel-Rotkohl-Tasche wenden.

Das Entenfleisch im heißen Bratöl bei hoher Hitze kross anbraten. 1 EL Butter dazugeben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und weiter rösten. Zwischenzeitlich die Kartoffel-Rotkohl-Tasche noch einmal wenden. Das Entenfleisch von der Hitze nehmen und mit Hoi Sin Sauce vermengen. Die Kartoffel-Rotkohl-Tasche aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen und anschließend diagonal halbieren. Das Entenfleisch zusammen mit der Kartoffel-Rotkohl-Tasche auf einem Teller anrichten und über das Entenfleisch noch etwas Hoi-Sin-Sauce geben.

Steffen Henssler am 25. Dezember 2021

Enten-Keule geschmort mit Rotwein und Lorbeer

Für 2 Personen

2 Zwiebel	1 Karotte	1/8 Knollensellerie
2 Entenkeulen	1 ½ EL Butterschmalz	1 TL brauner Zucker
50 ml roter Portwein	300 ml trockener Rotwein	300 ml Geflügelbrühe
8 frische Lorbeerblätter	1 Sternanis	Speisestärke
Salz, Pfeffer	Lebkuchengewürz	1-2 EL Zwetschgenmarmelade

Die Zwiebeln, die Karotte und den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Entenkeulen beidseitig salzen.

1 EL Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Entenkeulen darin von allen Seiten leicht braun anbraten. Die angebratenen Entenkeulen aus dem Bräter nehmen.

Die Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel in dem heißen Bratensatz kräftig anbraten, dann mit dem braunen Zucker bestreuen und karamellisieren.

Das karamellierte Gemüse sofort mit dem Portwein ablöschen, dann mit Rotwein auffüllen.

Anschließend mit der Geflügelbrühe auffüllen und aufkochen.

Die Entenkeulen mit den Lorbeerblättern und dem Sternanis in den Sud legen und nochmals aufkochen.

Den Bräter mit einem Deckel abdecken und die Entenkeulen im auf 140°C vorgeheizten Backofen (Umluft) 2 ½ Stunden weich schmoren.

Die gegarten Entenkeulen aus dem Schmorsud nehmen und kurz auf einem Teller abkühlen lassen. Den Bräter auf den Herd stellen, den Schmorsud aufkochen und auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Den Schmorsud dann durch ein feines Sieb passieren und mit der in etwas kaltem Wasser angerührten Speisestärke leicht cremig binden.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Lebkuchengewürz abschmecken und mit der Zwetschgenmarmelade süß-säuerlich abrunden.

Die Haut von den Entenkeulen abziehen und die Keulen in der heißen Sauce warm halten. Die Entenhaut in feine Streifen schneiden.

Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Entenhaut darin bei mittlerer Temperatur langsam knusprig braten. Die geröstete Entenhaut aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Entenhaut separat reichen nicht wieder in die Sauce legen, sonst wird sie weich.

Alexander Herrmann am 18. Februar 2021

Enten-Keule mit Rosenkohl, Apfel und Topinambur-Chips

Für 4 Personen:

Für das Geflügel:

4 Entenkeulen	1 Möhre	1 Pastinake
3 rote Zwiebeln	2 Sternanis	1 Stange Zimt
2 Zehen Knoblauch	200 ml Geflügelbrühe	Salz
Pfeffer	0.5 TL Baharat	Olivenöl
1 EL Ahornsirup		

Für das Gemüse:

500 g Rosenkohl	2 Äpfel	2 Schalotten
Butter	Ahornsirup	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	Apfelessig	

Für die Topinambur-Chips:

150 g Topinambur	Salz	Olivenöl
------------------	------	----------

Für das Geflügel:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Keulen gut säubern, trocknen, salzen und pfeffern. Das Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen etwas andrücken. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und Gemüse sowie Keulen darin anbraten. Die Brühe angießen und Sternanis, Zimt und Knoblauch hinzufügen. 30 Minuten im Ofen garen.

Ahornsirup und Baharat mit etwas Olivenöl vermengen. Die Keulen aus dem Ofen nehmen und den Bratensud durch ein Sieb gießen. Das Fleisch mit der Gewürzmasse bestreichen. Wieder in den Ofen stellen und nochmals 15-20 Minuten garen.

Für das Gemüse:

Den Rosenkohl putzen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Rosenkohlköpfe etwas andrücken und entblättern. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Spalten schneiden.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin kurz anschwitzen, er sollte knackig bleiben. Die Äpfel hinzufügen und ebenfalls etwas anschwitzen. Mit Ahornsirup, Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss noch etwas Muskatnuss und 1 Spritzer Apfelessig dazugeben.

Für die Topinambur-Chips:

Die Topinamburknollen gut waschen und mit Schale hobeln. Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen und die Chips darin goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Anrichten:

Rosenkohl und Äpfel auf Teller geben. Die Entenkeule daraufsetzen und etwas von dem Bratensud angießen. Die Topinambur-Chips auf den Tellern verteilen und alles mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Tarik Rose am 08. November 2021

Enten-Keule mit Wurzel-Gemüse und Rotwein-Birnen

Für 4 Personen

Entenkeulen:

4 Entenkeulen	Petersilie	2 Karotten
1 Petersilienwurzel	2 Zwiebeln	3 EL Tomatenmark
150 ml Portwein	150 ml Rotwein trocken	1 Knoblauchzehe
Meersalz	125 ml Gemüsefond	4 Wacholderbeeren
4 EL neutrales Öl		

Rotweinbirne:

100 g Zucker	500 ml Rotwein	2 Birnen
1 Prise Salz		

Das Gemüse schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, aber ganz lassen und für den Geschmack zum Gemüse komplett hinzugeben vor Verzehr wieder herausnehmen.

Die Enten-Keulen salzen und in dem Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in einem Bräter anbraten. Diese Zeit ist nötig, damit das Fett der Haut ausgelassen wird. Jetzt das Wurzel-Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Die Enten-Keulen herausnehmen und das Tomatenmark dazugeben und ca. 4 Minuten mitrösten, dann umrühren. Anschließend Enten-Keulen wieder zum Gemüse geben und alles salzen und mit Port- und Rotwein ablöschen.

Den Fond aufgießen und den Bräter bei 120 °C ca. 35 Minuten in den Ofen geben. Anschließend alles durch einen Sieb passieren, Keule und Gemüse aufbewahren und die Sauce weiter reduzieren. Wacholder in einem Mörser anstoßen und während der letzten 10 Minuten zugeben.

Die Birnen schälen. Den Zucker in einem Topf erhitzen bis er zuerst flüssig und dann goldgelb wird. Mit dem Rotwein ablöschen, salzen und um 1/5 reduzieren. Die geschälten Birnen halbieren, entkernen, in Würfel schneiden, in den Fond geben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Das Ragout in einem tiefen Teller anrichten und die Rotwein-Birnen-Würfel darüber geben. Als Beilage passen Klöße, Spätzle oder Salzkartoffeln.

Andreas Schweiger am 16. November 2021

Festtag-Pute mit Preiselbeer-Rotkohl, Kartoffel-Knödeln

Für 6 Portionen

Für die Pute:

1 Pute, ca. 3500 g	3 Äpfel	2 Zwiebeln
1 EL Butter	150 ml Rotwein	200 ml Orangensaft
500 ml Bratensoße		

Für den Rotkohl:

0,5 Rotkohl, ca. 750 g	2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
2 EL Zucker	100 ml Rotwein	200 ml Apfelsaft
4 EL Rotweinessig	4 EL Preiselbeeren	

Für die Kartoffelknödel:

1 Pck. Kartoffelknödel	1 EL Butter	1 EL Paniermehl
Petersilie	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Pute von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Äpfel vierteln und entkernen, die Zwiebeln schälen. Beides würfeln und damit die Pute füllen, die Keulen zusammen binden. Mit der Butter bestreichen und im Ofen für etwa 3 Stunden backen, zwischendurch mit dem eigenen Bratenfett bestreichen. In den letzten 15 Minuten den entstandenen Bratensaft für die Soße aufheben, die Temperatur auf 200 °C erhöhen und die Pute knusprig backen.

In der Zwischenzeit den Rotwein mit dem Orangensaft sirupartig einkochen und mit der Bratensoße auffüllen. Nach Belieben den Bratensaft zugeben und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Beides zusammen in dem Butterschmalz andünsten, dann den Zucker und etwas Salz zugeben. Mit dem Rotwein ablöschen, den Apfelsaft und den Rotweinessig zugeben und bei kleiner Hitze für etwa 30 Minuten schmoren. Zum Schluss die Preiselbeeren zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelknödel nach Packungsanweisung zubereiten. Zum Servieren das Paniermehl in der Butter anrösten, zusammen mit den Kartoffelknödeln durchschwenken und mit fein gehackter Petersilie verfeinern. Die Festtag-Pute zusammen mit der Bratensoße, dem Preiselbeer-Rotkohl und den Kartoffelknödeln servieren.

Hinweis:

Die Pute ist gar, wenn beim Einstechen in den Oberschenkel klarer Saft austritt.

NN am 10. Februar 2021

Frühling-Hähnchen-Kuchen

Für 4 Personen:

2 Zitronen	500 g kleine, feine Kartoffeln	15 g frischer Estragon
30 g glatte Petersilie	8 Hähnchenschenkel	6 Knoblauchzehen
Olivenöl	50 g ungesalzene Butter	2 EL mehl
400 ml Hühnerbrühe	2 TL Dijonsenf	75 g Brunnenkresse
5 Blatt Filoteig		

Den Ofen auf 190°C vorheizen.

Die Zitronen halbieren, die Kartoffeln vierteln, dann Estragon und Petersilie pflücken und fein hacken.

Huhn, ungeschälte Knoblauchzehen, Zitrone und Kartoffeln in ein großes Backblech geben, mit Öl beträufeln, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, dann zusammenmeißen.

45 Minuten in den Ofen stellen oder golden, knusprig und gekocht.

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Butter in einer großen Antihafpfanne schmelzen, bis sie sprudelt. Fügen Sie das Mehl hinzu und rühren Sie für 1 bis 2 Minuten, um eine Paste zu bilden, dann langsam in die Brühe gießen und verquirlen, bis sie verdickt ist. Fügen Sie den Senf hinzu und würzen Sie ihn.

Sobald das Huhn kühl genug ist, um es zu handhaben, entfernen und reservieren Sie die Haut und entsorgen Sie die Gristel. Zerkleinern Sie das Fleisch und entsorgen Sie die Knochen.

Drücken Sie den Knoblauch von seinen Schalen zurück in das Bratblech und drücken Sie den gesamten Saft aus den Zitronen aus und wirf ihn gut.

Über die eingedickte Brühe gießen und die Kräuter und Brunnenkresse datieren. Überprüfen Sie die Würge, hacken Sie dann die Hühnerhäute fein und streuen Sie sie über die Füllung.

Legen Sie Filoblätter auf einer sauberen Oberfläche aus und schneiden Sie jedes in zwei Hälften. Leicht zerknirschen und auf die Tortenfüllung legen, mit etwas Öl bürsten.

25 Minuten backen oder knusprig und golden, dann mit einem knackigen grünen Salat servieren.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Fregola-Pasta mit Kapern-Butter-Soße und Maishähnchen

Für zwei Personen

Für die Pasta:

¼ Blumenkohl	1 Ei (Größe L)	½ EL Butter
200 g Nudelmehl	Musaktnuss	1 Prise Salz

Für die Sauce:

40 g Kapern, mit Wasser	2 Eier (L, Eigelb)	150 g Butter
50 ml Sahne	1 EL Dijonsenf	40 ml Geflügelfond
20 ml Weißwein	3 Zweige Petersilie	Salz

weißer Pfeffer

Für das Hähnchen:

1 Maishähnchenbrust	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------------	--------------------	---------------

Für die Garnitur:

Kresse

Für die Pasta:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Aus Mehl, einem Spritzer Wasser, einer Prise Salz und dem Ei einen Teig herstellen. Nudelteig kneten, kurz ruhen lassen und dann auf grober Stufe durch die Nudelmaschine drehen. Nudelbahn anschließend in etwa 1-2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen in kleine Quadrate schneiden und dann zwischen den Händen in kleine Kügelchen formen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zupfen und zusammen mit der Pasta in kochendem Salzwasser garkochen. Abschütten und Nudeln mit Blumenkohl in etwas Butter und Nudelwasser schwenken. Mit etwas Muskatnuss abschmecken.

Für die Sauce:

Butter in einem kleinen Topf so lange aufkochen, bis sie leicht braun ist und ihr Wasser verloren hat. Eier trennen, Eigelbe auffangen und diese zusammen mit Fond, Weißwein und Kapernwasser auf einem Wasserbad aufschlagen. Butter langsam einrühren und anschließend Sahne, Senf, Salz und Pfeffer mit dem Pürrierstab untermixen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kapern hacken. Sauce mit Petersilie und Kapern verfeinern und ruhen lassen.

Für das Hähnchen:

Hähnchenbrust wie gewohnt kross auf der Hautseite in Butterschmalz braten und im Ofen garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Kresse putzen und das Gericht damit garnieren.

Die Brust zum Anrichten aufschneiden und auf der Pasta und dem Blumenkohl anrichten. Zum Schluss die Sauce entweder separat oder auf dem Gericht anrichten. Das Gericht servieren.

Björn Freitag am 23. April 2021

Gänse-Braten

Für 8 Portionen

10 L Wasser	500 g Salz	150 g Zucker
1 Stange Zimt	2 EL	Pfeffer
1 EL Koriander	5 Lorbeerblätter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Beifuß	½ L Rotwein, trocken
1 Gans, (ca. 4 - 5 kg)	3 Äpfel, saure	1 Orange
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Beifuß
½ L Apfelsaft	100 g Honig	100 g Aprikosenkonfitüre
3 Zwiebeln		

Wasser, Salz, Zucker, Zimtstange, Pfeffer, Kräutern und Rotwein zusammen aufkochen lassen und dann wieder auskühlen lassen.

Die Gans 12 Stunden in der Lake ziehen lassen. Sie sollte ganz mit der Lake bedeckt sein.

Nach Ablauf der Zeit die Gans aus der Lake nehmen und gut abtrocknen. Die Gans mit den geviertelten Äpfeln (ich lasse die Schale immer dran), Zwiebeln, Orange und Kräutern füllen und die Öffnung mit Rouladennadeln zusammenstecken.

Die Gans mit der Brust nach oben in den Bräter legen, 1 Liter der Lake und 1/2 Liter Apfelsaft angießen und bei 180 °C im Backofen 3 - 3 1/2 Stunden braten. Zwischendurch alle 30 Minuten mit dem Bratsaft übergießen und die Gans wenden. Falls nötig, Flüssigkeit auffüllen.

Honig und Aprikosenkonfitüre mischen und die Gans zum Schluss damit bestreichen. In weiteren 10 - 15 Minuten bei 200 °C fertig braten.

Die Gans aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen, erst dann zerteilen.

NN am 31. Oktober 2021

Gänse-Keulen im Backofen

Für 3 Portionen:

6 Gänsekeulen	6 Äpfel	2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	2 Stk Thymian	Majoran, Rosmarin
1 Knoblauchzehe		

Für den Sud:

Pfeffer, Salz	20 ml Orangensaft	30 ml Rotwein
150 ml Brühe		

Die Gänsekeulen mit Salz, Pfeffer, Majoran, Rosmarin, Thymian und Knoblauch gut einreiben und kurz einziehen lassen.

Die Äpfel entkernen und bei Bedarf dunkle Stellen der Schale entfernen und vierteln - Äpfel beiseite legen.

Das Fett in der Pfanne heiß werden lassen und die Gänsekeulen hineinlegen - die Keulen auf beiden Seiten kurz braten. Nun die angebratenen Keulen in einen Bräter legen.

Die Äpfelstücke in die Pfanne in den verbleibenden Bratensaft legen und darin schwenken bis sie leicht bräunlich sind.

Anschließend die Äpfel mit der Brühe, dem Wein und dem Orangensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer den Sud würzen. Alles nochmals gut durchrühren und einmal aufköcheln lassen.

Die Keulen mit der Apfelbrühe übergießen und die Äpfel zwischen den Keulen verteilen.

Den Bräter (mit Deckel) in den vorgeheizten Backofen (160 - 180° C Ober-/Unterhitze) schieben. Nach etwa zwei Stunden den Deckel abnehmen und bei Bedarf noch etwas braten lassen bis die Haut knusprig ist.

Tipps:

Die Gänsekeulen mit Rotkraut, Kartoffelknödel, Semmelknödel oder auch Schupfnudeln servieren.

Die Gänsekeulen im eigenen Saft schmoren und nicht kochen, da sie sonst zäh werden.

Für die Soße den Bratensaft durch ein Sieb gießen, entfetten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell noch etwas binden.

NN am 16. Dezember 2021

Gänse-Keulen

Für 4 Personen:

2 Möhren	5 Zwiebeln	2 Äpfel
2 Tomaten	2 EL Öl	4 Gänsekeulen
500 ml Rotwein	1 l Gänsefond	Wasser nach Bedarf
2 EL Wacholderbeeren	1 TL Pfefferkörner	1 EL Salz
2 TL Nelken	4 TL Sternanis	5 EL Sojasauce
5 Lorbeerblätter		

Möhren und Zwiebeln schälen. Anschließend Möhren, Zwiebeln, Äpfel und Tomaten würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen und das Gemüse kräftig anbraten. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Die Gänsekeulen waschen und mit in den Bräter geben. Mit Gänsefond und Wasser so weit aufgießen, dass die Gänsekeulen komplett im Wasser schwimmen. Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Salz, Nelken, Sternanis, Sojasauce und Lorbeerblätter hinzugeben. Aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel und kleiner Temperatur etwa 1,5 Stunden schmoren.

Den Grill (170 °C) oder Backofen (150 °C Umluft) vorheizen.

Gänsekeulen aus dem Sud holen und nebeneinander auf ein Grillrost legen. Anschließend im Grill (indirekte Hitze) oder Backofen für 60 Minuten weitergaren. Unbedingt darauf achten, dass sich unter den Gänsekeulen eine mit Wasser gefüllte Auffangschale für das herabtropfende Fett befindet.

Inhalt des Bräters durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und leicht passieren. Auf der Oberfläche ist nun deutlich das ausgetretene Fett zu erkennen. Dieses mit einer Kelle oder Fett-Trennkanne abschöpfen und in einer Schüssel sammeln. Rest des Suds etwa 60 Minuten einkochen lassen.

Gänsekeulen alle 10 Minuten mit dem aufgefangenen Fett begießen. So bleiben sie schön saftig. Nach 60 Minuten sollten die Gänsekeulen eine schöne Farbe und eine krosse Haut haben. Gänsekeulen aus dem Ofen oder Backofen holen und etwa 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. In der Zwischenzeit die einreduzierte Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken und gegebenenfalls mit gefrorener Butter oder aufgelöster Stärke zusätzlich binden.

Zu den Gänsekeulen sei als Beilage Kartoffel-Knödel und Rotkohl empfohlen.

NN am 26. November 2021

Ganzes Huhn im Ofen

Für 2 Personen:

1 ganzes Hühnchen (1,2 kg)	2 - 3 Paprikaschoten	100 g Kirschtomaten
250 g kleine Kartoffeln	500 ml Gemüsebrühe	1 Zitrone
2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	60 g Butter, zimmerwarm
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Kümmel, gemahlen	1 Schuss Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Die Paprikaschoten putzen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Paprikawürfel zusammen mit den ganzen Kirschtomaten und den abgezupften Rosmarinnadeln in eine Schüssel geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl marinieren.

Die zimmerwarme Butter mit Paprika, Kümmel, Zitronenabrieb und Salz abschmecken und cremig verrühren.

Das Huhn gut abwaschen, trocken tupfen, mit dem Paprikagemüse füllen und ringsum gleichmäßig mit der Gewürzbutter einreiben.

Die Kartoffeln waschen, abtropfen lassen, vierteln, mit Salz würzen und zusammen mit zwei angepressten Knoblauchzehen in einen großen Bräter geben. Den Bräter mit Gemüsebrühe auffüllen, so dass die Kartoffeln leicht bedeckt sind und das vorbereitete Huhn mittig darauf setzen. Bräter in den Backofen schieben und das Ganze bei 160°C Umluft 45 Minuten garen. Anschließend die Einstellung des Ofens auf 200°C Ober-/Unterhitze ändern und fertig garen, bis das Huhn knusprig braun ist.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen, das Huhn vorsichtig herausheben und die gegarten Kartoffeln leicht andrücken, damit sie den restlichen Fond aufnehmen. Das Huhn vorsichtig tranchieren und mit den Kartoffeln und dem Gemüse servieren.

Alexander Herrmann am 03. März 2021

Gebratene Ente mit Marsala-Soße

Für 6 Personen:

1,6 kg ganze Ente 2 TL chines. Fünf-Gewürz-Pulver 1 Clementine
6 frische Lorbeerblätter

Bratensoße:

1 Knoblauchzweibel 2 Karotten 2 rote Zwiebeln
3 EL Mehl 100 ml Marsala 1 L Hühnerbrühe

Den Ofen auf 180°C/350°F/Gas 4 vorheizen.

Entfernen Sie überschüssiges Fett aus dem Hohlraum der Ente und schneiden Sie dann mit einem scharfen Messer die Brust und die Beine vorsichtig kreuz und quer in einem Abstand von etwa 1 cm ab.

Die Ente mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und dem Fünfgewürz würzen, dann überall einreiben, damit der Geschmack in allen Ecken und Winkeln ankommt.

Die Clementine halbieren und zusammen mit den Lorbeerblättern in den Hohlraum legen. Die Ente in ein mittleres Bratblech geben und ca. 1 Stunde 20 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzweibel über die Mitte halbieren, dann die Karotten und Zwiebeln schälen und grob in Scheiben schneiden.

Wenn die Zeit vorbei ist, nehmen Sie das Bratblech aus dem Ofen. Heben Sie die Ente vorsichtig an und streuen Sie das Gemüse in das Tablett, um einen Untersetzer herzustellen. Setzen Sie die Ente auf das Gemüse und bringen Sie das Tablett für weitere 40 Minuten in den Ofen, oder bis die Ente schön knusprig ist und das Fleisch leicht vom Knochen abfällt.

Sobald Sie perfekt gekocht sind, nehmen Sie die Ente auf einen Teller, um sich auszuruhen, während Sie mit der Soße weitermachen.

Fügen Sie das Mehl zum Gemüse hinzu, dann pürieren Sie alles zusammen mit einem Kartoffelstampfer und kratzen Sie die ganze klebrige Güte von unten auf.

Bei mittlerer bis hoher Hitze untergießen, Marsala eingießen und sprudeln lassen und unter rührendem Rühren wegkochen.

Die Brühe dazugeben, dann zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen oder verdicken und reduzieren. Durch ein grobes Sieb abseihen, Fett von der Oberfläche abschöpfen und dann nach Geschmack würzen.

Zerkleinern oder schnitzen Sie die Ente und servieren Sie sie dann mit der Soße an der Seite. Schön zu Entenfett-Bratkartoffeln, saisonalem Grün und Cranberrysauce.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Gefüllte Hühner-Roulade im Speckmantel

Für 4 Portionen

4 Stk. Hühnerbrüste	1 Stk. Zwiebel	0.5 Tassen Champignons
1 Pack. Bauchspeck	1 Prise Petersilie	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 EL Butter	1 EL Mehl
1 Prise Rosmarin	2 EL Crème-fraîche	

Für die gefüllte Hühner-Roulade die Hühnerbrüste etwas flach klopfen und von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Champignons vorsichtig abbrausen, putzen und klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten.

