

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: *Geflügel*

2023

72 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2024.

Inhalt

Chicken-Teriyaki	1
One-Pot-Reis mit Hähnchen	1
Asia-Nudel-Pfanne mit Gemüse und Hähnchen	2
Gänse-Keulen geschmort	4
Steirisches Backhendl	5
Gäns-Keulen im Backofen	6
Tagliatelle mit Entenkeulen-Ragout und Orange	7
Enten-Brust mit Kartoffel-Püree, Chicorée, Kumquats	8
Chinapfanne mit Nudeln, Hühnchen und Gemüse	9
Gefüllte Hühner-Brust mit Mangold	10
Gänse-Braten mit Kartoffel-Klößen und Sauerkraut	11
Rotkohl-Ecken, Spekulatius-Würzbutter, Hähnchen-Schenkel	13
Ofen-Hähnchen mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon	14
Gänse-Keulen im Backofen	15
Parmesan-Hähnchen-Filet mit Frischkäse	16
Gebratene Enten-Brust, rote Zwiebeln und Klößchen	17
Hühnerfrikassee	18
Gemüse-Salat mit Enten-Brust	19
Hähnchen-Cordon-Bleu mit Spargel-Salat	20
Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat	20
Maishähnchen aus dem Backofen	21
Pulled Chicken in Honig-BBQ-Soße	21
Hähnchen-Geschnetzeltes in Ajvar-Sahne	22
Offener Geflügel-Burger mit geschmorten Äpfeln	23
Enten-Brust mit Pfirsich-Soße	24

Hähnchen in Joghurt und Chips	25
Zarte Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat	25
Hähnchen-Curry Tikka Masala	26
Hähnchen-Brust mit Spaghetti-Speck-Gratin	27
Hähnchen-Keule mit Zwetschgen-Soße	28
Pute vom Drehspieß	29
Hähnchen-Brust-Filet mit Zucchini-Spaghetti	30
Sommer-Rollen mit Erdnuss-Soße	31
Caesar Salad mit gebratener Hähnchen-Brust	32
Tagliatelle alla pollonara mit Hähnchen-Knusper	33
Hähnchen-Nuss-Schnitzel mit Sommerwiesen-Risotto	34
Souvlaki-Spieße, Tsatsiki und Pommes	35
Schwarzwurzel-Creme mit Poularden-Keulen und Asia-Soße	36
Hähnchen-Keulen mit Ofengemüse	37
Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchen-Filet	38
Hähnchen mit Kartoffel-Sternchen und Gemüselocken-Salat	39
Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Ecken	41
Enten-Keulen mit Kartoffel-Möhren-Gemüse	42
Souvlaki Spieße, selbstgemachtes Tzatziki und Pommes	43
Geschmortes Zitronen-Hähnchen mit Bratkartoffel-Salat	44
Paprika-Hähnchen-Schenkel geschnetzelt	45
Knusperhähnchen auf Grillgemüse mit Kirsch-Ketchup	46
Die geilste Hähnchen-Brust der Welt	47
Pulled Chicken mit Kohlrabi und Paprika-Mayo-Soße	48
Spargel-Kartoffel-Salat mit Geflügel-Frikadellen	49
Hühner-Frikassee mit Basmati-Reis	50
Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen	51
Hähnchen-Spargel-Pfanne mit Curry	52
Hähnchen-Taler mit Brokkoli und Käse-Soße	52
Philadelphia-Hähnchen	53
Chicken Wings Honey Mustard	53
Enten-Brust mit Bete-Soße und Rüben	54

Pizzoccheri alla Poletto	55
Hähnchen-Schnitzel, Haselnuss, Apfel-Schalotten-Chutney	56
Die leckerste Hähnchen-Brust der Welt	57
Hähnchen-Brust-Filets toskanisch	58
Index	59

Chicken-Teriyaki

Für 4 Portionen:

600 g Hähnchenbrustfilet	2 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl	5 EL Sojasauce	2 EL Zucker
3 EL Reisweinessig oder Sake	2 EL trockner Weißwein	1 EL Sesamöl
1 TL Speisestärke		

Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch klein hacken.

In einer Schüssel Sojasauce, Zucker, Essig, Weißwein und Sesamöl verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchen-Stücke rundherum anbraten.

Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten.

Die Sauce zugeben und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze für ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Sauce eindickt und glänzt, ist sie fertig.

Als Beilage seien 300 g Jasminreis und Brokkoli empfohlen.

NN am 27. Dezember 2023

One-Pot-Reis mit Hähnchen

Für 2 Personen:

1 rote Spitzpaprika	1 Zwiebel	6 Champignons
1 Knoblauchzehe	2 Stangen Staudensellerie	1 grüne Peperoni
1 Ingwer	1 Hähnchenkeule	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Hähnchen Gewürz	3 EL Bratöl	180 g Parboiled Reis
1 Prise Gewürzzucker	1/2 TL Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter	1/2 Zitrone	

Spitzpaprika längs vierteln und entkernen. Die weißen Häute heraustrennen und die Paprika-viertel schräg in Stücke schneiden.

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Champignons sechsteln. Knoblauch fein hacken.

Sellerie in feine Scheiben und Peperoni mit Kernen in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Ingwer fein dazureiben und alles gut vermengen.

Hähnchenkeule in grobe Stücke schneiden, von allen Seiten kräftig mit Gewürzsalz und Hähnchen-Gewürz würzen und in einem Topf mit heißem Bratöl ca. 5 Minuten scharf anbraten.

Das geschnittene Gemüse zum Fleisch in den Topf geben und 1 Minute zusammen weiterbraten.

Reis dazugeben, vermengen, großzügig mit Gewürzsalz, Gemüsebrühepulver und nach Wunsch mit Gewürzzucker würzen und mit 300 ml Wasser aufgießen.

One-Pot-Reis mit geschlossenem Deckel einmal kräftig aufkochen und dann bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie fein hacken.

Zum Schluss Petersilie und Butter unter den Reis heben.

Reis auf Tellern anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 26. Dezember 2023

Asia-Nudel-Pfanne mit Gemüse und Hähnchen

Für 4 Personen:

Nudeln:

300 g Spaghetti 1 EL Sojasoße 1 EL Öl

Fleisch:

500 g Hähnchenfilet

Marinade:

1 EL Sesamöl 4 Knoblauchzehen 2 EL Sojasoße
1 TL Zucker 1 EL Speisestärke Salz
Pfeffer Chili Pulver 1 EL neutrales Öl

Gemüse:

150 g Champignons 1 rote Paprikaschote 1 große Möhre
1 Zwiebel 2-3 EL Öl hitzebeständig 1 EL Sojasoße
Salz Pfeffer Chili Pulver
 $\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli

Ei:

2 Eier Salz Pfeffer
Chili 1 EL Öl

Fleisch marinieren:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel oder Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Alle Zutaten für die Marinade über das Fleisch geben und für 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Währenddessen das Gemüse vorbereiten und die Nudeln kochen.

Nudeln kochen:

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Tipp:

Damit die Nudeln nicht matschig werden und verkleben etwas Öl darüber geben und mischen. Zur Seite stellen.

Das Gemüse:

Den Brokkoli in einem Topf mit Wasser, wenig Salz, blanchieren. Das heißt für 3 Minuten kochen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Tipp:

So behält der Brokkoli seine grüne Farbe.

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Die Champignons putzen und vierteln.

Eine große Pfanne mit 2-3 EL Öl erhitzen und zuerst die Möhren 2-3 Minuten bei hoher Hitze und unter ständigem Rühren anbraten.

Tipp:

Mit den Möhren beginnen, weil sie am längsten brauchen. Man kann den Brokkoli auch in der Pfanne anbraten, wenn man den Brokkoli ganz klein macht. Das spart den Schritt des Blanchierens.

Als Nächstes die Paprikastreifen dazu geben und weitere zwei Minuten anbraten.

Dann Zwiebeln dazu geben, unterrühren und andüsten.

Im Anschluss die Champignons in die Pfanne geben und für weitere zwei Minuten andüsten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und etwas Chili vorsichtig würzen.

Vorsicht mit dem Salz, die Sojasoße ist schon salzig. Besser nachher noch einmal nachwürzen, wenn alles fertig ist.

Tipp:

Wichtig ist, dass die Pfanne sehr heiß ist. Bei Bedarf noch etwas Öl dazu geben.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Fleisch:

Die Pfanne wieder erhitzen und das Fleisch in die Pfanne geben und ebenfalls bei hoher Hitze anbraten. Das dauert ca. 5 Minuten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Pfanne kurz mit einem Küchentuch auswischen.

Die Eier:

Die beiden Eier in einer Schale miteinander verquirlen und mit einer Prise Salz, Pfeffer (bei Bedarf Chili) würzen.

Die Pfanne erneut erhitzen und 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben. Die Eier in die Pfanne gießen, kurz stocken lassen.

Die Eier dann verrühren.

Die Eier an die Seite schieben, die Pfanne auf mittlere Hitze stellen und die Nudeln hineingeben.

1 EL Sojasoße und 1 EL Öl dazugeben und die Nudeln mit dem Ei vermischen und anbraten.

Das Gemüse zu den Nudeln geben und vorsichtig untermischen.

Tipp:

Wenn man etwas mehr Flüssigkeit haben möchte, 1 EL Speisestärke mit 4-5 EL Wasser mischen und zu den Nudeln geben. Dazu das Nudelwasser verwenden.

Dann das angebratene Fleisch in die Pfanne geben und auch untermischen.

Zum Schluss den Brokkoli dazugeben und alles miteinander vermischen.

Die Asia Nudeln in der Pfanne servieren bzw. auf Teller oder Schalen verteilen.

NN am 26. Dezember 2023

Gänse-Keulen geschmort

Für 4 Personen:

2 große Zwiebeln	1 Bund Suppengrün	1 großer säuerlicher Apfel
4 kleine Gänsekeulen (à 400 g)	3 EL Butterschmalz	Salz , Pfeffer
250 ml trockener Rotwein	400 ml Geflügelfond	2 kleine Zweige Rosmarin
2 Lorbeerblätter	2-3 TL Speisestärke	1-2 Prisen Zucker

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Das Suppengrün putzen, waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Gänsekeulen kalt abspülen und trocken tupfen. Das sichtbare Fett auf der Keulenunterseite wegschneiden. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Keulen hineingeben und bei mittlerer Hitze rundherum ca. 10 Min. anbraten. Salzen und pfeffern, herausnehmen. Bratfett bis auf 3 EL wegschütten.

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Zwiebelwürfel und das Suppengrün in das verbleibende Bratfett geben und ca. 3 Min. anrösten. Apfelviertel hinzufügen. Mit Rotwein ablöschen und den Bratensatz mit einem Pfannenwender vom Boden des Bräters lösen. Den Wein etwas einkochen, dann den Geflügelfond und 100 ml Wasser dazugießen und aufkochen. Die Keulen hineinlegen. Den Rosmarin waschen und mit den Lorbeerblättern dazugeben.

Den Bräter verschließen und in den Ofen schieben. Die Keulen 1 Std. 30 Min. garen, dabei zwischendurch 3- bis 4-mal wenden, sodass sie gleichmäßig in der Flüssigkeit liegen. Den Deckel abnehmen und die Keulen weitere 20 Min. offen garen, dabei 2- bis 3-mal mit der Sauce begießen. Weitere 10 Min.

offen garen, ohne das Fleisch zu übergießen, sodass die Haut knusprig werden kann. Die Keulen herausheben und abgedeckt warm stellen.

Die Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, dabei die Rückstände im Sieb gut ausdrücken. Die Sauce bei großer Hitze einkochen. Die Stärke mit 2-3 EL Wasser anrühren, in die kochende Flüssigkeit gießen, einmal aufkochen, sodass die Sauce andickt. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Rotkohl und Kartoffelknödel.

NN am 24. Dezember 2023

Steirisches Backhendl

Für 2-3 Portionen:

2 Hähnchen	3 Eier	Salz, Cayennepfeffer
80 - 100 g Mehl	150 g Pankobrösel	Sonnenblumenöl
2 unbehandelte Zitronen		

Die Hendl abspülen, trocknen und zerteilen: Brüste herausschneiden und halbieren, Keulen abtrennen und halbieren.

Nach Belieben die Haut entfernen. Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Eier verquirlen. Hendlstücke mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und anschließend in Semmelbröseln wenden.

Die panierten Hendlstücke dann auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln und im heißen Backofen ca. 30 Minuten backen und dabei einmal wenden.

Die Backhendl auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten garniert servieren.

Tipp:

Das Backhendl wird im Backofen gebacken und nicht in Fett ausgebacken, das macht es saftig und knusprig und es ist auch noch gesünder. Dazu schmeckt ein Kartoffel- oder Feldsalat mit steirischem Kürbiskernöl.

Johann Lafer am 23. Dezember 2023

Gäns-Keulen im Backofen

Für 4 Personen:

4 Gänsekeulen	2-3 große Möhren	1/2 Stange Porree
1/4 Sellerieknolle	1-2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 TL Majoran	1 Lorbeerblatt
1 El Tomatenmark	Butterschmalz	1 große Orange
1 Lorbeerblatt	1-2 TL Lebkuchengewürz	2 TL Quatre Epices
1 TL Salz	Salz, Pfeffer	250 ml Weißwein
400 ml Hühnerbrühe oder Saucenbinder	60 ml Orangensaft	2 TL Speisestärke
	2 Oblatenlebkuchen	50 ml Salzwasser

Alle Zutaten für das Rezept bereitstellen, die Gänsekeulen waschen und trocken tupfen.

Orange schälen und vierteln. Lebkuchen in Stückchen brechen. Die Karotte, Zwiebel, Sellerie, Lauch und Knoblauch waschen und schälen das Suppengemüse klein würfeln und in etwas Butterschmalz oder Öl anbraten Tomatenmark, Thymian und etwas Salz über das Gemüse geben. Alles ca. 10 Minuten kräftig anrösten.

In der Zwischenzeit die Gänsekeulen mit Salz, Pfeffer, Majoran und den Gewürzen einreiben.

Mit den Orangenstücken und dem zerbröselten Lebkuchen in einer Form beiseite stellen.

Das angeröstete Gemüse in eine ofenfeste Form füllen, die Gänsekeulen, Orangenstücke, Lebkuchen, Lorbeerblatt auf das Gemüse legen und mit 200 ml. Gänsefond oder Hühnerbrühe angießen.

Die Gänsekeulen in den vorgeheizten Ofen bei 120 Grad Umluft ca. 3 Stunden 15 Minuten garen.

Nach einer Stunde den restlichen Gänsefond, Orangensaft und 200 ml Weiß oder Rotwein nach und nach während der Garzeit begießen. Gegen Ende der Garzeit den Bratenfond mit dem Gemüse in einen Topf gießen. Den Backofen auf 210 Grad Umluft stellen und die Gänsekeulen im Backofen für ca. 25-30 Minuten bräunen. Die Gänseschenkel zwischendurch mit etwas kaltem Salzwasser einpinseln. Damit die Gänseteile schön kross werden.

