

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Jamie Oliver**

**2017-2023**

**58 Rezepte**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Brokkoli . . . . .	2
Frische Tagliatelle . . . . .	2
<b>Fisch</b>	<b>3</b>
Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni . . . . .	4
Fisch-Suppe . . . . .	5
Geräucherter Kabeljau mit Speck . . . . .	5
Große Fisch-Stäbchen . . . . .	6
Lachs-Filet mit Chorizo . . . . .	7
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel . . . . .	7
<b>Geflügel</b>	<b>9</b>
Blumenkohl-Salat mit knusprigem Hähnchen . . . . .	10
Brathähnchen Margherita . . . . .	11
Brathähnchen marokkanisch . . . . .	11
Brathähnchen mit Pilzfüllung . . . . .	12
Brathähnchen perfekt . . . . .	13
Brathuhn und Chips mit Gemüse-Salat . . . . .	14
Britisches Brathähnchen . . . . .	15
Caesar Salad . . . . .	15
Das ultimative Huhn in Milch . . . . .	16
Frühling-Hähnchen-Kuchen . . . . .	16
Gebratene Ente mit Marsala-Soße . . . . .	18
Hähnchen Milanese mit Spaghetti . . . . .	19
Hähnchen-Fajitas . . . . .	20

Hähnchen-Pfanne mit Frühkartoffeln und Kirschtomaten . . . . .	21
Hähnchen-Schenkel-Pie . . . . .	22
Harissa-Hähnchen . . . . .	22
Hühner-Pastete mit Pancetta, Lauch und Pilzen . . . . .	23
In Wein geschmortes Hähnchen mit gerösteten Trauben . . . . .	24
Süßes und würziges Bierdosen-Huhn . . . . .	25
Truthahn mit Bratkartoffeln, Gemüse, Schweine-Fleisch . . . . .	26
Würziges klebriges Hähnchen . . . . .	28
<b>Hack</b>	<b>29</b>
Indischer Möhren-Salat mit Lammhack . . . . .	30
Jamies Hackbraten in Tomaten-Soße . . . . .	31
<b>Lamm</b>	<b>33</b>
Gebratene Lamm-Hüfte . . . . .	34
In der Pfanne gebratene Lamm-Hüfte . . . . .	34
Lamm-Biryani . . . . .	35
Lamm-Keule mit Sellerie-Maische und Minz-Soße . . . . .	36
Lamm-Keule perfekt . . . . .	37
Lamm-Ragout . . . . .	37
<b>Rind</b>	<b>39</b>
Chili con Carne mit Bohnen und Kichererbsen . . . . .	40
Chili con Carne mit Kidneybohnen . . . . .	41
Gebratene Rind-Oberschale mit Rotwein-Soße . . . . .	42
Geräucherte Rote Bete mit Steak und Frischkäse-Dressing . . . . .	43
Ingwer-Rumpsteak . . . . .	44
Superzartes Senf-Fleisch . . . . .	44
Würzige Steak-Pfanne . . . . .	45
<b>Salat</b>	<b>47</b>
Winter-Nudelsalat . . . . .	48

<b>Schwein</b>	<b>49</b>
Eisbein und Erbsen . . . . .	50
Möhren und Rote Beten mit Schweine-Koteletts . . . . .	51
Perfekter Schweine-Bauch . . . . .	52
Scharfes Chili-Paprika-Gulasch aus dem Ofen . . . . .	53
Schweine-Braten mit Chianti Jus . . . . .	54
Schweine-Filet und Apfelmus, Karotten und brauner Reis . . . . .	55
Zwiebeln, Kartoffeln und Schweine-Braten al forno . . . . .	56
<b>Soßen</b>	<b>57</b>
Tomatensoße . . . . .	58
<b>Suppen</b>	<b>59</b>
Englische Zwiebel-Suppe . . . . .	60
Englischer Eintopf mit Sommer-Gemüse und Schinken . . . . .	61
<b>Vegetarisch</b>	<b>63</b>
Nudeln mit Tomaten-Soße . . . . .	64
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>65</b>
Bratwurst-Carbonara mit Tagliatelle . . . . .	66
Kartoffel-Chorizo-Omelett mit Zwiebel-Petersilien-Salat . . . . .	66
<b>Index</b>	<b>67</b>



# Beilagen

# Brokkoli

## **Für 4 Personen:**

Meersalz, Pfeffer 1 großer Kopf Brokkoli ungesalzene butter

Füllen Sie eine große Pfanne mit Wasser, fügen Sie eine winzige Prise Salz hinzu und bringen Sie sie bei hoher Hitze zum Kochen.

Schneiden Sie in der Zwischenzeit auf einem Schneidebrett die Röschen aus dem Brokkoli und schneiden oder brechen Sie sie dann in mundgerechte Stücke.

Schneiden Sie den Stiel in zwei Hälften, dann ihn in feine Scheiben.

Verwenden Sie nach dem Kochen einen geschlitzten Löffel, um den Brokkoli vorsichtig ins Wasser zu senken.

Kochen Sie für 3 bis 4 Minuten oder bis es zart ist - Sie sollten in der Lage sein, die Spitze eines Messers leicht in die Röschen zu stecken.

Über die Spüle in ein Sieb abtropfen lassen, dann eine Minute trocken lassen.

Zurück in die Pfanne kippen und dann mit einer winzigen Prise Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Butter dazugeben und untermischen; dann in eine Servierschüssel kippen und servieren.

## **Tipp:**

Es gibt viele Möglichkeiten, Brokkoli zu kochen, aber wenn Sie das Beste aus ihm herausholen möchten, ist es am besten, ihn nur für ein paar Minuten zu kochen oder zu dämpfen, um ihn grün und leicht knusprig zu halten. Denken Sie daran, der Stiel ist genauso gut zu essen wie die Röschen, also verschwenden Sie ihn nicht - hacken Sie ihn und kochen Sie ihn auch!

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

# Frische Tagliatelle

## **Für zwei Portionen:**

2 Hände Mehl, (etwas mehr) Wasser

Das Mehl in eine große Schüssel geben, nach und nach mit etwas Wasser mischen, bis sich ein schöner Pastateig bildet. Ist der Teig zu zäh, einfach noch etwas Mehl hinzugeben.

Den Teig für wenige Minuten kneten, bis er samtig und elastisch ist.

Den 2-Zutaten-Pastateig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit einem Nudelholz etwa 2 mm dick ausrollen.

Die Teigoberfläche mit etwas Mehl bestäuben und locker von der langen Seite her aufrollen.

Den Teig in 1/2 cm dicke Streifen schneiden und mit den Händen vorsichtig in einzelne Tagliatelle teilen.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die frische Pasta darin in 2 min. al dente garen.