Champignons dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trockenschwenken und fein hacken. In die Champignon-Mischung rühren, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die abgekühlte Pilzfüllung auf die Hühnerbrüste geben und glatt streichen. Das Hühnerfleisch zu einer Roulade aufrollen und mit Bauchspeck umwickeln. Falls nötig, mit Zahnstochern fixieren. Butter in der Pfanne erhitzen und die Rouladen darin scharf anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

Etwas Mehl in ein wenig Wasser glatt rühren und in die Sauce geben, um sie zu binden. Einige Zeit rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Hühnerrouladen mit der Sauce anrichten und servieren.

Gefüllte Hühnerroulade im Speckmantel schmecken wunderbar Gnocchi, Prinzesskartoffeln oder Safran-Reis.

NN am 13. Juni 2021

Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Austernpilz-Soße, Gnocchi

Für zwei Personen

Für die gefüllte Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste mit Haut	½ Stange Lauch	200 g Austernpilze
2 EL Butter	1 EL Neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Austernpilz-Sauce:

100 ml Weißwein	150 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für die Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier	125 g Mehl
25 g Gries	Salz	

Für die gefüllte Perlhuhnbrust:

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Lauch und die Pilze in Streifen schneiden und separat in der Butter anbraten. 150 g der Austernpilze für die Sauce beiseitelegen. Die restlichen Pilze mit dem gebratenen Lauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In die Perlhuhnbrüste vorsichtig eine Tasche einschneiden. Mit der Lauch-Pilz-Mischung füllen und verschließen.

Die Brüste zunächst auf der Hautseite in Öl anbraten, bis sie knusprig sind und anschließend im heißen Ofen zu Ende garen.

Für die Austernpilz-Sauce:

Für die Sauce den Geflügelfond und den Weißwein zu den bereits angebratenen 150 g Austernpilzen geben. Zusammen aufkochen lassen und leicht reduzieren. Die Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit Speisestärke leicht abbinden.

Für die Gnocchi:

Kartoffeln schälen und kochen bis sie gar sind, aber nicht zerfallen. Kurz ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. 2 Eier trennen und das Eigelb auffangen. Kartoffelmasse mit 1-2 Eigelben, Mehl und Grieß vermengen. Mit Salz abschmecken und zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl hinzugeben. Den Teig etwas ruhen lassen.

Aus dem Teig daumendicke Rollen formen, davon etwa daumenbreite Stücke abschneiden und nach Belieben zu Gnocchi formen. In siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben.

Die gefüllte Perlhuhnbrust mit Austernpilz-Sauce und Gnocchi anrichten und servieren.

Nelson Müller am 20. Januar 2021

Gefüllte Wraps mit Gemüse, Hühnchen oder Garnelen

Für 4 Personen:

250 g Weizenvollkornmehl (1700)	ca. 125 ml Wasser	1 Tl Salz
4 El Pflanzenöl	1 Zucchini	1 Paprika
1/2 Endivie	1 rote Zwiebel	100 g Kichererbsen, gegart
3 Tomaten	1 EL Olivenöl	Saft von 1 Zitrone
1 kl. Becher Naturjoghurt (125g)	Salz	Pfeffer
wahlweise:		
150 g geschälte Garnelen	1 Hühnerbrust	

Mehl mit Salz, Öl und Wasser in einer Schüssel durchmischen und dann auf dem Holzbrett zu einem glatten Teig verarbeiten und gut durchkneten, dabei bei Bedarf etwas Mehl über den Teig streuen bis er nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Dann in 4 Portionen teilen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

In einer beschichteten Pfanne die Wraps ausbacken und auf einen Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken, damit die Teigfladen nicht austrocknen.

Gemüse in Würfelschneiden. Tomaten dabei vom Kerngehäuse befreien.

In einer Pfanne mit Olivenöl, Paprika, Tomaten, Zucchini, und Zwiebel kurz durchschwenken, zum Schluss Kichererbsen (ohne Flüssigkeit), und dann die fein geschnittene Endivie unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wahlweise:

Garnelen in Salzwasser für 2 Minuten blanchieren.

Hühnerbrust in Salzwasser pochiert, bis sie gar ist (ca. 12 -15 Minuten). Gekochte Hühnerbrust in Streifen schneiden.

Wraps einzelnen mit der Gemüsefüllung belegen, wahlweise mit Garnelen oder Hühnerfleisch ergänzen.

Dip aus Joghurt und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer anrühren und davon jeweils ca. 1 El auf der Füllung verteilen. Wraps einrollen und für den Transport mit Alufolie einwickeln.

Björn Freitag am 27. Februar 2021

Geflügel-Tramezzini mit Kräuter-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Kräuter-Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	1-2 TL Currypulver
100 ml neutrales Pflanzenöl	1-2 EL Olivenöl	Salz

Für das Geflügel-Tramezzini:

1 Hähnchenbrustfilet, gegart	4 Scheiben Tramezzinibrot	1 Mini-Romanasalat
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	23 Zweige Basilikum	Salz
Pfeffer		

Für den Kräuter-Mayonnaise:

Die Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Ei in einen schmalen, hohen Becher geben, salzen und Currypulver hinzugeben. Mit einem Stabmixer fein mixen, dann Pflanzenöl angießen und eine Mayonnaise herstellen. Mit Olivenöl, Salz, Currypulver, Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Für das Geflügel-Tramezzini:

Hähnchenbrust in kleine Stücke zupfen. Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Salatblätter in dünne Streifen schneiden. Kerbel und das Basilikum abrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und fein schneiden. Hähnchenbrust, Salat und Kräuter mit der zuvor hergestellten Mayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tramezzinibrot halbieren und Hälften aufeinanderlegen. Als Raute auf die Arbeitsfläche legen, dann mit einem Plattierer die unteren Ränder ca. 0,5 mm zusammendrücken, sodass eine Art Tasche entsteht. Brottasche mit Geflügel-Salat-Füllung füllen und die anderen zwei Seiten mit dem Plattierer verschließen. Sandwich diagonal halbieren.

Wahlweise können Sie das Hähnchenfleisch auch durch Räucher- oder Stremellachs ersetzen. Wenn Sie es vegetarisch mögen, passt dazu Avocado oder auch grüner Spargel.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 12. Mai 2021

Gemüse mit Hähnchen-Brust-Filet und Cashew-Kernen

Für 2 Portionen:

1 Knoblauchzehe	1 walnussgroßes Stück Ingwer	200 g Hähnchenbrustfilet
80 g Staudensellerie	1 Möhre	100 g Chinakohl
150 g Pfifferlinge	100 g Champignons	1 Frühlingszwiebel
2 EL Cashewkerne	Salz, Pfeffer	edelsüßes Paprikapulver
gemahlener Koriander	gemahlenes Kurkuma	Kokosöl

Knoblauch und Ingwer fein hacken und in einer Schüssel mit 1 EL Kokosöl vermischen. Salz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma dazugeben. Hähnchenbrustfilet waschen, in Streifen schneiden, in die Schüssel geben und gut vermischen.

In der Zwischenzeit Staudensellerie in 1 cm schräge Abschnitte schneiden. Möhre in 2 mm dicke Scheiben hobeln, Chinakohl in Streifen, Pilze in mundgerechte Stücke und Frühlingszwiebeln in schräge, 0,5 cm breite Abschnitte schneiden.

1 EL Kokosöl in einem Wok oder in eine Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen, zusammen mit der Ingwer-Knoblauch-Gewürzmischung für wenige Minuten anbraten. Dann Cashewkerne in die Pfanne/in den Wok geben und das Fleisch und die Cashewkerne unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten weiter anbraten.

Anschließend Staudensellerie und Paprikapulver hinzugeben und 1 Minute unter Rühren anbraten.

Möhre, Chinakohl, Pilze und Frühlingszwiebel sowie Salz, Pfeffer und Gewürze nach Belieben hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten.

NN am 05. Februar 2021

Geschmorte Hähnchen-Keulen italienischer Art

Für 2 Personen:

Für das Sofrito:

1 mittelgroße Zwiebel 2 Stangen Sellerie 1 große Möhre
8 0ml Olivenöl

Für die Hähnchenkeulen:

6 Hähnchen-Unterkeulen 2 EL neutrales Öl 1 Fleischtomate
2 Knoblauch-Zehen 200 ml Weißwein 250 ml Hühnerbrühe
1 EL Tomatenmark Parmesanrinde

Für das Gewürz-Säckchen:

$\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren 1 TL Pfeffer 2 Lorbeerblätter
10 g Steinpilze, getrocknet 1 Zweig Rosmarin

Die Hähnchenkeulen nach Möglichkeit über Nacht mit 1-2 TL Salz einsalzen. So hat das Salz Zeit, ins Fleisch tief einzudringen.

Für das Sofritto die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Ebenso die Möhre und den Sellerie, wobei diese beiden auch in einem Blitzhacker (*) klein gehäckselt werden können.

Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne mit großem Durchmesser und Deckel auf mittlerer Stufe erhitzen.

Erst die Zwiebelwürfel hineingeben und kurz andünsten. Dann Möhre und Sellerie dazu geben und die Hitze zurückschalten. Das Gemüse soll nun langsam karamellisieren, ohne dabei anzubrennen oder bitter zu werden.

Öfter umrühren, ggf. die Hitze zurückschalten, wenn es zu braten beginnt und ruhig 1-2 EL Wasser in die Pfanne geben. Das Karamellisieren dauert mindestens 45-50 Minuten.

Ist das Sofritto zwischen goldgelb und hellbraun, ist es fertig. Entweder beiseite Stellen, im Kühlschrank aufheben oder einfrieren.

In einer Pfanne das neutrale Öl erhitzen und die Hühnerkeulen darin rundum anbraten.

Unterdessen die Knoblauchzehen pellen und fein hacken.

Die Fleischtomate quer halbieren und mit der Schnittfläche vorsichtig auf einer Reibe reiben, bis nur noch die Haut übrig ist.

Die Gewürze mit den getrockneten Steinpilzen in einen Teefilter geben und mit einem Stück Küchengarn verschließen.

Das Sofritto erhitzen und den Knoblauch hinein geben. Etwa 30 Sekunden lang andünsten.

Dann das Tomatenmark einrühren und weitere 30 Sekunden anrösten.

Mit dem Weißwein ablöschen. Die pürierte Tomate unterrühren und die Keulen dazu geben.

Mit der Brühe aufgießen, bis die Keulen etwas über die Hälfte bedeckt sind.

Das Gewürzsäckchen dazu legen und vorsichtig salzen. Waren die Keulen über Nacht bereits gesalzen, jetzt lieber weniger nehmen.

Wenn eine alte Rinde vom Parmesankäse da ist, darf sie auch in die Soße.

Den Deckel auflegen und bei kleiner Hitze für ca. 2 Stunden schmoren.

Von Zeit zu Zeit umrühren und mit einem flachen Löffel das Öl, das sich an der Oberfläche absetzt, abschöpfen. Geschmorte Hähnchenkeulen nach der Garzeit mit geschlossenem Deckel vom Herd ziehen und noch einmal 30 Minuten ruhen lassen.

Das Gewürzsäckchen und die Parmesanrinde herausfischen.

Geschmorte Hähnchenkeulen mit einem Stück Brot und einem Salat servieren.

NN am 22. Oktober 2021

Geschnetzeltes mit Pute

600 g Putenbrust	2 Zwiebeln, weiß, mittelgroß	300 g Champignons
600 ml Sahne	1/4 Bund Schnittlauch	4-6 Zweige Blattpetersilie
1/2 Bund Frühlingslauch	1-2 EL Butterschmalz	Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, vierteln und dabei die Stielenden etwas abschneiden.

Die Putenbrust in fingerdicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und ringsum mit etwas Pflanzenöl benetzen. Eine große, beschichtete Pfanne auf den Herd stellen und nur so viele Putenbruststreifen hineingeben, dass mindestens 1/4 des Pfannenbodens frei bleibt. Die Putenstreifen mit viel Hitze rasch anbraten, bis sie von 1-2 Seiten richtig Farbe genommen haben (sie müssen aber nicht komplett ringsum angebraten werden), aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel füllen.

Das Ganze wiederholen, bis alle Putenstreifen angebraten sind.

Die Zwiebelwürfel mit Butterschmalz in einen Topf geben, glasig anschwitzen, die geviertelten Pilze zugeben, kurz mit anschwitzen, großzügig mit der Sahne bedeckt ablöschen, aufkochen und 2-3 Minuten um knapp die Hälfte einkochen lassen.

Währenddessen die Kräuter und den Frühlingslauch fein schneiden.

Die Putenstreifen mitsamt dem Fleischsaft, der sich in der Schüssel gebildet hat, sowie den Kräutern und dem Frühlingslauch mit in den Topf geben, nochmals aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zum Putengeschnetzelten passen fast alle Beilagen wie z.B. Reis, Nudeln, Kartoffeln oder auch Brot.

Tipp:

Das Putengeschnetzelte kann auch nach Belieben mit anderen Gewürzen, wie z.B. Curry abgeschmeckt, oder mit anderen Kräutern verfeinert werden.

Alexander Herrmann am 08. Februar 2021

Grünkohl mit gebratenem Hähnchen

Für 4 Personen

Salz	1 kg Grünkohl	2 EL Senfkörner
1 Spritzer Essig	Zucker	600 g Kartoffeln, mehligk.
2 rote Zwiebeln	2 EL Butterschmalz	1/2 TL Anis
2 Wacholderbeeren	400 g Sahne	600 g Hähnchenbrustfilets
1 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian	200 ml Milch
2 EL Butter	1 Prise Muskatnuss	1 EL scharfer Senf
1 EL Honig		

Für den Grünkohl einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Grünkohl waschen, vom Stiel abzupfen und klein rupfen. Im kochenden Salzwasser eine Minute kochen, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Senfkörner in einem Topf mit 250 ml Wasser aufkochen, dann durch ein Sieb abgießen, geben, abspülen.

200 ml Wasser in einen Topf geben, mit Essig, Zucker und Salz abschmecken, ab gespülte Senfkörner zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Senfkörner durch ein Sieb abgießen.

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen.

Den abgetropften Grünkohl zugeben und mit Salz, einer Prise Zucker, Anis und gemörsertem Wacholder würzen. Die Hälfte der Sahne zugeben und köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.

Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen, dann der Länge nach in dünne Schnitzelchen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Thymian zum Aromatisieren in die Pfanne legen und die Schnitzelchen auf höchster Stufe kurz von jeder Seite kross anbraten.

Danach die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch noch kurz in der Pfanne warm halten.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Milch im Topf erwärmen, Butter zugeben und darin schmelzen.

Dann die Milch zu den gepressten Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat würzen und zu einem cremigen Püree mit dem Kochlöffel vermischen.

Für die Sauce restliche Sahne in einem Topf aufkochen. Senf zugeben und mit Salz und Honig abschmecken.

Grünkohl mit gebratenen Hähnchenschnitzeln auf Teller geben, die Senfkörner darüber streuen.

Die Senfsahne angießen und das Kartoffelpüree dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Januar 2021

Graupen-Gemüse und Hühner-Spieße

Für 4 Personen

Für die Graupen:

250 g Graupen	3 Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
2 Möhren	750 ml Gemüsebrühe	Butter
Olivenöl	Salz	Salz und Pfeffer

Für die Hühnerspieße:

2 Hähnchenbrüste	2 rote Zwiebeln	2 mittelgroße Zucchini
1 Ananas	1 rote Paprika	Salz
Cayenne-Pfeffer	Olivenöl	Butterschmalz
frische Kräuter	1 Stück Zitrone	

Für die Hühnersuprême:

4 Hühnersuprême	Salz	Cayenne-Pfeffer
Olivenöl	Butterschmalz	frische Kräuter
1 Stück Zitrone		

Für die Graupen:

Gemüse putzen und in kleine Würfel oder Ringe schneiden. Die Graupen mit kaltem Wasser abbrausen, dann abtropfen lassen.

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse hinzufügen und anschwitzen, bis es etwas Farbe bekommt. Die Graupen hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Dabei alles leicht salzen und pfeffern.

Etwas Brühe angießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Die Flüssigkeit gut einkochen lassen, dann neue Brühe hinzufügen.

Den Vorgang wiederholen, bis die Graupen nach etwa 15 Minuten gar, aber noch bissfest sind. Das Graupengemüse sollte zudem eine cremige Konsistenz haben.

Während der Garzeit das Graupengemüse immer gut umrühren. Zum Schluss alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann zusätzlich mit Zitronensaft würzen.

Für die Hühnerspieße:

Alle Zutaten in große mundgerechte Stücke schneiden, dann auf Holspieße stecken. Mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hühnerspieße von allen Seiten kräftig anbraten, dann die Hitze reduzieren und die Spieße 4-5 Minuten fertig braten. Dabei ein paar Kräuterzweige (z.B. Rosmarin oder Thymian) und 1 Stück Zitrone mit in die Pfanne geben.

Für die Hühnersuprême:

Statt der Hühnerspieße kann man zu den Graupen auch ein Suprême von der Hühnerbrust servieren. Dafür die Hühnerbrust mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen und in einer Mischung aus Olivenöl und Butterschmalz goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren und die Hühnerbrüste etwa 6-8 Minuten fertig garen. Auch hier ein paar Kräuterzweige und 1 Stück Zitrone mit in die Pfanne geben.

Rainer Sass am 07. Februar 2021

Grill-Huhn pikant und saftig

Für 4 Portionen

1 Huhn	1 EL Olivenöl	0.5 TL Salz
0.5 TL Pfeffer	0.5 TL Oregano	0.5 TL Basilikum
0.5 TL Paprikapulver	0.5 TL Cayennepfeffer	

Den Backofen auf 230°C vorheizen. Das Huhn innen und außen sorgfältig mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

In einen Bräter legen und rundherum mit Olivenöl bestreichen. Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Paprikapulver und Cayennepfeffer miteinander vermischen und das Huhn damit einreiben.

Im Ofen ca. 20 Minuten garen, dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 40 Minuten garen lassen. Im Idealfall beträgt die Temperatur innen am Schenkel 85°C.

Anschließend das Hühnchen aus dem Ofen nehmen und noch 10-15 Minuten ruhen lassen, erst dann servieren.

Dazu schmeckt ein knackiger grüner Salat.

NN am 13. Juni 2021

Grillhähnchen mit Röstgemüse-Salat

Für 4 Personen:

Für das Hähnchen:

1 großes Hähnchen	2 EL Grillgewürz	1 EL Paprikapulver
2 EL Öl	Salz, Pfeffer	Küchengarn

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Brokkoli
2 Möhren	150 g Cocktailtomaten	1 EL Öl

Für die Vinaigrette:

1 Bund Petersilie	1 Bund Koriander	1 Chili
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl	3 EL Balsamico, hell
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Die Flügel des Hähnchens mit Küchengarn nach hinten binden.

Das Hähnchen auf den Grill-Geflügelbräter setzen.

Paprikapulver, Grillgewürz, Pfeffer und Salz mit dem Öl in einer Schüssel verrühren. Anschließend das Hähnchen damit bestreichen.

Die Haut mit einem Spieß oder spitzen Messer an einigen Stellen einstechen, damit sie beim Grillen nicht aufplatzt.

Den Grill auf 200 Grad vorheizen. Den Bräter auf den Grill setzen und das Hähnchen 50 bis 60 Minuten knusprig garen.

In der Zwischenzeit Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, sowie die Zucchini in Scheiben schneiden und den Brokkoli in Röschen zerteilen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben und die Cocktailtomaten im Ganzen dazu geben.

Einen Schuss Öl dazu und gut durchmischen.

Das Gemüse ca. 15 bis 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit des Hähnchens in die Schale des Geflügelbräters geben und zusammen mit dem Hähnchen grillen. Das Gemüse ab und zu umrühren.

Für das Dressing den Koriander, Petersilie und Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Balsamico, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Chili entkernen und klein gehackt zum Dressing geben.

Alles gut verrühren.

Zum Schluss das Dressing über das Gemüse geben und gut vermengen. Die gewünschten Teile des Grillhähnchens abtrennen und mit dem Grillgemüse servieren.

Björn Freitag am 13. September 2021

Hähnchen à la Björn

Für 4 Personen:

1 Hähnchen	12 Zwiebel	12 Sellerie
12 Lauch	1 Biozitron	500 ml Hühnerfond
250 ml Weißwein	250 ml Sahne	Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker	Knoblauchzehe	250 g Brombeeren

Das Huhn zerlegen und die Keulen und Flügel in einem großen Topf in Olivenöl anschwitzen bis sie schön angebraten sind.

In der Zwischenzeit das Suppengemüse und die Zitrone kleinschneiden.

Wenn die Hühnerteile schön braun sind, in den Topf dazugeben. Den Fond, Weißwein und die Gewürze in Topf geben. Das Ganze für ca. eine Stunde köcheln lassen.

Den Sud durch ein Sieb drücken, die Brombeeren dazugeben und mit dem Stabmixer mixen. Erneut durch ein Sieb in eine Pfanne sieben und erneut einkochen lassen (auf ca. 2/3 der Ursprungsmenge), Sahne mit dem Schneebesen einrühren. Das Fleisch von den Schlegeln pulen und in die Soße geben.

Die Hühnerbrüste salzen, pfeffern und mit Zucker einreiben. Für ein paar Minuten auf den Grill legen und bei ca. 180 Grad für 8-10 Minuten grillen.

Die Soße auf den Teller geben, die geschnittene Hühnerbrust darauf legen, mit Petersilie dekorieren.

Björn Freitag am 25. Oktober 2021

Hähnchen aus dem Ofen mit Zucchini-Kartoffel-Gemüse

Für 2 Personen:

1/2 Maishähnchen	4 Kartoffeln	1 Zucchini
4 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	350 ml passierte Tomaten
2 Zitronen	200 ml Brühe	3 EL Rapsöl
1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Den Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.

Das Maishähnchen mit einem Messer der Länge nach halbieren. Eine Hälfte bei Seite legen.

Das Maishähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl auf der Hautseite kräftig anbraten.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und zusammen mit der Zucchini grob würfeln. Die Knoblauchzehen mit einem Messer zerdrücken.

Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Gemüse mit dem Knoblauch für 3 Minuten in der gleichen Pfanne kräftig anbraten und mit Gewürzsalz und Pfeffer würzen. Die Kräuter im ganzen zum Gemüse geben, passierte Tomate und Brühe angießen und alles einmal zusammen aufkochen.

Die Zitrone in dicke Scheiben schneiden, das Hähnchen aufs Gemüse setzen und es mit den Zitronenscheiben belegen.

Das Hähnchen mit der Pfanne für 50 Minuten in den Ofen geben. Das Hähnchen aus dem Ofen holen und den Ofen auf Grill Funktion umstellen. Die Zitronenscheiben vom Hähnchen nehmen, das Hähnchen auf ein Backblech mit Backpapier setzen und es im Ofen für ca. 5 Minuten kross backen. Das Gemüse in einen Topf umfüllen, abschmecken und mit dem krossen Hähnchen servieren.