In der Zwischenzeit die Orangensoße zubereiten. Falls die Soße zu fettig ist, etwas Fett abschöpfen. Am besten das überschüssige Fett mit einer Suppenkelle schöpfen. Den Bratenfond mit dem Gemüse, mit etwas Lebkuchengewürz, Salz und Pfeffer und dem Quatre-Epices würzen.

Nun den Bratenfond mit ca. 50 ml Weißwein ergänzen und mit einem Mixstab alles gut durch Mixen und pürieren.

Die Sauce durch ein Sieb gießen und das zerkleinerte Gemüse mit einem Löffel etwas durch das Sieb drücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und falls nötig mit etwas angerührter Speisestärke oder Saucenbinder binden.

NN am 17. Dezember 2023

Tagliatelle mit Entenkeulen-Ragout und Orange

Für 4 Personen

4 Entenkeulen (à 300 g)	2 Zwiebeln	1 Möhre
150 g Knollensellerie	1 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark
500 ml trockener Rotwein	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 Lorbeerblätter	1 Sternanis	Salz
Pfeffer	500 ml Geflügelbrühe	2 Orangen
2 TL Rohrzucker	4 getrock. Pflaumen	1 TL Speisestärke
400 g Tagliatelle	80 g Parmesan im Stück	

Entenkeulen abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Zwiebeln schälen. Möhre und Knollensellerie putzen und schälen. Zwiebel, Möhre und Sellerie in Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem weiten ofenfesten Topf erhitzen. Die Entenkeulen darin, ggf. in Portionen, goldbraun anbraten. Keulen dann aus dem Topf nehmen, beiseitestellen.

Möhren-, Zwiebel und Selleriewürfel im Bratfett der Keulen unter Wenden anbraten.

Tomatenmark zum Gemüse geben und alles unter weiterem Rühren anrösten.

Mit Rotwein ablöschen, aufkochen und kräftig einkochen lassen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Kräuterzweige mit Lorbeerblättern und Sternanis in den Fond geben. Mit Salz und Pfeffer würzen Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Entenkeulen leicht mit Salz und Pfeffer würzen, in den Fond geben und so viel Brühe angießen, dass sie gerade mit Flüssigkeit bedeckt sind. Topf schließen, in den heißen Backofen schieben und etwa 1,5 Stunden im Ofen schmoren. Zwischendurch 12 mal wenden und ggf. noch etwas Brühe nachgießen.

Sobald das Fleisch der Entenkeulen zart gegart ist, die Keulen aus dem Fond heben.

Haut und Knochen vom Fleisch lösen. Fleisch in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Den Saucenfond durch ein Sieb passieren.

Orangen halbieren und den Saft auspressen.

In einer großen Pfanne den Rohrzucker leicht karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und den Saft etwa um die Hälfte einkochen lassen.

Die Pflaumen in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Entensauce zugießen.

Die Sauce offen bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Sauce abschmecken.

Nach Belieben die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben und kurz sacht köcheln lassen und die Sauce binden.

Das Entenfleisch unter die Sauce mischen und erhitzen.

Inzwischen in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Tagliatelle darin nach Packungsanweisung mit noch leichtem Biss (al dente) garen.

Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen, und kurz abtropfen lassen.

Nudeln dann zum Entenragout geben und alles gut durchschwenken. Gegebenenfalls etwas vom aufgefangenen Nudelwasser untermischen.

Ragout mit Nudeln auf vorgewärmten Tellern verteilen. Parmesan z. B. mit einem Sparschäler fein hobeln und über das Gericht streuen.

Daniele Corona am 15. Dezember 2023

Enten-Brust mit Kartoffel-Püree, Chicorée, Kumquats

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibl. Barbarie-Entenbrüste	2 Schalotten	20 g Butter
20 ml roter Portwein	20 ml Rotwein	50 ml Orangensaft
200 ml Geflügeljus	Bitterorangenlikör	Stärke
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kumquats:

100 g Kumquats	100 ml Orangensaft	40 ml Bitterorangenlikör
50 g Zucker		

Für den Chicorée:

2 kl. rote Chicorée	1 EL Haselnusskerne	1 EL Akazienhonig
3 EL Balsamicoessig	2 EL Haselnussöl	Salz

Für die braune Butter:

80 g Butter

Für das Kartoffelpüree:

200 g mehligk. Kartoffeln	50 ml Sahne	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. In einer heißen Pfanne mit ganz wenig Öl zuerst auf der Hautseite knusprig anbraten dann kurz auf der Fleischseite braten und aus der Pfanne nehmen. Im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad fertig garen.

Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Mit etwas Butter in der Pfanne anschwitzen mit Portwein, Rotwein und Orangensaft ablöschen, einkochen lassen und mit der Geflügeljus auffüllen. Nochmal einkochen, bis die Sauce kräftig genug ist. Stärke mit Wasser verrühren und Sauce damit abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Bitterorangenlikör abschmecken.

Für die Kumquats:

Kumquats waschen, halbieren und entkernen. Zucker in einer Kasserolle schmelzen und hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Bitterorangenlikör ablöschen und verkochen, bis sich der karamellierte Zucker aufgelöst hat. Kumquats begeben und ca. 10 Minuten andünsten lassen und dann aus der Flüssigkeit heben. Die restliche Flüssigkeit ein wenig einkochen. Kumquats wieder dazugeben.

Für den Chicorée:

Haselnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Chicorée im Ganzen waschen und gut abtrocknen. Stielansatz dünn abschneiden und Stauden vierteln (die Viertel sollen noch gut zusammenhalten).

Öl in eine heiße Pfanne geben, erhitzen und Chicorée-Viertel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Honig darüber träufeln und mit Balsamicoessig ablöschen. 2 Minuten schmoren lassen, Chicorée dabei wenden, damit er gut mit der goldbraunen Honig-Balsamico-Mischung überzogen wird. Leicht salzen und mit den Haselnüssen bestreuen.

Für die braune Butter:

Butter in einer Pfanne oder einer Sauteuse sanft erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Dann vorsichtig bei mäßiger Hitze so lange köcheln lassen, bis kleine braune Brösel an die Oberfläche steigen. Vorsicht, das geht sehr schnell! Auf keinen Fall anbrennen lassen! Den Topf vom Herd nehmen und die Butter durch ein Sieb filtern.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln waschen, schälen und garkochen. Milch erhitzen. Wenn die Kartoffeln gar sind, Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Sahne nach und nach angießen und unterrühren bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Braune Butter unterheben.

Nelson Müller am 13. Dezember 2023

Chinapfanne mit Nudeln, Hühnchen und Gemüse

Für 4 Portionen

400 g Hühnerbrust	Sojasoße	1/2 Kopf Chinakohl
4 Frühlingszwiebeln	2 Möhren	1 Hand Sojasprossen
300 g Mie-Nudeln	Salz, Pfeffer	Chilipulver
Curry und Kurkuma		

Hühnerbrust in Streifen schneiden und in einen tiefen Teller geben.

Mit Sojasoße bedecken und abgedeckt zwei Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

In der Zwischenzeit Chinakohl abwaschen und die Blätter zu Streifen verarbeiten. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln reinigen und hacken. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Sojabohnen verlesen, abbrausen und abtropfen lassen.

Einen Topf voll Salzwasser aufsetzen und die Mie-Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.

Öl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, dabei Fett und Fleischsaft in der Pfanne lassen. Darin auf mittlerer Hitze das Gemüse andünsten.

Nudeln abgießen und mit dem Fleisch und den Sojasprossen in die Pfanne oder in den Wok geben und mit dem Gemüse vermischen. Alles mit der Sojasoße, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Nach Belieben die Chinapfanne mit Curry und Kurkuma würzen.

NN am 13. Dezember 2023

Gefüllte Hühner-Brust mit Mangold

Für 4 Personen:

Für die Hühnerbrust:

4 Hühnerbrüste	8 getrock. Datteln	20 Blätter Salbei
1 Zweig Rosmarin	Zweige Thymian	150 g Frischkäse
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

Für den Mangold:

2 Stauden (600 g) Mangold	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
2 rote Zwiebeln	100 g gegarte Kichererbsen	1 Prise Harissa
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	Olivenöl

Hühnerbrüste gut waschen und trocknen. Mit einem scharfen Messer Taschen hineinschneiden. Datteln entkernen und würfeln. Etwa 1 Viertel der Salbeiblätter in feine Streifen schneiden oder hacken. In einer Schüssel Datteln und Salbei mit dem Frischkäse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und in die Taschen der Hühnerbrüste spritzen. Man kann die Füllung auch mithilfe eines Löffels in die Taschen geben. Danach jeweils etwa 3 Salbeiblätter unter die Haut schieben und die Hühnerbrüste salzen. Den Backofen auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Brüste von allen Seiten anbraten. Dabei die restlichen Salbeiblätter sowie Thymian- und Rosmarinzweige mit in die Pfanne geben. Die Hühnerbrüste im Ofen noch 10-15 Minuten garen.

Für den Mangold:

Derweil das Gemüse zubereiten. Den Mangold in Blätter teilen und säubern.

Die dicken Stiele von den Blättern trennen. Stiele und Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

Ingwerschale abreiben und den Ingwer ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Kichererbsen kurz anrösten.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und mitrösten. Dann die Mangoldstiele hinzufügen und 3-4 Minuten anschwitzen. Die Blätter dazugeben und alles nochmal einige Minuten schmoren. Das Gemüse mit Harissa, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum Schluss noch etwas frisches Olivenöl hinzufügen.

Anrichten:

Die Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen und mittig teilen. Gemüse auf Teller geben und jeweils eine Hühnerbrust darauf setzen. Mit den Kräutern aus der Pfanne garnieren.

Tarik Rose am 10. Dezember 2023

Gänse-Braten mit Kartoffel-Klößen und Sauerkraut

Für 4 Personen	1 (4-4,5 kg) Bauerngans	2 (Boskop-) Äpfel
2 Orangen	4 Zwiebeln	1 Bund Beifuß oder Rosmarin
Salz	2 EL flüssiger Honig	

Für die Rotwein-Soße:

1 kg Gänseklein	Butterschmalz	1 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln	1 EL Tomatenmark	0.75 l trockener Rotwein
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Thymian	2 Lorbeerblätter
1 EL Wacholderbeeren	2 Scheiben Ingwer	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelklöße:

1.2 kg mehlig. Kartoffeln	100 g Butter	6 Eigelb
100 g Kartoffelmehl	Salz, Muskat	50 g Semmelbrösel
1 EL Butter	1 Bund Petersilie	

Für das Sauerkraut:

1 kg Sauerkraut	3 Zwiebeln	2 Äpfel
50 g Butter	0.7 l trockener Riesling	1 Lorbeerblatt
10 Wacholderbeeren	10 Pfefferkörner	5 Pimentkörner
1 TL Kümmel	1 TL Senfkörner	1 Nelke
1 Zehe Knoblauch	Salz, Honig	

Backofen auf 230 bis 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Gans säubern, Hals und überstehendes Fett entfernen. Den Hals in Stücke schneiden und für die Soße beiseitestellen. Ungeschälte Äpfel und Orangen in Stücke teilen. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Gans innen und außen mit Salz würzen und mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Die Beifuß-Zweige zerkleinern und ebenfalls dazugeben. Die Öffnung mit Zahnstochern und Küchengarn verschließen, die Keulenden zusammenbinden und die Flügel fixieren.

Die Gans mit der Brust nach oben auf einen Gitterrost in den Ofen legen.

Darunter ein hohes Backblech mit etwas Wasser stellen. Die Gans 30 Minuten bei 250 Grad garen, dann die Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere 2 bis 2,5 Stunden braten. Währenddessen immer wieder im unteren Brust- und Keulbereich anstecken. Die Gans ist gar, wenn sich die Keulen leicht lösen lassen und dabei kein roter Bratensaft mehr austritt. Je nach Qualität der Gans kann sich die Garzeit etwas verlängern.

Die Gans wie folgt tranchieren: Flügel abtrennen, Keulen am Rumpf entlang einschneiden und das Gelenk durchtrennen. Die Keulen am unteren Gelenk teilen. Die Brustfilets vorsichtig vom Knochen lösen und jeweils in 3-4 Stücke schneiden. Die Fleischstücke zurück auf das Backblech legen. Den Honig mit etwas Wasser verrühren und damit die Stücke bestreichen. Nochmals im Ofen erhitzen oder übergrillen.

Für die Rotwein-Soße:

Gänseklein in grobe Stücke teilen und in einem großen Schmortopf in Butterschmalz anbraten. Suppengrün und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Zu den Geflügelteilen geben und ebenfalls anbraten.

Tomatenmark unterrühren. Rotwein angießen und um 2 Drittel einkochen lassen. Dann Wasser hinzufügen, bis alle Zutaten leicht bedeckt sind. Kräuter, Wacholderbeeren und Ingwer dazugeben, den Topf halb verschließen und den Fond bei mittlerer Hitze 2 Stunden köcheln lassen.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Zurück in den Topf geben und um ein Drittel einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann beim Einkochen auch noch weitere Gewürze wie Orangenschale hinzufügen und die Soße anschließend mit Mehlbutter leicht binden.

Für die Kartoffelklöße:

Kartoffeln in Salzwasser kochen und etwas ausdämpfen lassen. Die lauwarmen Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Butter in einem Topf erhitzen. Eigelb, flüssige Butter und Kartoffelmehl zu den Kartoffeln geben und vermengen. Die Masse mit Salz und Muskat würzen. Die Hände befeuchten und aus der Kartoffelmasse runde Klöße formen. Wer mag, füllt die Klöße mit gerösteten Weißbrotwürfeln. Die Klöße in siedendem Salzwasser 10-12 Minuten gar ziehen lassen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin leicht rösten. Petersilie waschen, trocknen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

Für das Sauerkraut:

Die Flüssigkeit aus dem Sauerkraut drücken. Ein kleines Küchentuch mit Wacholderbeeren, Pfeffer, Piment, Nelke, Kümmel, Senfkörnern, Lorbeer und der leicht angedrückten Knoblauchzehe füllen und gut verknoten. Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Äpfel schälen und in Stücke schneiden.

Das Kraut mit den Zwiebeln, Äpfeln, Butter und dem Kräutersäckchen in einen Topf geben. Weißwein hinzufügen, bis die Flüssigkeit knapp über dem Kraut steht. Den Topf verschließen und bei kleiner Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Honig oder Zucker abschmecken.

Anrichten:

Die Gänsestücke auf Teller verteilen, Soße angießen und Sauerkraut sowie Klöße darauf geben. Die Klöße mit den Semmelbröseln und gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 08. Dezember 2023

Rotkohl-Ecken, Spekulatius-Würzbutter, Hähnchen-Schenkel

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

1 kleiner Rotkohl (800 g)	4 EL Butter	2 EL brauner Zucker
Spekulatius-Gewürzmischung	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenkeulen:

8 Hähnchenunterkeulen	2 Zweige Thymian	3 EL Weizenmehl, Type 405
2 Eier	4 EL Panko	Salz
Pfeffer	250 ml Pflanzenöl	

Für den Dip:

10 g frischer Ingwer	100 g Crème-fraîche	100 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Mango-Chutney	1 EL Feigensenf	Salz
Pfeffer	1 TL Orangen-Abrieb	

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk gerade abschneiden. Dann den Kohl längs halbieren, abwaschen, abtrocknen und in etwa 3 cm dicke Spalten schneiden, dabei darauf achten, dass sie nicht auseinanderfallen.