Jamie Oliver am 31. März 2023

**Fisch**

# Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni

## Für 4 - 6 Personen

500 g Blumenkohl	500 g Brokkoli	500g passierte Tomaten
7 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 kl. Bd. frischer Thymian
1 kl. Bd. frisches Basilikum	4 große Handvoll Rucola	2 - 3 kl., getrock. Chilischoten
25 g Sardellenfilets in Öl	300 g Crème-fraîche	200 g Sahne
200 g Parmesan	16 Cannelloni-Röhren	Olivenöl
natives Olivenöl extra	Rotwein-Essig	Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli, Blumenkohl oder Romanesco waschen, klein zerteilen, in den Topf geben und 5 - 6 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen, das Kochwasser dabei auffangen.

In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und den geschälten und in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauch darin anbraten. Thymianblätter mit den abgetropften und gehackten Sardellenfilets und zerkrümelten Chilischoten einige Sekunden mit anbraten. Dann Brokkoli, Blumenkohl und ca. 4 EL des Kochwassers zugeben. Alles gut umrühren und halboffen 15 - 20 Minuten unter regelmäßigem Rühren garen. Die letzten 5 Minuten das Gemüse offen kochen lassen, damit die Flüssigkeit verdampft. Den Topf vom Herd nehmen. Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen auf einem Backblech verstreichen.

Eine entsprechend große Auflaufform, in der die Cannelloni dicht aneinander gerade so hineinpassen, bereitstellen. 1/2 Die passierten Tomaten in die Form gießen. Mit Salz und Rotwein-Essig würzen.

Crème fraîche und Sahne mit der Hälfte des geriebenen Parmesans und 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Mit etwas Kohlwasser verdünnen.

Die abgekühlte Blumenkohl-Brokkoli-Masse in einen Gefrierbeutel füllen und eine kleine Ecke unten abschneiden. Den Beutel oben zusammendrehen und die Gemüse-Füllung durch vorsichtiges Drücken in die Cannelloni spritzen. Man kann dafür auch einen richtigen Spritzbeutel oder Teelöffel nehmen. Die Cannelloni nebeneinander auf die Tomaten in die Form legen. Mit Basilikumblättern belegen und mit der Parmesan-Sauce übergießen. Den Mozzarella in Stückchen darüber verteilen. Alles mit nativem Olivenöl beträufeln und 30 - 40 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Den Rucola mit einer Mischung aus Zitronensaft und der 3fachen Menge nativem Olivenöl extra anmachen und zu den Cannelloni reichen.

Jamie Oliver am 28. Dezember 2019

# Fisch-Suppe

## Für 4-6 Personen:

1 kl. Stück Fenchel	1 Lauch	3 Stangen Sellerie
1 frische rote Chili	4 Knoblauchzehen	3-4 Tomaten
1 Bund frischer Thymian	440 g Weißfisch	1 kl. Glas Weißwein
400 g Garnelen, Muscheln	natives Olivenöl extra	

Fenchel, Lauch, Sellerie und Chili schneiden und fein hacken sowie den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten grob hacken, die Thymianblätter pflücken und den Fisch in Stücke schneiden.

Fenchel, Lauch, Sellerie, den größten Teil der Chili und den Knoblauch in Olivenöl bei mittlerer Hitze vorsichtig kochen, bis sie weich sind.

Fügen Sie 1 Liter Wasser und den Wein hinzu, bringen Sie es zum Kochen, dann reduzieren Sie die Hitze und köcheln Sie, bis das Gemüse gekocht ist.

Tomaten, Thymian und Fisch dazugeben. Wenn Fisch undurchsichtig wird, die Garnelen, Muscheln oder Muscheln hinzufügen und 2 Minuten köcheln lassen, bis die Garnelen gekocht und die Muscheln geöffnet sind.

Würzen und mit einem Spritzer nativem Olivenöl extra und einer Streuung frischer Chili servieren.

Jamie Oliver am 13. November 2021

# Geräucherter Kabeljau mit Speck

## Für 2 Portionen

8 Scheiben Pancetta	2 Kabeljaufilets	2 Zweige Rosmarin
250 g Linsen, gekocht	200 g Blattspinat	Salz und Pfeffer
Olivenöl		

Zunächst vier Scheiben des Specks auslegen, sodass sie sich leicht überlappen. Ein Kabeljaufilet darauf legen und mit schwarzem Pfeffer würzen. Nun das Fischfilet in den Bauchspeck einrollen. Mit dem zweiten Filet den Vorgang wiederholen.

In einer großen Pfanne die beiden eingewickelten Kabeljaufilets bei mittlerer Hitze etwa acht Minuten sanft braten. Gelegentlich wenden und in den zwei letzten Minuten den Rosmarin hinzufügen.

Den ummantelten Fisch auf den Tellern anrichten.

Die gekochten Linsen in der Pfanne aufwärmen. Den Blattspinat währenddessen waschen und ebenfalls in die Pfanne geben. Kurz dünsten, dann das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse zum Kabeljau mit Speck geben und alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

### Tipps:

Statt Pancetta eignen sich auch Bacon oder Prosciutto hervorragend. Wer keinen Kabeljau mag, kann diesen auch durch Lachs oder eine andere Art von Fisch ersetzen. Die Linsen lassen sich genauso ersetzen, zum Beispiel durch Kichererbsen.

Jamie Oliver am 10. August 2020

# Große Fisch-Stäbchen

## Für 10 Portionen:

1 Lachsseite (1,2 kg) ohne Haut	100 g Mehl	2 große Eier
2 TL süß geräuch. Paprika	200 g Vollkornbrot	30 g Cheddar oder Parmesan
natives Olivenöl extra		

Den Fisch in 10 gleiche Portionen schneiden. Die Art der Form der Lachsseite bedeutet, dass sie nicht einheitlich in der Größe sein werden, aber das ist alles Teil ihres Charmes. Ich neige dazu, die Seite längs etwa 3cm dick zu schneiden, dann in Stücke davon.

Streuen Sie das Mehl über einen Teller. In einer flachen Schüssel die Eier mit dem Paprika und einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer verquirlen.

Das Brot in eine Küchenmaschine reißen, den Käse reiben, 2 Esslöffel Öl hinzufügen, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und sausen, bis Sie Paniermehl haben (siehe unten für einige aufregende Ergänzungsideen), dann in ein Backblech kippen.

Drehen Sie jede Fischportion im Mehl, bis sie gleichmäßig beschichtet ist, tauchen Sie sie in die Eiermischung, lassen Sie überschüssige Tropfen abtropfen und drehen Sie sie dann in den Semmelbröseln, bis sie überall gut beschichtet sind. Auf ein mit fettfestem Papier ausgelegtes Backblech geben und zwischen Papierblättern schichten, bis alle Fische beschichtet sind.