Steffen Henssler am 22. Mai 2021

Hähnchen im Bratschlauch

Für 2 Personen:

1,5 kg Hähnchen (Oberschenkel)	1 Karotte, geschält	4 Kartoffeln
1 rote Peperoni	2 Zwiebeln	2 Zweige Rosmarin
100 ml Geflügelbrühe	1-2 TL Gewürzsalz	1-2 TL Currymix
1 Msp. Pfeffermix	1-2 EL Bratöl	1 Bratschlauch

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und vierteln. Peperoni grob schneiden. Zwiebeln schälen und halbieren. Das Hähnchen mit Salz und Currymix würzen, anschließend mit Bratöl einreiben. Das geschnittene Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

Den Bratschlauch öffnen und auf einer Seite fest zuknoten, die andere Seite umkrepeln. Gemüse, Rosmarinzweige und Curry-Hähnchen in den Bratschlauch geben, dazu noch einen Schuss Geflügelbrühe. Die offene Seite des Bratschlauches mit dem Verschluss verschließen.

Das Hähnchen im Bratschlauch in den heißen Ofen schieben und ca. 45 Minuten garen. Nach ca. 45 Minuten den Bratschlauch oben mit einem Messer öffnen und für weitere 15 Minuten bei 180 °C in den Ofen geben.

Nach der Garzeit das Hähnchen aus dem Bratschlauch nehmen und das Gemüse samt Sud in eine separate Schale geben. Die Rosmarinzweige aus dem Gemüse nehmen und gegebenenfalls überschüssigen Sud abschöpfen. Das Gemüse mit einem Stampfer grob stampfen.

Das Hähnchen tranchieren und zusammen mit dem Gemüsestampf auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 16. Dezember 2021

Hähnchen im Cornflakes-Mantel mit Johannisbeer-Tomaten

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets 1 l Gemüsebrühe 6 Eier
Salz 150 g Cornflakes 3 EL Mehl
60 ml Olivenöl

Für die Leinsamensauce:

100 g Gold-Leinsamen 2 kleine Möhren $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
4 EL Butter Salz 150 ml Buttermilch
Pfeffer

Für die Tomaten:

3 Schalotten 4 EL Olivenöl 300 g Johannisbeer-Tomaten
Salz 50 g Butter Brühe (bei Bedarf)

außerdem:

essbare Blüten

Für das Hähnchen die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die Filets einlegen und in der schwach siedenden Brühe etwa 10-12 Minuten sacht garen.

Währenddessen für die Sauce Leinsamen in eine Schüssel geben.

Großzügig mit Wasser mischen, quellen lassen.

Die Möhren putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin sacht mit noch leichtem Biss andünsten.

Die Leinsamen abtropfen lassen, zufügen und mit etwas Salz würzen.

Alles etwa weitere 3 Minuten dünsten.

Die Mischung in eine Schüssel geben, kurz abkühlen. Dann Buttermilch unterrühren und Schnittlauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus der Gemüsebrühe heben und gut abtupfen.

Für den Cornflakesmantel die Eier und etwas Salz mit einem Stabmixer verquirlen. Die Cornflakes kurz untermixen.

Die Hähnchenbrustfilets leicht mit Mehl bestäuben.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filets in die Cornflakesmischung tauchen, etwas abtropfen lassen. Im heißen Öl je Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Tomaten waschen, trocken tupfen und mit in die Pfanne geben. Mit Salz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze kurz dünsten.

Danach die Butter in kleinen Stücken zu den Tomaten geben und unterschwenken. Falls nötig etwas Brühe hinzufügen.

Zum Servieren die Hähnchenfilets halbieren. Filetstücke und Tomaten auf Teller verteilen.

Die Leinsamen-Sauce daneben träufeln und nach Belieben mit essbaren Blüten aus dem Garten garnieren.

Andreas Schweiger am 17. Juni 2021

Hähnchen Milanese mit Spaghetti

Für 2 Personen:

2 Knoblauchzehen	1/2 Bund Basilikum	Olivenöl
400 g Pflaumentomaten	2 Hähnchenbrüste (a 150 g)	100 g Mehl
2 große Eier	100 g Paniermehl	30 g Parmesan
150 g Spaghetti		

Knoblauch schälen und fein in Scheiben schneiden. Pflücken Sie die Basilikumblätter und hacken Sie dann die Stiele fein.

Einen Spritzer Öl in einem mittleren Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch- und Basilikumstiele dazugeben und 2 Minuten oder goldgelb kochen lassen.

Die Dosentomaten in die Pfanne geben und mit der Rückseite eines Löffels zerquetschen. Füllen Sie die leere Tomatendose mit Wasser und gießen Sie diese auch hinein. Würzen und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis sie reduziert, glänzend und dick sind.

Legen Sie die Hähnchenbrüste auf ein Brett und bedecken Sie sie mit einer doppelten Schicht Bindungsfolie. Mit einem Topf schlagen, um sie auf 5 mm Dicke abzuflachen.

Das Mehl in eine Schüssel geben, dann knacken und die Eier in einer zweiten Schüssel schlagen. Die Semmelbrösel zu einem Drittel geben, in der Hälfte des Parmesan fein einreiben und dann schütteln, um zu kombinieren.

Das Huhn im Mehl, dann das Ei und schließlich in den käsigen Semmelbröseln bestreichen, bis es gründlich beschichtet ist.

Erhitzen Sie einen Ölstoß in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und kochen Sie das Huhn für 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite oder bis golden und das Fleisch durchgegart ist.

Kochen Sie die Spaghetti gemäß den Anweisungen des Pakets, dann abtropfen und in die Tomatensauce geben, bei Bedarf mit etwas Kochwasser lockern.

Servieren Sie die Pasta neben dem knusprigen Hühnchen, wobei die restlichen Parmesan- und Basilikumblätter verstreut sind.

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021

Hähnchen mit Pak-Choi

Für vier Portionen

Für das Fleisch:

4 große Hähnchenschenkel	10 g Ras el Hanout	1 EL Kreuzkümmel-Saat
10 ml helle Sojasoße	7 ml Sesamöl	1/2 EL Honig
1 TL Meersalz		

Für den Pak Choi:

4 große Pak Choi	25 ml Sesamöl	40 ml helle Sojasoße
1/2 TL Kreuzkümmel-Saat		

Entbeinen:

Unter- und Oberschenkel auseinanderziehen, die Knochen getrennt sind. Vom Unterschenkel mit einem scharfen Messer den Sehnenansatz unten wegschneiden und auf der fleischigen Seite einen Schnitt von oben nach unten ziehen. Den Knochen herauslösen. Den Schenkel auf die Hautseite legen. Aus dem Oberschenkel das Gelenk rund ausschneiden, einen langen Schnitt entlang des Knochens ziehen. Knochen heraus lösen, das Fleisch unter der Haut in Richtung des Muskelverlaufs zweiteilen.

Kreuzkümmel rösten:

Saat für Fleisch und Kohl in einer Pfanne ohne Öl rösten, in Mörser oder Mühle fein mahlen.

Fleisch marinieren:

Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Sojasoße, Sesamöl, Honig, Zitronenabrieb und -saft in einer Schüssel verrühren. Fleisch darin wenden, etwa sechs Stunden ziehen lassen.

Pak Choi vorbereiten:

Kohlköpfe waschen, grobe Blätter entfernen, längs durchschneiden, Strunkansatz herausschneiden. In einen großen Bräter mit der Schnittfläche nach oben legen.

Sesamöl, Sojasoße, Kreuzkümmel verquirlen. Über den Pak Choi träufeln, sodass die Soße zwischen die Blätter läuft.

Als Duo garen:

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Bräter mit dem Pak Choi im Ofen auf die unterste Schiene stellen, einige Minuten danach die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten auf einen Rost darüberlegen. Mindestens 20 Minuten garen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 75 Grad erreichen. Hähnchenteile umdrehen, Meersalz auf die Haut geben. Am Ofen die Grillfunktion einschalten, bei 220 bis 230 Grad für 5 bis 10 Minuten knusprig backen.

Knochenbrühe kochen:

Knochenreste mit einem Messer anknacken, in Butter anbraten, im Topf mit Wasser 30 Minuten simmern lassen.

test März 2021

Hähnchen mit Spitzkohl, Granatapfel-Soße, Fladenbrot

Für 4 Personen

Für die Granatapfelsauce:

500 ml Geflügelsauce (Jus) 1 EL Granatapfelessig 2 EL Granatapfelkerne
50 g kalte Butter

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets à 170 g Salz 2 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer

Für den Spitzkohl:

300 g Spitzkohl 1 Bund glatte Petersilie 20 g Butter
Salz 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen 2 Prisen Ras el-Hanout

1 EL Korinthen

Außerdem:

1 Fladenbrot

Für die Sauce die Geflügelsauce in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen.
Granatapfelessig und Granatapfelkerne zur eingekochten Sauce geben und warmhalten.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten salzen.

Das Sonnenblumenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden. Die Brüste wenden und im Ofen in 8-12 Minuten fertig garen.

Währenddessen den Spitzkohl putzen und fein hobeln.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Spitzkohl darin anschwitzen, etwas salzen, Kreuzkümmel und Ras el Hanout dazugeben.

Das Kraut dünsten, sodass es etwas zusammenfällt. Es sollte aber nicht verkochen und ein wenig Biss behalten. Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie und Korinthen untermengen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, pfeffern und einige Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in die heiße Sauce rühren, die Sauce sollte jetzt nicht mehr kochen.

Den Spitzkohl auf Teller verteilen, je ein Hähnchenbrustfilet daraufsetzen und die Sauce angießen. Mit Fladenbrot servieren.

Ali Güngörmüs am 29. November 2021

Hähnchen-Auflauf

Für 3 Personen:

230 g Basmatireis	250 g Kidneybohnen	220 g Mais
1 TL Cayennepfeffer	1 TL schwarzer Pfeffer	2 TL Salz
2 TL Oregano	480 ml Tomatensauce	250 ml Hühnerbrühe
3 Stk. Hähnchenbrust	90 g geriebenen Käse	

Reis waschen und ungekocht mit Bohnen und Mais in eine Auflaufform geben. Cayennepfeffer, schwarzen Pfeffer, Salz und Oregano hinzufügen.

Mit Tomaten-Soße und Hühner-Brühe vorsichtig umrühren.

Die Hähnchenbrust-Filets obenauf legen und die Auflaufform mit Alu- Folie bedecken; das Ganze im Herd für 90 Minuten bei 175 °C Umluft garen.

Nach dieser Zeit die Folie entfernen, den Käse auf Brust-Filets verteilen, wieder in den Ofen schieben bis der Käse geschmolzen ist.

Zum Abschluss mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.

NN am 16. Mai 2021

Hähnchen-Brust im Mandel-Krokant-Mantel, Glühwein-Jus

Für zwei Personen

Für das Hähnchenfilet:

300 g Hähnchenbrust	200 ganze Mandeln	2 Eier
1 EL Butterschmalz	2 EL Mehl	40 g Puderzucker
$\frac{1}{4}$ TL Paniermehl	Salz	

Für die Glühwein-Jus:

200 ml Rotwein	100 ml Bratenfond	Glühweingewürz
----------------	-------------------	----------------

Für den Winterapfel:

2 rote Äpfel	1 Zitrone	1 Vanilleschote
4 Sternanis	1 Zimtstange	

Für das Hähnchenfilet Die Mandeln in den Multi-Zerkleinerer geben, Paniermehl, Puderzucker hinzufügen und alles fein hacken. Eine Panierstraße aus Mehl, Eiern und Mandelbröseln aufstellen. Das Hähnchenfleisch etwas salzen, darin panieren, in eine heiße Pfanne mit Butterschmalz geben und bei mittlerer Temperatur goldbraun braten.

Für die Glühwein-Jus:

Glühweingewürz in einer heißen Pfanne anrösten. Mit Rotwein und Bratenfond ablöschen und einkochen lassen.

Für den Winterapfel:

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft in einen Topf mit Wasser geben, erhitzen, Äpfel hineingeben und im Zitronenwasser blanchieren.

Sternanis und Zimt hinzufügen und Äpfel circa 5 Minuten weichgaren.

Äpfel abgießen, Vanilleschote halbieren, auskratzen und das Mark zu den Äpfeln geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 15. Dezember 2021

Hähnchen-Brust mit Erbsen-Minz-Püree

Für 4 Personen

250 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1 kg Erbsen in der Schote
0,5 Bund Minze	4 Hähnchenbrustfilets	2 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	500 ml Sahne	1,5 EL Butter
1 Schalotte	1 EL Maisstärke	

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.

Die leeren Schoten gründlich waschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen und aufkochen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen, das Fleisch unter der Haut salzen und mit einigen Minzblättern belegen. Dann die Haut wieder über das Fleisch ziehen.

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, das Bratfett mit einer zerdrückten Knoblauchzehe aromatisieren.

Dann die Hähnchenbrüste auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Die Pfanne zur Seite stellen.

Die ausgekochten Erbsenschoten aus dem Fond nehmen. Erbsen im Fond ca. 3 Minuten blanchieren. Dann die Erbsen abgießen, dabei ca. 200 ml vom Fond auffangen.

Die Hälfte der Sahne in einem Topf erhitzen.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken.

2 EL der Erbsen beiseite stellen. Die restlichen Erbsen und übrige Minzblätter pürieren.

Erbsenpüree, Kartoffelpüree und heiße Sahne mischen. 1 EL Butter unterrühren und mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren warm stellen.

Die Schalotte schälen, fein schneiden.

Die beiseite gestellte Pfanne nochmals erhitzen, 1 TL Butter zugeben und die Schalotte darin anschwitzen. Maisstärke überstreuen und mit dem Bratfett verrühren.

Dann restliche kalte Sahne zugeben und unterrühren. Mit abgenommenem Erbsenfond aufgießen und die Sauce einige Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Gebratene Hähnchenbrüste und Püree auf Tellern anrichten, die zurückbehaltenen Erbsen überstreuen und die Sauce angießen.

Andreas Schweiger am 12. August 2021

Hähnchen-Brust mit Kaffee-Schaum, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für die Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste 1 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

50 g ganze Kaffeebohnen 200 ml Milch 2 Schalotten
1 Vanilleschote 300 ml Geflügelfond 100 ml Sahne
1 TL Butterschmalz 1 EL weißer Balsamicoessig Salz, weißer Pfeffer

Für das Püree:

$\frac{1}{4}$ Blumenkohl 100 ml Sahne $\frac{1}{2}$ Zitrone
Muskatnuss Salz

Für die Rote Bete:

1 Rote Bete Knolle 3 EL weißer Balsamicoessig 2 EL Zucker
1 Prise Salz

Für die Maishähnchenbrust:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrüste im heißen Butterschmalz von beiden Seiten in der Pfanne anbraten und im Ofen bei 160°C Umluft ca. 10min weiter garen.

Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Schaum:

Die Kaffeebohnen über Nacht im Kühlschrank in der Milch einweichen.

Vanille der Länger nach aufschneiden und Mark herauskratzen.

Schalotten schälen, klein schneiden und im Butterschmalz in einer Pfanne anbraten und mit Geflügelfond und Balsamico ablöschen. Die Milch von den Kaffeebohnen passieren und mit in die Sauce geben. Dann für 10min köcheln lassen und zum Schluss Sahne und Vanillemark dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für das Püree:

Zitrone auspressen. Blumenkohl in einem Topf mit Salz-Zitronenwasser gar kochen und anschließend mit einem Kartoffelstampfer pürieren.

Sahne, Salz und Muskat dazugeben und warm stellen.

Für die Rote Bete:

Bete mit Handschuhen schälen und in feine Scheiben hobeln oder mit dem Messer schneiden. Balsamico, Zucker, Salz und 300 ml Wasser in einer Pfanne erhitzen und die Bete darin etwa 8 Min garen.

Gericht auf Teller anrichten und Servieren.

Björn Freitag am 18. Juni 2021

Hähnchen-Brust mit Vulkan-Spargel, Kapern-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für Gemüse und Hähnchen:

2 Vulkanspargel	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
4 Hähnchenbrüste à 180 g	Salz	3 EL Olivenöl
80 g Parmesan	Zucker	1 EL Kapern, eingelegt

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eigelbe	1 TL scharfer Senf
1 EL Kapernflüssigkeit	200 ml Olivenöl	1 EL Kapern, eingelegt

Vom Vulkanspargel die äußeren harten Blätter entfernen. Den Vulkanspargel abbrausen und abtropfen lassen.

Die inneren knackigeren Blätter ebenfalls abschneiden und beiseite legen, bis das Herz des Vulkanspargels, die dicken Knospen sichtbar werden, diese ebenfalls einzeln voneinander lösen, längs in der Mitte durchschneiden oder vierteln. Die beiseitegelegten knackigen Blätter in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Herzknospen und die Stücke der knackigen Blätter in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen und ca. 1 Stunde im Wasser lassen, um die Bitterstoffe zu entziehen.

Wer mehr Bitterstoffe herausziehen möchte, verlängert die Dauer und wechselt 1 bis 2 mal das Wasser.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und salzen.

In einer backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin rundherum anbraten, in das Bratfett eine angedrückte Knoblauchzehe und die Thymianzweige geben. Dann die Hähnchenbrüste in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-25 Minuten im Backofen fertig garen.

Für die Mayonnaise die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Eigelbe, Senf und Kapernflüssigkeit in eine Rührschüssel geben. Langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen so viel Olivenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dabei sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben.

Die Mayonnaise mit Zitronenabrieb, -schale und einigen Kapern abschmecken. Nach Belieben noch fein gehackten Knoblauch untermischen.

Parmesan in grobe Stücke schneiden.

Das Gemüse aus dem Wasser nehmen, in ein Sieb geben und vorsichtig trocken schütteln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Gemüsestücke darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, mit Salz und Zucker würzen.

Anschließend die restlichen rohen Gemüsestücke locker durchmischen, die restlichen Kapern und Parmesanstücke hinzugeben.

Gebratene Hähnchenbrust in Tranchen schneiden, auf Teller geben und mit dem Gemüse und der Kapernmayonnaise servieren.

Tipp:

Anstatt dem Vulkanspargel kann man auch Chicorée oder Radicchio verwenden. Diese Gemüse müssen nur geputzt und gewaschen, jedoch nicht gewässert werden.

Jacqueline Amirfallah am 03. November 2021

Hähnchen-Burger Königsberger- Art

Für 4 Personen

2 gelbe Bete	Salz	1 Süßkartoffel
1 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver	0,5 Friséesalat
600 g Hähnchenbrustfilet	3 Sardellenfilets	1,5 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel	3 Eier	Pfeffer
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner	2 Wacholderbeeren
2 EL Agavendicksaft	1 Bio-Zitrone	20 Kapern mit Saft
300 g Mayonnaise	100 ml Pflanzenöl	2 EL Butter
4 Burgerbrötchen		

Die Gelben Bete in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffel schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz und Paprikapulver marinieren.

Dann die Süßkartoffelscheiben auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, dann wenden und weitere 15 Minuten rösten.

Die gekochten Bete herausnehmen, etwas abkühlen lassen und schälen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Das Hähnchenfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Sardellenfilets fein hacken.

Die Brötchen vom Vortag in Wasser einweichen.

Die Zwiebel schälen und in kleine, feine Würfel schneiden.

Das Hackfleisch mit fein gehackten Sardellen, den Zwiebeln, den eingeweichten Brötchen und Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Topf mit ca. 600 ml Wasser, dem Lorbeerblatt, den Pimentkörnern, den Wacholderbeeren und 1 Prise Salz zum Sieden bringen.

Aus der Hackmasse pro Person eine Frikadelle formen. Ist die Hackmasse zu weich, noch etwas Semmelbrösel untermischen. Die Frikadellen vorsichtig in den Topf geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die gelbe Bete in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Kapern in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Anschließend die Kapern mit einem Küchentrepp gut trocken tupfen.

Die Mayonnaise mit Kapernsaft, Abrieb, Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem kleinen Topf das Frittierfett erhitzen und die Kapern darin knusprig frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, die Burgerbrötchen halbieren und auf der Schnittfläche in der Pfanne kurz anrösten.

Zum Anrichten auf die Unterhälfte des Burgerbrötchen etwas Mayo, gelbe Bete und gezupften Frisée geben. Darüber die frittierten Kapern geben.

Die Frikadellen aus dem Kochwasser nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und auf das vorbereitete Brötchen geben. Dann nochmals Mayonnaise, gelbe Bete und Friséesalat darauf schichten und mit dem Brötchendeckel bedecken.

Die restlichen frittierten Kapern und die Süßkartoffelchips auf den Teller streuen.

Sören Anders am 01. September 2021

Hähnchen-Curry mit Mango im Glas

Für 4 Personen

200 g Langkornreis	Salz	2 Zwiebeln
4 Hähnchenbrustfilets	2 EL Butterschmalz	1 EL Mehl
500 ml Hühnerbrühe	2 Knoblauchzehen	20 g frischer Ingwer
1 Stängel Zitronengras	3 Kaffir-Limettenblätter	1 TL Galgantpulver
1 EL Currypulver	1/2 Bio-Zitrone	3 EL Mango-Chutney
150 g Crème-fraîche	1 Spritzer Tabasco	

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser aufkochen und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Das Hähnchenfleisch abwaschen und trockentupfen, dann in etwa 2 cm dicke Streifen schneiden. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin rundherum anbraten. Zwiebelstreifen mit in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Dann Mehl darüber stäuben und mit der Brühe ablöschen, alles verrühren und ca.10 Minuten leicht köcheln lassen.

Währenddessen die Knoblauchzehen und Ingwer schälen, klein schneiden, ebenfalls untermischen und mitköcheln lassen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengrasstängel dann flachklopfen. Zitronengras und Limettenblättern zum Curry geben und mit Galgant und Curry würzen. Noch kurz weiter köcheln, bis die Flüssigkeit zu einer cremigen Sauce eingekocht ist.

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

Zuletzt Mango-Chutney, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Crème fraîche unterrühren und das Curry mit Salz und Tabasco abschmecken.

Zitronengrasstängel und Limettenblätter entfernen.

Reis und Hähnchencurry abwechselnd in vier Gläser mit Twist-Off-Deckel füllen und direkt genießen oder verschließen, kühl stellen (max. 2 Tage) und später einfach in einem heißen Wasserbad erwärmen und genießen.

Sören Anders am 05. März 2021

Hähnchen-Filets in Tomaten-Soße

Für 4 Personen:

4 Hähnchenfilets (à 150 g)	Pfeffer, Salz	1 Töpfchen Salbei
12 Scheiben Bacon	100 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1-2 EL Olivenöl	500 g stückige Tomaten	1 TL getrock. ital. Kräuter
1 TL Gemüsebrühe (Instant)	100 g geriebener Gouda-Käse	bunter Pfeffer

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Salbei waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Filets mit einigen Blättchen belegen und mit jeweils 2-3 Scheiben Speck umwickeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenfilets darin unter Wenden anbraten und herausnehmen.

Zwiebeln und Knoblauch in das heiße Bratfett geben und glasig dünsten.

Tomatensoße und getrocknete Kräuter zufügen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Brühe würzen. In eine ofenfeste Form geben, Hähnchenfilets hineinlegen und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten schmoren. Mit Salbei und buntem Pfeffer bestreut servieren. Dazu schmeckt Baguette.