Die Rotkohlecken nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Die Butter in einem Topf schmelzen. Topf vom Herd ziehen und Zucker, SpekulatiusGewürzmischung, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer unterrühren.

Die Rotkohlecken beidseitig mit der Spekulatiusbutter bepinseln und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

In der Zwischenzeit die Keulchen waschen, trocken tupfen und die Haut entfernen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Thymian und Mehl in einem tiefen Teller mischen. In einem weiteren tiefen Teller die Eier verquirlen und in einen dritten tiefen Teller das Pankomehl geben.

Die Keulchen mit Salz und Pfeffer würzen, dann zunächst im Thymian- Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden.

In einer tiefen Pfanne (oder einem Topf) das Bratöl erhitzen und die Hähnchenschenkel darin rundherum ca. 8 Minuten goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die entfetteten Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Backofen auf 180 Grad herunterschalten, das Blech unter dem Blech mit dem Rotkohl in den Ofen geben und die Keulchen noch ca. 15 Minuten fertig garen.

Für den Dip Ingwer schälen und fein reiben.

Crème fraîche, Joghurt, Mango-Chutney, geriebenen Ingwer und Feigensenf verrühren.

Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit abgeriebener Orangenschale verfeinern.

Die gerösteten Rotkohlecken und Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten. Den Dip dazu reichen.

Christian Henze am 07. Dezember 2023

Ofen-Hähnchen mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon

Für 4 Personen

1 Freilandhähnchen	Salz	800 g Spitzkohl
400 g Shiitakepilze	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	2 EL Sesamöl	500 ml Gemüsebrühe
100 ml mild gesalzene Sojasauce	2 EL Sesamsamen	1 Bund Koriandergrün
1 Bio-Limette	Pfeffer	1 TL flüssiger Honig
geröstetes Sesamöl		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Das Hähnchen in Keulen, Flügel und Brust zerlegen (kann auch schon vom Geflügelhändler gemacht werden). Hähnchenteile unter fließend kalt Wasser gründlich innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

Hähnchenteile rundum mit Salz würzen. Auf das Blech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene 40-50 Minuten goldbraun garen. Inzwischen vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden.

Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und die Stiele entfernen. Die Pilze in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen.

In einem großen Topf das Öl erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spitzkohl dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Dann Pilze und die beiden Chilihälften hinzufügen. Gemüsebrühe und Sojasauce dazu gießen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5-8 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt Stielen fein hacken.

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

Den Koriander auf einem flachen Teller mit Sesamsamen und Limettenschale mischen.

Die Hähnchenteile aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Das Fleisch vom Knochen lösen, leicht mit Pfeffer würzen und im Sesam-Koriander-Mix wälzen, dann in Tranchen schneiden.

Zum Servieren Spitzkohl-Pilz-Bouillon mit Limettensaft, Honig und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Das Hähnchenfleisch darauf geben, mit dem restlichen Sesam-Koriander-Mix bestreuen und nach Belieben mit etwas geröstetem Sesamöl beträufeln.

Tarik Rose am 24. November 2023

Gänse-Keulen im Backofen

Für 4 Personen

4 Gänsekeulen a 400 g	2-3 große Möhren	1/2 Stange Porree
1/4 Sellerieknolle	1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	1 EL Tomatenmark
Butterschmalz	1 große Orange	1 Lorbeerblatt
1-2 TL Lebkuchengewürz	2 TL Quatre-Epices	Salz, Pfeffer
250 ml Weißwein trocken	400 ml Hühnerbrühe	60 ml Orangensaft
2 TL Speisestärke	2 Oblatenlebkuchen	50 ml Salzwasser (1 EL Salz)

Alle Zutaten bereitstellen, die Gänsekeulen waschen und trocken tupfen. Orange schälen und vierteln. Lebkuchen in Stückchen brechen. Die Möhren, Zwiebel, Sellerie, Lauch und Knoblauch waschen und schälen, das Suppengemüse klein würfeln und in etwas Butterschmalz oder Öl anbraten.

Tomatenmark, Thymian, Salz über das Gemüse geben und alles ca. 10 Minuten anrösten.

In der Zwischenzeit die Gänsekeulen mit Salz, Pfeffer, den Gewürzen einreiben.

Das angeröstete Gemüse in eine ofenfeste Form füllen, die Gänsekeulen, Orangenstücke, Lebkuchen, Lorbeerblatt auf das Gemüse legen und mit 200 ml Hühnerbrühe angießen.

Die Gänsekeulen im auf 120°C Heißluft vorgeheizten Ofen 3 Stunden und 15 Minuten garen. Nach einer Stunde die restliche Brühe, den Orangensaft und 200 ml Weißwein nach und nach hinzufügen.

Gegen Ende der Garzeit den Bratenfond mit dem Gemüse in einen Topf gießen. Den Backofen auf 210°C stellen und die Gänsekeulen im Backofen für 25-30 Minuten bräunen; dabei die Keulen zwischendurch mit etwas kaltem Salzwasser einpinseln, damit sie schön kross werden.

In der Zwischenzeit die Orangensoße zubereiten. Falls die Soße zu fettig ist, etwas Fett abschöpfen. Den Bratenfond mit dem Gemüse, etwas Lebkuchengewürz, Salz, Pfeffer und dem Quatre-Epices würzen.

Nun den Bratenfond mit ca. 50 ml Weißwein ergänzen und mit einem Mixstab alles pürieren.

Die Sauce durch ein Sieb gießen und das zerkleinerte Gemüse mit einem Löffel etwas durch das Sieb drücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und falls nötig mit etwas angerührter Speisestärke binden.

NN am 24. November 2023

Parmesan-Hähnchen-Filet mit Frischkäse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen-Filet:

500 g Hähnchenfilet	Salz, Pfeffer	1 TL Paprikapulver
1 TL Oregano	2 EL Olivenöl	

Für die Soße:

1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen	5 St. getrock. Tomaten
300 g Cocktailtomaten	1 EL Tomatenmark	300 ml Brühe
200 g Frischkäse	125 g Spinat	50 g Parmesan

Den Spinat waschen, säubern und gut abtropfen lassen, die Cocktailtomaten halbieren und die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.

Das Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen, anschließend mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver von beiden Seiten würzen.

In einer hohen Pfanne das Hähnchen in Olivenöl von beiden Seiten anbraten und beiseitestellen. Für die Soße den Knoblauch und die Zwiebel bei mittlerer Hitze im vorhandenen Bratfett dünsten. Anschließend die getrockneten Tomaten und Cocktailtomaten dazugeben und kurz mit anbraten.

Das Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Anschließend mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Unter Rühren den Frischkäse dazugeben und anschließend den Parmesan unterheben. Den Spinat hinzufügen und alles mit Pfeffer und Paprika würzen.

Zum Schluss das Hähnchen in die Soße geben, alles für 10-15 Minuten köcheln lassen und servieren. Dazu schmecken Nudeln, Reis, Spätzle, Schnupfnudeln oder Rosmarin-Kartoffeln. Tipp: Das Rezept gelingt gut mit filetierten Hähnchenschenkeln, Hähnchenbrust oder Putenbrust.

NN am 18. November 2023

Gebratene Enten-Brust, rote Zwiebeln und Klößchen

Für 4 Personen

Für die Klößchen:

800 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	6 Backpflaumen
3 Stängel Majoran	3 EL Pistazienkerne	3 EL Kartoffelstärke
2 Eigelbe	1 Prise Muskatnuss	

Für Fleisch und Gemüse:

4 Entenbrüste mit Haut	3 Stängel Majoran	Salz
2 TL Honig	4 rote Zwiebeln	1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker	1/2 Stange Lauch	2 EL Butter
50 g Sahne	Pfeffer	1 Prise Kardamom

Die Kartoffeln schälen, halbieren, in einem Topf mit Salzwasser weich kochen (30 Minuten).

Die Backpflaumen in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Pistazien im Cutter fein zermahlen und in einen tiefen Teller geben.

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die fettlose Pfanne legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut Farbe angenommen hat.

In der Zwischenzeit die weich gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Locker auf einem mit 1 TL Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.

Eigelbe, Majoranblättchen, 2 EL Kartoffelstärke, eine gute Prise Salz und etwas Muskatnuss auf die noch warme Kartoffel-Masse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.

Tipp: Falls der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca. 1 EL Kartoffelstärke untermischen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Backpflaumen abbeißen und halbieren.

Aus dem Teig Klößchen formen, jeweils 1/2 Backpflaume eindrücken und den Kartoffelteig nochmals rund nachformen.

Die Klößchen im siedenden Salzwasser garen. Sobald sie an die Wasseroberfläche steigen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Fleisch den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Majoranstängel abbrausen und trocken schütteln.

Das ausgetretene Entenfett aus der Pfanne in eine weitere, tiefe Pfanne schütten und diese zunächst beiseite stellen.

Die Brüste in der Fleischpfanne wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen. Majoranzweige mit in die Pfanne geben und etwas Honig auf die Entenhaut geben, Entenbrüste ca. 7-10 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden.

Das Entenfett in der tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und einer Prise Zucker würzen, die Zwiebeln ca. 6 Minuten bei kleiner Flamme schmoren.

In der Zwischenzeit Lauch putzen, gut waschen und längs in ca. 6 cm lange, feine Streifen schneiden. Lauchstreifen zu den Zwiebeln in der Pfanne geben und noch ein paar Minuten mit-schmoren.

Die Pfanne mit der Entenbrust aus dem Ofen nehmen, die Entenbrust herausnehmen.

Butter und Sahne in die Pfanne zum Bratensatz geben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken.

Die Klößchen nochmal kurz im siedenden Salzwasser erwärmen, herausnehmen, abtropfen und in den gemahlene Pistazien wälzen.

Die Entenbrüste mit den geschmorten Zwiebeln auf Tellern anrichten, etwas gelösten Bratensatz angießen und die Klößchen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. November 2023

Hühnerfrikassee

Für 6 Portionen

1 Suppenhuhn (3 kg)	3 Nelken	2 Lorbeerblätter
8 Zweige Thymian	2 Zwiebeln	2 Karotten
5 St. grüner Spargel	½ Lauch	450 g Parboiled Reis
125 g Butter	3 EL Mehl	200 ml Sahne
1 EL Salz	1 EL Sojasauce	1 EL Worcestersauce
½ Bund glatte Petersilie	250 g TK-Erbesen	1 TL Pfeffer
3 EL Röstzwiebeln		

Zwiebeln schälen.

Das Suppenhuhn in einem großen Topf zusammen mit Nelken, Lorbeerblättern, vier Thymianzweigen und den ganzen, geschälten Zwiebeln für etwa zwei Stunden kochen, bis das Fleisch weich ist und sich leicht vom Knochen lösen lässt. Die Hühnerbrühe nach dem Kochen aufbewahren.

Karotten schälen und in Würfel schneiden. Das untere Drittel des grünen Spargels schälen. Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden.

Lauch in feine Ringe schneiden.

Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Statt Wasser einen Teil der Hühnerbrühe verwenden.

500 ml Hühnerbrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Karottenwürfel gemeinsam mit den restlichen vier Thymianzweigen kochen.

Nach fünf Minuten die Zweige entfernen.

Währenddessen in einem kleineren Topf eine Mehlschwitze zubereiten.

Dazu die Butter schmelzen, Mehl einrühren und etwas anschwitzen lassen.

Mit kalter Sahne ablöschen und rühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

Lauch und Spargelstücke zu den Karotten geben. 2-3 Minuten köcheln lassen, danach die Mehlschwitze dazugeben und alles gut miteinander vermengen. Anschließend mit Salz, Sojasauce und Worcestersauce abschmecken.

Das Hühnerfleisch (etwa 500-600 g) von den Knochen lösen und in kleine Stücke zerreißen.

Die Petersilie fein hacken.

Erbesen, Petersilie und das Hühnerfleisch zum Gemüse geben und warmziehen lassen. Das Frikassee nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.

Reis abschütten und Röstzwiebeln untermischen.

Reis gemeinsam mit dem Frikassee anrichten und genießen.

Björn Freitag am 11. November 2023

Gemüse-Salat mit Enten-Brust

Für zwei Personen

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Butternut-Kürbis	$\frac{1}{4}$ Weißkohl	150 g grüne Bohnen
6-8 Schwarzwurzeln	100 g Enoki	1 Orange, Abrieb, Saft
Butter	Milch	1 EL Honig
1-2 Zweige Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust	Öl	Salz
--------------	----	------

Für den Salat:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Schwarzwurzeln mit Handschuhen ordentlich putzen, dann schälen und die Wurzeln sofort in Milch einlegen.

Bohnen putzen und in Salzwasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken.

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Kohl putzen und in feine Streifen schneiden.

Schwarzwurzeln klein schneiden und in Olivenöl und Butter goldbraun anbraten. Salzen. Dann Kürbis und Kohl hinzugeben. Mit Honig karamellisieren. Orange heiß abspülen, die Schale abschneiden, dann halbieren und den Saft auspressen. Orangenschale zum Gemüse geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Enoki dazugeben. Gemüse mit Orangensaft ablöschen und mit Sojasauce würzen. Blanchierte Bohnen und gehackte Petersilie zum Gemüse geben und gut durchschwenken.

Für die Entenbrust:

Die Haut der Entenbrust rautenförmig einritzen. Wichtig ist, dass das Entenfleisch dabei nicht verletzt wird. Fleisch salzen.

Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Ente mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und einige Minuten knusprig anbraten. Dann wenden, Thymian hinzugeben und mit der Pfanne in den Ofen geben. Ente bis zu einer Kerntemperatur von 56-58 Grad garen. Dann aus dem Ofen nehmen, wieder wenden und die Hautseite erneut knusprig braten. Vor dem Servieren pfeffern und tranchieren.

Cornelia Poletto am 09. November 2023

Hähnchen-Cordon-Bleu mit Spargel-Salat

2 Hähnchenbrustfilets (à 140 g)	2 Scheiben Bergkäse	2 Sch. gekochter Schinken
2 Eier	6 Stangen Spargel	1/2 Bund Schnittlauch
100 g Crème-fraîche	2 EL Milch	1/2 Zitrone, Saft, Abrieb
Salz, Pfeffer	Weizenmehl	Paniermehl
Rapsöl		

Mit einem scharfen Messer in jedes Hähnchenfilet quer eine tiefe Tasche schneiden. Das Filet innen und außen salzen und pfeffern und je 1 Kase- und 1 Schinkenscheibe in die Tasche füllen. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Die Cordons bleus im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und anschließend im Paniermehl wenden. Das Rapsöl in einer Pfanne schwach erhitzen und die Cordons bleus darin auf beiden Seiten in etwa 5 Minuten goldbraun braten.