Sofort kochen oder im Tablett einfrieren nach dem Einfrieren können Sie sie zur leichteren Aufbewahrung in eine Wanne oder Sandwichbeutel stecken.

Zum Kochen legen Sie die Fischstäbchen, die Sie benötigen, auf ein Bratblech und kochen Sie in einem vorgeheizten Ofen bei 200°C für 15 Minuten frisch oder 20 Minuten aus gefroren oder bis golden und durchgegart.

## Tipps:

Super lecker serviert mit im Ofen gebackenen Kartoffelspalten und Salat oder gedämpftem Gemüse oder gefüllt in einen Vollkorn-Bap mit einem Löffel zertrümmerten Erbsen und einem Klecks Tartarsauce.

Sie können dieses Paniermehlprinzip auf andere frische oder gefrorene Fische anwenden (wenn Sie gefrorene Fische verwenden, nicht erneut einfrieren, sofort kochen), Garnelen, Hühnchen und Gemüse. - Ich habe hier frische Paniermehle gemacht, aber wenn Sie abgestandene haben, können Sie sie gerne verwenden, was auch immer Sie zur Hand haben.

Versuchen Sie, Knoblauch und frische oder getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Oregano oder Thymian in Ihre Krümel zu blitzen.

Fein gerieben in einer kleinen Zitronenschale fügt einen schönen frischen Geschmack hinzu.

Eine kleine Handvoll Haferbrei fügt eine großartige Textur hinzu.

Ein paar Sardellenfilets wären köstlich.

Fügen Sie eine Prise getrocknete rote Chiliflocken hinzu, wenn Sie etwas Hitze mögen.

Jamie Oliver am 13. November 2021

## Lachs-Filet mit Chorizo

### Für 2 Personen:

2 Lachsfilets mit Haut	300 g reife Kirschtomaten	1 Stängel frisches Basilikum
8 schwarze Oliven mit Stein	30 g Chorizo	Rotweinessig
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Lachsfilets mit der Haut nach oben in eine große beschichtete Pfanne legen und bei mittlerer bis starker Hitze auf den Herd stellen.

Wenn der Lachs zu brutzeln beginnt, den Fisch wenden und von der Hautseite etwa 5 Minuten braten, bis die Haut knusprig und der Lachs gerade eben gar ist.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten halbieren und in einer Schüssel mit dem Großteil der abgezapften Basilikumblätter und 1 EL Rotweinessig sowie eine Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer mischen.

Das Fruchtfleisch fein hacken und mit 1 TL nativem Olivenöl extra und 1 Schuss Wasser verrühren.

Die Chorizo in dünne Scheiben schneiden und für die letzten 2 Minuten zu dem Lachs in die Pfanne legen.

Anschließend die Tomaten dazugeben und 30 Sekunden mitgaren.

Auf Tellern anrichten, den Lachs nach oben, darauf die gehackten Oliven und mit den restlichen abgezapften Basilikumblättern garnieren.

Jamie Oliver am 10. Oktober 2017

## Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel

300 g dünne Spaghetti	300 g geräuch. Lachs	500 g grüner Spargel
1 unbehandelte Zitrone	1 EL Crème-fraîche	

In einer beschichteten Pfanne den Lachs mit der Hautseite nach unten platzieren. Den Fisch ohne Fett ein paar Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Währenddessen den grünen Spargel waschen und mit einem Spargelschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden, bis etwa die halbe Stange geschält ist. Die dünnen Streifen beiseite stellen.

Die restlichen Spargelstangen in feine Stücke schneiden (holzige Enden entfernen) und mit etwas Öl zum Lachs in die Pfanne geben.

Wenn die Lachshaut kross angebraten ist, den Fisch wenden und die Hautschicht abziehen. Zum weiteren Krossbraten neben den Fisch legen.

Sobald die Haut beidseitig knusprig ist auf einem Brettchen zur Seite legen. In kleine Stücke schneiden.

Die Schale der Zitrone über den Spargel reiben. Der Lachs dürfte jetzt so weich sein, dass er zerfällt und mit dem Gemüse gemischt werden kann.

Mit gepresstem Zitronensaft beträufeln und abschmecken.

In der Zwischenzeit die Spaghetti etwa fünf Minuten in sprudelndem Wasser gar kochen und anschließend zu Fisch und Spargel in die Pfanne geben. 1 EL Crème fraîche und etwas Nudelwasser dazugeben, mit Pfeffer würzen und alles gut durchrühren und durchziehen lassen.

Anschließend die dünnen Spargelstreifen zu den Nudeln geben. Auf tiefe Teller verteilen und jede Portion mit den krossen Lachshautstückchen und einem Schuss Olivenöl garnieren.

Jamie Oliver am 22. Mai 2021



# Geflügel

## Blumenkohl-Salat mit knusprigem Hähnchen

### Für 2 Personen:

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

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

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

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

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

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

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

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

Jamie Oliver am 05. August 2020

## Brathähnchen Margherita

### Für 6 Personen:

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

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

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

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

Die Knoblauchzehen auseinanderbrechen und ungeschält hinzugeben.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jamie Oliver am 11. Mai 2020

## Brathähnchen marokkanisch

### Für 4-6 Personen:

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

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

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

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

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

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

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

# Brathähnchen mit Pilzfüllung

## Für 6-8 Personen:

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

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

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

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

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

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

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

5 Minuten abkühlen lassen, dann in eine Schüssel geben.

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

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

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

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

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

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

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021

## Brathähnchen perfekt

### Für 4 Personen:

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

Den Ofen und eine Bratschale auf 220°C vorheizen.

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

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

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

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

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

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

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

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

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

# Brathuhn und Chips mit Gemüse-Salat

## Für 8-10 Personen:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Verwerfen.

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

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

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

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

## Britisches Brathähnchen

### Für 6 Personen:

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

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

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

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

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

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

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

Eine Stunde und 20 Minuten braten bis alles goldbraun ist.

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

Jamie Oliver am 11. Mai 2020

## Caesar Salad

### Für 4 - 6 Personen

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

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

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

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

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

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

Jamie Oliver am 01. Januar 2020

## Würziges klebriges Hähnchen

### Für 4 Personen:

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

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

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

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

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

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

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

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

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021

## Frühling-Hähnchen-Kuchen

### Für 4 Personen:

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

Den Ofen auf 190°C vorheizen.