NN am 12. April 2021

Hähnchen-Keulen auf Auberginen und Tomaten

Für 6 Personen:

Schritt 1:

1 kg kleine Auberginen	1 kg Tomaten	1 Zweig Rosmarin
3 Zweige frischen Thymian		

Schritt 2:

100 g Pinienkerne	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	---------------	---------------

Schritt 3:

3 EL Olivenöl	6 Hähnchenkeulen (1,25 kg)	250 ml trockener Rotwein
Paprika edelsüß		

Schritt 1:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Auberginen putzen, waschen und in Würfel schneiden. Tomaten putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

Schritt 2:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig goldbraun rösten und herausnehmen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Auberginen unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Rosmarin, Thymian und Pinienkerne untermischen.

Schritt 3:

Eine ofenfeste Pfanne oder eine Auflaufform mit ca. 1 EL Öl ausstreichen und das Gemüse darauf verteilen. Rotwein angießen.

Restliches Öl (ca. 4 EL), etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren und die Hähnchenkeulen damit bestreichen. Auf das Gemüse legen.

Schritt 4:

Im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten schmoren. Zwischendurch die Keulen mit restlicher Öl-Gewürzmischung bestreichen. Hähnchen mit Gemüse auf Tellern anrichten, mit Rosmarin und Thymian garnieren.

NN am 13. April 2021

Hähnchen-Keulen mit Karotten und Granatapfel-Creme

Für 4 Personen

Für Hähnchen und Gemüse:

500 g kleine Kartoffeln	Salz	4 Hähnchenkeulen
40 g Butter	4 EL Olivenöl	2 EL Harissa
Pfeffer	600 g unge Karotten	

Für die Würzbutter:

250 g weiche Butter	1/2 Bund Estragon	1/2 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1/2 Chilischote	1 Sardellenfilet
1 TL Kapern (Glas)	1 EL Tomatenmark	2 Spritzer Zitronensaft
2 EL Cognac	1 Spr. Worcestershire Sauce	1 TL Salz
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Senf	

Für die Creme:

1 kleiner Granatapfel	8 EL Crème-fraîche	100 g Naturjoghurt
3 TL Honig	Salz, Pfeffer	10 Minze-Blättchen

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abschütten, etwas abkühlen lassen und pellen.

Tipp: Man kann auch Pellkartoffeln vom Vortag verwenden. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenkeulen abbrausen und gut trocken tupfen.

Butter für die Keulen in einem Topf schmelzen, dann in eine Schüssel geben. Öl und Harissa einrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Würzelöl auf zwei flache Schüsseln verteilen. In der einen Hälfte der Öl-Mischung die Hähnchenkeulen wenden.

Die Keulen in einen Bräter geben und im vorgeheizten Ofen 60 - 70 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Karotten schälen und längs halbieren, die Karottenhälften in der anderen Hälfte der Öl-Mischung wenden.

Eine Pfanne leicht erhitzen und die Karotten darin bei niedriger Temperatur langsam garen, sodass sie noch einen leichten Biss haben.

Für die Würzbutter muss die Butter zimmerwarm verarbeitet werden.

Den Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen, Chili fein schneiden, je kleiner, desto besser.

Sardelle und Kapern ebenfalls fein schneiden.

Estragon, Schalotte, Knoblauch, Chili, Sardelle, Kapern, Tomatenmark, Zitronensaft, Cognac, Worcestershire Sauce, Salz, Paprikapulver und Senf mit der weichen Butter verrühren.

Für die Creme Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen (es sollten ca. 120 g sein).

Crème fraîche, Joghurt, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Minze abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter mit den Granatapfelkernen unter die Creme rühren.

In einer Pfanne die Würzbutter erwärmen und die Pellkartoffeln darin schwenken und ganz leicht bräunen.

Gegarte Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen.

Hähnchenkeulen, Karotten und Kartoffeln auf Teller geben, dazu die Granatapfelcreme reichen.

Christian Henze am 02. März 2021

Hähnchen-Ragout mit Staudensellerie

Für 4 Personen

Für das Ragout:

4 Hähnchenkeulen	Salz	Kurkuma
1 große Zwiebel	3 EL Butterschmalz	400 ml Hühnerbrühe
1/2 Bund Minze	2 Hähnchenbrustfilets	1 Bd. Staudensellerie
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Safranfäden	1 TL Tomatenmark

Für den Reis:

Salz	200 g Basmatireis	50 g Butter
------	-------------------	-------------

Für das Ragout die Haut von den Hühnerkeulen abziehen und entfernen, Keulen mit Salz und Kurkuma würzen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

In einem Schmortopf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten.

Dann soviel Brühe angießen, bis die Keulen zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind, aufkochen und zugedeckt die Keulen ca. 40 Minuten schmoren, bis sie weich sind. Dabei gelegentlich wenden und falls nötig noch etwas Brühe zugeben.

Währenddessen für den Reis in einem breiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben, umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten kochen lassen.

Reis in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser 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 sehr kleiner Hitze 30 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Von der Hähnchenbrustfilets die Haut hochziehen, 3-4 Blätter Minze auf das Fleisch legen, die Haut wieder darüber ziehen und andrücken.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste von beiden Seiten goldbraun anbraten, in eine Auflaufform geben, im heißen Backofen 15 Minuten fertig garen.

Vom Staudensellerie Blätter abzupfen, Staudensellerie waschen, putzen, evtl. äußere, gröbere Stangen entfernen, und die restlichen Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Staudensellerieblätter und Petersilie abbrausen, trockenschütteln.

Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit restlicher Minze und Staudensellerieblättern fein schneiden.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Staudenselleriestücke darin anbraten, salzen und 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Safran fein mörsern und mit den Kräutern zugeben, umrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen.

Sobald die Keulen weich gegart sind, das Fleisch von den Knochen lösen, wieder in den Topf geben. Das Tomatenmark und die restliche Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Das Gemüse-Kräutergemisch dazu geben und alles zusammen nochmals für einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Das Ragout und Reis anrichten, die Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Februar 2021

Hähnchen-Rouladen mit Spinat-Mozzarella-Füllung

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln	4–6 Knoblauch	6–7 EL + 100 ml Olivenöl
400 g TK-Blattspinat	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
2 Pack. Mozzarella (a 125 g)	3 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)	150 g Parmesan
2 Eier (M)	75 g Semmelbrösel	1 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten	Edelsüß-Paprika	1 Prise Zucker
150 g Bärlauch	30 g Pinienkerne	Frischhaltefolie
Holzspießchen		

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Ca. die Hälfte der Zwiebeln und 1/3 des Knoblauchs darin andünsten. Spinat zufügen, mit 125 ml Wasser ablöschen, aufkochen und 8–10 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze garen, dabei mehrmals umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In ein Sieb gießen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Mit dem Handrücken leicht ausdrücken. Eine Mozzarellakugel abtropfen lassen und sehr fein würfeln.

Fleisch waschen, trocken tupfen. Längs halbieren und zwischen zwei Lagen Folie flach klopfen. Fleisch nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat, Mozzarellawürfeln und 50 g Parmesan vermengen. Gleichmäßig auf das Fleisch verteilen. Eng zu einer Roulade aufrollen, mit Holzspießchen fest stecken. Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

Semmelbrösel, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer in einem tiefen Teller mischen.

Rouladen erst in Ei, dann in Semmelbröseln wenden. 3–4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin bei schwacher bis mittlerer Hitze anbraten, herausnehmen und in eine offene Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Backofen (175 °C) ca. 20 Minuten backen. Inzwischen 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Restliche Zwiebeln und ca. 1/3 Knoblauch darin andünsten.

Tomatenmark zufügen, anschwitzen und mit Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen, aufkochen und 6–8 Minuten köcheln lassen.

Für das Pesto Bärlauch waschen und trocken schütteln. Stiele entfernen. Bärlauch, Pinienkerne, restlichen Knoblauch und übrigen Parmesan in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren, dabei 100 ml Öl einlaufen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatensoße über die Rouladen geben und bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten weiterbacken. Restlichen Mozzarella abtropfen lassen und in 6 Scheiben schneiden.

Mozzarellascheiben ca. 5 Minuten vor Backzeitende auf die Rouladen legen. Zu Ende backen.

Aus dem Ofen nehmen und mit je einem Klecks Pesto auf den Rouladen anrichten. Restliches Pesto dazureichen.

NN am 15. Juli 2021

Hähnchen-Saltimbocca mit Zitronen-Kartoffeln

Für 4 Personen

Für die Zitronenkartoffeln:

700 g kl., festk. Kartoffeln	Salz	4 Knoblauchzehen
0,5 Bio-Zitrone	1 EL Butter	Pfeffer

Für das Fleisch:

600 g Hähnchenbrustfilets	16 Blätter Salbei	150 g Parmaschinken
Pfeffer	Salz	50 g Butter

Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in 16 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen.

Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch leicht hinausragt. Die Päckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist schon salzig).

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von allen Seiten braten.

Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte geben und im vorgeheizten Backofen warm halten. Die Bratpfanne zur Seite stellen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und leicht ausdampfen lassen.

Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden, Die Kartoffeln halbieren oder vierteln und mit 1 EL Butter in die Bratpfanne geben.

Knoblauch und Zitronenscheiben zugeben, alles durchmischen und kurz braten. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Hähnchen-Saltimbocca zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und alles nochmals gut durchschwenken, anschließend auf Teller anrichten und servieren.

Christian Henze am 26. August 2021

Hähnchen-Schenkel unter einem Kartoffel-Tomaten-Dach

Für 6-8 Personen:

6 Hähnchen-Schenkel (a 250 g)	Backhuhn-Gewürz	Zwiebeln
Tomaten	Knoblauch-Pulver	1,2 kg kl. gleichgroße Kartoffeln
2 Becher Schmand	250 g geriebenen Käse	Dijonsenf
Salz	Arrabiata	Basilikum
Kümmel	Muskat	Buter
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	Backpapier	

Am Vortag:

Die Hähnchen-Schenkel filetieren. Dazu einen Schenkel auf der Innenseite längs der Knochen einschneiden und die Knochen mit kleinen Schnitten herausschneiden. Danach jeden Schenkel beidseitig großzügig mit Brathuhn-Gewürz bestreuen, in eine Folie wickeln und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

Am Esstag:

Die Kartoffeln 10 min. in mit Kümmel gewürztem Wasser kochen; abkühlen, pellen und raspeln. Die geraspelten Kartoffeln mit Salz und Muskat würzen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

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

Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Zwiebel in Scheiben schneiden und auf dem Backpapier ein Bett für die Hähnchen-Schenkel auslegen.

Die Schenkel flach und dicht auf das Zwiebelbett legen, mit der Butter-Zitronen-Mischung beträufeln.

Nun in folgender Reihenfolge belegen:

Zunächst die Schenkel mit Senf bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen, mit Salz, Arrabiata, Knoblauch-Pulver bestreuen und Basilikum-Blätter verteilen.

Die geraspelten Kartoffeln auf die Tomaten-Scheiben schichten und großzügig mit Schmand bedecken.

Die Beschichtung mit einer dicken Parmesan-Schicht abschließen.

Nun das Backblech für 45 min. in den Backofen schieben.

Tipps:

Zum Gericht passt Eisberg- oder Wildkräuter-Salat.

Das Gericht lässt sich auch mit anderem Fleisch, wie z. B. Schweine-Steaks, zubereiten.

NN am 06. November 2021

Hähnchen-Schnitzel à la française

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrust à 180 g	4 Eier	1 kleine Stücke Parmesan
1 Bund glatte Petersilie	1 weiße Zwiebel	1 1/2 Knoblauchzehe
200 ml Brühe	100 ml Weißwein	1 Zitrone
1 Spur Olivenöl	1 Butter	1 Spur Weizenmehl
1 Msp. Salz, Pfeffer		

Die Hähnchenbrüste der Länge nach mittig tief einschneiden und aufklappen. Anschließend unter Klarsichtfolie leicht plattieren.

Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie mit den Eiern in eine Schüssel geben, den Parmesan fein darüber reiben und alles verquirlen.

Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl von jeder Seite für 2 Minuten braten.

Währenddessen die Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und die Zwiebelwürfel mit einer Butterflocke in der Pfanne anschwitzen. Die Zwiebeln mit Weißwein ablöschen und den Wein auf die Hälfte reduzieren. Mit Brühe auffüllen und ein paar Stücke Zitronenschale dazugeben.

Den Fond um ein Drittel einkochen und anschließend die Zitronenschale entfernen. 2 EL Butter und die restliche Petersilie zu der Sauce in die Pfanne geben.

Den Saft einer halben Zitrone dazugeben mit Salz und Pfeffer würzen und die Sauce einmal aufkochen.

Die Schnitzel in die Pfanne zurückgeben und in der köchelnden Sauce erhitzen, dabei mit der Sauce übergießen. Die Schnitzel auf zwei Tellern anrichten, eine Butterflocke in die Sauce einrühren und die Sauce über den Schnitzeln verteilen

Steffen Henssler am 20. Januar 2021

Hähnchen-Schnitzel à la Parmigiana

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets a 180 g	3 Eier	1 Tasse Mehl
1 Tasse Paniermehl	2 Mozzarella (Kugel)	100 g Parmesan
400 ml passierte Tomaten	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1/2 Bund Basilikum		

Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Dann das Hähnchen erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden und dann in einer Pfanne braten.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Etwas passierte Tomaten in eine Auflaufform geben und verteilen. Mit einer Prise Salz bestreuen und das Schnitzel direkt aus der Pfanne in die Tomaten geben.

Dann erneut etwas passierte Tomaten darüber geben und den Mozzarella auf das Schnitzel legen. Zum Schluss wieder etwas passierte Tomaten darüber geben.

Alles ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss geriebenen Parmesan drüberstreuen. Bei 200°C Ober- /Unterhitze (vorgeheizt) für ca. 15 Minuten im Ofen garen und zum Schluss den Ofen nochmal kurz auf Gratieren umstellen. Auf Wunsch vor dem Servieren erneut mit Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 15. Mai 2021

Hähnchen-Schnitzel mit Mozzarella

Für 4 Portionen

4 Hähnchen-Schnitzel (a 200g) 2 EL Öl Salz
Pfeffer 1 TL Paprikapulver 200 g Mozzarella
2 Tomaten

Das Fleisch mit Wasser abspülen und trocken tupfen. Beidseitig salzen, pfeffern und mit Paprikapulver würzen. Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Schnitzel zirka 4 Minuten anbraten.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Hähnchenschnitzel mit Mozzarella und Tomaten bringen Abwechslung in die Küche. Ein Rezept, das leicht gelingt und besonders gut schmeckt.

Die Hähnchenschnitzel auf das Backblech legen, mit Tomaten Scheiben und Mozzarella belegen. Auf mittlere Schiene zirka 10-12 Minuten überbacken.

Als Beilage zum Beispiel bunte Spiralnudeln laut Packungsanleitung zubereiten und anrichten. Zum Hähnchenschnitzel mit Mozzarella schmeckt ein frischer Blattsalat.

NN am 13. Juni 2021

Hähnchen-Spieße mit Bacon-Marinade, Honig-Ketchup-Glasur

Für die Spieße:

500 g Hähnchenbrust 1 TL Salz 4 Scheiben Bacon
2 EL neutrales Öl 3 TL Grillgewürz

Für die Glasur:

25 g Tomatenketchup 15 g cremiger Honig

Hähnchenbrust in Würfel von ca. 2,5 cm Kantenlänge schneiden, mit dem Salz mischen und eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Dann mit Küchenkrepp trocken.

Bacon in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab in einem hohen Becher zusammen mit dem Öl schreddern, bis es eine Paste ist. Paste und Grillgewürz zum Fleisch geben und alles gut vermischen. Auf Metallspieße stecken.

Spieße mit Folie einschlagen und für mindestens eine Stunde ziehen lassen, gern auch länger.

Auf dem Grill von allen Seiten grillen, bis das Fleisch goldbraun ist.

Für die Glasur:

Beides miteinander gründlich verrühren und die Spieße rundherum damit einpinseln. Kurz nochmals grillen, damit der Honig karamellisiert.

Aber Vorsicht: nicht in die volle Glut legen, sonst verbrennt der Honig.

NN am 06. April 2021

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis

Für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	1 Karotte
1 Paprika	1 Zucchini	400 g Hähnchenfilet
2 EL Olivenöl	2 EL Thymian	1 TL Oregano
150 ml Gemüsebrühe	200 g frische Kirschtomaten	2 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten	200 g Reis	2 EL schwarze Oliven
Pfeffer, Salz		

Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln.

Paprika und Zucchini putzen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden.

Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Dann gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Geschnittene Zwiebel, Paprika, Möhre hinzugeben und mit Thymian und Oregano verfeinern. Gemüse dünsten, bis es leicht weich wird. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kirschtomaten halbieren und zusammen mit Tomatenmark und den stückigen Tomaten in die Pfanne geben, verrühren und eine halbe Stunde ca. köcheln lassen. Währenddessen Reis in einen Topf mit doppelter Menge Salzwasser geben, Deckel auflegen und aufkochen lassen.

Bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Die ganzen Oliven zum Geschnetzelten geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis anrichten und mit Tomatensoße garnieren.

Björn Freitag am 05. September 2021

Hühner-Frikassee mit Spargel und Risi-Bisi

Für 4 Personen:

Zutaten	1 Zwiebel	4 Hähnchenkeulen
1.5 l Wasser	3 Lorbeerblätter	0.5 TL schwarze Pfefferkörner
5 Wacholderbeeren	3 Nelken	Salz
100 ml Weißwein	500 g weißer Spargel	250 g grüner Spargel
Zucker	150 g kleine Champignons	2 EL Butter
50 ml Schlagsahne	Cayenne-Pfeffer	1 Spitzer Zitronensaft
4 Stiele Estragon		

Für den Reis mit Erbsen:

250 g Basmati-Reis	Salz	1 Zwiebel
2 EL Butter	100 g tiefgekühlte Erbsen	100 ml Hühnerbrühe

Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer mit Alufolie ausgelegten Pfanne dunkelbraun rösten. Zusammen mit Hähnchenkeulen, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Nelken, Salz, Weißwein und Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei milder Hitze langsam zum Kochen bringen, dann 30 Minuten bei milder Hitze sieden.

Inzwischen den weißen Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Vom grünen Spargel nur die trockenen Enden abschneiden. Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden. In kochendem, mit Zucker und Salz gewürztem Wasser 2-4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Champignons putzen.

Hähnchenkeulen aus der Brühe nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Hähnchenkeulen häuten, das Fleisch von den Knochen lösen und grob zerpfeifen.

Die Brühe durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und aufkochen. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren und aufschäumen. Etwa die Hälfte der Brühe dazugießen, aufkochen. Sahne und Champignons hinzufügen und 5 Minuten sanft kochen lassen. Spargel und Hähnchenfleisch dazugeben und weitere 8-10 Minuten garen. Mit Salz, 1 Prise Cayenne-Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Estragonblätter fein hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

Für den Reis mit Erbsen:

Basmati-Reis in reichlich kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, salzen.

Erbsen und Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Hühnerbrühe dazugeben, aufkochen und bei sehr milder Hitze zugedeckt 5-10 Minuten gar ziehen lassen.

Zum Hühnerfrikassee servieren.

Tim Mälzer am 10. April 2021

Hühner-Frikassee

Für 2 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Butter	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Zwiebel	1 EL Mehl
100 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe	4 Frühlingszwiebeln
4 große Champignons	500 g Sahne	1 Zitrone
2 EL Crème-fraîche	2 TL Sojasauce	

Hähnchenfilets in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen hineingeben, mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und im heißen Fett bei mittlerer bis hoher Hitze kurz anbraten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Hähnchen mit etwas Mehl bestäuben, kurz umrühren und Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Dann 1 EL Butter in die Fleischpfanne geben, Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen.

Etwas Mehl darüberstäuben, mit Weißwein ablöschen.

Gemüsebrühe dazugießen. Hitze hochziehen und Gemüsebrühe einkochen lassen.

Währenddessen Frühlingszwiebel und Pilze putzen.

Frühlingszwiebel in Ringe und Pilze in Würfel schneiden. Sahne in die Pfanne gießen. Mit Gewürzsalz würzen.

Lauchzwiebeln und Pilze dazugeben, Sauce kurz einkochen lassen. Fleisch dazugeben.

Zitronenschale darüberreiben. 2-3 Spritzer Zitronensaft und Crème fraîche dazugeben und unterrühren.

Frikassee anrichten und mit Sojasauce beträufeln.

Steffen Henssler am 06. November 2021

Hühner-Pastete mit Pancetta, Lauch und Pilzen

Für 12 Personen:

1 Freilandhuhn (1,5 kg)	Olivenöl	150 g geräucherte Pancetta
1/2 Bund Thymian, (15 g)	1 Lauch	1 Sellerieherz
1 Zwiebel	1 Karotte	2 EL Mehl
250 ml Apfelwein	1 TL Senf	1 L Hühnerbrühe
500 g Champignons	2 EL Crème-fraîche	1 großes EI
500 g Mehl	250 g kalte Butter	2 Spitzkohl

Verwenden Sie ein großes scharfes Messer, um das Rückgrat des Huhns in zwei Hälften zu schneiden. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

1 El Öl bei starker Hitze in eine große Antihafpfanne träufeln.

Fügen Sie das Huhn mit der Hautseite nach unten hinzu und braten Sie es 10 Minuten lang an oder bis es golden ist. Reservieren Sie die Pfanne für den Kohl.

In der Zwischenzeit die Pancetta in 1 cm große Stücke hacken, die Thymianblätter abpflücken und in eine große flache Auflaufform mit 1 TL Öl geben; bei mittlerer Hitze braten während Sie den weißen Teil des Lauchs und den Sellerie waschen und schneiden. Zwiebel und Karotte schälen, dann das ganze Gemüse grob in 1,5 cm große Stücke hacken und in die Pfanne geben. 10 Minuten kochen lassen oder bis es weich ist.

2 gehäufte EL Mehl unterrühren, 2 Minuten kochen lassen und dann den Apfelwein einfüllen. Lassen Sie es für 2 Minuten garen; dann rühren Sie den Senf ein und kochen Sie es auf. Fügen Sie die Hühnerbrustseite nach unten hinzu, bringen Sie sie zum Köcheln, decken Sie sie dann ab und kochen Sie sie bei schwacher Hitze für 1 Stunde oder bis das Huhn durchgegart und zart ist.

In der Zwischenzeit das Mehl in eine Schüssel mit einer guten Prise Salz geben. Drücken Sie die kalte Butter ein und drücken Sie sie mit den Fingern bis sie Semmelbröseln ähnelt. 100 ml kaltes Wasser hinzugeben, mit einer Gabel mischen, dann mit den Händen kneten, bis es einen Teig bildet; bei Bedarf einen Spritzer Wasser hinzufügen. Teilen Sie den Teig in 2 Stücke - Sie benötigen 1/3 für den Deckel und 2/3 für die Basis - flachen Sie ihn mit den Händen und kühlen Sie ihn bis er benötigt wird.

Die Champignons fein in Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Das Huhn auf einen Teller legen und filetieren (Knochen entsorgen).

Die Champignons in die Pfanne geben, gefolgt vom zerkleinerten Hühnchen und der Crème fraîche; gut vermischen und abschmecken.

Die Hühnermischung durch ein Sieb über einer sauberen Pfanne abseihen, um die Flüssigkeit aufzufangen, vorsichtig drücken, um sie zu unterstützen; den Saft für die Soße reservieren. Abkühlen lassen.

Den Ofen auf 190°C vorheizen.