Inzwischen den Spargel schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Den Schnittlauch in Stifte schneiden.

Crème fraîche, Milch, Zitronensaft und -abrieb und 12 TL Salz in einer Schüssel miteinander verrühren. Spargel und Schnittlauchstifte mit dem Dressing vermengen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargelsalat auf zwei Teller verteilen, die Cordons bleus auf Küchenpapier abtropfen lassen, quer halbieren und auf dem Spargelsalat anrichten.

NN am 04. November 2023

Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrüste	8 EL Olivenöl	3 TL Grillgewürz
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	400 ml Gemüsefond	800 g Kohlrabi
2 Äpfel	1 Bund Petersilie	200 g Sauerrahm
1 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer	1 kleiner Kopfsalat

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vier Esslöffel Öl mit Grillgewürz und etwas Abrieb von der Bio-Zitrone vermischen.

Hähnchenbrüste damit mindestens eine Stunde marinieren, damit sie das Aroma Verbraucher.wdr.de

© WDR 2023 Seite 8 von 12 gut aufnehmen.

Gemüsefond in eine Auflaufform geben und die Hähnchenfilets vorsichtig hineinsetzen. Im Ofen ca. 20-25 Minuten garen.

Für den Salat Kohlrabi und Äpfel schälen. In Stifte schneiden oder hobeln.

Petersilie fein hacken.

Gemüsestifte mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl, Sauerrahm, Ahornsirup, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die zarten Innenblätter des Kopfsalats waschen und auf Tellern verteilen.

Apfel-Kohlrabi-Salat darauf drapieren.

Hähnchenbrust aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden und zum Salat servieren.

Björn Freitag am 03. November 2023

Maishähnchen aus dem Backofen

Für 2 Portionen:

1 Maishähnchen, 1,5 kg 1 Zwiebel 3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer Gewürzmischung $\frac{1}{4}$ Tasse Öl

Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Zuerst das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Anschließend innen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Zwiebel vierteln, den Knoblauch schälen und halbieren.

Die Zwiebel und den Knoblauch dann in das Hähnchen legen. Das Hähnchen mit Holzpickern verschließen.

Dann in eine Tasse das Öl sowie die Gewürzmischung geben und gut durchmischen.

Genügend Würzmischung anrühren, da diese später noch benötigt wird.

Mit einem Pinsel das Hähnchen mit dem Öl bestreichen.

Das Hähnchen für 20 Min. in den heißen Ofen geben. Dann erneut mit Gewürzmischung bestreichen und die Ofentemperatur auf 180°C erhöhen. Auf dieser Temperatur das Hähnchen weitere 45 Min. braten lassen, nach ca. 20 Min. erneut bestreichen.

Nach Ablauf der 45 Min. die Temperatur auf 210°C erhöhen, das Hähnchen ein letztes Mal bestreichen und maximal 15 Min. braten lassen. Danach den Ofen ausschalten und das Hähnchen noch 5 - 10 Min. ziehen lassen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und halbieren. Abschließend die Zwiebeln und den Knoblauch entfernen.

NN am 28. Oktober 2023

Pulled Chicken in Honig-BBQ-Soße

Für 4 Portionen

1 große Zwiebel 3 Hähnchenbrüste (600 g) 260 ml Ketchup
1 EL Balsamico, dunkel, mild 2 EL Zucker, braun 2 EL Honig, flüssig
1 EL Senf, mittelscharf 1 TL Worcestersauce $\frac{1}{2}$ TL Tabasco
 $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver $\frac{1}{4}$ TL Salz $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer, schwarz
Brötchen

Die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Den Topfboden mit den Zwiebelscheiben ausgelegen, auf diese die Hähnchenbrüste flächig verteilen.

Aus den übrigen Zutaten eine Soße kalt angerühren und gleichmäßig über das Fleisch gießen. Die Schmorzeit beträgt ca. 3 Stunden auf HIGH oder 5 Stunden auf LOW.

In einem geeigneten Behälter die Hähnchenbrust mit zwei Gabeln entlang der Faserung fein zerpfücken, wieder zurück in den Topf geben und mit der entstandenen Soße gut vermischen.

Ggf. noch einmal abschmecken (evt. auch mit Honig).

Auf LOW noch etwas ziehen lassen und auf weichen Hamburger Brötchen servieren.

NN am 24. Oktober 2023

Hähnchen-Geschnetzeltes in Ajvar-Sahne

Für 2 Portionen

350 g Hähnchenfilet	$\frac{1}{2}$ Glas Ajvar, scharf oder mild	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	200 g Paprikaschoten, rote	1 $\frac{1}{2}$ TL Gemüsebrühepulver
125 ml Sahne	100 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{4}$ TL Pfeffer	1 TL Butter	1 TL Paprikapulver
Sojasauce		

Das Hähnchenfilet in etwas größere, aber noch mundgerechte Stücke schneiden und mit einem TL Öl, etwas Salz, einem Teelöffel Paprikapulver, Pfeffer und evtl. Sojasauce, wenn man den Geschmack mag, geht aber auch prima ohne, mischen und beiseitestellen. Anstelle des Filets eignen sich auch angebratene, mundgerechte Stücke von Hähnchenschenkeln.)

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten.

Den Knoblauch fein würfeln. Die Zwiebeln nicht ganz so fein würfeln und die roten Paprikaschoten noch gröber schneiden. Alles in die Auflaufform geben.

Sahne, Crème fraîche (oder Schmand), das Gemüsebrühepulver, 1 TL Paprikapulver, das Ajvar, Pfeffer und Salz gut verrühren und kräftig abschmecken. Das Fleisch und die Paprikacreme in der Form mit dem Gemüse mischen.

Den Ofen auf 175 °C Umluft schalten und die Auflaufform ca. 45 Minuten in das untere Drittel des Ofens geben. Zwischendurch nachsehen, da Paprika leicht verbrennt.

Dazu passen ein Salat und Pasta oder Spaghetti.

NN am 23. Oktober 2023

Offener Geflügel-Burger mit geschmorten Äpfeln

Für 4 Personen:

Für die Äpfel:

2 Äpfel	2 Schalotten	Olivenöl
250 ml Apfelsaft	1 Chilischote	1 EL Honig
Rapsöl	Salz, Zucker	

Für die Burger:

3 Hühnerbrüste	Salz	Olivenöl
Eisbergsalat	Radicchio	Balsamico-Creme
2 Hamburger-Brötchen	Ketchup	Mayonnaise
frischer Rosmarin		

Für die Äpfel:

Äpfel waschen, entkernen und mit Schale in kleine Spalten schneiden.

Schalotten schälen und in Lamellen teilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Schalotten anschwitzen. Danach die Äpfel hinzufügen. Alles 2-3 Minuten bei mäßiger Hitze braten.

Parallel den Apfelsaft in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte einkochen.

Den reduzierten Saft zu den Äpfeln und Schalotten geben. Chilischote säubern, Kerne entfernen und klein schneiden. Zusammen mit Honig, Salz und etwas Zucker dazugeben. Alles kurz schmoren lassen, die Apfelspalten sollten nicht zerfallen. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles einen Moment ziehen lassen. Zum Schluss etwas frisches Rapsöl unterrühren.

Für die Burger:

Hühnerfleisch waschen, trocknen und mit einem scharfen Messer in sehr kleine Würfel schneiden. Die Masse mit Salz würzen und vermengen. Daraus Burger-Patties formen. Für eine runde Form und gleichmäßige Größe ist ein Servierring hilfreich. Jeweils etwas Masse hineingeben und andrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Patties von beiden Seiten goldgelb braten. Derweil die Salate säubern und in feine Streifen schneiden. Mit etwas Olivenöl und Balsamico-Creme würzen.

Anrichten:

Je 1 Brötchenhälfte auf Teller legen. Darauf Ketchup und Mayonnaise verteilen, dann geschmorte Äpfel mit etwas Sud und die Patties. Obendrauf Salat geben. Die Burger mit gehacktem Rosmarin bestreut servieren.

Rainer Sass am 20. Oktober 2023

Enten-Brust mit Pfirsich-Soße

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste à 200 g, mit Haut Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Pfirsichsauce:

2 Plattpfirsiche	2 kleine rote Zwiebeln	2 Frühlingszwiebeln
3 cm Ingwer	100 ml Entenfond	1 EL Madeira
1 EL roter Portwein	2 EL Hoisinsauce	1 TL Sesamöl
2 EL Rotweinessig	2 TL Purple Curry	1,5 EL Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Haut von Ente abziehen. In Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig ausbacken. Durch ein Sieb abgießen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Entenbrust in einer anderen Pfanne mit etwas Öl scharf von beiden Seiten anbraten, dann salzen und pfeffern. Anschließend in den Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist. Das dauert etwa 8-10 Minuten. Entenbrust aufschneiden und nochmal salzen und pfeffern.

Für die Pfirsichsauce:

Plattpfirsiche waschen. Einen Pfirsich halbieren, entkernen und fein hacken. Zweiten Pfirsich gröber würfeln. Zwiebeln abziehen und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Mit Zucker karamellisieren und mit Essig ablöschen. Dann Ingwer hineinreiben und Purple Curry hineingeben. Grob geschnittenen Pfirsich mit in die Pfanne geben und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Hoisinsauce und Sesamöl einrühren. Etwas reduzieren lassen. Dann mit einem Stabmixer Sauce pürieren. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Öl zusammen mit den klein gehackten Pfirsichen andünsten.

Pfirsich und Lachzwiebeln auf dem Teller anrichten. Enten in Streifen schneiden und darauf drapieren. Mit Sauce beträufeln und knusprige Entenhaut darüber streuen.

Björn Freitag am 13. Oktober 2023

Hähnchen in Joghurt und Chips

Für 2 Personen:

2-3 Hähnchen-Schenkel	Salz, Pfeffer	1 Tüte rote Paprikachips
500 g griech. Joghurt	1 TL Oregano	1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zucker	Öl	

Die Hähnchen-Schenkel filetieren, in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Oregano, Knoblauchpulver und Zucker in den Joghurt rühren.

Die Hähnchen-Stücke auf ein kleines Backblech legen, mit der Joghurt-Mischung übergießen und für zwei Stunden marinieren lassen.

Das Öl in einem großen Topf auf 170°C erhitzen.

Tipp:

Die Joghurt-Reste mit Salat-Zutaten vermischen, wodurch sich eine Salat-Beilage mit Joghurt-Dressing ergibt.

Die Chipstüte an einer Ecke aufschneiden, die Chips darin zu Krümeln zerdrücken und diese auf ein kleines Blech schütten.

Die Hähnchen-Stücke aus dem Joghurt nehmen, mit den Chipskrümeln panieren und frittieren.

Die knusprigen Hähnchen-Stücke mit Salat servieren, Pommes, Ketchup und Mayonnaise dazu reichen.

NN am 05. Oktober 2023

Zarte Hähnchen-Brust an Apfel-Kohlrabi-Salat

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrüste	8 EL Olivenöl	3 TL Grillgewürz
1 Bio-Zitrone (Saft, Abrieb)	400 ml Gemüsefond	800 g Kohlrabi
2 Äpfel	1 Bund Petersilie	200 g Sauerrahm
1 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer	1 kleiner Kopfsalat

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Vier Esslöffel Öl mit Grillgewürz und etwas Abrieb von der Bio-Zitrone vermischen.

Hähnchenbrüste damit mindestens eine Stunde marinieren, damit sie das Aroma gut aufnehmen.

Gemüsefond in eine Auflaufform geben und die Hähnchenfilets vorsichtig hineinsetzen.

Im Ofen ca. 20-25 Minuten garen.

Für den Salat Kohlrabi und Äpfel schälen. In Stifte schneiden oder hobeln.

Petersilie fein hacken.

Gemügestifte mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl, Sauerrahm, Ahornsirup, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die zarten Innenblätter des Kopfsalats waschen und auf Tellern verteilen.

Apfel-Kohlrabi-Salat darauf drapieren.

Hähnchenbrust aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden und zum Salat servieren.

Björn Freitag am 25. September 2023

Hähnchen-Curry Tikka Masala

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

½ Würfel frische Hefe (20 g)	Zucker	75 ml Wasser (handwarm)
300 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	50 g Naturjoghurt
1 Ei (Größe M)	Salz	4 EL Butterschmalz

Für das Curry:

400 g Hähnchenfleisch	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	3 EL Naturjoghurt (3,5%)	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
1/2 TL Koriander, gemahlen	1/2 TL Chilipulver	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz	1 Zwiebel	10 g Ingwer (frisch)
3 Fleischtomaten	2 EL Butterschmalz	2 TL Currypulver, mild
250 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Bund frischer Koriander	

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker und 150 ml handwarmen Wasser gründlich verrühren. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.

Die aufgelöste Hefe, Joghurt, Ei und 1 Prise Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen. Das Hähnchenfleisch abwaschen, abtrocknen und in Würfel schneiden.

Knoblauch schälen, grob schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Knoblauch mit Olivenöl und Joghurt fein pürieren. Kurkuma, Koriander, Chilipulver, Paprikapulver, 1 TL Salz und Zitronensaft zugeben und zu einer Marinade mischen.

Das Hähnchenfleisch mit der Joghurtmarinade mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und das marinierte Hähnchenfleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.

Direkt in der Fleischpfanne Zwiebel und Ingwer anschwitzen und mit Currypulver würzen.

Die Tomatenstücke zugeben und aufkochen lassen, dann die Kokosmilch angießen und alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl dünn rund (etwa in Größe der verwendeten Pfanne) ausrollen.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Einen Teigfladen in die Pfanne geben und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Übrigen Teig ebenso zu Fladenbrot braten.

Das Hähnchenfleisch zum Saucenansatz in der Pfanne geben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Das Hähnchencurry abschmecken, Korianderblätter überstreuen und anrichten. Dazu das Pfannenbrot reichen.

Tipp: Anstatt dem milden Currypulver kann man sich auch aus je 1 TL gemahlenem Koriander, Zimt und Kreuzkümmel sowie 1/2 TL gemahlenem Muskat eine Gewürzmischung herstellen.

Jacqueline Amirfallah am 20. September 2023

Hähnchen-Brust mit Spaghetti-Speck-Gratin

Für 4 Personen

2 Hähnchenbrustfilets (300 g)	100 g Champignons	1 Zwiebel
80 g Pancetta	Salz	400 g Spaghetti
2 EL neutrales Pflanzenöl	150 ml Weißwein	250 g Sahne
Pfeffer	150 g Parmesan	2 EL Butter
125 g Mozzarella		

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Pancetta ebenfalls fein würfeln.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und gut salzen.

Die Spaghetti darin bissfest kochen.

In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel kräftig darin anbraten.

Die Pilze, die Zwiebel und den Speck zugeben und ebenfalls gut anbraten.

Anschließend mit dem Wein ablöschen und diesen etwas einkochen.

Dann mit der Sahne aufgießen. Alles zusammen aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischendurch die bissfest gekochten Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen.

Parmesan fein reiben.