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

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

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

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

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

Sobald das Huhn kühl genug ist, um es zu handhaben, entfernen und reservieren Sie die Haut

und entsorgen Sie die Gristel. Zerkleinern Sie das Fleisch und entsorgen Sie die Knochen.  
Drücken Sie den Knoblauch von seinen Schalen zurück in das Bratblech und drücken Sie den gesamten Saft aus den Zitronen aus und wirf ihn gut.  
Über die eingedickte Brühe gießen und die Kräuter und Brunnenkresse datieren. Überprüfen Sie die Würge, hacken Sie dann die Hühnerhäute fein und streuen Sie sie über die Füllung.  
Legen Sie Filoblätter auf einer sauberen Oberfläche aus und schneiden Sie jedes in zwei Hälften.  
Leicht zerknirschen und auf die Tortenfüllung legen, mit etwas Öl bürsten.  
25 Minuten backen oder knusprig und golden, dann mit einem knackigen grünen Salat servieren.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

## Gebratene Ente mit Marsala-Soße

### Für 6 Personen:

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

### Bratensoße:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

# Hähnchen Milanese mit Spaghetti

## Für 2 Personen:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021

# Hähnchen-Fajitas

## Für 4 Portionen

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

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

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

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

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

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

Zuletzt die Tortillas in einer trockenen Pfanne 30 Sekunden erwärmen.

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

### Tipps:

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

Jamie Oliver am 18. Juni 2020

# Hähnchen-Pfanne mit Frühkartoffeln und Kirschtomaten

## Für 4 Personen

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

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

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

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

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

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

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

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

Im vorgeheiztem Backofen 40 Minuten backen.

Jamie Oliver am 12. November 2020

# Hähnchen-Schenkel-Pie

## Für 4 Personen

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

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

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

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

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

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

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

Jamie Oliver am 05. Januar 2017

# Harissa-Hähnchen

## Für 4 Personen:

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

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

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

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

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

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

Jamie Oliver am 10. Januar 2017

## Hühner-Pastete mit Pancetta, Lauch und Pilzen

### Für 12 Personen:

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

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

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

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

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

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

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

Die Champignons fein in Scheiben schneiden und beiseite stellen.

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

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

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

Den Ofen auf 190°C vorheizen.

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

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

Säubern Sie den Kohl von allen schäbigen äußeren Blättern.

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

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

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

Jamie Oliver am 02. Dezember 2021

## In Wein geschmortes Hähnchen mit gerösteten Trauben

### Für 4 Personen:

Olivenöl	1 Hähnchen (1,4 kg)	4 Zwiebeln
4 Karotten	2 Knoblauchzehen	1/2 Bund frischer Rosmarin
1 EL Mehl	300 ml Weißwein	200 ml Hühnerbrühe
600 g Kartoffeln	2 Handvoll Weintrauben	glatte Petersilie

Den Ofen auf 190°C vorheizen.

Das Huhn in 8 Stücke schneiden. Erhitzen Sie eine Ölanstöße in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Das Huhn würzen, in Chargen in die Pfanne geben und alles goldgelb anbraten. Auf einem Teller beiseite stellen.

Zwiebeln schälen und in Keile schneiden, die Karotten hacken, dann schälen und fein hacken.

Das Gemüse in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa 15 Minuten lang sanft anbraten oder weich und klebrig, aber nicht gefärbt.

Bringen Sie das Huhn in die Pfanne zurück. Den Rosmarin pflücken, fein hacken und dazugeben, dann das Mehl unterrühren. Die Hitze auf mittelhoch drehen und einige Minuten einfärben lassen.

Den Wein eingießen und zum Kochen bringen, dann die Hitze senken und um die Hälfte reduzieren lassen.

Die Kartoffeln grob hacken und hinzufügen, die Brühe einfüllen und wieder zum Kochen bringen. Alles in eine Bratform geben und 30 Minuten im Ofen kochen, oder bis die Kartoffeln zart sind und das Huhn vom Knochen fällt.

Die Trauben in eine kleine Bratform geben, mit etwas Öl beträufeln und die letzten 20 Minuten im Ofen oder bis sie karamellisiert sind.

Die Trauben in das Huhn einrühren, fein hacken und über die Petersilienblätter streuen und servieren.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

## Süßes und würziges Bierdosen-Huhn

### Für 6 Personen:

1 Freiland-Huhn (1,8 kg)	Olivenöl	1 Dose Bier
2 EL Barbecuesauce	1 frische rote Chili	1 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Bund frischer Koriander		

### Für die Würzung:

1 EL geräucherter Paprika	1 EL TL Cayennepfeffer	1 EL Fenchelsamen
1 EL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmelsamen	1-2 getrocknete rote Chilis
1 TL Meersalz	1 EL schwarzer Pfeffer	1 EL brauner zucker

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Das Huhn aus dem Kühlschrank nehmen und beiseite stellen, um auf Raumtemperatur zu kommen. Schlagen Sie die Zutaten zu einem feinen Pulver in einem großen Stößel und Mörser und beträufeln Sie das Huhn dann mit Olivenöl. Über die Reibung streuen und mit den Händen all diese schönen Aromen in alle Ecken und Winkel einmassieren. Brechen Sie das Bier auf und gießen Sie etwa zwei Drittel davon aus (oder trinken Sie es!), dann senken Sie die Hühnerhöhle vorsichtig auf die Dose, so dass es aussieht, als würde es sitzen.

Positionieren Sie das Huhn so, dass es aufrecht auf einem Bratblech steht, dann in den Ofen stellen und etwa 1 Stunde 10 Minuten kochen oder bis es golden und durchgegart ist. Um zu überprüfen, ob es fertig ist, führen Sie ein Messer in den dicksten Teil des Oberschenkels ein - die Säfte sollten klar laufen.

Das Huhn mit der Barbecue-Sauce übertünchen und dann für weitere 10 Minuten in den Ofen zurückkehren oder bis es dunkel und klebrig ist. In der Zwischenzeit die Chili und Frühlingszwiebeln fein in Scheiben schneiden und die Korianderblätter pflücken. Sobald Sie fertig sind, entfernen und entsorgen Sie die Dose, dann schnitzen Sie den Vogel, streuen Sie über die Chili, Frühlingszwiebeln und Korianderblätter und servieren Sie sie dann.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

# Truthahn mit Bratkartoffeln, Gemüse, Schweine-Fleisch

## Für 10 Personen:

1 Truthahn (5 kg)	4 Knoblauchzehen	1 Zitrone
frischer Thymian	frischer Rosmarin	100 g ungesalzene Butter
2 Zwiebeln	2 Sticks sellerie	2 Karotten
3 Clementinen	1 L Hühnerbrühe, frisch	2 EL Mehl
1 Spritzer Rotwein		

## Schweinefleisch, Zwiebelfüllung:

4 Zwiebeln	Handvoll Trockenfrüchte	Handvoll gemischter Müsse
1/2 Bund frischer Thymian	75 g altbackenes Brot	Olivenöl
1 TL Piment	300 g Schweine-Hackfleisch	

## Bratkartoffeln, Gemüse:

1 kg Pastinaken	1,5 kg rote Kartoffeln	500 g kleine Karotten
300 g Schalotten	1 Knoblauchzwiebel	frischer Rosmarin

Nehmen Sie den Truthahn 1 Stunde im Voraus aus dem Kühlschrank, um auf Raumtemperatur zu kommen.