Eine 30cm-Tortenschale leicht mit Öl einfetten. Das größere Teig-Stück zwischen 2 Blatt Backpapier auf wenige Millimeter Dicke ausrollen und damit die Schale auskleiden – einen Überhang zulassen. Drücken Sie fest in die Ränder und die Seiten der Schüssel.

Mit der abgekühlten Hähnchenmischung belegen, dann vorsichtig ausrollen und mit dem restlichen Teig-Stück belegen. Das Ei aufschlagen, den Teig-Überhang in der Pfanne nach innen falten und den Rand fest nach unten drücken, um den Kuchen zu versiegeln. Nun den Kuchen mit dem Ei einstreichen und einen kleinen Schnitt in der Kuchen-Mitte machen, um den Dampf entweichen zu lassen; den Kuchen am Boden-Ofen für 1 Stunde backen oder bis der Teig golden ist.

Säubern Sie den Kohl von allen schäbigen äußeren Blättern.

Den Kern halbieren und dann fein in Scheiben schneiden. Den Rest grob in große Stücke schneiden. Stellen Sie die Hühnerpfanne auf hohe Hitze, fügen Sie den Kohl hinzu und braten Sie sie ihn 2 Minuten lang; dann einen Spritzer Wasser hineingeben und weitere 5 Minuten kochen. Den Senf unterrühren; dann eine Prise Salz und weißen Pfeffer mit einem Spritzer Wasser hinzufügen und 1 Minute köcheln lassen, wobei einige Male umgerührt wird.

Die Soße wieder aufwärmen und mit der Torte und dem Kohl genießen.

Tipp: Für eine extra goldene Kuchenkruste nach der Hälfte des Kochens den Kuchen wenden. Lecker serviert mit cremigem Brei.

Jamie Oliver am 02. Dezember 2021

Halbe Hähnchen mit Kartoffel-Bohnen-Salat

Für 4 Personen:

Zutaten	1 kg festk. Kartoffeln	4 Zehen Knoblauch
8 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	2 Bio-Hähnchen à 1,4 kg
500 g grüne Bohnen	Salz, Pfeffer	

Für das Pesto:

1 Bund Petersilie	5 Stiele Basilikum	2 Bio-Zitronen
150 ml Olivenöl	30 g ital. Hartkäse	Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehen halbieren. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Nadeln von den Rosmarinzweigen darüberstreuen.

Die Hähnchen am besten mit einer Geflügelschere halbieren. Dabei die Wirbelsäule heraus-schneiden und die Flügel abschneiden. Hähnchenhälften auf die Kartoffeln legen, salzen und mit Olivenöl beträufeln. Öl mit den Händen einmassieren. Im heißen Ofen bei 210 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 45-60 Minuten braten.

Sollten sie am Ende noch nicht die gewünschte Bräune haben, unter dem heißen Backofengrill einige Minuten nachbräunen.

Inzwischen die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für das Pesto:

Die Schale der Zitronen fein abreiben. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen, zusammen mit der Zitronenschale und dem Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in dünne Scheiben schneiden, grob zerbröseln und unter das Pesto mischen.

Anrichten:

Die Hähnchenhälften auf Teller legen. Bohnen und Pesto auf die Kartoffeln geben und auf dem Blech vorsichtig mischen. Mit etwas Zitronensaft würzen.

Tim Mälzer am 22. Mai 2021

Honig-Senf-Hähnchen-Brust-Filet

Für 2 Portionen:

300 g Hähnchenbrustfilet	400 g Brokkoli	300 g Kartoffeln
1 TL Honig	1 TL Senf	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	Rosmarin (optional)
1 L Wasser		

Knoblauchzehe schälen, klein hacken und mit Honig, Senf, Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl gut vermischen. Hähnchenbrustfilet waschen, abtropfen lassen und in der Honig-Senf-Marinade für mindestens 15 Minuten ziehen lassen, in der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Biech verteilen.

Salz, Pfeffer, Olivenöl und je nach Geschmack etwas Rosmarin hinzufügen und für etwa 20 bis 25 Minuten bei 160 Grad Umluft backen.

Nun etwa 1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, 14 Teelöffel Salz hinzufügen. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden und in das kochende Wasser geben. Vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 5 bis 10 Minuten garen lassen. In dieser Zeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten scharf anbraten.

Brokkoli vom Wasser abgießen, Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und genießen.

NN am 07. Februar 2021

Huhn aus dem Ofen mit Kartoffeln und Tomaten

Für 4 Personen:

1 Bauernhuhn	5 festk. Kartoffeln	2 Schalotten
1 Knoblauchknolle	Zweige Rosmarin	Zweige Petersilie
0.5 Bund frischer Thymian	1 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer
0.5 l Wasser	12 Kirschtomaten	2 EL Butter
Olivenöl		

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Huhn (es sollte möglichst aus artgerechter Freilandhaltung stammen) gut säubern und trocknen, dann innen salzen und pfeffern. 1 Zitronenviertel, Petersilie und Rosmarin in den Korpus schieben. Das Huhn mit feuerfestem Küchengarn in Form binden. Die Keulen sollten dabei an den Enden verbunden sein und die Flügel eng am Korpus liegen. Das Huhn nun auch außen salzen und mit Olivenöl einreiben.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch vierteln, die Schalotten schälen und in Lamellen teilen. Die vorbereiteten Zutaten in eine Auflaufform legen und mit Wasser begießen. Alles sollte gut bedeckt sein. Einige Thymianzweige hinzufügen. Das Huhn in die Auflaufform legen und etwa 1 Stunde im Ofen garen.

Nach 30 Minuten die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Nach weiteren 15 Minuten die Tomaten in der Auflaufform verteilen. Zum Ende der Garzeit das Huhn mit Butter bepinseln und unter dem Backofengrill goldbraun gratinieren. Wenn beim Anstechen der Keulen kein roter Saft mehr ausläuft, ist das Huhn gar.

Servieren:

Zum Servieren das ganze Huhn auf einer Platte mit Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten und Zitronenscheiben anrichten. Wer mag, kann das Huhn noch mit Zitronenabrieb und Pfeffer bestreuen. Keulen und Flügel am besten mit den Händen vom Huhn lösen. Zum Händewaschen ein kleines Wasserbad mit auf den Tisch stellen.

Rainer Sass am 30. April 2021

Huhn aus dem Ofen mit Salat und Schnittlauch-Brot

Für 4 Personen:

Für das Huhn:

1 Huhn	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Salbei
2 Zweige Rosmarin	2 Scheiben Ingwer	0.25 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

Für den Salat:

1 großes Bund Rucola	1 Bund Radieschen	0.5 Stange Rettich
1 EL süßer Senf	1 EL Honig	3 EL weißer Balsam-Essig
2 EL Himbeer-Essig	3 EL Oliven- oder Rapsöl	Salz

Für das Schnittlauchbrot:

4 Scheiben Bauernbrot	1 Bund Schnittlauch	Meerrettich, Butter
-----------------------	---------------------	---------------------

Anrichten:

1 Zitrone	Radieschen	Rettich, Brezeln
-----------	------------	------------------

Für das Huhn:

Ofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Huhn waschen, trocknen und innen und außen salzen und pfeffern. Den Korpus mit Salbei, Rosmarin, Knoblauch, Ingwer und Zitrone füllen. Dann mit Küchengarn in Form binden. Dabei sollten die Keulen miteinander verbunden werden und die Flügel fest am Korpus liegen. Das Huhn in eine feuerfeste Form oder in einen Bratentopf legen. Etwas Wasser angießen und mit Olivenöl beträufeln. 1 Stunde im Ofen garen, nach 30 Minuten die Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Das Huhn ist gar, wenn sich die Keulen leicht lösen lassen und kein roter Fleischsaft mehr austritt. Nochmals etwas salzen und vor dem Servieren mit einem Sägemesser vierteln.

Für den Salat:

Rucola waschen und trocknen. Den Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Radieschen säubern und vierteln. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen. Die Zutaten für die Vinaigrette kräftig verrühren. Gegebenenfalls noch mit etwas Wasser oder Brühe verdünnen. Die Vinaigrette zum Salat geben. Wer mag, kann den Salat zusätzlich mit etwas Schmorsud vom Huhn würzen.

Für das Schnittlauchbrot:

Schnittlauch säubern und in feine Ringe schneiden, dann auf einen Teller geben. Die Brote mit Meerrettich und Butter bestreichen und mit der bestrichenen Seite in den Schnittlauch drücken.

Anrichten:

Alle Zutaten auf einem großen Holzbrett anrichten. Dazu Zitronenviertel, Radieschen, Rettichscheiben und Brezeln legen. Mit Bier oder anderen Getränken servieren.

Rainer Sass am 15. Oktober 2021

In Wein geschmortes Hähnchen mit gerösteten Trauben

Für 4 Personen:

Olivenöl	1 Hähnchen (1,4 kg)	4 Zwiebeln
4 Karotten	2 Knoblauchzehen	1/2 Bund frischer Rosmarin
1 EL Mehl	300 ml Weißwein	200 ml Hühnerbrühe
600 g Kartoffeln	2 Handvoll Weintrauben	glatte Petersilie

Den Ofen auf 190°C vorheizen.

Das Huhn in 8 Stücke schneiden. Erhitzen Sie eine Ölanstöße in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Das Huhn würzen, in Chargen in die Pfanne geben und alles goldgelb anbraten. Auf einem Teller beiseite stellen.

Zwiebeln schälen und in Keile schneiden, die Karotten hacken, dann schälen und fein hacken.

Das Gemüse in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa 15 Minuten lang sanft anbraten oder weich und klebrig, aber nicht gefärbt.

Bringen Sie das Huhn in die Pfanne zurück. Den Rosmarin pflücken, fein hacken und dazugeben, dann das Mehl unterrühren. Die Hitze auf mittelhoch drehen und einige Minuten einfärben lassen.

Den Wein eingießen und zum Kochen bringen, dann die Hitze senken und um die Hälfte reduzieren lassen.

Die Kartoffeln grob hacken und hinzufügen, die Brühe einfüllen und wieder zum Kochen bringen. Alles in eine Bratform geben und 30 Minuten im Ofen kochen, oder bis die Kartoffeln zart sind und das Huhn vom Knochen fällt.

Die Trauben in eine kleine Bratform geben, mit etwas Öl beträufeln und die letzten 20 Minuten im Ofen oder bis sie karamellisiert sind.

Die Trauben in das Huhn einrühren, fein hacken und über die Petersilienblätter streuen und servieren.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Knusprige Chicken Wings

Für 2 Personen:

1 kg Hähnchenflügel	250 g Kartoffelstärke	1 rote Peperoni
2 Knoblauchzehen	50 g Ingwer	100 ml Sojasauce
2 EL Zucker	2 EL Honig	2 EL Essig
1 EL Senf	2 Stange Frühlingslauch	1 TL Salz
1 Msp. Pfeffer	2 EL Gewürzmix	1 L Rapsöl

Die Hähnchenflügel mit einem Messer am Gelenk durchtrennen. Den Ingwer schälen, fein würfeln und mit den Hähnchenflügeln in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Gewürzmix und 1 Schuss Wasser dazugeben und damit marinieren. Die Hähnchenflügel einzeln und sehr sorgfältig in der Kartoffelstärke wenden und damit panieren.

Die Chicken Wings in einer Pfanne mit reichlich heißem Rapsöl von beiden Seiten für 5 Minuten frittieren.

Anschließend aus dem Fettbad nehmen und zum Ruhen auf ein Sieb geben.

Peperoni und Knoblauch fein runterhacken und mit etwas vom Rapsöl in einer anderen heißen Pfanne stark anrösten. Honig, Zucker, Sojasauce und Essig dazugeben und die Sauce auf die Hälfte einkochen.

Währenddessen das Rapsöl wieder erhitzen und die Chicken Wings erneut von beiden Seiten für 4 Minuten darin knusprig backen.

Den Senf in die Sauce einrühren und die Chicken Wings direkt aus der Pfanne zur Sauce in die andere Pfanne geben und durchschwenken. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und darüber verteilen.

Steffen Henssler am 16. März 2021

Knusprige Hähnchen-Keulen mit Süßkartoffel-Chips

Für 4 Personen:

Für die Hendlkeulen:

4 Hähnchenkeulen (mit Haut) 3-4 EL Öl 1 TL Brathähnchengewürz
Salz

Für die Chips:

1 EL Salz $\frac{1}{2}$ - 1 TL mildes Currypulver $\frac{1}{4}$ TL milde Chiliflocken
3 große Süßkartoffeln (1 kg) Fett

Für die Salsa:

2 Tomaten 1 reife Mango 1 Frühlingszwiebel
1 Spritzer Limettensaft 1 bis 2 TL Olivenöl 1 EL Tomatenketchup
mildes Chilisalz

Für die Hendlkeulen Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen, nach Belieben am Gelenk in zwei Teile schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten goldbraun braten. Dann die Backofentemperatur auf 220 °C erhöhen und die Hähnchenkeulen etwa 20 Minuten kross braten.

Inzwischen das Öl mit dem Brathendlgewürz verrühren und die Hähnchenkeulen damit 2 bis 3 Minuten vor Ende der Garzeit bestreichen. Zum Servieren noch etwas salzen.

Währenddessen für die Chip 1 EL Salz mit Curry und Chiliflocken zu einem Currysalz mischen. Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben hobeln.

Reichlich Fett in der Fritteuse oder einem großen Topf auf etwa 130°C erhitzen. Die Süßkartoffelscheiben nach und nach hineneingeben, umrühren und knusprig und goldgelb frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Currysalz würzen.

Für die Tomaten-Mango-Salsa die Tomaten waschen und vierteln, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Viertel in Würfel schneiden. Die Mango auf die schmale Seite stellen, das Fruchtfleisch mit einem Gemüsemesser vom Stein schneiden, schälen und in 5 bis 8 mm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit Tomaten- und Mangowürfeln mischen, mit Limettensaft, Olivenöl und Ketchup marinieren und die Salsa mit Chilisalz würzen.

Zum Servieren die Hendlkeulen nach Belieben halbieren und mit den Süßkartoffelchips auf warmen Tellern anrichten. Die Tomaten-Mango-Salsa dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 26. April 2021

Knusprige Zitronen-Hähnchen

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	1 Zitrone	60 ml heller Essig
60 ml Wasser	1 EL Honig	1 EL Zucker
1 Ei	1 EL Kartoffelmehl	1 TL Kartoffelmehl
50 ml Sake	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
150 g Kartoffelmehl	Rapsöl	

Mit einem Messer ein großes Stück Schale von der Zitrone schneiden, das weiße auf der Innenseite der Schale komplett entfernen und die Zitrone auspressen.

Die Schale in hauchdünne Streifen schneiden und mit Zucker, Honig, Wasser, Essig, 1 Tl Kartoffelmehl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren.

Die Hähnchenbrust Diagonal in 3 Teile schneiden. Jedes Stück Hähnchenbrust um 90° drehen und anschließend diagonal in dünne Scheiben schneiden. Das Hähnchen mit Ei, Sake und 1EL Kartoffelmehl in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Hähnchen mit Kartoffelstärke panieren und anschließend in einem heißen Topf mit Rapsöl bei 180°C für 2 Minuten frittieren.

Das Hähnchenfleisch zum abtropfen auf ein Küchenpapier legen.

Die Zitronensauce erneut verrühren, in einer Pfanne aufkochen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Währenddessen das Hähnchen weitere 2 Minuten bei 200°C frittieren und anschließend salzen.

Das knusprige Hähnchen auf einem Teller anrichten und die Sauce darüber geben.

Steffen Henssler am 01. April 2021

Kräuter- und Tandoori-Hähnchen aus dem Ofen

Für 4 Personen:

Für das Kräuter-Hähnchen:

2 Zweige Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie	6 Stiele Thymian
100 ml Olivenöl	2 Zehen Knoblauch	3 Bio-Zitronen
4 Maispoularden-Brüste	Salz, Pfeffer	

Für das Tandoori-Hähnchen:

4 Hähnchenkeulen	1.5 EL Tandoori-Paste	200 g griechischer Joghurt
1 EL Honig		

Für das Kräuter-Hähnchen:

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

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

Für das Tandoori-Hähnchen:

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

Tandoori-Paste mit Joghurt und Honig in einer flachen Schale verrühren.

Hähnchenkeulen in die Marinade geben und die Marinade am besten mit den Händen gut auf dem Fleisch verteilen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

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

Tim Mälzer am 15. Mai 2021

Krosse Bauern-Ente

2 Personen	6 Zutaten	2 Kg Bauernente	200 g Salz
2 Zwiebeln		3 Äpfel	3 EL Rosinen
1 Orange			

Die Ente von den Innereien befreien und den Bürzel abschneiden. 5 Liter kaltes Wasser und Salz in einen tiefen Bräter geben und verrühren, bis das Salz vollständig aufgelöst ist. Die Ente für 24 Stunden in der Lake einlegen und den Bräter währenddessen an einem kühlen Ort aufbewahren. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Die Ente aus der Lake nehmen, abtropfen lassen, die Lake wegschütten und die Ente auf ein Brett setzen.

Zwiebeln, Äpfel und Orange in grobe Stücke schneiden, mit den Rosinen mischen und die Ente damit füllen.

Die Ente im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Umluft für 70 Minuten garen. Anschließend die Temperatur des Backofens auf 210 °C erhöhen und die Ente weitere ca.

25 Minuten garen, bis sie kross ist. Die Ente kurz auskühlen lassen und anschließend tranchieren.

Steffen Henssler am 09. Dezember 2021

Linsen-Salat mit Pfirsich und Hähnchen-Keulen

Für 4-6 Personen:

300 g Berglinsen	1 große Zwiebel	1 Scheibe Ingwer
1 Chilischote	1 Zweig Rosmarin	3 Lorbeerblätter
Salz, Olivenöl	2 große Pfirsiche	1 rote Paprikaschote
4 Radieschen	3 Stangen Frühlingszwiebeln	6 Hähnchenkeulen
1 Knoblauchknolle	Lorbeer, Rosmarin	Olivenöl, Salz
Zitronensaft, Petersilie	Balsamico-Essig	

Hähnchenkeulen am Gelenk teilen, dann mit Rosmarin, Lorbeer und einer halbierten Knoblauchknolle auf ein Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Keulen etwa 30-40 Minuten im Ofen garen. Zum Schluss den Grill anstellen, damit sie schön knusprig werden.

Die Linsen unter fließend kaltem Wasser waschen. Zwiebel putzen und in Lamellen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Chilischote, Ingwer, Rosmarin und Lorbeer in einen Topf geben. Wasser aufgießen bis alles knapp bedeckt ist. 1 Prise Salz hinzufügen und die Linsen etwa 15-20 Minuten kochen. Die Linsen abgießen, dann zurück in den Topf geben und mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Paprikaschote schälen und in Stücke teilen. Radieschen und Frühlingszwiebeln säubern und in Scheiben schneiden.

Rosmarinnadeln fein hacken. Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen. In der einen Pfanne die Frühlingszwiebeln kurz braten. Dabei salzen und leicht zuckern. In der anderen Pfanne die Paprika anbraten, dann die Radieschen dazugeben und kurz erhitzen. Die gebratenen Zutaten in eine Schale geben.

Pfirsiche entkernen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pfirsiche ebenfalls anbraten. Dabei mit Rosmarinnadeln bestreuen. Die Linsen wieder kurz erwärmen. Nun alle Zutaten miteinander vermengen und mit Olivenöl, Crema di Balsamico oder Balsamico-Essig und Salz abschmecken.

Servieren:

Das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreuen und mit den Hühnerkeulen und einem Stück Zitrone servieren.

Rainer Sass am 13. August 2021

Maispoularde, Rettich-Kartoffel-Taler, Rettich-Salat

Für 4 Personen

Für die Maispoularde:	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
4 Maispoularden-Brüste	1 EL Pflanzenöl	300 ml Geflügelfond
100 ml weißer Portwein	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer
2 Zweige Estragon		
Für den Salat:	2 Zweige Estragon	200 g roter Rettich
Salz, Pfeffer	1 Bio-Limette	1 EL Haselnussöl
1 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	
Für die Rettich-Taler:	500 g weißer Rettich	Salz
1 rote Zwiebel	100 g Kartoffel, festk.	2 Eier
2 EL Dinkelmehl (1050)	2 EL Semmelbrösel	
Pfeffer	Piment-d'Espelette	3 EL Pflanzenöl

Für die Poularde Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Haut der Poularden-Brüste entfernen und beiseitelegen.

In einem flachen Topf Pflanzenöl erhitzen und die Poularden-Brüste darin kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten und wieder aus dem Topf nehmen.

Dann die abgezogene Haut, Schalotte und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten.

Anschließend mit dem Geflügelfond und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne zum Saucenansatz geben, kurz erhitzen und dann durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Poularden-Brüste in die heiße Sauce legen.

Alle Estragon-Zweige abbrausen, trocken schütteln, die Hälfte davon in die heiße Sauce legen, zugedeckt, das Fleisch in der simmernden Sauce 15 min. garen.

Den roten Rettich gut waschen und mit der Schale in feine Streifen schneiden. Diese leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Taler den weißen Rettich schälen, grob reiben, salzen und 10 min. ziehen lassen.

Für den Salat die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben, Saft auspressen. Vom gezogenen roten Rettich den Saft abgießen.

Rettich-Streifen mit Limettenabrieb und -saft, Haselnuss- und Rapsöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Vom restlichen Estragon die Blätter abstreifen, fein schneiden und unter den Salat mischen.

Für die Taler die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Kartoffel schälen, grob reiben, in ein Tuch geben und gut auspressen.

Den gesalzenen weißen Rettich ebenfalls in ein Tuch geben und gut ausdrücken.

Rettich, Kartoffel und Zwiebel mit Eiern, Mehl und Semmelbröseln in einer Schüssel gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, aus der Masse mit einem Esslöffel kleine Taler formen und diese in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Taler und den Rettich-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Poularden Brüste aus der Sauce nehmen und daneben anrichten.

Estragon-Zweige aus der Sauce nehmen, Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und über die Poularden-Brüsten träufeln.

Michael Kempf am 11. Mai 2021

Maispouarden-Brust, Ricotta-Küchlein und Rucola-Salat

Für 4 Personen

100 g Parmesan	1 Bio-Zitrone	2 Stängel Basilikum
300 g Ricotta	1 Ei	3 EL Mehl
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Stange Staudensellerie	50 g getrock. Öl-Tomaten	1 EL Pinienkerne
3 EL Olivenöl, kalt gepresst	1,5 EL Balsamico (gereift)	1 TL Honig
4 Maispouardenbrustfilets	Olivenöl	100 g Rucola
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
50 g kalte Butter		

Parmesan fein reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Ricotta in eine Schüssel geben und mit dem Ei, Basilikum, 3 EL vom geriebenen Parmesan, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Zitronenabrieb verrühren. Diese Masse eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Staudensellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Kalt gepresstes Olivenöl mit Balsamico, 1 Spritzer Zitronensaft und Honig in einer Schüssel verrühren. Staudensellerie, Tomatenstreifen und Pinienkerne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, diese Marinade zur Seite stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Pouardenbrüste abspülen, gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Pouardenfilets darin auf der Hautseite anbraten und sacht goldbraun braten.

Die Pouardenfilets in der ofenfesten Pfanne (oder mit dem Bratfett in eine Auflaufform umgesetzt) im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit Rucola verlesen, abbrausen und gut trocken schütteln. Rosmarin und Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.