Eine Auflaufform dünn mit Butter ausfetten.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Spaghetti in die Sauce mischen und ca. 100 g geriebenen Parmesan unterrühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles in die vorbereitete Auflaufform geben.

Mozzarella in Stückchen zerpfeifen und mit dem restlichen Parmesan über das Gratin streuen.

Rest Butter in Flöckchen daraufsetzen.

Gratin 10 Minuten im heißen Backofen gratinieren.

Form aus dem Ofen nehmen, Gratin anrichten.

Christian Henze am 31. August 2023

Hähnchen-Keule mit Zwetschgen-Soße

Für 4 Personen

250 g getrock., kl. weiße Bohnen	2 Zweige Thymian	4 Hähnchenkeulen
2 rote Zwiebel	3 EL Pflanzenöl	Salz
5 Trockenpflaumen	300 ml Hühnerbrühe	8 Zwetschgen
Zucker	Pfeffer	1 Brokkoli (ca. 400 g)
2 EL Olivenöl		

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abgießen und in einen großen Topf geben. Soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm hoch mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.

Thymianzweige abbrausen, zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Die Keulen im Gelenk durchtrennen und so in Ober- und Unterkeulen teilen. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Schmortopf 2/3 vom Öl erhitzen. Das Fleisch mit Salz würzen und im Schmortopf rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten lassen.

Dann die Trockenpflaumen zugeben, die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten schmoren, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zwetschgen darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weich schmoren.

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.

Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Topf nehmen, nach Wunsch vom Knochen auflösen.

Geschmorte Zwetschgen unter den Schmorsud mischen und diesen abschmecken.

Brokkoli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, dann abtropfen lassen.

Die weich gekochten Bohnen abgießen und abtropfen, die Thymianzweige entfernen.

Die Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken.

Hähnchenfleisch, Sauce, Bohnenpüree und Brokkoli anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. August 2023

Pute vom Drehspieß

1 Pute	2 Äpfel	2 Zwiebeln
1 altes Brötchen	200 mL Milch	1 TL Majoran
25 g Rosinen	Salz, Pfeffer	Butterschmalz

Die Pute waschen und abtrocknen. Von den Flügeln die Spitzen wegschneiden, da sie verbrennen würden. Dann von außen und innen gründlich salzen und pfeffern.

Das Brötchen in kleine Stücke zerteilen und die Milch aufkochen. Über die Brötchenwürfel geben und fünf Minuten ziehen lassen. Das eingeweichte Brot mit den Gewürzen vermengen, zusätzlich leicht salzen und pfeffern.

Die Zwiebeln fein hacken, Äpfel schälen und in Würfel schneiden.

Beides in etwas Butterschmalz glasig dünsten und mit der Brötchenmischung und den Rosinen verkneten.

Die Pute mit der Masse füllen und mit Küchengarn verschließen.

Pute im Ganzen auf den Drehspieß schieben und gut fixieren. Bei 170 °C indirekter Hitze auf dem Drehspieß grillen bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C. Das dauert je nach Größe der Pute drei bis vier Stunden.

NN am 29. August 2023

Hähnchen-Brust-Filet mit Zucchini-Spaghetti

Für 4 Personen

Für den Joghurt-Dip:

2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl	300 g Naturjoghurt
1 Bund Kräuter	1/2 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

3 Stängel glatte Petersilie	4 Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	

Für die Zucchini:

600 g Zucchini	1 Schalotte	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

3 Stängel Basilikum

Außerdem:

Gemüse-Spiralschneider

Für den Joghurt-Dip:

Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glattrühren.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Kräuter unter den Joghurt mischen, mit etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kaltstellen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Hähnchenbrust:

Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig etwas anheben und jeweils einige Blättchen Petersilie auf das Fleisch legen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und die Haut wieder über die Kräuter legen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite ca.

2 Minuten anbraten, dann in eine Auflaufform legen, das Bratfett aus der Pfanne angießen.

Die Pfanne für die weitere Zubereitung der Zucchini zur Seite stellen.

Fleisch im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für die Zucchini:

Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen.

Schalotte schälen, fein schneiden.

In der Pfanne Butter erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zucchininudeln zugeben und zugedeckt anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter die Zucchininudeln mischen.

Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Zucchininudeln auf Teller geben, Fleischscheiben anlegen und je einen Klecks Joghurt-Dip dazu geben.

Martin Gehrlein am 24. August 2023

Sommer-Rollen mit Erdnuss-Soße

Für die Rollen:

2 Knoblauchzehen	30 g Ingwer (frisch)	1 Chilischote
1 Limette	50 ml Sojasauce	50 ml Bier (Pils)
2 EL Honig	2 EL Tomatenketchup	350 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Pflanzenöl	50 g Glasnudeln	Salz
30 g heller Sesam	1 Karotte	1/2 Salatgurke
1/2 Eisbergsalat	3 Stängel Koriander	12 Reispapier-Blätter

Für die Erdnuss-Sauce:

100 g Erdnüsse, geschält	1/2 Chilischote	1/2 Limette
300 ml Kokosmilch	200 g Erdnussbutter	2 EL Honig
2 EL Currypaste	30 ml Sojasauce	

Für die Rollen Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden.

Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chili fein schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

4. Knoblauch, Ingwer und Chili in einen Topf geben und kurz anschwitzen, dann die Hälfte vom Limettensaft, Sojasauce, Bier, Honig und Ketchup zugeben und einmal aufkochen lassen. Den Topf zur Seite ziehen und die Marinade etwas abkühlen lassen.

Hähnchenbrustfilet kalt waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke (ca. 3 cm) schneiden. In einen tiefen Teller geben, die abgekühlte Marinade durch ein Sieb darüber gießen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen (kann aber bis zu 10 Stunden ziehen).

In der Zwischenzeit für die Sauce die Erdnüsse in einem Cutter fein mahlen.

Chilischote waschen, die Kerne entfernen und Chili fein schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

Kokosmilch, Erdnussbutter, gemahlene Erdnüsse, Chili, Limettensaft, Honig, Currypaste und Sojasauce in einen Topf geben, alles unter Rühren aufkochen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.

Fleischstücke aus der Marinade nehmen, etwas trocken tupfen.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Fleischstücke darin unter Wenden durchbraten.

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Karotte waschen, schälen und fein hobeln.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Dann Gurke fein hobeln.

Den Eisbergsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Mit restlichem Limettensaft beträufeln.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Reispapierblätter einzeln nur kurz durch lauwarmes Wasser zu ziehen, und auf ein Küchentuch legen und trocken tupfen.

Nudeln, Salat, Karotte, Gurke, Sesam, Korianderblätter und gebratenes Hähnchenfleisch in einer Schüssel vermischen. Und jeweils etwas davon auf ein Reisblatt geben. Die Seiten des Reisblatts etwas über die Füllung klappen, Reispapier vorsichtig nicht zu fest aufrollen.

Die Rollen auf Teller verteilen und die Sauce dazu reichen.

Antonina Müller am 15. August 2023

Caesar Salad mit gebratener Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

2 Zweige Thymian	2 Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	1 EL Pflanzenöl	3 EL Butter
2 Römersalat-Herzen	80 g Baguette	50 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	100 g Parmesan	100 g Mayonnaise
1 EL Naturjoghurt	1 Sardellenfilet	1 EL Kapern
20 ml Weißweinessig	Worcestershiresauce	1 Prise Zucker
8 Kirschtomaten		

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

In einer backofengeeigneten Pfanne das Öl erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und alles im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trockenschleudern, nach Belieben in 1-2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken.

Das Weißbrot in Würfel schneiden.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Brotwürfel darin knusprig braten, dann auf Küchenpapier geben und das Fett etwas abtropfen lassen.

Für das Dressing Gemüsebrühe in einem Topf leicht erhitzen. Knoblauch schälen und grob schneiden, Parmesan reiben.

Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab Knoblauch und 2/3 vom Parmesan unter die Brühe mixen.

Dann Mayonnaise, Joghurt, Sardellenfilet, Kapern, Essig, etwas Pfeffer, Worcestershiresauce zugeben und kurz pürieren. Die Sauce mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Die Salatblätter mit der Sauce vermischen und in tiefen Salattellern anrichten.

Gegarte Hähnchenbrustfilets in Tranchen aufschneiden, auf dem Salat anrichten. Mit Tomatenhälften und Brotwürfeln garnieren, restlichen Parmesan überstreuen und alles servieren.

Rainer Klutsch am 09. August 2023

Tagliatelle alla pollonara mit Hähnchen-Knusper

Für zwei Personen

Für das Liebstöckel-Öl:

4 Zweige Liebstöckel 150 ml Pflanzenöl

Für die Pasta:

200 g Tagliatelle Capricciose	1 Maishähnchenbrust	100 g Pfifferlinge
150 g Baby-Blattspinat	1 Knoblauchzehe	2 Eier
80 g Parmesan	2 TL Butter	2 Zweige Thymian
1-2 Zweige Liebstöckelblätter	Brathähnchengewürz	Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Liebstöckel-Öl:

Den Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Mit dem Öl in einen Topf geben, auf 60°C erhitzen und 15 Minuten ziehen lassen.

Im Standmixer fein pürieren, durch ein Tuch passieren und auskühlen lassen.

Für die Pasta:

Geflügelhaut abziehen und flach auf ein Holzbrett legen. Haut mit Brathähnchengewürz und Salz würzen und mehrmals mit einer dünnen Rouladennadel einstechen. Zwischen Backpapier in eine Pfanne legen, mit einem Topf beschweren und bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf Küchenpapier erkalten lassen.

Parmesan fein reiben. Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb und Vollei mit dem Parmesan verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Pfifferlinge putzen, ggf. kurz im Wasser waschen und anschließend vorsichtig in einer Salatschleuder trockenschleudern. Auf Küchenpapier vollständig trocknen lassen.

Maishähnchenbrust in Würfel schneiden.

1 TL Butter mit einer angedrückten Knoblauchzehe in der Pfanne aufschäumen, in der zuvor die Hühnerhaut knusprig gebraten wurde.

Maishähnchenwürfel salzen, pfeffern und mit den Thymianzweigen in der schäumenden Butter kurz anbraten. Pfifferlinge zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Babyspinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und warm stellen.

Tagliatelle in kochendem Salzwasser al dente kochen. Pasta mit einer Pastakralle direkt in die Ei-Parmesan-Mischung geben und gut durchschwenken; evt. mit etwas Pastawasser verdünnen und mit Parmesan abschmecken. Mit Pfeffer würzen. Hähnchen-Pfifferling-Spinat-Mischung zur Pasta geben und durchschwenken.

Hühnerhaut klein hacken. Liebstöckel fein schneiden, so dass ca. 1 EL entsteht. Pasta mit knuspriger Hühnerhaut, geriebenem Parmesan, Liebstöckel und Liebstöckel-Öl garnieren.

Für 100 g Pasta benötigt man 1 L Wasser und 10 g Salz.

Cornelia Poletto am 31. Juli 2023

Hähnchen-Nuss-Schnitzel mit Sommerwiesen-Risotto

Für 4 Personen:

Für das Haselnusshuhn:

2 Hähnchenkeulen	1 doppeltes Hähnchenbrustfilet	Salz
Pfeffer	50 g gemahlene Haselnüsse	50 g Mie de Pain
2 Eier	Mehl	2 EL Butter

Für den Risotto:

1 Schalotte	50 g Butter	300 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	1 l heiße Geflügelbrühe	50 g geriebener Parmesan
2 Bund Sommerkräuter		

Das Fleisch vorbereiten, dafür die Haut abziehen und die Knochen aus dem Fleisch lösen.

Keulenfleisch jeweils in etwa 23 Stücke teilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Haselnüsse und Mie de Pain auf einem großen Teller vermischen.

Auf einem weiteren Teller die Eier verquirlen.

Mehl auf einen dritten Teller geben.

Die Fleischstücke portionsweise zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Fleisch dann durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen.

Hähnchenstücke zuletzt in der Haselnussmischung wenden und rundum panieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Die Hähnchenstücke darin unter Wenden goldbraun braten.

Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer flachen Auflaufform im vorgeheizten Backofen je nach Größe 10-15 Minuten fertig garen.

Währenddessen für den Risotto die Schalotten schälen und fein würfeln.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.

Den Reis zugeben und kurz mit andünsten. Weißwein angießen und die Flüssigkeit unter Rühren fast vollständig einkochen lassen.

Dann nach und nach jeweils eine Kelle Brühe zugießen und unter Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Brühe ganz aufgesogen hat und der Risotto mit noch leichtem Biss gegart ist.

Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter fein schneiden.

Restliche Butter und Parmesan unter den Risotto rühren. Dann Kräuter unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto und Haselnuss-Hähnchen anrichten.

Kevin von Holt am 25. Juli 2023

Souvlaki-Spieße, Tsatsiki und Pommes

Für 4 Spieße:

600 g Putenbrust oder Hähnchenbrust oder Schweinefilet
2 mittelgroße Zwiebeln 8 Champignons

Für die Marinade:

60 ml Olivenöl 1 Zitrone, Saft 2 EL Oregano
1 TL Thymian 5 Knoblauchzehen 1 TL Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

Für das Tsatsiki:

450 g griech. Joghurt 4 Knoblauchzehen 1 EL Olivenöl
einige Zweige Dill 1 kleine Zwiebel 1 TL Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer 1 EL Zucker 1 TL Zitronensaft
1 Salatgurke

Für die Pommes:

1 kg festk. Kartoffeln Frittieröl Salz

Für die Spieße:

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel miteinander verrühren.

Das Fleisch hinzugeben und alles gut miteinander vermischen.

Mindestens 1 Stunde lang abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in quadratische Stücke schneiden.

Abwechselnd das marinierte Fleisch, die Champignons, die Zwiebeln und die Paprikaschoten auf 4 große Spieße stecken.

Die Spieße nun 8 bis 10 Minuten lang rundherum auf dem Grill oder in einer Pfanne garen.

Für das Tsatsiki:

Die Salatgurke schälen, halbieren, entkernen und auf einer Gemüsereibe raspeln. Dann mit etwas Salz mischen und etwa 30 Minuten stehen lassen, damit die Gurke Wasser verliert.

Danach auspressen und beiseite stellen Währenddessen die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden.

Alle Zutaten für das Tsatsiki in einer Schüssel gut miteinander vermischen und zum Schluss die geraspelte Gurke hinzugeben.

Das fertige Tsatsiki zum Durchziehen abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Für die Pommes:

Die Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden und für einige Minuten in einen Topf mit kaltem Wasser geben, damit die überschüssige Stärke abgespült wird.

Dann die Kartoffeln mit einem Küchenhandtuch trockenreiben und ein erstes Mal ca. 4 Minuten lang frittieren. Herausnehmen, auf einem Backblech verteilen und kalt werden lassen. Danach erneut frittieren bis die Pommes goldgelb sind.

Die Pommes in eine Schüssel geben und sofort salzen.

Anrichten und servieren:

Die Spieße, die Pommes und etwas Tsatsiki auf Tellern anrichten und servieren.

Hierzu passt ein griechischer Bauernsalat.