Für die Füllung die Zwiebeln schälen und fein hacken, die getrockneten Früchte und Nüsse grob hacken und die Thymianblätter pflücken. Das Brot in einer Küchenmaschine in Paniermehl sausen.

Erhitzen Sie eine Öltolle in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und fügen Sie dann die Zwiebel hinzu. Kochen Sie für etwa 10 Minuten oder bis sie weich sind, regelmäßig unter Rühren. Piment, Trockenfrüchte, Nüsse, Thymian und eine Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer dazugeben. 2 Minuten unter Rühren, dann in eine große Schüssel geben und vollständig abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen das Schweinehackfleisch und die Semmelbrösel in die Schüssel geben und alles mit sauberen Händen zusammenknirschen. Reservieren Sie etwa die Hälfte der Füllung für den Truthahn und geben Sie den Rest dann in eine gefettete Auflaufform (ca. 20cm). Verteilen Sie es in einer gleichmäßigen Schicht, halten Sie es oben rau und legen Sie es dann beiseite.

Den Ofen voll vorheizen. Spülen Sie den Truthahn unter dem kalten Wasserhahn ab und tupfen Sie ihn dann innen und außen mit Küchenpapier trocken.

Knoblauch schälen und zerdrücken, Zitronenschale fein reiben, dann Thymian und Rosmarin pflücken und grob hacken. In einer kleinen Schüssel die weiche Butter, Knoblauch, Zitronenschale, die Hälfte der Thymian- und Rosmarinblätter und eine gute Prise Salz und Pfeffer vermischen.

Drücken Sie Ihren Finger und Daumen zwischen die Haut und das Fleisch um die Haupthöhle, um eine Lücke zu machen, und verwenden Sie einen Spatel, um die Butter einzudrücken. Zerquetschen Sie die Haut wieder nach unten und verwenden Sie Ihre Hände, um die Butter zu glätten und unter der Haut zu verteilen. Öffnen Sie die Halshöhle und packen Sie die reservierte Füllung ein. Ziehen Sie die Haut über den Hohlraum und stecken Sie sie unter den Vogel.

Den Vogel mit Öl beträufeln und mit einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in das Fleisch einreiben. Die geschmorte Zitrone in zwei Hälften schneiden und in den leeren Hohlraum legen.

Die Zwiebel schälen und grob hacken, Sellerie und Karotte schneiden und grob hacken, dann in ein großes Bratblech mit dem Truthahn darauf legen. Mit Zinnfolie abdecken und dann in den heißen Ofen stellen. Reduzieren Sie sofort die Temperatur auf 180°C. Kochen Sie etwa 35 bis 40 Minuten pro Kilo – der 5kg Vogel in diesem Rezept dauert etwa 3 bis 3 1/2 Stunden.

Überprüfen Sie Ihren Truthahn alle 30 Minuten oder so - löffeln Sie über sämtliche Säfte vom Boden des Tablett, um ihn saftig zu halten. Nach 2 1/2 Stunden die Folie entfernen, damit die

Haut knusprig wird. Dreißig Minuten bevor der Truthahn fertig ist, die restlichen Kräuter mit Öl vermischen und über den Vogel streuen. Die Clementinen halbieren und in das Tablett geben und für die verbleibende Garzeit einlegen.

Um zu überprüfen, ob der Truthahn gekocht ist, stecken Sie ein kleines scharfes Messer in den fettesten Teil des Oberschenkels. Wenn die Säfte klar laufen und das Fleisch leicht auseinander zieht, ist es fertig. Wenn nicht, kochen Sie es etwas länger und überprüfen Sie es erneut. Wenn Sie fertig sind, geben Sie den Truthahn auf eine Servierplatte und drehen Sie den Ofen auf 200°C. Decken Sie den Truthahn mit Zinnfolie und 2 sauberen Geschirrtüchern ab, um ihn warm zu halten. Lassen Sie es etwa 30 Minuten ruhen, während Sie Ihr Gemüse, Ihre Füllung und Soße kochen.

Für die Bratkartoffeln und das Gemüse die Pastinaken schälen, die Kartoffeln und Karotten schrubben, dann die Schalotten schälen und halbieren. Die Knoblauchzwiebel in Nelken zerlegen. Die Babykarotten in einer Pfanne mit kochendem Salzwasser bei hoher Hitze für 5 Minuten parbieren. In einem Sieb abtropfen lassen und trocken abtropfen lassen. Die Kartoffeln in 2cm große Stücke schneiden und die Pastinaken längs schälen und halbieren.

Das Gemüse in 2 große Bratschalen mit den Schalotten geben. Die Knoblauchzehen mit der Ferse der Hand zerdrücken und die Rosmarinblätter pflücken. Fügen Sie beides zusammen mit einer guten Prise Salz und Pfeffer zu den Tablett hinzu. Alles großzügig mit Öl beträufeln und gut beschichten. Braten Sie im heißen Ofen zusammen mit der Füllung für 30 bis 40 Minuten oder bis zum Durchgaren.

Wenn das Gemüse und die Füllung im Ofen sind, erwärmen Sie die Brühe in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Den größten Teil des Fettes vom Bratblech abschöpfen, dann das Mehl einrühren und mit einem Holzlöffel alle klebrigen Teile von unten aufkratzen.

Auf mittlere Hitze stellen und den Rotwein hinzufügen. Sobald das weggegart ist, gießen Sie die Brühe ein, bringen Sie alles zum Kochen, dann auf eine mittlere Hitze reduzieren und 15 bis 20 Minuten köcheln, bis Sie eine gute Konsistenz erhalten.

Gießen Sie die Soße vorsichtig durch ein Sieb in eine Servierkanne und drücken Sie mit einem Löffel all diese Güte durch. Entsorgen Sie alles, was im Sieb übrig geblieben ist. Schnitzen Sie Ihren Truthahn in der Küche oder am Tisch und servieren Sie es mit allen üblichen Beilagen.

**Tipp:**

Der beste Ratschlag, den ich Ihnen geben kann, ist, ein gutes Fleischthermometer zu kaufen, um sicherzustellen, dass Ihr Truthahn durchgegart ist. Stecken Sie das Thermometer in den dicksten Teil der Brust und den tiefsten Teil des Oberschenkels - wenn die Temperatur mindestens 72°C erreicht, ist der Truthahn bereit, herauszukommen.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

## Würziges klebriges Hähnchen

### Für 4 Personen:

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

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

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

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

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

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

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

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

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021

**Hack**

## Indischer Möhren-Salat mit Lammhack

### Für 4 Personen

500 g Möhren	600 g grobes Lammhack	1 EL Sesam
1 kl.eines Bd. Koriandergrün	1 kl. Bd. Minze	2 TL Garam masala
Meersalz		

### Für das Dressing:

3 Schalotten	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL geriebener Ingwer
1 Zitrone, unbehandelt	natives Olivenöl extra	

### Außerdem:

Joghurt	Zitronenhälften	Naan, indisches Fladenbrot
---------	-----------------	----------------------------

Eine große Bratpfanne erhitzen und das Lammhack darin anbraten, bis es sämtliches Fett abgegeben hat. Mit Garam masala und einer großzügigen Prise Salz würzen, gut umrühren und weiterbraten, bis das Fleisch schön braun und etwas knusprig ist.