Für die Ricotta-Küchlein in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen.

Mit einem Esslöffel kleine Häufchen von der Ricotta-Masse in die Pfanne geben und leicht flach drücken, die Ricotta-Taler von beiden Seiten goldbraun braten. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die gegarten Pouardenbrüste aus dem Ofen nehmen, vorsichtig in der Pfanne wenden, eine angedrückte ungeschälte Knoblauchzehe, Rosmarin- und Thymianzweig sowie kalte Butter zugeben und das Fleisch in der Pfanne bei kleiner Hitze etwa 1 Minute schwenken. Dabei immer mit einem Esslöffel das Bratfett über das Fleisch schöpfen.

Rucola und Ricotta-Küchlein auf Tellern anrichten, die Pouardenbrüste aufschneiden und anlegen. Die Marinade nochmal verrühren und über den Rucola geben, ebenfalls etwas Marinade über die Küchlein träufeln. Mit restlichem Parmesan bestreut servieren.

Daniele Corona am 22. März 2021

Marinierte Entenspieße mit Vanille-Tomaten-Kompott

Für 4 Personen

Für die Entenspieße:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bund Koriandergrün
1 Bund Blattpetersilie	1 Bio-Zitrone	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma	Salz
Pfeffer	50 ml Olivenöl	2 Entenbrustfilets
2 EL Olivenöl		

Für das Kompott:

4 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl	1 Spritzer Apfelessig
200 ml Tomatensaft	1 Vanilleschote	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	500 g Cocktailtomaten
3 Stängel Basilikum		

Außerdem:

12 Schaschlik-Holzspieße

Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

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

Die Kräuterblätter mit Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Olivenöl im Blitzhacker oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Marinade in eine flache tiefe Form geben.

Entenbrustfilets abwaschen und trocknen. Die Filets der Länge nach in Streifen schneiden, die Streifen in der Marinade wenden, zudecken und 30 Minuten marinieren.

Inzwischen die Schaschlik-Holzspieße in Wasser einweichen.

Währenddessen für das Kompott die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, mit dem Apfelessig ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Den Tomatensaft dazugeben.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Das Vanillemark und die ausgekrazte Schote mit dem Honig zu den Zwiebeln geben leicht salzen und pfeffer. Alles 20-30 Minuten zu einem sämigen Kompott einkochen.

Die Cocktailtomaten waschen, unter das Kompott mischen und kurz mitkochen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und wellenförmig auf die Spieße aufstecken.

Fleischspieße auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Dabei darf die Marinade dunkel, aber nicht schwarz werden.

Die Spieße und Tomatenkompott anrichten. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und die Basilikumblätter auf dem Tomatenkompott verteilen.

Tarik Rose am 09. Juli 2021

Ofen-Huhn mit Gemüse und Tomaten-Sugo

Für 4 Personen:

4 Hähnchenkeulen	2 Petersilienwurzeln	2 Pastinaken
3 Möhren	2 Spitzpaprika	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	500 ml passierte Tomaten	1 EL Honig
1 Chili-Schote	1 EL Harissa	
2 Zweige Rosmarin	1 Bio-Zitrone	1.5 EL Balsamicoessig
2 EL Kapern	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hähnchenkeulen abwaschen und trocken, dann am Gelenk halbieren. Die Gemüse säubern oder schälen und in längliche Stücke schneiden. Die Zwiebeln häuten und in Lamellen teilen. Knoblauch und Chili fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und hacken.

Die Keulen salzen und pfeffern. Olivenöl in einer großen Auflaufform oder in einem Bräter erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten. Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und ebenfalls anrösten. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben.

Zum Schluss Knoblauch und etwas Chili kurz mit anbraten. Dann die Keulen mit dem Gemüse vermengen. Dabei alles etwas salzen und pfeffern.

Die passierten Tomaten mit Rosmarinnadeln, Honig, Chili, etwas Olivenöl 1 Prise Harissa in eine Schüssel geben und aufmixen.

Die Tomatensoße in die Schmorpfanne geben und etwas Essig angießen.

Statt Balsamico kann man auch normalen Weißweinessig verwenden. Er sollte nur zuvor etwas eingekocht werden. Einige Stücke Zitronenschale und die Kapern untermengen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. 45 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht vom Knochen lösen lässt. Bräter aus dem Ofen nehmen und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit frischen Kräutern bestreuen.

Tarik Rose am 21. November 2021

One Pot Chicken

Für 2 Personen:

2 Tassen parboiled Reis	3 Tassen Wasser	2 Hühnerkeulen
4 EL Olivenöl	1 rote Spitzpaprika	1 rote Zwiebel
1/4 Zitrone	10 Kirschtomaten	1/2 Stange Porree
2 Zweige Rosmarin	100 g TK-Erbesen	1 TL Butter
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 Msp. Gewürzmix

Das Hähnchenfleisch grob würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anbraten.

Zwiebel, Paprika und Porree in grobe Stücke schneiden.

Das Hähnchen mit Gewürzmix, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Gemüse, Tomaten, Rosmarin-zweige und Zitrone dazugeben und einmal umrühren.

Den Reis dazugeben, verrühren und das Wasser dazugeben. Den Deckel auf den Topf setzen, einmal schnell aufkochen und anschließend bei niedriger Temperatur für 25 Minuten simmern lassen. Eine Flocke Butter und die Erbsen dazugeben, den Deckel schließen und für 2 Minuten ruhen lassen.

Steffen Henssler am 01. Juli 2021

Orientalisches Knoblauch-Hähnchen mit Harissa

Für 4 Personen

1 mittelgroßes Hähnchen	5 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1 Msp. Ras-el-Hanout	1 EL Harissapaste, mittel scharf	1 TL Meersalz
Pfeffer	1 Bio-Limette	1 Zwiebel
200 g Eiertomaten (Dose)	1 Zimtstange	

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen in vier Teile schneiden. Zwei Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Olivenöl, Knoblauch, Ras-el-Hanout, Harissa, Salz und Pfeffer vermengen und das Fleisch damit einreiben. Eine ofenfeste Pfanne oder einen Bräter auf dem Herd erhitzen und das Hähnchen rundum goldbraun braten.

Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den restlichen Knoblauch schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles zum Hähnchen geben.

Die Eiertomaten und die Zimtstange ebenfalls dazugeben und alles im Ofen in 60 Minuten fertig garen.

Christian Henze am 14. Mai 2021

Paella mit Hühnchen

300 g Rundkornreis	2 Hühnerbrüste	1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter	200 g Zuckerschoten	1/2 gelbe Paprika
1/2 rote Paprika	0,2 g Safran	1/2 Stk. Kurkuma
400 ml Geflügelfond	200 ml Weißwein	1 Zweig Salbei
Saft von 1/2 Zitrone	Salz, Olivenöl	

Zwiebel fein würfeln, in einer flachen, großen Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, Reis dazugeben, ebenfalls glasig mit anschwitzen, dann mit warmem Gemüsefond und etwas Weißwein ablöschen, Lorbeerblätter dazugeben und ca. 25 -30 Minuten sanft köcheln lassen..

Die Safranfäden in warmen Wasser einweichen (so geben sie mehr Farbe und Geschmack ab) und dann mit in die Pfanne geben.

Kaiserschoten bei Bedarf putzen und in Stücke schneiden, Paprika würfeln, Salbeiblätter in feine Streife schneiden.

Hähnchen (auf einem extra Schneidebrett) in mundgerechte Stücke schneiden und in einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl kurz und heiß anbraten; Paprikawürfel mit durchschwenken, mit Salz, Salbeiblättern und geriebenem Kurkuma würzen.

5 Minuten vor Kochende die Kaiserschoten zum Reis geben und unter heben. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.

Zum Schluss Hähnchen-Paprikapfanne zum Reis geben, alles gut mischen und mit wenigen Spritzern Zitronensaft abschmecken und garen und auf Tellern anrichten.

NN am 31. Juli 2021

Pappardelle mit Enten-Ragout

Für 4 Personen:

4 (à 330-350 g) Entenkeulen	1 Kräuterstrauß	Olivenöl
Butterschmalz	0.25 Knollensellerie	2 St. Staudensellerie
2 Möhren	3 weiße Champignons	1 rote Paprika
2 St. Frühlingszwiebel	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
4 Scheiben Ingwer	1 EL Tomatenmark	250 ml Weißwein
2 EL Fruchtgelee	Salz, Pfeffer	Chili
250 g Pappardelle	1 Bund Petersilie	Parmesankäse

Die Entenkeulen waschen, trocknen und rundum salzen. Sellerie, Möhren, Zwiebeln, Paprika und Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe andrücken. Olivenöl und Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen und die Keulen goldbraun anbraten. Die Keulen wieder herausnehmen und das Gemüse anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Weißwein und Wasser angießen. Die Keulen hinzufügen. Sie sollten zu etwa zwei Drittel mit der Flüssigkeit bedeckt sein.

Die Kräuter (Salbei, Thymian, Rosmarin) zu einem Strauß binden und in den Topf geben, außerdem Knoblauch, Ingwer, die Hälfte des Fruchtgelees und nach Geschmack etwas Chili. Alles pfeffern und nochmals etwas salzen. Den Topf verschließen und 1,5 Stunden bei kleiner Hitze schmoren. Die Keulen dabei mindestens zweimal wenden. Wenn sich das Fleisch leicht von den Knochen löst, sind die Keulen gar.

Die Keulen aus dem Topf nehmen, die Haut entfernen und das Fleisch in Portionsstücke zupfen. Den Kräuterstrauß aus dem Topf nehmen und den Fond etwas einkochen lassen. Das restliche Fruchtgelee unterrühren und alles nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Entenfleisch wieder zurück in den Topf geben und mit den anderen Zutaten vermengen.

Die Pappardelle kochen und tropfnass zum Ragout geben. Alles gut vermengen und auf Teller geben. Mit frisch geriebenen Parmesan und gehackter Petersilie bestreuen und mit ein paar Tropfen gutem Olivenöl servieren. Dazu passt ein Chianti classico.

Rainer Sass am 28. November 2021

Perlhuhn mit Gemüse-Allerlei

Für zwei Personen

Für den Backteig:

1 Ei 50 g Mehl 50 g Stärke

Für das Perlhuhn:

½ Perlhuhn, mit Haut 2 Zitronen Rapsöl, Salz

Für das Allerlei:

3 Stangen Spargel 30 g Morcheln 2 Schalotten
3 Eier 1 EL Butter 100 ml Sahne
100 ml Weißwein 2 cl Sekt 4cl Weißweinessig
Kerbel Muskatnuss 1 Prise Zucker
Salz Pfeffer

Für das Basilikum-Erbsenpüree:

100 g Erbsen 8 Blätter Basilikum 1 weiße Zwiebel
2 EL Rapsöl Salz

Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel 50 ml Weißweinessig

Für den Backteig: Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Mehl und Stärke mit 50 ml Eiswasser mit einem Schneebesen glatt rühren. Der Teig sollte frei von Klümpchen sein.

Für das Perlhuhn: Perlhuhnbrust sowie das Fleisch aus den Keulen auslösen.

Fleisch der Keulen durch den zuvor hergestellten Backteig ziehen und in heißem Rapsöl frittieren. Zitronen in Scheiben schneiden. Perlhuhnbrust unter der Haut mit Zitronenscheiben spicken, salzen und in Rapsöl kross braten.

Anschließend im warmen Ofen bei 65 Grad ziehen lassen.

Zitronenscheiben vor dem Servieren entfernen.

Kaufen Sie, wenn möglich, immer ein ganzes Hähnchen ein und setzen Sie auf die ganzheitliche Verwertung des Tieres. Das Fleisch können Sie auf unterschiedliche Weise zubereiten und aus den Karkassen können Sie einen aromatischen Sud bzw. Fond kochen.

Für das Allerlei: Spargel schälen und zusammen mit den Schalen in kochendem Wasser mit Salz, Pfeffer, Zucker, Weißwein und Weißweinessig etwa 8 Minuten köcheln lassen. Spargel aus dem Wasser nehmen, den Sud für die Sauce beiseitestellen.

Morcheln kleinschneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Morcheln und Schalotten in Butter anschwitzen.

Spargelsud zusammen mit der Sahne etwas einkochen. Eier trennen, dabei die Eigelbe auffangen. Dann den Spargel-Sahne-Sud mit Eigelben abbinden und mit Sekt, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Morcheln geben. Kerbel abrausen, trockenwedeln und zum Anrichten verwenden.

Für das Basilikum-Erbsenpüree: Zwiebel abziehen, grob schneiden und in einem Topf mit Deckel in Rapsöl weich schmoren. Erbsen und Basilikum blanchieren, kalt abschrecken und zusammen mit der Zwiebel pürieren.

Für die Zwiebeln: Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Topf mit 100 ml Wasser und Essig aufsetzen und die Zwiebeln darin weich kochen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 01. Juni 2021

Perlhuhn mit Wermut-Sauce, weißem Spargel und Morcheln

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn:

2 Perlhuhnbrüste 250 g Butter Salz, Pfeffer

Für die Wermut-Sauce:

1 Zitrone 1 Schalotte 2 EL Butter
100 ml Wermut 100 ml Weißwein 100 ml Geflügelfond
1 Lorbeerblatt 2 Pfefferkörner Muskatnuss
Zucker Salz Pfeffer

Für den Spargel:

6 Stangen Spargel 1 Zitrone 2 cm Ingwer
1 EL Butter 3 EL Geflügelfond 1 EL Honig
Salz Pfeffer

Für die Morcheln:

150 g Morcheln 1 Schalotte 1 EL Butter
50 ml Geflügelfond Glatte Petersilie Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

3-4 Zweige Kerbel

Für das Eis:

6 Stangen weißer Spargel 2 pasteurisierte Eigelb 125 ml Sahne
2 EL Honig Salz Pfeffer

Für das Perlhuhn:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Butter auslassen. Perlhuhnbrüste in eine Auflaufform geben, mit geschmolzener Butter bedecken und im Ofen bei ca. 100 Grad auf eine Kerntemperatur von 73-75 Grad garen. Anschließend die Perlhuhnbrüste aus dem Fett nehmen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch tranchieren.

Für die Wermut-Sauce:

Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen.

Mit Wermut, Weißwein und Fond ablöschen, dann 10 Minuten bei niedriger Hitze einkochen lassen. Lorbeer und Pfefferkörner zugeben, nochmals 5 Minuten sieden lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein feines Sieb geben. Kurz vor dem Servieren erneut schaumig aufmixen.

Für den Spargel:

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Spargel schälen, die Spitzen (ca. 4 cm) abschneiden und in einem Topf mit Butter, einem Esslöffel Honig und Salz anschwitzen. Etwas Zitronensaft, Abrieb und Fond zugeben und nochmals kurz aufkochen. Die restlichen Spargelstangen in hauchdünne Scheiben schneiden. Aus restlichem Honig, fein gehacktem Ingwer, Saft und Abrieb der restlichen Zitrone und etwas Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Spargel darin marinieren.

Für die Morcheln:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Morcheln putzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Morcheln und Schalotte dazugeben und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Kurz vor dem Anrichten etwas Fond zugeben, nochmals aufkochen bis eine Emulsion bzw. Bindung entsteht. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und zugeben.

Für die Garnitur:

Kerbel abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Für das Eis:

Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und schälen. Spargel in einen Entsafter geben und entsaften.

Spargelsaft mit Sahne, Eigelben und Honig mixen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die gekühlte Eismaschine geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Pietsch am 01. Juni 2021

Perlhuhn, Erbsen-Spargel, Morcheln, Basilikum-Sud

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn:

2 Perlhuhnschenkel 1 EL Butter

Für den Basilikum-Zitronen-Sud:

1 Zitrone 1 Bund Basilikum 200 ml Sahne
100 ml Weißwein Honig Speisestärke
Salz Pfeffer

Für das Erbsen-Spargel-Gemüse:

5 Stangen weißer Spargel 150 g Erbsen 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe 1 cm Ingwer 1 EL Butter
Salz Pfeffer

Für die sautierten Morcheln:

150 g Morcheln 2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe
1 EL Butter Wermut Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Kerbel 1 Zweig Basilikum 4-6 Lavendelblüten
8-10 Walnüsse 2 EL Zucker

Für das Perlhuhn:

Die Perlhuhnschenkel waschen und trockentupfen. Butter in einer Pfanne auslassen und die Perlhuhnschenkel ringsherum darin anbraten.

Für den Basilikum-Zitronen-Sud:

Weißwein und Sahne in eine Pfanne geben und zum Kochen bringen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Zitronenzeste und einen Zweig Basilikum zum Weißwein geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen lassen, dann die Perlhuhnschenkel hineingeben und köcheln lassen. Sobald das Huhn gar ist, aus dem Sud nehmen. Dann die Sauce aufmischen, mit Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ggf. mit Honig abschmecken.

Für das Erbsen-Spargel-Gemüse:

Spargel schälen, holziges Ende abschneiden und in Ringe schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne in Butter dünsten. Spargel und Ingwer hinzugeben, ggf. etwas mehr Butter in die Pfanne geben und die Spargelstangen knackig dünsten. Dann die Erbsen hinzugeben und schwenken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die sautierten Morcheln:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter dünsten.

Morcheln putzen und in die Pfanne geben. Mit dünsten, dann mit Wermut ablöschen und schließlich mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Kerbel und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Als Garnitur verwenden. Walnüsse in Zucker karamellisieren lassen. Gericht mit Lavendel dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Meta Hildebrand am 01. Juni 2021

Perlhuhn-Brust mit Karotten-Fregola-Sarda

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, mit Haut	30 g kalte Butter	100 ml Rosen-Balsam-Essig
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Olivenöl, Salz

Für die Fregola:

160 g Fregola sarda	2 Karotten	2 Zweige Karottengrün
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
50 ml Weißwein	800 ml Geflügelfond	1 TL Vadouvan
bestes Olivenöl	feines Meersalz	Pfeffer

Für die Karotten:

6 kleine Karotten, mit Grün	1 TL Butter	feines Meersalz, Pfeffer
-----------------------------	-------------	--------------------------

Für die Garnitur:

60 ml Geflügeljus	1 TL getrock. Rosenblätter
-------------------	----------------------------

Für die Perlhuhnbrust:

Den Ofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosen-Balsam-Essig auf 60 ml einkochen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Perlhuhnbrüste salzen und in Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden und mit den Kräuterzweigen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat. Rosen-Balsam Essig-Reduktion erhitzen und mit der kalten Butter montieren. Brüste damit glasieren und unter der Grillstufe 5 Minuten krossen.

Bekommt man keinen fertigen Rosen-Balsam-Essig, kann man ihn auch selber herstellen. Dafür hellen Balsamico mit 1 TL getrockneten Rosenblättern mindestens 24 Stunden ziehen lassen, dann passieren und je nach Geschmack 1-2 Tropfen Rosenwasser zufügen.

Für die Fregola:

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein hacken. Parmesan reiben.

Anschließend Karotten schälen, von Enden befreien und fein würfeln.

Schalotten- und Knoblauchwürfel mit Vadouvan in 2 EL heißem Olivenöl glasig anschwitzen. Karottenwürfel und Fregola dazugeben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen und mit heißem Fond bedecken. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Fregola al dente gegart sind. Vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren mit etwas Olivenöl, geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Karottengrün abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und unterheben.

Für die Karotten:

Karotten schälen und in schäumender Butter bissfest dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Fregola auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten. Je eine Perlhuhnbrust und einige Karotten hübsch anrichten und mit der Jus und den getrockneten Rosenblättern fertigstellen. Das Gericht servieren.

Cornelia Poletto am 16. Juli 2021

Pikantes Hähnchen-Filet mit Gemüse aus dem Wok

Für 4-6 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets	0,5 Päck. Backpulver	4 EL Wasser
Sonnenblumenöl	1 Stück Ingwer	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer	20 Shiitake-Pilze
2 rote Paprika	2 Frühlingszwiebeln	1 Chilischote
1 Bio-Orange	4 EL Brühe	2 EL Sojasoße
1 EL geröstetes Sesamöl	milder Balsam-Essig	Zitronensaft
Salz	Zucker	Basmati-Reis

Für den Orangensalat:

3 Bio-Orangen	3 EL Granatapfelsirup	0.5 Bund Koriander
1 Prise Chili	Salz	

Die Zubereitungszeit für das Gericht ist kurz. Deshalb sollten alle Zutaten vorbereitet sein und zum Braten bereitstehen. Die Hähnchenbrüste säubern, gegebenenfalls die Haut entfernen und die Filets unter den Brüsten auslösen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Backpulver, Wasser, Salz und Zucker vermengen. Das Fleisch etwa 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Ingwer, Knoblauch, Chili und Schalotten schälen und klitzeklein schneiden. Die Orange säubern und die Schale abziehen. Den Saft auspressen. Die Stiele der Pilze entfernen. Größere Exemplare halbieren. Die Paprika schälen und von den Frühlingszwiebeln die äußeren Hautschichten entfernen. Beides in Stücke oder Streifen schneiden.

Den Wok oder eine große, hohe Pfanne erhitzen. Ingwer, Schalotten und Knoblauch andünsten, dann das Hähnchenfleisch dazugeben. 1-2 Minuten braten, bis es rundum leicht braun wird. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, dann Pilze, Paprika, Frühlingszwiebeln und Chili hineingeben. Alles gut anbraten und dabei leicht zuckern. Die Hälfte Orangensaft, etwas Orangenschale, Brühe, Sojasoße und Sesamöl hinzufügen. Das Gemüse bissfest garen, dann das Hühnerfleisch wieder in die Pfanne geben und nochmals 1-2 Minuten schmoren. Das Wokgericht mit Essig oder Zitronensaft abschmecken. Nach Lust und Laune kann man noch weitere Schärfe hinzufügen.

Dazu Basmatireis und Orangensalat servieren. Den Reis am besten mit 2-3 Scheiben Ingwer garen. Das gibt ihm eine besondere Note.

Für den Orangensalat:

Zitrusfrüchte bis unter die weiße Haut schälen. Das Orangenfleisch in Scheiben schneiden und auf einer Schale auslegen. Granatapfelsirup darüber träufeln und alles mit Orangenschale, Chili und Salz bestreuen. Den Koriander säubern und die Blätter auf den Salat zupfen.

Rainer Sass am 11. Juni 2021

Portobello-Burger mit Huhn und Zuckerschoten-Salat

Für 4 Personen

Für das gezupfte Huhn:

1 Bio-Zitrone	2 EL Tandoori-Pulver	1 EL Honig
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
4 Bio-Hähnchenkeulen	2 EL Sesamkörner	2 Stängel frischer Koriander

Für den Pilz-Burger:

8 Portobello-Pilze	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	---------------	---------------

Für den Salat:

250 g Zuckerschoten	Salz	3 Stiele Minze
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Bio-Zitrone
150 g körniger Frischkäse	4 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Ahornsirup		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen, den halben Zitronensaft mit Tandoori-Pulver, Honig, Olivenöl vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Hähnchenkeulen in einen Bräter oder eine Auflaufform legen und rundum mit der Marinade einstreichen, in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 60 Minuten garen.

Sobald das Keulenfleisch schön weich ist und sich leicht vom Knochen löst, ist es fertig.