NN am 22. Juli 2023

Schwarzwurzel-Creme mit Poularden-Keulen und Asia-Soße

Für 4 Portionen

4 Unterkeulen Maispoularde	1 kg Schwarzwurzeln	400 ml Sahne
1 Blatt Nori-Algen	1-2 Bio-Zitronen	1 Bio-Limette
50 ml dunkle Sojasauce	2 EL Reisessig Mirin	2 EL helle Sesamsaat
1/2 rote Chilischote	2 EL mildes Sesamöl	1 EL Butter
2 Stängel Koriander	Salz	

Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Poulardenschlegel trocken tupfen, salzen, mit etwas Sesamöl einreiben und in das Backofenrost klemmen. Backblech mit etwas Wasser befüllen, auf unterster Schiene in den Ofen schieben und das Gitter mit den Schlegeln auf der mittleren Schiene 30 - 40 Min. garen.

Schwarzwurzeln putzen und in Zitronenwasser einlegen, damit sie nicht braun werden. Schwarzwurzeln in grobe Stücke schneiden und 2 -3 Stangen bei Seite lassen.

Die geschnittenen Schwarzwurzeln in wenig, leicht gesalzenem Wasser weich garen, anschließend mit etwas Sahne auffüllen, noch mal aufkochen, im Mixer pürieren und dann im Topf warmhalten.

Die restlichen Schwarzwurzeln in schräge Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter bissfest schmoren.

Sojasauce mit etwas Limetten- und Zitronensaft, einigen Spritzern Mirin und etwas feingehackter Chili zu einer Würzsauce anrühren und in kleine Schälchen füllen.

Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Das Blatt Nori-Algen auf der Herdplatte, am Gasherd oder in einer beschichteten Pfanne kurz rösten und in der Hand zerbröseln.

Schwarzwurzelcreme auf Tellern anrichten, geschmorte Schwarzwurzeln und Poulardenschlegel darauf anrichten, mit gezupftem Koriander, Sesamsaat und den Nori-Bröseln garnieren. Die Würzsauce dazu reichen.

Björn Freitag am 22. Juli 2023

Hähnchen-Keulen mit Ofengemüse

Für 4 Personen:

Für Hähnchen und Gemüse:

2 rote Paprika	1 gelbe Paprika	4 Hähnchenkeulen (à 250 g)
Salz	2 TL flüssiger Honig	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver	5 TL Olivenöl	1 Aubergine
2 Zucchini	4 rote Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
3 Tomaten	2 TL Apfel-Balsamessig	Pfeffer

Für das Pesto:

75 g Parmesan	0,5 Bund Petersilie	1 Bund Rucola
1 Bio-Zitrone	80 g gemahl. Mandeln	40 ml mildes Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika mit den Schalenseiten nach oben auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft.

Die Hähnchenkeulen im Gelenk halbieren, waschen, trocken tupfen und leicht salzen.

Honig, beide Paprikapulver und 2 EL Öl verrühren und die Hähnchenkeulen damit großzügig bestreichen.

Aubergine waschen, putzen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Zucchini putzen und waschen.

Zucchini in längliche Scheiben schneiden, salzen und auf ein Backblech geben.

Die Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch schälen und halbieren.

Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.

Einen Bräter erhitzen, die Hähnchenkeulen darin rundum scharf anbraten.

Auberginenscheiben abtupfen, mit den Zwiebeln und Knoblauch mit aufs Backblech zu den Zucchini geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und durchmischen. Die angebratenen Hähnchenkeulen obenauf geben und alles ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Tipp: Die Hähnchenkeulen können auch auf dem Grill gebraten werden. Dafür Die Keulen auf dem Grill bei direkter Hitze rundum 5 bis 8 Minuten anbraten, dann an den Grillrand ziehen und bei indirekter Hitze geschlossen 20 bis 25 Minuten fertiggaren. So bleibt das Fleisch saftig.

Tipp: Auch die Gemüse können in einer Grillschale auf dem Grill gegart werden.

Für das Pesto Käse fein reiben.

Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen, die Stiele klein schneiden.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern, grobe Stiele entfernen.

Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben.

Rucola, Petersilienblätter inklusive Stiele, Käse, Mandeln, Olivenöl und Zitronenschale in einem hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen, waagrecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben mit zum Gemüse aufs Blech geben und die restliche Garzeit mit garen.

Von den abgekühlten Paprika die Schale abziehen.

Gemüse und Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, die Keulen vom Blech nehmen.

Paprika zum Gemüse geben, dieses mit Essig, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse und Hähnchenkeulen anrichten, etwas Pesto darüber träufeln.

Tarik Rose am 21. Juli 2023

Rosenkohl- Auflauf mit Hähnchen-Filet

Für 4 Personen:

750 g Kartoffeln	2 mittelgroße Möhren	750 g Rosenkohl
Salz, Pfeffer	Muskat, Butter	3 EL (45 g) Mehl
0,4 l Milch	400 g Hähnchenfilet	

Kartoffeln, Möhren und Rosenkohl schälen bzw. putzen und waschen. Kartoffeln in Würfel, Möhren in dicke Scheiben schneiden Kartoffeln mit ca. 1/2 l Salzwasser aufkochen. Rosenkohl zufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Möhren ca. 10 Minuten mitgaren. Abgießen, 3/8 l Gemüsewasser dabei auffangen. Gemüse und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform füllen Mehl in 2 EL heißem Fett goldgelb anschwitzen, Gemüsewasser und Milch einrühren. Alles aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Käse reiben und in der Soße schmelzen, abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Gemüse legen. Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen (200 °C/Umluft, 175 °C/ Gas Stufe 3) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

Der Auflauf erhält eine exotische Note, wenn die Soße mit 2 TL Curry gewürzt ist.

NN am 20. Juli 2023

Hähnchen mit Kartoffel-Sternchen und Gemüselocken-Salat

Für 3 Personen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchknolle	1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	500 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
1 Hähnchen	Salz	Paprikapulver
1 Rosmarinzweig		

Kartoffelsterne mit Dip:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	2 EL Öl	Paprikapulver
Salz, Pfeffer	100 g Vollmilchjoghurt	100 g Crème Fraîche
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	1 Knoblauchzehe

Gemüselocken-Salat:

4 Möhren	1 Zucchini	½ Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	3-4 EL heller Balsamicoessig
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce Zwiebeln grob zerteilen, Knoblauchknolle halbieren, Zitrone vierteln und mit Olivenöl, Gemüsefond und Lorbeerblättern in einen Bräter geben.

Hähnchen von außen und innen mit Salz und Paprikapulver einreiben.

Mit der Brust nach oben in den vorbereiteten Bräter legen und in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Hitze auf 150°C reduzieren und ca. eine Stunde garen. Je nach Größe kann die Garzeit variieren.

Tipp:

Der Saft des Hähnchens darf nicht mehr blutig sein.

Hähnchen aus dem Bräter heben. Den Sud ohne Knoblauch und Zitrone in einen kleinen Topf geben und kurz mit einem Rosmarinzweig aufkochen lassen.

Jetzt das Hähnchen zerteilen. Zuerst werden die Keulen abgetrennt.

Hierfür das Fleisch mit einem Messer bis auf die Knochen einschneiden, dann die Keulen nach außen biegen und das Fleisch durchtrennen. Dann das Messer am Brustbein ansetzen und das Fleisch längs entlang der Knochen abtrennen.

Tipp:

Sind die Hähnchenteile schon etwas abgekühlt oder nicht mehr knusprig, kann man sie einfach noch mal bei 150°C in den Ofen schieben, bis sie wieder heiß und kross sind.

Das Fleisch mit der Sauce und den Beilagen servieren.

Kartoffelsterne mit Dip:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit einem Plätzchen-Ausstechern Sterne (andere Formen gehen natürlich auch) in verschiedenen Größen ausstechen und in einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Übrig gebliebene Kartoffelstückchen noch etwas kleiner schneiden, wie die Sterne würzen und separat mitbacken (können dazu gereicht werden). Alternativ kann man aus den Resten noch Kartoffelpüree zubereiten.

Kartoffelsterne auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 30 Minuten bei etwa 180 Grad im Ofen backen. Zwischendurch wenden.

Für den Dipp Vollmilchjoghurt und Crème fraîche vermischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und dem Saft einer halben Zitrone hinzugeben. Knoblauch auf einem Brett zunächst fein hacken, dann mit der Messerklinge zerreiben und zum Dip geben. Alles gut verrühren.

Kartoffelsterne schmecken als Beilage oder pur mit Salat und Dip.

Gemüselocken-Salat:

Möhren schälen. Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden und in eine Schüssel geben. Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.

Möhren, Zucchini, Petersilie, Schnittlauch, Olivenöl, Balsamicoessig, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Björn Freitag am 07. Juli 2023

Zitronen-Hähnchen mit Kartoffel-Ecken

Für 4 Personen:

Für das Hähnchen:

1 frisches Hähnchen (1,2 kg)	4 Zitronen	150 g geräuch. Speck
4 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Majoran	Salz	200 g Schmand

Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festk.	4 Knoblauchzehen	5 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	geräuch. Paprikapulver
6 EL Pflanzenöl		

Das Hähnchen innen und außen waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in eine Schüssel legen.

Von den Zitronen den Saft auspressen. Das Hähnchen mit dem Zitronensaft übergießen und zugedeckt ca. 10 Stunden im Kühlschrank marinieren. Dabei das Hähnchen hin und wieder in der Schüssel wenden.

Anschließend den Speck in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und halbieren.

Thymian, Rosmarin und Majoran abbrausen und trockenschütteln.

Einen großen Bräter erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten und das Fett auslassen.

Das Hähnchen aus der Schüssel nehmen, Zitronensaft in der Schüssel noch kurz beiseitestellen. Das Hähnchen trockentupfen, innen und außen salzen und mit den Kräuterzweigen und der Hälfte vom Knoblauch füllen.

Das Hähnchen zum ausgelassenen Speck in den Bräter geben und rundum anbraten. Ebenfalls restlichen Knoblauch glasig mitbraten.

Dann den Zitronensaft zugießen und alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Dann die Kartoffeln in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.

Knoblauch, Thymianblättchen, etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen.

Die gewürzten Kartoffelspalten auf einem Backblech oder in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen, sodass sie nicht übereinander liegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten knusprig garen. Je nach Dicke der Spalten kann die Garzeit etwas kürzer oder länger sein.

Das gegarte Hähnchen aus dem Bräter nehmen. Schmand in den Bratfond rühren, erhitzen und die Sauce abschmecken.

Das Hähnchen tranchieren und mit der Sauce anrichten. Dazu die Kartoffelspalten servieren.

Sören Anders am 04. Juli 2023

Enten-Keulen mit Kartoffel-Möhren-Gemüse

Für 4 Personen:

4 Entenkeulen	750 g Kartoffeln	500 g Möhren
1 l Hühnerbrühe	1 Sternanis	1 Zweig Rosmarin
1 kleine Chilischote	2 cm Ingwer	2 EL Butterschmalz
4 Olivenöl	1 Prise Salz	

Entenkeulen säubern und leicht salzen. Kartoffeln und Möhren schälen und in Scheiben hobeln. Ingwer schälen, Chilischote entkernen, Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen. Die vorbereiteten Gewürze zunächst grob zerkleinern, dann in einen Mörser geben. Den Sternanis und etwas Olivenöl dazugeben und alles zu einer dicklichen Masse verarbeiten.

Butterschmalz und Olivenöl in einem geräumigen Bräter erhitzen und die Entenkeulen goldbraun darin anbraten. Aus dem Bräter nehmen, Kartoffeln und Möhren hineingeben und ebenfalls etwas bräunen. 2 Kellen Brühe dazugeben, dann die Gewürzmasse und etwas Salz untermengen. Die Keulen auf das Gemüse legen und alles mindestens 1 Stunde schmoren lassen. Immer wieder etwas Brühe hinzufügen, damit nichts anbrennt. Das Gemüse sollte in der Brühe nicht kochen, sondern nur schmoren. Wer mag, kann die Keulen und das Gemüse auch im Ofen bei 180 Grad zu Ende garen.

Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht vom Knochen löst und kein roter Fleischsaft mehr austritt.

Die Keulen am Gelenk teilen und mit Gemüse servieren.

Rainer Sass am 02. Juli 2023

Souvlaki Spieße, selbstgemachtes Tzatziki und Pommes

Für die Spieße:

Für 4 Spieße:

600 g Putenbrust 2 mittelgroße Zwiebeln 8 Champignons

Für die Marinade:

60 ml Olivenöl 1 Zitrone, Saft 2 EL Oregano

1 TL Thymian 5 Knoblauchzehen 1 TL Salz

$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

Für das Tzatziki:

3 kl. Becher griech. Joghurt 4 Knoblauchzehen 1 EL Olivenöl

Dill 1 kl. Zwiebel 1 TL Salz

$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer 1 EL Zucker 1 TL Zitronensaft

1 Salatgurke

Für die Spieße:

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel miteinander verrühren.

Das Fleisch hinzugeben und alles gut miteinander vermischen.

Mindestens 1 Stunde lang abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in quadratische Stücke schneiden.

Abwechselnd das marinierte Fleisch, die Champignons, die Zwiebeln und die Paprikaschoten auf 4 große Spieße stecken.

Die Spieße nun 8 bis 10 Minuten lang rundherum auf dem Grill oder in einer Pfanne garen.

Für das Tzatziki:

Die Salatgurke schälen, halbieren, entkernen und auf einer Gemüsereibe raspeln. Dann mit etwas Salz mischen und etwa 30 Minuten stehen lassen, damit die Gurke Wasser verliert.

Danach auspressen und beiseite stellen.

Währenddessen die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden.

Alle Zutaten für das Tzatziki in einer Schüssel gut miteinander vermischen und zum Schluss die geraspelte Gurke hinzugeben.

Das fertige Tzatziki zum Durchziehen abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Für die Pommes:

Die Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden, einige Minuten lang in einen Topf mit kaltem Wasser geben, damit die überschüssige Stärke abgespült wird.

Die Kartoffeln mit einem Küchentuch trockenreiben und zunächst 4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einem Backblech verteilen und kalt werden lassen. Danach nochmals frittieren, bis die Pommes goldgelb sind.

Die Pommes in eine Schüssel geben und salzen.

Anrichten:

Die Spieße gemeinsam mit den Pommes und etwas Tzatziki auf Tellern anrichten und servieren. Hierzu passt ein griechischer Bauernsalat.

Tipp: Anstelle der Putenbrust darf man auch Hähnchenbrust oder Schweinelende verwenden.