Die Möhren mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel längs in dünne breite Streifen schneiden. Den Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 30 Sekunden rösten, bis er nussig duftet. Anschließend im Mörser zermahlen. Die Pfanne wieder erhitzen, den Sesam darin goldgelb rösten und auf einen Teller streuen.

Schalotten bzw. Zwiebel schälen und in hauchdünne Streifen schneiden.

Für das Dressing Schale und Saft der Zitrone in einer Schale mit den Schalotten, dem geriebenem Ingwer, dem gemahlene Kreuzkümmel und 1 Prise Salz vermengen. Ca. 5 EL Olivenöl zugeben, gründlich verrühren und über die Möhrenstreifen gießen. Die Koriander- und Minzeblätter zufügen und alles vermischen. Das Dressing nochmals abschmecken.

1/2 Das gebratene Hackfleisch auf Teller verteilen, den Salat darauf anrichten, mit Sesam bestreuen und mit Naan, Joghurt und Zitronenhälften servieren.

Jamie Oliver am 30. Dezember 2019

## Jamies Hackbraten in Tomaten-Soße

### Für 4-6 Personen:

1 Zwiebel	Olivenöl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener koriander	12 Cream Cracker	2 TL getrockneter Oregano
2 TL Dijonsenf	500 g Hackfleisch	1 großes Ei (XL)
2 Zweige frischen Rosmarin	12 sch. Bacon	1 Zitrone

### Tomatensoße:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1/2-1 frische rote Chili
Olivenöl	1 TL geräucherter Paprika	400 g Dose Kichererbsen
2 EL Worcestershire Sauce		

Den Ofen voll vorheizen.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und bei mittlerer bis hoher Hitze mit 2 Esslöffeln Öl in eine große Pfanne geben.

Kreuzkümmel und Koriander würzen und ca. 7 Minuten anbraten oder alle 30 Sekunden unter Rühren weich und leicht golden braten. Zum Abkühlen in eine große Schüssel geben.

Wickeln Sie die Cracker in ein Geschirrtuch und zerschlagen Sie sie, bis sie in Ordnung sind, und brechen Sie alle großen Teile mit Ihren Händen auf.

In die Zwiebelschale mit Oregano, Senf und Rinderhackfleisch geben.

Knacken Sie das Ei und fügen Sie eine wirklich gute Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzu. Mit sauberen Händen zerknirschen und gut vermischen.

Die Fleischmischung auf ein Brett geben, dann tupfen und in eine große Rugby-Ball-Form formen und über ein wenig Öl reiben.

Sie können es entweder jetzt kochen oder auf einen Teller legen, abdecken und in den Kühlschrank stellen, bis es benötigt wird. Wenn Sie es jetzt kochen, legen Sie den Hackbraten in eine Auflauffanne oder Auflaufform und stellen Sie ihn dann in den heißen Ofen.

Reduzieren Sie sofort die Temperatur auf 200°C kochen Sie 30 Minuten.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Zwiebel schälen und in 1 cm Würfel schneiden, dann den Knoblauch zusammen mit der Chili schälen und fein in Scheiben schneiden.

In eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze mit 2 Esslöffeln Öl, paprika und einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer geben.

Kochen Sie für etwa 7 Minuten oder bis sie weich und leicht golden sind, und rühren Sie alle 30 Sekunden oder so.

Die Kichererbsen zusammen mit der Worcestershire-Sauce, Tomaten und Balsamico-Essig abtropfen lassen und hinzufügen.

Zum Kochen bringen, die Tomaten mit der Rückseite eines Löffels aufbrechen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce probieren und bei Bedarf würzen.

Zum Abschluss die Rosmarinblätter in eine Schüssel nehmen. Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und das gesamte Fett aus der Pfanne über den Rosmarin gießen und gut mischen.

Löffeln Sie Ihre Sauce um den Hackbraten, legen Sie die Speck- oder Pancettascheiben darüber und streuen Sie sie über die Rosmarinblätter. Stellen Sie die Pfanne für 10 bis 15 Minuten wieder in den Ofen, oder bis der Speck golden wird und die Sauce sprudelt und lecker ist.

Köstlich serviert mit einem gemischten Blattsalat und Zitronenkeilen zum Überquetschen.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021



**Lamm**

## Gebratene Lamm-Hüfte

### Für 2 Personen:

400 g Baby-Kartoffeln      200 g gefrorene Erbsen    200 g Lammhüfte  
4 Zweige frisches Basilikum    1 EL gelber Pfeffer

Zunächst einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Baby- Kartoffeln etwa 15 Minuten darin weich kochen. Für die letzten drei Minuten die Erbsen ebenfalls in den Topf geben.

In der Zwischenzeit das Lamm mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Nun das Lamm bei mittlerer Hitze für zehn Minuten in einer Pfanne braten und regelmäßig wenden.

Das Fleisch auf einen Teller legen und etwas Wasser sowie einen kleinen Schluck Rotweinessig in die heiße Pfanne füllen. Die Flüssigkeit eindünsten lassen.

Die Kartoffeln und die Erbsen abtropfen lassen und in die heiße Pfanne geben. Jetzt den frischen Basilikum und das grüne Pesto unterrühren.

Das gebratene Lamm in feine Streifen schneiden und mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Mit den restlichen Basilikumblättern verzieren.

Jamie Oliver am 05. Januar 2019

## In der Pfanne gebratene Lamm-Hüfte

### Für 2 Portionen

400 g Drillinge      200 g Erbsen, TK      200 g Lammhüfte  
4 Zweige Basilikum    1 EL gehäuft Pesto    Salz und Pfeffer  
Rotweinessig

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Drillinge in etwa 15 Minuten darin weich kochen. Für die letzten drei Minuten die Erbsen ebenfalls in den Topf geben.

In der Zwischenzeit das Lammfleisch mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze ca. zehn Minuten in einer Pfanne braten und regelmäßig wenden.

Das Fleisch auf einen Teller legen und etwas Wasser, sowie einen kleinen Schluck Rotweinessig in die heiße Pfanne füllen. Den Bratsatz lösen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Die Kartoffeln und die Erbsen abtropfen lassen und in die heiße Pfanne geben. Jetzt etwas frisches Basilikum und das grüne Pesto unterrühren.