Bei Bedarf die Garzeit verlängern, dann jedoch die Backofentemperatur auf 160 Grad herunterschalten. 6. In der Zwischenzeit die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen Die Portobello-Pilze putzen und die Stiele herausdrehen.

Die Pilz-Hüte mit dem Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne auf beiden Seiten braten.

Für den Salat die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser 1 Minuten blanchieren. Herausnehmen und sofort in gesalzenem Eiswasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

Die Minze abrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zuckerschoten in Rauten schneiden und mit der Minze mischen.

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Tomaten in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Zitrone entsaften.

Den Frischkäse mit der Hälfte vom Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliches Olivenöl mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Zuckerschoten, Zwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

Die fertig gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mit der knusprigen Haut mit zwei Gabeln in Stücke zupfen.

Das Fleisch mit den Sesamkörnern und Koriander vermischen und mit Zitronensaft und Salz nachwürzen.

Einen Pilz nehmen, mit dem marinierten Hüttenkäse bestreichen und den Salat darauf geben.

Das Hähnchenfleisch auf dem Salat verteilen. Auf das Huhn noch einmal Salat geben und mit Hüttenkäse toppen. Jetzt noch den zweiten Pilz darauflegen und schon ist der Pilz Burger fertig.

Tarik Rose am 21. Mai 2021

Pulled Chicken

Für 4 Personen

2 Gläser Hühnerfond	2 EL brauner Zucker	1 TL Kreuzkümmel
1 TL süßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt	$\frac{1}{4}$ TL Salz	6 EL Weißweinessig
4 Hähnchenschenkel		

Hähnchenfond, braunen Zucker, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Chilipulver, Zimt, Salz und 5 EL Weißweinessig zusammen mit 320 ml Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen. Die Hähnchenschenkel in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel für circa 40 Minuten köcheln lassen. Das Hähnchen während der Kochzeit einmal wenden.

Die Hähnchenschenkel aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die Flüssigkeit im Topf zur Hälfte einreduzieren, anschließend vom Herd nehmen. Das Hähnchenfleisch sollte so zart sein, dass es sich ganz leicht vom Knochen lösen lässt. Am besten mit zwei Gabeln auseinander zupfen. Die kleinen Hähnchenstücke zurück in den Topf geben und mit der Sauce vermengen.

Gegebenfalls mit Salz, Pfeffer sowie mit anderen Gewürzen abschmecken und nach Belieben servieren.

Das Pulled Chicken kann entweder mit einem Coleslaw kombiniert oder als Burger, Quesadilla sowie Sandwich gegessen werden.

NN am 14. März 2021

Puten-Braten mediterraner Art

Für 4 Personen:

500 g Putenrollbraten	Jodsalz, Pfeffer	1-2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	200 g Lauch (Porree)	2 Stangen Staudensellerie
5 g Sardelle frisch	1 Pack. ital. Kräuter (25 g)	1 Dose geschälte Tomaten
100 ml Weißwein	1 Pack. Mini Kartoffel-Knödel	Zucker
1-2 Knoblauchzehen	30 g Kapern	30 g Oliven

Den Putenbraten mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter in 1-2 EL Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebel schälen. 200 g Lauch, 2 Stangen Staudensellerie putzen, waschen und mit der Zwiebel in walnussgroße Würfel schneiden. Alles zum Braten geben und ein paar Minuten schmoren.

5 g gehackte Sardellen, 1 Packung Kräuter und 1 Dose Tomaten dazugeben und mit 100 ml Wein ablöschen. Putenbraten mediterrane Art nun im vorgeheizten Backofen bei 180 C ca. 30 Minuten mit Deckel schmoren.

Inzwischen die Mini-Knödel in kochendem Wasser 7 Minuten garen und herausnehmen. Den Braten in Scheiben schneiden, das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit 1-2 gehackten Knoblauchzehen, 30 g Kapern und 30 g Oliven vollenden.

Putenbraten mediterrane Art anrichten und schnell servieren.

Ralf Zacherl am 15. Februar 2021

Puten-Cashew-Curry mit Süßkartoffeln

Für 2 Portionen:

1 rote Zwiebel	300 g Brokkoli	1 Süßkartoffel
1/2 rote Chilischote	1 Lauchzwiebel	300 g Putenfilet
25 ml Öl	100 g passierte Tomaten	400 ml Kokosmilch
40 g Cashewkerne	1/2 Limette	Salz, Pfeffer

Zwiebel schälen und grob würfeln. Brokkoli putzen, waschen und Röschen vom Strunk schneiden. Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden.

Lauchzwiebel waschen und schräg in feine Ringe schneiden .

Fleisch abspülen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden .

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten und anschließend herausnehmen. Im heißen Kokosöl die Kartoffel-, Brokkoli- und Zwiebelstücke unter Wenden 2 bis 3 Minuten anbraten . Mit Tomaten und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse fast gar ist.

Inzwischen Cashewkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Auf einem flachen Teller auskühlen lassen. Fleisch zum Gemüse geben und nochmals kurz erhitzen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Cashewkerne grob hacken, mit den Zwiebelringen und Chili vermischen und auf den Eintopf streuen .

NN am 07. Februar 2021

Puten-Sandwich mit Petersilien-Pesto und Ei

Für 4 Personen

4 Eier	1 EL Sonnenblumenkerne	1 Fenchelknolle
1 Kohlrabi	1/2 Salatgurke	Salz
2 Tomaten	100 g Blattsalat	300 g Putenbrustfilet
3 EL Rapsöl	12 Toastbrot-Scheiben	150 g gekochter Schinken

Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen	30 g geschälte Mandeln
6 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.

Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Salz mischen.

Die Tomaten waschen und in 3 - 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen. Fleisch in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. 11. Die Putenbrustscheiben aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

Petersilie, Knoblauch, Mandeln, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.

Das Toastbrot im Toaster goldbraun rösten. Hart gekochte Eier schälen und in Scheiben schneiden.

Auf jeden Teller eine Toastbrotscheibe legen. Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke darauf geben.

Eine Scheibe Brot darauf geben, erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und mit einer dritten Toastbrotscheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten.

Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 18. März 2021

Puten-Sandwiches mit Schinken und Bauern-Ei

Für 4 Personen

4 Eier	1 EL geröst. Sonnenblumenkerne	150 g Putenbrust
Meersalz	3 EL Rapsöl	1 Fenchelknolle
1 Kohlrabi	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Ochsenherztomaten
2 Hdv. gemisch. Gartensalat	12 Scheiben Toastbrot	4 EL Pesto
8 Scheiben Schinken		

Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen, in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Meersalz bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Inzwischen den Backofen auf 50 °C vorheizen. Die Putenbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Meersalz mischen. Die Tomaten waschen und in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Salat waschen und trocken schleudern.

Das Toastbrot im Toaster goldbraun rösten. Auf jeden Teller 1 Toastbrotscheibe legen, Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke daraufgeben. Erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi daraufstapeln und mit einer zweiten Toastbrotscheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi daraufgeben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten. Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 03. Februar 2021

Puten-Schaschlik mit Paprika-Soße, Kartoffel-Spieße

Für 4-6 Personen:

Für das Fleisch:

400-450 g Putenbrustfilet	1 mittelgroße gelbe Zucchini	1 mittelgroße grüne Zucchini
10 braune Champignons	8 Frühlingszwiebeln	Olivenöl, Salz
1 EL Schwarzer Pfeffer	1 EL Piment	1 EL Kreuzkümmel
1 EL Fenchelsamen	Paprika-Pulver	

Für die Soße:

4 rote Paprika	500 ml Tomatensaft	1 scharfe Chilischote
0.5 TL geräuch. Paprika-Pulver	Salz, Zucker	3 EL Olivenöl
1 EL milder Balsamessig		

Für die Kartoffelspieße:

8-10 festk. Kartoffeln	Olivenöl	Meersalz
1 Zweig Rosmarin	2 EL Butter	

Für das Fleisch:

Das Putenbrustfilet säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse und Pilze ebenfalls säubern und wie folgt zerteilen. Zucchini in Scheiben schneiden, Champignons halbieren und die dicken Stielenden und Knollen der Frühlingszwiebeln in Stücke teilen. Die vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken, etwas salzen und mit Öl bestreichen. Die Schaschlik-Spieße auf den Grill legen und etwa 8 Minuten garen. Nach circa 5 Minuten an den Grillrand legen und bei milder Hitze fertig garen.

Pfeffer, Piment, Fenchelsamen und Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen. Nach dem Grillen auf die Spieße streuen. Wer mag, kann zusätzlich etwas Paprika-Pulver hinzufügen.

Für die Soße:

Paprikaschoten schälen und mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Soße mit Salz, Zucker, Essig oder Zitronensaft abschmecken. Die Soße in eine Auflaufform geben und auf dem Grill erwärmen. Die gegrillten Schaschlikspieße in die Soße legen und darin etwas ziehen lassen.

Für die Kartoffelspieße:

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 5 Minuten bissfest kochen. Abschrecken, trocknen und aufspießen. Die Kartoffelspieße mit Olivenöl beträufeln, auf den Grill legen und etwa 6-8 Minuten goldbraun garen. Die Butter erwärmen, bis sie leicht braun wird und nussig riecht. Die Kartoffelspieße auf Teller legen und mit der Nussbutter begießen. Zum Schluss gehackte Rosmarinnadeln und flockiges Meersalz darüberstreuen.

Rainer Sass am 25. Juni 2021

Russischer Plov

Für 4 Personen:

Schritt 1:

1 Zwiebel 3 Möhren 400 g Hähnchenbrustfilet

Schritt 2:

Rapsöl Salz, Pfeffer

Schritt 3:

320 g Reis 520 ml Gemüsebrühe

Schritt 1:

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Hähnchenfilet trockentupfen und in mundgerechte Stückchen schneiden.

Schritt 2:

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und Hähnchen darin ca. 5 Minuten von allen Seiten kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln dazugeben und ca. 3 Minuten andünsten. Bei Bedarf etwas Öl nachgießen.

Möhren dazugeben und weitere 3 Minuten mitdünsten.

Schritt 3:

Reis waschen und in die Pfanne dazugeben. Mit Brühe ablöschen und 12 Minuten bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren kochen.

Pfanne vom Herd nehmen, Deckel darauflegen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

NN am 13. April 2021

Süßes und würziges Bierdosen-Huhn

Für 6 Personen:

1 Freiland-Huhn (1,8 kg)	Olivenöl	1 Dose Bier
2 EL Barbecuesauce	1 frische rote Chili	1 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Bund frischer Koriander		

Für die Würzung:

1 EL geräucherter Paprika	1 EL TL Cayennepfeffer	1 EL Fenchelsamen
1 EL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmelsamen	1-2 getrocknete rote Chilis
1 TL Meersalz	1 EL schwarzer Pfeffer	1 EL brauner zucker

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Das Huhn aus dem Kühlschrank nehmen und beiseite stellen, um auf Raumtemperatur zu kommen. Schlagen Sie die Zutaten zu einem feinen Pulver in einem großen Stößel und Mörser und beträufeln Sie das Huhn dann mit Olivenöl. Über die Reibung streuen und mit den Händen all diese schönen Aromen in alle Ecken und Winkel einmassieren. Brechen Sie das Bier auf und gießen Sie etwa zwei Drittel davon aus (oder trinken Sie es!), dann senken Sie die Hühnerhöhle vorsichtig auf die Dose, so dass es aussieht, als würde es sitzen.

Positionieren Sie das Huhn so, dass es aufrecht auf einem Bratblech steht, dann in den Ofen stellen und etwa 1 Stunde 10 Minuten kochen oder bis es golden und durchgegart ist. Um zu überprüfen, ob es fertig ist, führen Sie ein Messer in den dicksten Teil des Oberschenkels ein - die Säfte sollten klar laufen.

Das Huhn mit der Barbecue-Sauce übertünchen und dann für weitere 10 Minuten in den Ofen zurückkehren oder bis es dunkel und klebrig ist. In der Zwischenzeit die Chili und Frühlingszwiebeln fein in Scheiben schneiden und die Korianderblätter pflücken. Sobald Sie fertig sind, entfernen und entsorgen Sie die Dose, dann schnitzen Sie den Vogel, streuen Sie über die Chili, Frühlingszwiebeln und Korianderblätter und servieren Sie sie dann.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Salat mit marinierten Hähnchen-Unterkeulen

Für 4 Portionen:

Für die chicken wings:

20 Hähnchenunterkeulen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Prisen Salz	1 rote Chilischote	3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Minze	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Pfeffer	4 EL Olivenöl	

Für den Salat:

200 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous	1 EL mildes Ajvar
½ TL Paprikapulver edelsüß	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer	1 Bio-Salatgurke	3 Rispentomaten
1 rote Spitzpaprikaschote	2 Frühlingszwiebeln	5 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Minze	4 getrock. Feigen	Walnusskerne
Oliven	Blattsalate	2 3 EL Olivenöl
1 Zitrone		

Chicken Wings abspülen:

Für die Chicken Wings die Hähnchenflügel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Schüssel verteilen.

Gemüse und Kräuter schneiden:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln (zu harte Minzestängel entfernen) fein schneiden.

Zutaten zum Hähnchen geben:

Die vorbereiteten Zutaten mit 2 EL Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zum Hähnchen in die Schüssel geben und alles sorgfältig mischen. Beiseitestellen und marinieren.

Ofen vorheizen:

Inzwischen den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Couscous kochen:

Für den Salat die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Couscous mit Ajvar, Paprikapulver und Kreuzkümmel sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einrühren. Den Topf vom Herd ziehen und den Couscous abgedeckt quellen lassen.

Chicken Wings anbraten:

Für die Chicken Wings das restliche Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenflügel darin bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch in der Pfanne in den heißen Ofen stellen und 10-15 Minuten nachgaren.

Salat vorbereiten:

Währenddessen für den Salat Gurke, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen. Gurke und Paprika der Länge nach vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren und ohne Stielansatz in mundgerechte Stücke schneiden.

Den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln (zu harte Minzestängel entfernen) fein schneiden. Die Feigen grob hacken. Den Weichkäse mit Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Salat und Couscous vermengen:

Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mit Walnusskernen, Oliven sowie der Hälfte vom gequollenen und abgekühlten Couscous vermischen. Die Blattsalate vorsichtig unterheben.

Salat abschmecken:

Mit Olivenöl, Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chicken Wings aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Servieren:

Auf jedem Teller einige Löffel vom restlichen Couscous verteilen, darüber den Salat aufhäufen und mit je 5 Chicken Wings getoppt servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

Schaschlik-Topf

Für 6-8 Personen

1 1/2 kg Putenschnitzel	500 g Bacon	4 Zwiebeln
3 Paprikaschoten, bunt	3 Flaschen Schaschliksauce	1 kl. Flasche Chilisauce
4 EL Tomatenketchup	2 EL Gewürzmischung	

Fleisch und Gemüse auf Löffelgröße zerkleinern (Scheiben, Streifen).

Alles in eine große feuerfeste Form geben, falls nicht vorhanden, geht auch ein Topf. Die Soßen (jede Flasche ca. 250 ml) darüber gießen und das Schaschlikgewürz darüber streuen, alles mischen, über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Bei Umluft 180° (normal 200°) für eine gute Stunde in den Ofen stellen. Auf dem Herd geht es auch, dann aber ständig umrühren.

Dazu passen Nudeln, Kartoffeln und Brot.

NN am 29. Oktober 2021

Spaghetti mit Avocado und knusprigem Hähnchen

Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	2 Avocado	2 Hähnchenbrustfilets
2 Eier	1/2 Peperoni	(optional)
150 g Crème-fraîche	1 EL Honig	2-3 EL Sojasauce
100 g Mehl	200 g Panko	1/2 Bund Koriander
2 EL Olivenöl	80 ml Bratöl	

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.

Avocados halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und die Avocadohälften in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Avocados darin ca. 2 Minuten rundherum scharf anbraten.

Hähnchenfilets in Scheiben schneiden und die Scheiben nochmals halbieren. Hähnchen mit Wokgewürz und Salz würzen. Mehl in eine Schüssel geben und das Hähnchen darin mehlieren. In einer weiteren Schüssel Eier verquirlen und das mehlierte Hähnchen darin wenden.

Zum Schluss das Hähnchen in einer Schüssel mit Panko wenden.

Avocado aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin ca. 3 Minuten braten. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zur Avocado in die Schüssel geben. Nudeln abgießen.

Steffen Henssler am 20. November 2021

Tajine mit Huhn, Zitrone und Pfannenbrot

Für 4 Personen:

Für die Tajine:

1 ganzes Huhn	1 Zehe Knoblauch	0.5 Bund Petersilie
0.5 Bund Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlene Koriandersamen
Salz, Pfeffer	Olivenöl	1 Bund Suppengemüse
2 Zwiebeln	600 g Kartoffeln	1 Zimtstange
1 Salzzitrone	4 EL Öl	5 getrocknete Pflaumen
100 g Cashewkerne		

Für das Pfannenbrot:

250 ml lauwarmes Wasser	0.5 Würfel Hefe	1 TL Zucker
500 g Mehl	1 TL Salz	1 Ei
3 EL Joghurt	3 EL Öl	

Für die Tajine:

Das Huhn grob zerlegen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Koriander ebenfalls fein hacken. Aus Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, den gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Marinade herstellen. Die Brust und die Keulen mit der Marinade einreiben und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit für die Brühe das Suppengemüse sowie 1 Zwiebel in walnussgroße Stücke schneiden (Schale darf gerne am Gemüse, auch an der Zwiebel, bleiben, lediglich die Strünke entfernen). Die Hühnerreste und Knochen mit dem Gemüse in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Leicht zum Kochen bringen und circa 30 Minuten sieden lassen.

Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Zwiebel fein würfeln. Den Tajineboden mit Öl bedecken und die Kartoffelspalten hineinlegen. Mit den Zwiebelwürfeln bedecken und das marinierte Hühnchen darauflegen. 500 ml Brühe (bei 4 Personen) angießen und die Zimtstange sowie 3 Scheiben Salzzitrone hinzufügen. Die getrockneten Pflaumen sowie die Cashewkerne ebenfalls darauf verteilen und die Tajine mit dem Deckel verschließen. Auf mittlerer Hitze 35-40 Minuten leicht köcheln lassen.

Für das Pfannenbrot:

Die Hefe mit dem Zucker in dem Wasser auflösen. Mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Das geht am besten mit einer Küchenmaschine, darin circa 5-6 Minuten kneten lassen. Den Teig anschließend abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Wenn er schön aufgegangen ist, in einzelne Teiglinge à circa 100-120 g zerteilen und zu kleinen Bällen formen. Diese erneut 15 Minuten gehen lassen. Anschließend mit einem Nudelholz 4-5 mm dick ausrollen. In einer erwärmten Pfanne ohne Öl etwa 3 Minuten pro Seite ausbacken.

Tipp:

Salzzitronen kann man im Feinkosthandel kaufen oder selbst einlegen. Dafür 3 Zitronen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Die 4. Zitrone auspressen. Den Saft mit Zucker aufkochen. Zitronenscheiben in ein Glas füllen. Mit der Flüssigkeit übergießen und mindestens 2-3 Tage in den Kühlschrank stellen.

Zora Klipp am 06. Juni 2021

Tandoori-Chicken

Für 2 Personen:

2 Maishähnchenbrüste	1 TL Currypaste	1 Limette
250 ml Kokosmilch	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Spitzpaprika
1 EL Bratöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Hähnchenbrüste zuerst von der Hautseite dreimal diagonal 1 cm tief einschneiden, dann das Fleisch von der anderen Seite ebenfalls dreimal diagonal 1 cm tief einschneiden, sodass die Schnitte am Ende überkreuzt sind.

Kokosmilch, Currypaste, Limettenschale und Limettensaft in einer großen Schüssel verrühren.

Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in der Kokosmarinade einlegen.

Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden.

Spitzpaprika in dicke Ringe schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen mit der Hautseite nach unten hineinlegen, Gemüse um das Fleisch herum verteilen und alles 2 Minuten kräftig anbraten. Dann das Fleisch drehen.

Pfanne von der Hitze nehmen, die Marinade in die Pfanne gießen, Pfanne wieder auf die Hitze stellen, Marinade kurz ankochen lassen und dann das Hähnchen in der Pfanne für 7 Minuten in den Ofen stellen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, alles mit Salz würzen.

Steffen Henssler am 23. September 2021

Teriyaki-Curry-Hähnchen

Für 2 Personen:

1/2 Maishähnchen ca. 800g	2 EL Currypulver	150 ml Teriyaki-Sauce
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	500 ml Weißwein
2+2 EL Rapsöl		

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Das Maishähnchen mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen, mit Öl beträufeln und die Gewürze leicht einmassieren. Das Maishähnchen in einer heißen Pfanne mit Rapsöl auf der Hautseite kräftig anbraten.

Anschließend umdrehen und den Bratensatz mit Weißwein ablöschen. Das Hähnchen mit der Pfanne für 50 Minuten in den Ofen geben. Den Ofen auf Grill Funktion umstellen, die Teriyakisauce in einem Topf mit etwas Wasser verdünnen und das Hähnchen großzügig damit einpinseln. Das Hähnchen für weitere 6-7 Minuten in den Ofen geben damit die Teriyakisauce karamellisiert.

Steffen Henssler am 25. Mai 2021

Traditionelle Bolognese

Für die Fleisch-Bouillon:

1 St. Maishuhn	1 St. Tafelspitz	1 St. Rinderhesse
1 St. Zampone	1 St. Rippe vom Rind	1 St. Kalbszunge
1 Bund Suppengrün	2 Möhren	2 Tomaten
1 Steinpilzalz	Lorbeer	Rosmarin
Thymian	Petersilie	Salz, Pfeffer, Zucker

Für die Gemüsebasis:

300 g Zwiebelwürfel	Knoblauch nach Belieben	300g Sellerie
4 Möhren	Rot- und Portwein	1 große Ochsenherztomate
3 Stängel Basilikum	Olivenöl	Salz
brauner Zucker		

Tagliatelle:

4-6 Eier	600 g Dinkeldunst	Dinkelgries
----------	-------------------	-------------

Für die Fleisch-Bouillon:

In einem großen Topf alles zusammen mit kaltem Wasser ansetzen und ca.

6 Stunden kochen lassen. Danach die Brühe abgießen und zur Seite stellen. Alle Fleischsorten würfeln (2x2cm) oder in kleine Stücke zupfen. Die Lederhaut der Zunge entfernen, solange sie noch warm ist und den halben Zampone in Stücke hacken.

Jeweils 200 Gramm zum Garen des Ragouts nehmen. Den Rest einfrieren.

Für die Gemüsebasis:

Das Gemüse grob schneiden, in Olivenöl anbraten, mit Salz und braunem Zucker würzen und mit Rot - und Portwein ablöschen. Dann die Basilikumstängel hinzugeben und köcheln lassen.

Die Fleischsorten zum Gemüse hinzugeben und langsam ganz zu einem Ragout einkochen.

Nach Geschmack und Konsistenz mit Brühe auffüllen und nachwürzen.

Rohkost Mix:

Den Rohkost Mix bestehend aus Sellerie, Möhren, Petersilie, Knoblauch, Tomaten und wahlweise anderem saisonalen Gemüse fein hacken oder reiben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

Alles zum Ragout hinzufügen, nochmal abschmecken und mit den selbstgemachten Tagliatelle servieren.

Tagliatelle:

Salz Alle Zutaten vermengen, ordentlich kneten und eine Teigkugel formen. Diese in einer Plastikfolie eine Stunde ruhen lassen.