NN am 28. Juni 2023

Geschmortes Zitronen-Hähnchen mit Bratkartoffel-Salat

Für 2 Personen

Für das Hähnchen:

1 Zwiebel	2 Hähnchenschenkel (a 250 g)	2 Knoblauchzehen
14 Bio-Zitrone	100 ml weißer Traubensaft	150 g passierte Tomaten
Salz ,Pfeffer	1 EL Olivenöl	1 kleine Prise Zucker

Für die Bratkartoffeln:

500 g gekochte Pellkartoffeln	12 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
1 TL Weizenmehl (405)	5 EL Olivenöl	2 Frühlingszwiebel
3 EL dunkler Balsamico-Essig	Pfeffer	2 Tomaten

Hähnchenschenkel mit einem scharfen Messer am Gelenk durchschneiden und in Ober- und Unterschenkel trennen. Hähnchenteile salzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl rundum goldbraun anbraten. Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden und kurz mitbraten. Zitrone in Scheiben schneiden und hinzufügen. Traubensaft und passierte Tomaten zugießen und abgedeckt 60 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas Wasser angießen. Zum Schluss den Zucker dazugeben und mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Paprikapulver, 1-2 TL Salz und Mehl mischen und die Kartoffeln darin schwenken. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten, dabei gelegentlich wenden. Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und kurz mitbraten. Währenddessen Essig, restliches Öl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, Tomaten würfeln und zur Marinade geben. Die knusprigen Bratkartoffeln hinzufügen und alles locker vermengen. Je nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten Die geschmorten Hähnchenschenkel mit dem Schmorsud auf zwei Tellern anrichten, den Bratkartoffelsalat verteilen und servieren.

Christian Henze am 25. Juni 2023

Paprika-Hähnchen-Schenkel geschnetzelt

Für 4 Portionen:

800 g Hähnchen-Schenkel	2 Zwiebeln	Pflanzenöl
Salz, Pfeffer	3 Paprikaschoten	3 Paprikaschoten
2 mittlere Zucchini	2 EL Tomatenmark	2 EL Ajvar
100 ml Sekt-Reduktion	200 ml Schmand	200 ml Brühe
1 Pkt. Feta-Käse	scharfes Paprikapulver	

Die Hähnchen-Schenkel filetieren und würfeln.

Die Paprikaschoten würfeln.

Die Zucchini in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln in Würfel schneiden und mit etwas Öl glasig anbraten.

Das Hähnchen-Fleisch hinzugeben, salzen, anbraten und danach aus dem Bräter nehmen.

Die Paprikaschoten und Zucchini kurz anbraten.

Tomatenmark, Ajvar und Schmand untermischen, mit Brühe, Sekt-Reduktion einrühren und aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, das Fleisch wieder in den Bräter legen, abkühlen lassen und für den nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Am nächsten Tag den Feta in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den ieta über das Gericht bröseln und 30 Minuten überbacken.

Die Beilage darf frei gewählt werden.

NN am 23. Juni 2023

Knusperhähnchen auf Grillgemüse mit Kirsch-Ketchup

Für 4 Personen:

Für das Kirschketchup:

500 g Süßkirschen	100 g brauner Zucker	2 EL Wasser
20 ml Rotwein	3 EL Balsamico	2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange	1 TL Kardamom, gemahlen	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

100 g grüner Spargel	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
8 Kirschtomaten	1 Fenchel	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz

Für das Hähnchen:

600 g Hähnchenbrustfilet	200 g Weizenmehl, 405	1 EL Zitronen-Abrieb
1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Chilipulver	Salz, Pfeffer
2 Eier	200 g Panko	400 ml Pflanzenöl

Für das Kirschketchup die Kirschen waschen und entsteinen.

Zucker mit 2 EL Wasser in einen Topf geben, erhitzen und den Zucker schmelzen lassen, dabei nicht rühren.

Geschmolzenen Zucker mit Wein und Balsamico ablöschen. Kirschen, Lorbeerblätter, Zimtstange und gemahlenen Kardamom zugeben und offen bei kleiner Hitze in ca. 45 Minuten einkochen lassen, bis die Kirschen zerfallen und kaum noch Flüssigkeit zu sehen ist. Dann Lorbeerblätter und Zimtstange entfernen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden und zu den Kirschen geben.

Das Kirschketchup mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, noch einmal aufkochen. Heiß in saubere Marmeladegläser mit Twist Off-Deckel abfüllen.

Tipp:

Nach dem Abkühlen die Gläser in den Kühlschrank geben. Ungeöffnet halten sie sich 2-3 Wochen.

Für das Grillgemüse Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Dann Spargel schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Paprika, Zucchini und Fenchel putzen und waschen. Jeweils in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale für das Hähnchen abreiben und beiseite stellen. Dann den Saft auspressen.

Alle Gemüse mit Knoblauch in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Olivenöl angießen, leicht salzen, alles gut vermischen und die Gemüsestücke etwas ziehen lassen.

Für das Knusperhähnchen Mehl mit Zitronenschale, Paprikapulver, Chilipulver, etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller vermischen.

In einem weiteren tiefen Teller das Ei verquirlen und das Pankomehl in einen dritten tiefen Teller geben.

Hähnchenbrustfilet abwaschen, abtrocknen und in ca. 6 cm große Würfel schneiden.

Die Hähnchenstücke zunächst im Mehl wenden, überschüssige Mehl sacht abklopfen. Die Stücke dann durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und zuletzt im Panko-Mehl wenden und rundum panieren.

Eine Grillpfanne erhitzen und das marinierte Gemüse darin von allen Seiten braten.

Für das Knusperhähnchen das Frittierfett in einem tiefen Topf auf 170 Grad erhitzen und die Fleischstücke darin nach und nach ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Mit einem Schaumlöffel aus dem heißen Öl holen, auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und warmhalten.

Knusperhähnchen mit Gemüse auf Teller geben und jeweils etwas Kirschketchup dazu reichen.

Kevin von Holt am 20. Juni 2023

Die geilste Hähnchen-Brust der Welt

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrüste	2 grüne Peperoni	1 Msp.
Hähnchengewürz	2 EL Panko	2 EL Mehl
4 EL Bratöl Butter	2 Knoblauchzehen, geschält	1 Orange
2 EL Butter	4 EL Essig	6 EL Sojasauce
3 EL Honig		

Hähnchenbrust jeweils rautenförmig in ca. 1 cm Abständen und ca. 1 cm tief auf der Ober- und Unterseite einschneiden. Peperoni längs halbieren und mit einem TLstiel entkernen. Peperoni erst längs in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden.

Hähnchenbrüste rundherum kräftig mit Hähnchengewürz würzen. Mit Peperoni und Panko bestreuen und gut darin wenden, dabei beides auch in die Einschnitte drücken.

Hähnchenbrüste in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten ca. 12 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden.

Knoblauch und Orangenschale fein über die Hähnchenbrüste reiben. Butter zugeben und schmelzen lassen. Mit Essig ablöschen. Orange auspressen.

Orangensaft, Sojasauce und Honig in die Pfanne geben, aufkochen und etwas einköcheln lassen, dabei das Fleisch zwischendurch mit der Sauce beschöpfen.

Hähnchenbrüste und Sauce anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Steffen Henssler am 13. Juni 2023

Spargel-Kartoffel-Salat mit Geflügel-Frikadellen

Für den Salat:

500 g festk. Kartoffeln	5 Stangen weißer Spargel	5 Stangen grüner Spargel
5 Radieschen	2 Scheiben Kochschinken	0.25 Gurke
4 Gewürzgurken	2 Schalotten	1 Bund Petersilie
Rapsöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Zucker	1 EL Mayonnaise
200 g Joghurt	Olivenöl	200 ml Brühe
Zitronensaft		

Für die Frikadellen:

800 g Hähnchenbrustfilet	2 kleine Eier	50 g Panko
2 Stangen Frühlingszwiebeln	0.5 TL Cayenne-Pfeffer	

Für die Frikadellen:

1 Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Rapsöl
Butterschmalz		

Für den Salat:

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen und in Streifen schneiden. Spargel schälen und in schräge Scheiben teilen. Radieschen waschen und in Späne hobeln oder in feine Streifen schneiden. Gurke, Gewürzgurken, Schalotten und Kochschinken ebenfalls in Streifen oder Würfel teilen. Petersilie säubern und fein hacken.

Rapsöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin 2- 3 Minuten braten. Leicht salzen, zuckern und die Petersilie untermengen.

Kartoffeln, gebratenen Spargel und die anderen Zutaten in eine Schüssel geben.

Mayonnaise, Joghurt, Olivenöl und etwas Brühe hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Frikadellen:

Hühnerfleisch waschen, trocknen und von Sehnen befreien. In Würfel schneiden und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln säubern und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Etwas Zitronenschale abreiben.

Das Geflügelhackfleisch in eine Schüssel geben und mit Eiern, 4-5 EL Bröseln, etwas Rapsöl, Frühlingszwiebeln und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Cayenne-Pfeffer würzen. Die restlichen Brösel in eine flache Schüssel geben. Die Hände leicht befeuchten, aus der Masse Frikadellen formen und in den Bröseln wälzen.

Rapsöl und Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin anbraten, die Hitze reduzieren und die Frikadellen von jeder Seite etwa 4-5 Minuten knusprig braten.

Rainer Sass am 04. Juni 2023

Hühner-Frikassee mit Basmati-Reis

Für 4 Personen:

Für die Hühnerbrühe:

1 Bauernhähnchen	1 Bund Suppengrün	4 Champignons
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer
2.5 l Wasser	1 TL Koriandersamen	4 Wacholderbeeren
2 Sternanis	1 EL Pfefferkörner	Olivenöl
1 Bund Petersilie	Liebstockel	Salz

Für das Frikassee:

1.5 l Hühnerbrühe	2 Möhren	2 kleine Pastinaken
0.25 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch	200 g Pilze
200 ml Sahne	gekochtes Hühnerfleisch	100 g Erbsen
Zitronensaft	Salz, Pfeffer	2 EL Kartoffelstärke
1 Bund Petersilie	Olivenöl	

Für den Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	1.5 Tasse Wasser	2 Scheiben Ingwer
2 Sch. Zitronenschale		

Für die Hühnerbrühe:

Basis für ein leckeres Hühnerfrikassee sind eine gute Hühnerbrühe und frisch gegartes Hühnerfleisch. Deshalb am besten eine Brühe aus einem Bauernhähnchen (kein Suppenhuhn) kochen. Man stellt so Brühe und Fleisch in einem Arbeitsschritt her.

Hähnchen innen und außen waschen, Gemüse und Pilze putzen und grob schneiden.

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und würfeln. Kräuter waschen. Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Hähnchen, Gemüse, Kräuter und die restlichen Gewürze hineingeben. Etwas Salz hinzufügen. Die Hitze reduzieren und das Hähnchen bei milder Hitze und halb geschlossenem Deckel etwa 45 Minuten garen. Dann ist das Hühnerfleisch noch schön saftig und nicht verkocht. Aufsteigende Trübstoffe gegebenenfalls abschöpfen.

Das Hähnchen aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Wer mag, kann die Karkassen zurück in den Kochtopf legen und die Brühe noch etwas länger kochen.

Dann schmeckt sie kräftiger. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und das Gemüse auffangen.

Für das Frikassee:

Brühe in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen.

Wurzelgemüse, Lauch und Pilze für das Frikassee putzen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse (außer Lauch) hineingeben und kurz anschwitzen.

Danach die Hitze reduzieren und das Gemüse etwa 5-6 Minuten schmoren. Es sollte gar, aber auch noch etwas bissfest sein. Den Lauch erst in den letzten 2 Minuten hinzufügen.

Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Dann die Pilze 3-4 Minuten braten.

Die Hühnerbrühe wieder erhitzen und Sahne angießen. Gemüse und Pilze hineingeben und etwas köcheln lassen. Dann das Hühnerfleisch und die Erbsen dazugeben. 4-5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kartoffelstärke mit etwas Brühe oder Wasser verrühren. Nach und nach in das Frikassee rühren, bis eine leicht cremige Konsistenz entsteht. Petersilie säubern, hacken und zum Schluss über das Frikassee streuen.

Für den Reis:

Während der Frikassee-Zubereitung den Reis aufsetzen. Dafür den gut gewaschenen Reis und Wasser in einen Kochtopf geben. Etwas Salz, Ingwer und Zitronenschale dazugeben.

Den Reis kurz aufkochen, dann den Topf verschließen und den Reis bei kleinster Temperatur garen.

Anrichten:

Den Reis auf Teller füllen, in die Mitte jeweils eine Mulde drücken und das Frikassee hineingeben.

Tarik Rose am 28. Mai 2023

Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen

Für 4 Personen

3 Hähnchenbrustfilets á 200 g	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 rote Paprikaschoten	1 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	200 ml Gemüsebrühe	400 g gehackte Tomaten
3 Zweige Thymian	100 g Sahne	Salz
Pfeffer	250 g Mozzarella	

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen. Anschließend in grobe Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.

Paprikaschoten waschen, putzen, grob schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in eine Auflaufform verteilen.

In der gleichen Pfanne nun die Zwiebeln anschwitzen. Knoblauch dazugeben, dann die Paprikastücke zufügen und mit anbraten.

Das Paprikagemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen, die gehackten Tomaten dazugeben.

Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und mit zum Gemüse in die Pfanne geben.

Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhitzen.

Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen, die Sahne unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Alles über die Fleischstreifen in der Auflaufform verteilen.

Den Mozzarella in Stücke zupfen und über den Auflauf verteilen, einige Stücke auch unter die Oberfläche drücken.

Tomaten-Hähnchen im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten fertig garen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Danach das Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen nehmen, die Thymianzweigen entfernen.

Ofen-Hähnchen anrichten. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln oder Nudeln.

Andrea Safidine am 26. Mai 2023

Hähnchen-Spargel-Pfanne mit Curry

Zutaten 3 Portionen	250 g Hähnchenbrustfilet	2 TL Curry
90 g Möhre	500 g weißer Spargel	40 g Frühlingszwiebeln
2 EL Rapsöl	300 ml Wasser	MAGGI Fix

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Mit Curry bestreuen.

Möhre waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Spargel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

In einer Pfanne Rapsöl heiß werden lassen und die Hähnchenbrustwürfel darin anbraten. Gemüse zugeben und kurz mitbraten.

300 ml Wasser zugießen, MAGGI Fix für Gemüse-Pfanne mit Hackfleisch einrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 8 Min. kochen, bis das Gemüse gar ist. Dabei gelegentlich umrühren. Sahne einrühren und heiß werden lassen. Dazu schmeckt Reis.

NN am 08. Mai 2023

Hähnchen-Taler mit Brokkoli und Käse-Soße

Für 4 Personen

Salz	1 Brokkoli (ca. 400 g)	3 Hähnchenbrustfilets à 150 g
1/2 rote Paprikaschote	2 Lauchzwiebeln	1 rote Chilischote
100 g Gorgonzola	60 g geriebene Mandeln	1 Ei
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	1 Feige
150 ml Sahne		

Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Die Röschen ca. 3 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren.

Anschließend Brokkoli herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Paprika putzen, waschen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Die Chilischote waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

Den Gorgonzola würfeln, $\frac{3}{4}$ davon für die Sauce zur Seite stellen.