Das gebratene Lammfleisch in feine Streifen schneiden und mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Mit den restlichen Basilikumblättern verzieren.

Jamie Oliver am 05. August 2020

# Lamm-Biryani

## **Für 6 Personen:**

400 g Basmatireis	250 g gekochtes Lamm	1 Möhre
1/2 kleiner Blumenkohl	1 TL Madras-Curry-Paste	250 g Naturjoghurt
200 g Kichererbsen	100 ml fettarme Milch	1 Prise Safran

## **Optional:**

1/2 Zimtstange	2 Kardamonkapsel
----------------	------------------

## **Für das Topping:**

20 g Cashewnüsse	Olivenöl	2 Stiele frische Minze
1 rote Chilischote	1/4 Zwiebel	1/2 Senfkörner

## **Für die Möhren-Raita:**

1 große Möhre	250 g Naturjoghurt	1/2 Zitrone
Olivenöl		

Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Reis in einem mittelgroßen Topf mit einer Prise Salz und 800 Milliliter kochendem Wasser mischen und abgedeckt für 8 Minuten kochen lassen der Reis sollte noch nicht ganz gar sein. Den Reis vom Herd nehmen, mit kaltem Wasser begießen und dann abschütten. Beiseite stellen.

Das Lamm in 2,5 Centimeter große Stücke schneiden. Die Möhre waschen und in 1 Centimeter dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen, die der Größe der Lammstücke entsprechen. Zusammen mit Curry-Paste und optional Zimt und zerdrückten Kardamonschoten in einer stabilen Auflaufform (25 x 30 cm) verteilen.

Den Joghurt dazugeben und gut mit Gemüse und Fleisch vermengen.

Alles gleichmäßig in der Form verteilen. Den abgekühlten Reis mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und Gemüse und Lamm damit bedecken. Kichererbsen abgießen und in den Reis drücken.

Nun die Milch in einem kleinen Topf erwärmen und Safran einrühren.

Die Milch grob auf dem Reis verteilen dies sorgt für Kontraste in Farbe und Geschmack.

Die Auflaufform fest mit Alufolie bedecken und für einige Minuten auf einer mittelheißen Herdplatte erwärmen. Dann für 1 Stunde und 50 Minuten in den Ofen geben.

Für das Topping etwas Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen.

Cashews hacken und anrösten, dann die Minze und Chilischote hinzugeben.

Lauch oder Zwiebel schneiden und mit Senfkörnern in die Pfanne geben. Ein paar Minuten anbraten und gelegentlich rühren, bis alles knusprig goldgebraten ist. Auf einem mit Küchenpapier ausgelegtem Teller abtropfen lassen.

Nun die schnelle Möhren-Raita zubereiten: Dafür die Möhre waschen, grob reiben und in einer Schüssel mit einer Prise Salz und Joghurt mischen. Zitronensaft dazupressen und mit etwas Olivenöl abschmecken.

Biryani aus dem Ofen nehmen, Folie entfernen und mit dem knusprigen Topping bedecken. Mit der Raita servieren. Dazu passen ein grüner Salat und knusprige Papadams.

## **Tipps:**

Das Lamm lässt sich auch durch beliebige andere Fleischreste ersetzen.

Auch mit Gemüse kann Biryani zubereitet werden, am besten eignet sich gut röstbares Gemüse wie Kürbis, Rüben, Kartoffeln oder Zucchini. Die Currypaste kann auch durch 2 TL Currypulver ersetzt werden. Und auch der Safran ist kein Muss ebenso gut eignet sich eine Prise Kurkuma oder etwas Tomatenmark. Die Raita kann anstelle von Möhren auch mit Gurken, Roter Beete oder Radieschen zubereitet werden.

Jamie Oliver am 05. August 2020

# Lamm-Keule mit Sellerie-Maische und Minz-Soße

## **Für 8 Personen:**

2,5-3 kg Lammkeule                      4 rote Zwiebeln                      2 Knoblauchzwiebeln

## **Herby-Butter:**

100 g ungesalzene Butter    1/2 Strauß frischer Thymian    1/2 Bund frischer Rosmarin

## **Bratesoße:**

3 EL mehl                                      1 L heiße Hühnerbrühe

## **Knollensellerie-Maische:**

1 Knollensellerie                      1 kg Kartoffeln                      natives Olivenöl extra

1 ganze muskatnuss

## **Minzsoße:**

1 großer Bund Minze                      2 EL Rotweinessig                      1 EL brauner zucker

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Mit einem scharfen Messer das Lamm überall, 1/2 cm auseinander und 3 mm tief einschneiden; das gibt ihm die erstaunlichste, knorrigste, knusprigste Oberfläche und ein errötendes Zentrum. Machen Sie die Herbybutter, indem Sie die Butter in einen Mixer geben, nehmen Sie den Thymian und Rosmarin hinein, würzen Sie gut und dann zum Kombinieren. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Die ungeschälten Zwiebeln halbieren, die ungeschälten Knoblauchzehen trennen und schlagen, dann in einer großen Bratschale anrichten.

Verteilen Sie die Herbybutter auf dem ganzen Lamm und knallen Sie dann das Fleisch auf das Gemüse. Braten Sie im Ofen für 10 Minuten für alle 450g, plus 20 Minuten am Ende, für das Erröten von Fleisch.

In der Zwischenzeit den Knollensellerie schälen und in 3cm Stücke schneiden und die Kartoffeln schälen und in 2cm Stücke hacken.

Sellerie und Kartoffeln in einer Pfanne mit kochendem Salzwasser für 15 bis 20 Minuten oder bis sie weich sind. Abtropfen lassen, trocknen lassen, dann mit einem guten Stollen nativem Olivenöl extra (oder Butter, wenn Sie es vorziehen) zerdrücken und mit etwas geriebener Muskatnuss und etwas Meersalz und schwarzem Pfeffer gut würzen.

Wenn das Lamm gekocht ist, lassen Sie es mindestens 10 Minuten ruhen, während Sie die Soße machen. Legen Sie eine halbe rote Zwiebel beiseite, um die Minzsauce herzustellen, und zerquetschen Sie dann den Rest der Zwiebeln in das Tablett.

Das Mehl, eine Bandanstöße port und die Brühe unterrühren, dann bei hoher Hitze platzieren, damit sich die Soße reduzieren kann, wobei sie kontinuierlich gerührt wird.

Durch ein Sieb gehen und heiß halten, bis es benötigt wird.

Pflücken und die Minze fein hacken. Die reservierte Zwiebel halb aus der Haut knallen und mit der Minze fein hacken, dann in einer Schüssel mit Essig und Zucker vermischen. Nehmen Sie alles an den Tisch und graben Sie sich ein!