Anschließend die Teigkugel in 3-4 gleichgroße Stücke teilen und auf dem Dinkelgries flachdrücken. Mit der Nudelmaschine den Teig in Bahnen ausrollen und die einzelnen Bahnen halbieren. Jede halbe Bahn mehrfach falten und in Streifen schneiden. Die Tagliatelle auseinander falten und im gesalzenen Wasser oder besser in der Bouillon garen.

Christian Lohse am 28. Februar 2021

Truthahn mit Soße, Bratkartoffeln, Gemüse, Schweine-Fleisch

Für 10 Personen:

1 Truthahn (5 kg)	4 Knoblauchzehen	1 Zitrone
frischer Thymian	frischer Rosmarin	100 g ungesalzene Butter
2 Zwiebeln	2 Sticks sellerie	2 Karotten
3 Clementinen	1 L Hühnerbrühe, frisch	2 EL Mehl
1 Spritzer Rotwein		

Schweinefleisch, Zwiebelfüllung:

4 Zwiebeln	Handvoll Trockenfrüchte	Handvoll gemischter Müsse
1/2 Bund frischer Thymian	75 g altbackenes Brot	Olivenöl
1 TL Piment	300 g Schweine-Hackfleisch	

Bratkartoffeln, Gemüse:

1 kg Pastinaken	1,5 kg rote Kartoffeln	500 g kleine Karotten
300 g Schalotten	1 Knoblauchzwiebel	frischer Rosmarin

Nehmen Sie den Truthahn 1 Stunde im Voraus aus dem Kühlschrank, um auf Raumtemperatur zu kommen.

Für die Füllung die Zwiebeln schälen und fein hacken, die getrockneten Früchte und Nüsse grob hacken und die Thymianblätter pflücken. Das Brot in einer Küchenmaschine in Paniermehl sausen.

Erhitzen Sie eine Öltolle in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und fügen Sie dann die Zwiebel hinzu. Kochen Sie für etwa 10 Minuten oder bis sie weich sind, regelmäßig unter Rühren. Piment, Trockenfrüchte, Nüsse, Thymian und eine Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer dazugeben. 2 Minuten unter Rühren, dann in eine große Schüssel geben und vollständig abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen das Schweinehackfleisch und die Semmelbrösel in die Schüssel geben und alles mit sauberen Händen zusammenknirschen. Reservieren Sie etwa die Hälfte der Füllung für den Truthahn und geben Sie den Rest dann in eine gefettete Auflaufform (ca. 20cm). Verteilen Sie es in einer gleichmäßigen Schicht, halten Sie es oben rau und legen Sie es dann beiseite.

Den Ofen voll vorheizen. Spülen Sie den Truthahn unter dem kalten Wasserhahn ab und tupfen Sie ihn dann innen und außen mit Küchenpapier trocken.

Knoblauch schälen und zerdrücken, Zitronenschale fein reiben, dann Thymian und Rosmarin pflücken und grob hacken. In einer kleinen Schüssel die weiche Butter, Knoblauch, Zitronenschale, die Hälfte der Thymian- und Rosmarinblätter und eine gute Prise Salz und Pfeffer vermischen.

Drücken Sie Ihren Finger und Daumen zwischen die Haut und das Fleisch um die Haupthöhle, um eine Lücke zu machen, und verwenden Sie einen Spatel, um die Butter einzudrücken. Zerquetschen Sie die Haut wieder nach unten und verwenden Sie Ihre Hände, um die Butter zu glätten und unter der Haut zu verteilen. Öffnen Sie die Halshöhle und packen Sie die reservierte Füllung ein. Ziehen Sie die Haut über den Hohlraum und stecken Sie sie unter den Vogel.

Den Vogel mit Öl beträufeln und mit einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in das Fleisch einreiben. Die geschmorte Zitrone in zwei Hälften schneiden und in den leeren Hohlraum legen.

Die Zwiebel schälen und grob hacken, Sellerie und Karotte schneiden und grob hacken, dann in ein großes Bratblech mit dem Truthahn darauf legen. Mit Zinnfolie abdecken und dann in den heißen Ofen stellen. Reduzieren Sie sofort die Temperatur auf 180°C. Kochen Sie etwa 35 bis 40 Minuten pro Kilo – der 5kg Vogel in diesem Rezept dauert etwa 3 bis 3 1/2 Stunden.

Überprüfen Sie Ihren Truthahn alle 30 Minuten oder so - löffeln Sie über sämtliche Säfte vom Boden des Tablets, um ihn saftig zu halten. Nach 2 1/2 Stunden die Folie entfernen, damit die

Haut knusprig wird. Dreißig Minuten bevor der Truthahn fertig ist, die restlichen Kräuter mit Öl vermischen und über den Vogel streuen. Die Clementinen halbieren und in das Tablett geben und für die verbleibende Garzeit einlegen.

Um zu überprüfen, ob der Truthahn gekocht ist, stecken Sie ein kleines scharfes Messer in den fettesten Teil des Oberschenkels. Wenn die Säfte klar laufen und das Fleisch leicht auseinander zieht, ist es fertig. Wenn nicht, kochen Sie es etwas länger und überprüfen Sie es erneut. Wenn Sie fertig sind, geben Sie den Truthahn auf eine Servierplatte und drehen Sie den Ofen auf 200°C. Decken Sie den Truthahn mit Zinnfolie und 2 sauberen Geschirrtüchern ab, um ihn warm zu halten. Lassen Sie es etwa 30 Minuten ruhen, während Sie Ihr Gemüse, Ihre Füllung und Soße kochen.

Für die Bratkartoffeln und das Gemüse die Pastinaken schälen, die Kartoffeln und Karotten schrubben, dann die Schalotten schälen und halbieren. Die Knoblauchzwiebel in Nelken zerlegen. Die Babykarotten in einer Pfanne mit kochendem Salzwasser bei hoher Hitze für 5 Minuten parbieren. In einem Sieb abtropfen lassen und trocken abtropfen lassen. Die Kartoffeln in 2cm große Stücke schneiden und die Pastinaken längs schälen und halbieren.

Das Gemüse in 2 große Bratschalen mit den Schalotten geben. Die Knoblauchzehen mit der Ferse der Hand zerdrücken und die Rosmarinblätter pflücken. Fügen Sie beides zusammen mit einer guten Prise Salz und Pfeffer zu den Tablett hinzu. Alles großzügig mit Öl beträufeln und gut beschichten. Braten Sie im heißen Ofen zusammen mit der Füllung für 30 bis 40 Minuten oder bis zum Durchgaren.

Wenn das Gemüse und die Füllung im Ofen sind, erwärmen Sie die Brühe in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Den größten Teil des Fettes vom Bratblech abschöpfen, dann das Mehl einrühren und mit einem Holzlöffel alle klebrigen Teile von unten aufkratzen.

Auf mittlere Hitze stellen und den Rotwein hinzufügen. Sobald das weggegart ist, gießen Sie die Brühe ein, bringen Sie alles zum Kochen, dann auf eine mittlere Hitze reduzieren und 15 bis 20 Minuten köcheln, bis Sie eine gute Konsistenz erhalten.

Gießen Sie die Soße vorsichtig durch ein Sieb in eine Servierkanne und drücken Sie mit einem Löffel all diese Güte durch. Entsorgen Sie alles, was im Sieb übrig geblieben ist. Schnitzen Sie Ihren Truthahn in der Küche oder am Tisch und servieren Sie es mit allen üblichen Beilagen.

Tipp:

Der beste Ratschlag, den ich Ihnen geben kann, ist, ein gutes Fleischthermometer zu kaufen, um sicherzustellen, dass Ihr Truthahn durchgegart ist. Stecken Sie das Thermometer in den dicksten Teil der Brust und den tiefsten Teil des Oberschenkels - wenn die Temperatur mindestens 72°C erreicht, ist der Truthahn bereit, herauszukommen.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Würziges klebriges Hähnchen

Für 4 Personen:

3 frische rote Chilis	2 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
4 große Pflaumentomaten	1 Bund frischer koriander	4 Hähnchenkeulen
Olivenöl	2 TL Garam Masala	1 EL getrocknete Curryblätter
1 EL Senfkörner	2 EL Weinessig	fettfreier Naturjoghurt

Die Chilis halbieren (entseed, wenn Sie möchten), die Zwiebeln schälen und fein in Scheiben schneiden, dann den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Pflaumentomaten vierteln und die Korianderblätter pflücken.

Reiben Sie die Hühnerkeulen mit einem Spritzer Öl und dem Garam Masala ein und geben Sie sie dann in eine große antihafte ofenfeste Pfanne.

Fügen Sie einen weiteren Spritzer Öl hinzu und braten Sie das Huhn bei mittlerer Hitze für 10 bis 15 Minuten oder bis es schön und dunkelgold ist. Seien Sie mutig und lassen Sie es wirklich schön und dunkel werden - es wird einen solchen Unterschied für das Endergebnis machen, wenn Sie es in dieser Phase richtig machen. Überschüssiges Fett abtropfen lassen.

An dieser Stelle den Ofen auf 180°C/350°F/Gas 4 vorheizen.

Als nächstes die Curryblätter, Senfkörner, Chilis, Zwiebeln und Knoblauch zum Huhn geben. Kochen Sie unter ofttem Rühren für 5 Minuten, dann fügen Sie die Tomaten und weiß weinessige hinzu.

Die Pfanne in den Ofen geben. Kochen Sie unbedeckt für 50 Minuten oder bis das Huhn durchgegart ist und vom Knochen fällt.

Die Pfanne auf das Kochfeld geben und die Flüssigkeit bis zum Kleben reduzieren. Mit den Korianderblättern bestreuen und mit dem kühlenden Joghurt servieren. Köstlich zu Reis oder Couscous und einem knackigen, erfrischenden Salat.

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021

Weißwein-Huhn mit Risotto und Champignons

Für 4 Personen:

1 Bio-Huhn	Olivenöl	10 Schalotten
6 Zehen Knoblauch	600 ml Weißwein	2 Lorbeerblätter
600 g (mit Grün) Möhren	250 g Risotto-Reis	300 ml Gemüsebrühe
1 Zitrone	125 g Butter	4 Stangen Frühlingslauch
120 g durchw. Speck	400 g Champignons	1 Bund glatte Petersilie
70 g Parmesan	Salz, Pfeffer	

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

Die Hälfte der Knoblauchzehen und Schalotten schälen, im Ganzen in den Topf geben und kurz anrösten. Mit zwei Dritteln des Weins ablöschen, kurz aufkochen lassen und den Topf mit Wasser auffüllen, sodass das Fleisch mindestens zur Hälfte bedeckt ist. Mit 1 guten Prise Salz und Lorbeerblättern würzen und bei geschlossenem Deckel rund 30-40 Minuten garen.

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

Einige Schalotten schälen und würfeln, restlichen Knoblauch ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben, mit 1 Schuss Weißwein ablöschen und mit 1 Prise Salz würzen. Verrühren und den Wein unter leichtem Köcheln reduzieren. Gemüsebrühe angießen, verrühren und auf mittlerer Stufe weiterköcheln lassen. Immer wieder kontrollieren und umrühren. Wenn die Brühe nur noch einen Fingerbreit hoch ist, weitere Brühe angießen. Wer ohne Wein kochen möchte, kann stattdessen nur Brühe nehmen und für eine leichte Säure am Ende 1 Spritzer Zitrone dazugeben.

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

Frühlingslauch waschen, den weißen Teil grob klein schneiden und zur Bouillon in den Topf geben. Die grünen Teile zur Seite legen. 1 Stück Butter und ein wenig frischen Pfeffer aus der Mühle zur Brühe geben und noch einmal kurz und kräftig aufkochen. Danach das abgezupfte Fleisch wieder zur Bouillon geben.

Das Grüne vom Lauch in feine Ringe schneiden, über das Hühnerfleisch streuen und unterheben. Den Topf vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel nachziehen lassen.

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

Zum Schluss das Risotto mit Butter und 1 Spritzer Zitrone verfeinern.

Wenn die Butter zerlaufen ist, den Parmesan in das Risotto reiben und alles vorsichtig verrühren. Das Risotto auf tiefe Teller geben, das Weißwein-Huhn darauf anrichten und die Speck-Champignons darüber geben.

Tarik Rose am 16. Mai 2021

Weihnachtsente

Für 5-6 Personen:

Für den Entenbraten:

1 Peking-Ente	Salz	Pfeffer
100 ml Wasser	Küchengarn	

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-Soße:

1 ausgelöste Enten-Karkasse:	3 EL Rapsöl	1 Gemüsezwiebel
4 Möhren	1 Apfel	3 Staudensellerie
2 EL Tomatenmark	1 EL Demi Glace	eine Prise Zucker
500 ml Rotwein	250 ml Portwein	1 TL Pfefferkörner
1 Ingwerknolle	2 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-Soße:

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 Kirschsaft verwendet 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.

Ali Güngörmüs am 04. Dezember 2021

Winter-Rolle von der Ente mit Feldsalat und Dip

Für 4 Personen:

Für die Winterrollen:

2 Entenkeulen	100 ml Olivenöl	2 Sternanis
3 Zehen Knoblauch	1 Stück Ingwer	Salz, Pfeffer
4 Blätter Frühlingsrollenteig	2 EL Sojasoße	1 Bio-Zitrone
3 Zweige frischer Koriander	1 TL rote Currypaste	3 EL Olivenöl
1 Karotte	1 Pastinake	1 rote Zwiebel

Für den Dip:

1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Bio-Zitrone
1 Chili-Schote	0.5 Bund Koriander	2 EL Olivenöl
4 EL Sojasoße	1 EL Honig	1 EL gerösteter Sesam

Für den Salat:

75 g Feldsalat	1 Bio-Zitrone	1 Bio-Orange
4 EL Olivenöl	1 EL Honig	Salz, Pfeffer

Für die Winterrollen:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Entenkeulen waschen und trocknen.

Salzen und pfeffern und in einen Bräter legen. Ingwer und zwei Drittel des Knoblauchs in Scheiben schneiden, Sternanis etwas zerkleinern. Die Aromen auf dem Fleisch verteilen und das Olivenöl darübergeben. 45 Minuten im Ofen garen. Die Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch in Stücke zupfen (alternativ kann man auch Reste von einem Entenbraten nehmen).

Möhren, Pastinaken und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse anschwitzen. Bei mittlerer Temperatur 2 Minuten garen. Mit dem Fleisch vermengen.

Restlichen Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Die Zitrone abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alles mit Sojasoße, Currypaste, Koriander und Olivenöl in einen Behälter geben und verrühren oder kurz aufmixen.

Entenkeulen und Gemüse mit der Gewürzpaste vermengen und etwas marinieren.

Den Frühlingsrollenteig auslegen und die Füllung darauflegen. Die Blätter seitlich einschlagen und zu einer festen Rolle formen. Die Ränder gegebenenfalls etwas befeuchten oder mit Eiweiß einstreichen. Im Ofen oder in reichlich Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Die Ofenvariante ist optisch nicht so schön, dafür aber ein wenig leichter.

Für den Dip:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Saft der Zitrone auspressen.

Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Koriander waschen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten mit Olivenöl, Sojasoße, Honig und Sesamkörnern vermengen.

Für den Salat:

Den Salat waschen und trocknen. Die Zitrusfrüchte abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Für 75 g Salat benötigt man von den Zitrusfrüchten etwa die Hälfte an Schale und Saft. Alle Zutaten für das Dressing kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat erst kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren.

Die Winterrollen mit einem Schälchen Dip und Feldsalat servieren.

Tarik Rose am 23. November 2021

Zitronen-Hähnchen II

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilet	1 grüne Peperoni	1 Apfel
1 Zehe Knoblauch	1 rote Zwiebel	1 rote Paprikaschote
1 Zitrone	1/2 Bund Koriander	1 TL gerösteter Sesam
60 ml heller Essig	60 ml Wasser	1 TL Kartoffelstärke
1 EL Honig	1 EL Zucker	1 TL Salz
2 EL Rapsöl		

Die Zitronenschale fein abreiben, die Zitrone auspressen und beides in eine Schüssel geben. Honig, Zucker, Wasser, Essig und 1 TL Kartoffelmehl zum Zitronensaft in die Schüssel geben. Die Peperoni in feine Ringe schneiden und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und anschließend in einer heißen Pfanne mit Rapsöl anrösten.

Währenddessen die Hähnchenbrust Diagonal in 3 Teile schneiden.

Jedes Stück Hähnchenbrust um 90° drehen und anschließend diagonal in dünne Scheiben schneiden.

Das Hähnchen in die Pfanne geben und mitbraten.

Paprika, Zwiebel und Apfel in mundgerechte Stücke schneiden, zum Hähnchen in die Pfanne geben, $\frac{1}{2}$ Minute mitbraten und kräftig salzen. Die Sauce aufrühren, das Gericht damit ablöschen und die Sauce auf eine sämige Konsistenz einkochen.

Währenddessen den Koriander grob hacken. Den Koriander in die Pfanne geben, einmal durchschwenken, auf einem Teller anrichten und mit Sesam bestreuen.

Steffen Henssler am 10. April 2021

Zweierlei Hähnchen-Schnitzel

Für 4 Personen

Für die gefüllten Schnitzel:

250 g weiße Champignons	3 Stängel glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
1 Schalotte	1 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	2 Hähnchenbrustfilets	2 EL Butterschmalz

Für den Orangen-Rucola-Salat:

150 g Rucola	1 Chicorée	2 Orangen
1 Zitrone	1 EL Sonnenblumenkerne	½ Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für den Spinat:

300 g Blattspinat	1 kleine Zwiebel	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat

Für das Kokoshähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	100 g Pankomehl	100 g Kokosraspel
2 Eier	2 EL Mehl	Salz
300 ml Pflanzenfett		

Für die gefüllten Schnitzel die Pilze putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein schneiden.

Schalotte schälen und sehr fein schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Pilzwürfel zugeben und darin anbraten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdunstet ist. Das kann durchaus etwa 10 Minuten dauern. Petersilie und Thymian untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch etwa eine Minute braten.

Dann eingekochte Pilzmasse (Duxelle) aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat den Rucola und den Chicorée putzen, die Blätter des Chicorées in feine Streifen schneiden.

Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den dabei abtropfenden Saft auffangen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Für das Dressing Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Rucola, Chicorée-Streifen, Orangenfilets und Petersilie untermischen und Sonnenblumenkerne überstreuen.

Den Spinat verlesen und die groben Stiele entfernen. Den Spinat gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Für die gefüllten Schnitzel den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen. In die Filets längs eine Tasche einschneiden.

Mit einem Teelöffel die gekühlte Pilzmasse in die Taschen füllen und mit einem Holzspieß verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Hähnchenbrustfilets darin von beiden

Seiten goldbraun anbraten.

Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 -20 Minuten fertig braten. Für die Kokosschnitzel das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und der Länge nach in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.

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

Die dünnen Hähnchenfleischscheiben leicht salzen und zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Fleischscheiben dann durch das Ei ziehen und anschließend in der Bröselmischung wenden und panieren.

Das Pflanzenfett in einer tiefen Pfanne auf etwa 170 Grad erhitzen. Achtung, das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt, bevor das Fleisch gegart ist! Das Fleisch im heißen Fett ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Für den Spinat in einer Pfanne Butter erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zufügen und unter Wenden andünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und schräg aufschneiden.

Salat mit dem Dressing marinieren, Sonnenblumenkerne darauf streuen.

Zusammen mit den panierten Schnitzeln und Spinat auf den Teller geben und servieren.

Ali Güngörmüs am 08. Februar 2021

Index

- Aubergine, 2, 5, 66
Auflauf, 59
Avocado, 109
- Blumenkohl, 35, 61
Bohnen, 2, 17, 59, 61, 78
Brathähnchen, 3–5, 10–13, 51, 84
Bratkartoffeln, 113
Brokkoli, 51, 79, 102
- Chicoree, 121
Chinakohl, 15, 45
Coq-au-Vin, 18
Couscous, 108
- Ente, 22, 29, 40, 86, 93, 117
Enten-Brust, 23–27, 90
Enten-Keule, 30–32, 119
Erbsen, 43, 60, 75, 91, 94, 97
- Filet, 28, 65, 69, 74, 102
Frikassee, 75, 76
- Gans, 20, 36–38
Geschnetzeltes, 47, 74
Grünkohl, 48
Gurke, 3, 16, 19, 103, 104, 108
- Hähnchen, 52, 53, 78, 82, 83, 92, 111
Hähnchen-Brust, 1, 2, 5, 16, 17, 35, 44, 45, 48, 49, 55, 56, 58–64, 68, 70, 72, 73, 76, 79, 85, 99, 106, 109, 111, 120, 121
Hähnchen-Curry, 64
Hähnchen-Rouladen, 69
Hähnchen-Schenkel, 9, 19, 34, 46, 57, 66–68, 71, 75, 84, 86, 87, 91, 100, 101, 115
Hähnchen-Schnitzel, 72, 73, 121
Hähnchen-Spieß, 73
Hühnchen, 17, 19, 39, 43, 74, 83, 91, 92, 101, 111
Hühner-Brust, 5, 7, 15, 17, 23, 25, 27, 41, 43, 49, 56, 61, 62, 86, 88, 92, 111
- Huhn, 8, 14, 20, 29–32, 37–39, 50, 77, 80, 81, 91, 107, 110, 112, 113, 116, 119
- Kürbis, 3, 4
Knödel, 8, 33, 101
Kohlrabi, 103, 104
- Lauch, 1, 16, 42, 54, 77, 102
Linsen, 87
- Möhren, 1, 2, 7, 8, 11, 14, 18, 20, 30–32, 38, 40, 45, 46, 49, 51, 54, 55, 67, 74, 77, 82, 91, 93, 98, 106, 112, 113, 117, 119
Maronen, 8, 20, 25
- Nudeln, 7, 35, 56, 93, 98, 109
- Paella, 92
Pak-Choi, 7, 28, 57
Paprika, 1, 5, 17, 43, 49, 66, 74, 87, 91–93, 107, 109, 111, 120
Pastinaken, 8, 31, 91, 113, 117, 119
Perlhuhn, 94, 95, 97
Perlhuhn-Brust, 42, 98
Pilze, 12, 15, 18, 28, 41, 42, 45–47, 75–77, 93–95, 97, 99, 100, 105, 112, 116, 121
Porree, 1, 91
Poularde, 18
Poullarden-Brust, 89
Pute, 1, 33, 101, 102, 109
Puten-Brust, 103–105
Puten-Schnitzel, 1, 109
- Radieschen, 81, 87
Ratatouille, 5
Reis, 59, 64, 68, 74, 75, 91, 99, 106, 116
Rettich, 81, 88
Rosenkohl, 31
Rote-Bete, 61, 63
Rotkraut, 8, 25, 29, 33
Rucola, 81, 89, 121
- Saltimbocca, 70

Schoten, 2, 7, 17, 39, 92, 100, 109
Sellerie, 5, 11, 17, 18, 20, 30, 46, 49, 52, 68,
77, 89, 93, 101, 112, 117
Spargel, 62, 75, 94, 95, 97
Spinat, 69, 121
Spitzkohl, 1, 58, 77, 117

Topinambur, 23, 31
Truthahn, 113

Weißkohl, 14
Wirsing, 20

Zucchini, 5, 43, 49, 51, 53, 74, 105