Restliche Gorgonzolawürfel mit dem Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, geriebenen Mandeln und Ei in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gründlich vermengen. Aus der Masse kleine Taler (Buletten) formen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Taler darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Feige abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

Die gebratenen Taler aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Pfanne auf dem Herd belassen und die Feigenspalten darin anbraten, anschließend mit Sahne ablöschen. Übrigen Gorgonzola dazugeben, kurz aufkochen, gut verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Blanchierten Brokkoli in der Sauce kurz warmschwenken.

Brokkoli und Sauce auf Teller verteilen, die Hähnchentaler anlegen und alles servieren.

Dazu passen Bandnudeln.

Christian Henze am 27. April 2023

Philadelphia-Hähnchen

500 g Hähnchenbrustfilet	150 g Kräuter-Frischkäse	200 ml Schmand
Milch	1 TL gekörnte Brühe	geräuch. Rinderschinken
Senf, mittelscharf	Gartenkräuter	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Das Fleisch unter fließendem Wasser waschen und anschließend trocken tupfen, jede Filethälfte einmal teilen und großzügig mit Senf bestreichen.

Die Fleischstücke in Rinderschinken einwickeln und in eine feuerfeste Form legen. Diese kommt jetzt für ca. 25 Minuten in den Ofen..

Inzwischen aus Schmand, Milch, gekörnter Brühe, dem Frischkäse und frischen Kräutern (z. B. Petersilie), eine Soße anrühren.

Diese wird über die Filets gegeben und das Ganze weitere 15 Minuten im Ofen gegart; danach mit Salz und Pfeffer würzen..

Dazu passt Reis bzw. Curryreis.

NN am 12. April 2023

Chicken Wings Honey Mustard

Für 2 Personen:

1 kg Hähnchen-Flügel	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Wokgewürz	1 Msp. Würzkraft	2 EL Mehl
1 1 L Rapsöl	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
3 EL grober Senf	4-5 EL Honig	4 EL Apfelessig
1 Spur Sojasauce		

Chicken Wings im Gelenk zerteilen und in eine Schüssel geben. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Wokgewürz und Würzkraft würzen und alles einmal durchmischen. Dann mit Mehl bestäuben und alles nochmals durchmengen.

Öl in einem Wok erhitzen und die Chicken Wings im heißen Öl frittieren.

In der Zwischenzeit für die Marinade Knoblauch in Scheiben schneiden und anschließend hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch dazugeben und in der Butter rösten. Senf dazugeben und ebenfalls kurz anrösten. Dann den Honig dazugeben und alles gut verrühren. Apfelessig dazugießen und alles leicht köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Dann Sojasauce dazugießen, alles verrühren und den Topf von der Hitze nehmen.

Chicken Wings aus dem Öl nehmen. Wenn sich das Fleisch gut vom Knochen löst und nicht mehr rosa ist, sind die Chicken Wings fertig. Chicken Wings auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend in eine Schüssel geben.

Marinade gegebenenfalls abschmecken, über den Chicken Wings verteilen und alles einmal gut durchschwenken. Anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 11. April 2023

Enten-Brust mit Bete-Soße und Rüben

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 große Entenbrust Gemüsefond Salz

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel 300 ml Rote-Bete-Saft 150 ml Portwein
150 ml Rotwein 100 ml Bratenfond Weißweinessig
1 EL Butter 2 Prisen Togarashi 2 Prisen Purple Curry
Zucker Salz

Für die Rüben:

1 rote Urkarotte 1 Knolle Rote Bete

Für die Ente:

Die Haut der Ente einschneiden. In einer Pfanne ohne Fett auf der Haut bei mittlerer Temperatur braten. Kurz vor Ende der Bratzeit auf die andere Seite drehen. Mit Salz würzen und wieder auf die Hautseite drehen, damit diese schön knusprig bleibt. Ente herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen und etwas Ruhen lassen.

Bratensaft der Ente aus der Pfanne mit ein wenig Fond ablöschen und am Ende zum Lack geben.

Für die Sauce:

In einer Pfanne Zucker karamellisieren lassen und Togarashi und Purple Curry dazugeben. Etwas anbraten lassen und dann mit Essig ablöschen.

Mit Rote Bete Saft, Rotwein und Portwein aufgießen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und dazugeben. Alles gut einkochen lassen. Butter und Bratenfond am Ende dazugeben und verrühren. Mit Salz abschmecken.

Für die Rüben:

Gemüse ca. 15 Minuten im Ofen dämpfen, herausholen, Rote Bete schälen, das ganze Gemüse kleinschneiden und mit in die Pfanne von der Sauce geben.

Rote Bete immer frisch kaufen und selber kochen oder dämpfen. So wird sie nicht so matschig wie vorgegarte Rote Bete aus dem Supermarkt.

Ente schräg in Scheiben schneiden, Sauce auf Tellern anrichten, Ente darauf platzieren und servieren.

Björn Freitag am 06. April 2023

Pizzoccheri alla Poletto

Für zwei Personen

Für die Pizzoccheri:

100 g Buchweizenmehl 65 g Hartweizenmehl 2 Eier

Für den Sugo:

1 Hähnchenbrust (200 g) 100 g Morcheln 1 Schalotte
1 EL Butter 100 ml Gemüsefond 4 Zweige Majoran
8 Salbeiblätter 1 EL Olivenöl Muskatnuss
Feines Meersalz Pfeffer

Zur Fertigstellung:

4 Wirsingblätter 30 g Parmesan 30 g Bergkäse
Olivenöl Muskatnuss Meersalz
Pfeffer

Für die Pizzoccheri:

Die Eier und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Teig mit der Nudelmaschine nicht zu dünn ausrollen und in ca. 4x10 cm lange Streifen schneiden. Pizzoccheri auf der mit Hartweizenmehl bestreuten Arbeitsfläche ausbreiten.

Für den Sugo:

Salbeiblätter in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig ausbraten.

Hähnchenbrust kalt abrausen, trockentupfen und in 1x1 cm Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen, Hähnchenwürfel in Salbeipfanne goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Morcheln putzen. Butter in die gleiche Pfanne geben und aufschäumen. Schalotte und Morcheln dazugeben und einige Minuten anschwitzen. Mit Fond ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Majoranblättchen abzupfen und zugeben.

Beim Putzen der Morcheln den Stiel abtrennen und dann mit Wasser abwaschen. So schnell es geht in einer Salatschleuder trocknen, denn je länger die Pilze nass sind, desto schneller verlieren sie an Aroma! **Zur Fertigstellung:**

Wirsingblätter putzen, waschen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

Pizzoccheri und Wirsingblätter zusammen in kochendem Salzwasser in ca. 3 Minuten bissfest kochen. Beides mit der Pastakralle aus dem Kochwasser nehmen und direkt zu den Morcheln in die Pfanne geben.

Beiseitegestellte Hähnchenwürfel ebenfalls zufügen und mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Parmesan und Bergkäse reiben und darüber geben.

Cornelia Poletto am 30. März 2023

Hähnchen-Schnitzel, Haselnuss, Apfel-Schalotten-Chutney

Für 4 Personen:

Für das Chutney:

5 Äpfel	8 Schalotten	3 EL Zucker
1/2 l Gemüsefond	2 EL Senfkörner	100 ml Weißweinessig
Salz	Cayennepfeffer	

Für die Hähnchenschnitzel:

4 Hähnchenkeulen	Salz	Pfeffer
60 g Toastbrot	50 g gemahl. Haselnüsse	2 Eier
Mehl	3 EL Pflanzenöl	2 EL Butter

Für das Chutney Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln.

Schalotten abziehen und ebenfalls grob würfeln.

Zucker und etwas Fond (oder Saft) in einen großen Topf geben, erhitzen und köcheln lassen, bis der Zucker karamellisiert.

Schalotten zugeben und leicht glasig karamellisieren.

Äpfel und Senfkörner untermischen, sowie restlichen Fond und Essig angießen. Unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze offen dicklich einkochen.

Während das Chutney einkocht, die Hühnerkeulen vorbereiten. Dazu Haut abziehen und die Knochen vom Fleisch lösen. (Haut und Knochen z. B. zum Kochen eines Fonds verwenden) Keulenfleisch jeweils in etwa 23 kleinere Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rinde vom Brot entfernen. Das Brot fein reiben bzw. zu Bröseln mixen.

Haselnüsse und Brotbrösel auf einem großen Teller vermischen.

In einem tiefen Teller die Eier verquirlen. Mehl auf einen dritten Teller geben.

Die Hühnerstücke portionsweise zunächst im Mehl wenden, überschüssige Mehl sacht abklopfen. Fleisch dann durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen.

Hähnchenstücke zuletzt in der Haselnussmischung wenden und rundum panieren.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.

Die Hähnchenstücke darin unter Wenden goldbraun und knusprig gar braten.

Chutney mit Salz, Cayennepfeffer und evtl. noch etwas Zucker und Essig abschmecken.

Haselnuss-Hähnchen und Chutney anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Extra-Tipp:

Wenn das Chutney sofort kochend heiß in vorbereitete, heiß ausgespülte Konfitüren-Gläser (mit Twist-Off-Verschluss) eingefüllt und fest verschlossen wird, hält es sich kühl und dunkel gelagert bis zu vier Wochen. Geöffnete Gläser in den Kühlschrank geben und rasch verbrauchen.

Kevin von Holt am 28. März 2023

Die leckerste Hähnchen-Brust der Welt

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets	1 Ei	150 ml Mirin
4 EL Sojasauce	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Hähnchen-Gewürz	1 Msp. Würzkraft	80 g Maisstärke
4-5 EL Bratöl	Butter	1 Mango
1 Msp. Avocado	50 ml Weißwein	2 EL Butter
1 Limette	1 EL Honig	1 EL Zucker
1 EL Würzöl	Mango-Chili	

Hähnchenbrustfilets in eine Schüssel legen und Ei, 3 EL Mirin und 1 EL Sojasauce dazugeben. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Hähnchen Gewürz und Würzkraft würzen.

Alles gut vermengen und die Hähnchenbrustfilets 5-8 Min. marinieren lassen.

Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, großzügig in Maisstärke wenden und anschließend in heißem Bratöl von jeder Seite 2-3 Min. knusprig braten.

Die übrige Marinade beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden. Jeweils eine Mangohälfte in Scheiben fächerförmig auf einem Teller anrichten. Mango mit Avocado Topping würzen und mit etwas frischem Limettensaft und etwas Mango-Chili-Öl beträufeln. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, das Fett abgießen und die übrige Marinade in die heiße Pfanne geben und unter ständigem Rühren anbraten. Die gebratene Marinade als Würzpaste neben der Mango anrichten.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann Mirin in die Pfanne gießen, anzünden und bei hoher Hitze den Alkohol verkochen. Weißwein, 3 EL Sojasauce, Honig und Zucker dazugeben, durchschwenken und aufkochen.

Hähnchenbrustfilets in den kochenden Sud legen und Butter dazugeben. Hähnchenbrüste unter ständigem Schwenken bei hoher Hitze im Sud von beiden Seiten fertig garen und glasieren, bis der Sud verkocht ist. Hähnchenbrustfilets auf der Mango anrichten und mit etwas frischem Limettensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 28. März 2023

Hähnchen-Brust-Filets toskanisch

Für 3 Personen:

1 EL Olivenöl	450 g Hähnchenbrustfilets	Salz, Pfeffer
30 g Butter	3 Knoblauchzehen	getrock. Tomaten
100 g Baby-Spinat	250 ml Kochsahne	100 g gerieb. Parmesan
2 EL frischer Oregano	frischer Basilikum	

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin verteilen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer garnieren.

Die Hähnchenbrustfilets für einige Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Die Filets sollen nicht völlig fertig sein.

Die Hähnchenbrustfilets zur Seite stellen und 30 g Butter in der Pfanne schmelzen lassen.

Die gehackten Knoblauchzehen, die getrockneten Tomaten, den Spinat dazugeben, umrühren.

Wenn der Spinat weich wird, die Kochsahne und den geriebenen Parmesan-Käse hinzufügen.

Gut umrühren und frischen Oregano darauf streuen.

Die Filets in der Creme-Soße für ein paar Minuten braten lassen. Die Filets mit Soße übergießen.

Die fertigen Filets mit frischem Basilikum garnieren.

Tipps:

Damit das Fleisch gleichmäßig gar wird sollten die Hähnchenbrustfilets gleich groß sein.

Hähnchenbrustfilets sind am saftigsten, wenn sie nicht überkocht sind. Die Filets sind fertig, wenn Sie eine Kerntemperatur von 70°C erreicht haben.

Man verwende eine gusseiserne Pfanne, um den besten Geschmack zu erhalten.

Um alles gleichzeitig zu kochen, sollte die Pfanne eine Größe von ca. 30 cm haben.

Fügen Sie für einen besseren Geschmack 1-2 EL Zitronensaft zur Soße hinzu.

NN am 24. März 2023

Index

- Aubergine, 37
- Auflauf, 38
- Avocado, 57

- Bohnen, 19, 28
- Brathähnchen, 5, 33
- Brokkoli, 2, 28, 52

- Chicoree, 8
- Chinakohl, 9
- Cordon-bleu, 20

- Eisberg, 23, 31
- Enten-Brust, 8, 17, 19, 24, 54
- Enten-Keule, 7, 42
- Erbsen, 18, 50

- Filet, 2, 16, 22, 38
- Frikassee, 18, 50

- Gans, 4, 6, 11, 15
- Geschmnetzeltes, 22
- Gratin, 27
- Gurke, 31, 35, 43, 49

- Hähnchen, 14, 20, 39, 41, 53
- Hähnchen-Brust, 1, 20, 21, 25, 27, 30–35, 46, 47, 49, 51, 52, 55, 57, 58
- Hähnchen-Curry, 26
- Hähnchen-Schenkel, 1, 13, 25, 28, 34, 37, 44, 45, 48, 56
- Hähnchen-Schnitzel, 56
- Hühnchen, 1, 9, 21, 48, 53
- Hühner-Brust, 8–10, 17, 20, 21, 23–25, 47
- Huhn, 4, 6, 7, 15, 36, 42

- Kürbis, 19
- Kohlrabi, 20, 25, 48

- Lauch, 17, 18

- Möhren, 2, 6, 7, 9, 15, 18, 31, 38, 39, 42, 50, 52, 54
- Mangold, 10

- Nudeln, 2, 7, 27, 33

- Paprika, 1, 2, 48, 51, 52
- Pastinaken, 50
- Pilze, 1, 2, 14, 27, 33, 35, 43, 50, 55
- Porree, 6, 15
- Poularde, 36
- Pute, 29
- Puten-Brust, 35, 43

- Rüben, 54
- Radicchio, 23
- Radieschen, 49
- Reis, 1, 18, 34
- Rosenkohl, 38
- Rote-Bete, 54
- Rotkraut, 13
- Rucola, 37

- Sauerkraut, 11
- Schoten, 22, 45, 48, 51
- Schwarzwurzeln, 19, 36
- Sellerie, 1, 6, 7, 15, 50
- sonstige, 21
- Spargel, 18, 20, 46, 49, 52
- Spinat, 16, 33, 58
- Spitzkohl, 14

- Weißkohl, 19
- Wirsing, 55

- Zucchini, 30, 37, 39, 45, 46