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

## Lamm-Keule perfekt

2 Sticks Sellerie	2 Karotten	2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter	1 große Lammkeule (2,4 kg)	Olivenöl
1/2 Bund frischer Rosmarin (15g)	4 Knoblauchzehen	Rotweinessig
9 Sardellenfiletsl		

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Sellerie, Karotten und Zwiebeln grob hacken und mit den Lorbeerblättern in ein großes Brattablett werfen.

Folgen Sie mit einem scharfen, spitzen Messer dem Lammknochen etwa 10 cm bis 12 cm nach unten (Sie machen gerade einen 'Tunnel', in dem Sie das Fleisch vom Knochen wegschneiden). Tun Sie dies vom oberen Ende und vom unteren Ende aus. Stechen Sie die Haut in einem Winkel mit einem scharfen spitzen Messer 6 oder 8 Mal zufällig um das Bein herum und öffnen Sie dann die Einschnitte, indem Sie Ihre Finger nach unten stecken, um ein wenig Platz zu schaffen. Reiben Sie das Lamm mit Olivenöl, Meersalz und schwarzem Pfeffer ein.

Die Blätter von den Rosmarinzweigen abstreifen und den Knoblauch schälen und fein in Scheiben schneiden, dann etwas Olivenöl und einen Spritzer Rotweinessig hineinschornen. Drücken Sie ein wenig Rosmarin, ein paar Scheiben Knoblauch und ein Sardellenfilet (falls verwendet) in jedes Loch und fügen Sie Reste und einen guten Spritzer Wasser in das Untersetzert mit dem Gemüse hinzu.

Legen Sie das Lamm direkt auf die Stäbe des mittleren Regals des Ofens und stellen Sie das Tablett auf das darunter liegende Regal. Drehen Sie den Ofen auf 180°C und kochen Sie nach Ihren Wünschen (etwa 73°C Innentemperatur).

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

## Lamm-Ragout

### Für 6 Personen

800 g Lammschulter ohne Knochen	2 Dosen Eiertomaten à 400 g	1 Glas Perlzwiebeln, 280 g
150 g Oliven	1/2 Bund Rosmarin, 15 g	1 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Den Backofen auf 170°C vorheizen. Das Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden.

Einen flachen backofenfesten Schmortopf (30cm Durchmesser) bei hoher Temperatur erhitzen. Die Rosmarinnadeln hineinstreifen, in 1 EL Olivenöl knusprig werden lassen, aus dem Topf nehmen.

Das Fleisch in den Topf geben und 2 Minuten etwas Farbe annehmen lassen. Die Oliven aufdrücken und entsteinen. Die Perlzwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen, mit den Oliven zum Fleisch geben und alles gut verrühren. Die Tomaten aus der Dose hinzufügen, mit dem Kochlöffel zerdrücken und 2 Dosen Wasser dazugießen.

Das Lamm-Ragout im heißen Ofen zugedeckt 2 Stunden garen, bis die Sauce dick eingekocht und das Fleisch zart ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren. Die Sauce eventuell mit 1 Schuss Wasser verdünnen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den knusprigen Rosmarinnadeln bestreuen.

Jamie Oliver am 03. Mai 2021



**Rind**

## Chili con Carne mit Bohnen und Kichererbsen

### Für 6 Portionen

2 mittelgroße Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 mittelgr. Möhren
2 Stängel Staudensellerie	2 rote Paprikaschoten	Olivenöl
1 gehäu. TL Chilipulver	1 gehäu. TL Kreuzkümmelpulver	1 gehäu. TL gemahl. Zimt
1 Dose Kichererbsen, 400g	1 Dose Kidneybohnen, 400g	2 Dosen Tomaten, 400g
500 g Rinderhackfleisch	1/2 Bündel Koriander	2 EL Balsamico-Essig
400 g Basmati-Reis	500 g Naturjoghurt	

Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, die Stiele entfernen und grob hacken.

Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Hitze erhitzen. Das gehackte Gemüse zusammen mit dem Chilipulver, dem Kreuzkümmel, dem Zimt und jeweils einer großen Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer dazu geben und etwa 7 Minuten andünsten oder bis alles weich wird, dabei regelmäßig umrühren.

Die Kichererbsen und Kidneybohnen abtropfen und in den Topf geben. Die Tomaten in das Gericht schütten und eine der leeren Dosen mit Wasser füllen und dazu geben. Das Hackfleisch hinzufügen und große Stücke zerkleinern.

Die Blätter des Korianders zupfen und beiseitelegen. Die Stiele fein hacken und zum Gericht geben. Mit Balsamico, Meersalz und Pfeffer würzen.

Den Chili zum Kochen bringen, dann auf niedrige Hitze stellen und mit angelehntem Deckel etwa 1 Stunde köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Kurz bevor der Chili con Carne nach Jamie Oliver fertig ist, den Basmati-Reis nach Packungsanweisung kochen. Das Gericht mit dem Reis, einem Stück Brot, etwas Joghurt und einigen Limettenspalten zum Nachwürzen servieren. Nach Belieben mit den Korianderblättern und frischem Chili beträufeln. Die mexikanische Speise kombiniert sich ebenso gut mit selbstgemachter Guacamole.

Jamie Oliver am 17. April 2017

# Chili con Carne mit Kidneybohnen

## Für 10 Personen:

2 getrocknete Chilis	2 große rote Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 gr. Bund Koriander	3 frische rote Chilis	Olivenöl
2 Möhren	1 1/2 EL süßes Paprikapulver	1 Zimtstange
1 EL Kreuzkümmelsamen	500 g Rinderhackfleisch	500 g Schweinehackfleisch
4 Dosen Tomaten (a 400 g)	3 bunte Paprika	2 Dosen Kidneybohnen, 400 g
Sauerrahm		

In eine Schale die getrockneten Chilis mit kochendem Wasser übergießen und rehydrieren lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden. Die Korianderblätter zupfen und dann die Stiele fein hacken. Die frischen Chilischoten entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Einen großen trockenen Kochtopf auf mittlere Hitze stellen und dann einen Esslöffel Olivenöl dazu geben, gefolgt von den gehackten Zwiebeln, Korianderstielen und dem Großteil der frischen Chilis. 10 Minuten andünsten, bis die Zwiebeln glasig werden.

Die Möhren schälen, würfeln und dann unter die glasigen Zwiebeln zusammen mit den gehackten Paprikas, der Zimtstange und der Hälfte der Kreuzkümmelsamen rühren. Etwa 5 Minuten anbraten.

Die rehydrierten Chilis abtropfen und in kleine Scheiben schneiden. Das übrig gebliebene Wasser zur Seite stellen. Dann die Chilis und das Fleisch in die Pfanne unterrühren und mit einem Holzlöffel in Stücke zerlegen. Nach Belieben würzen und ungefähr 5 Minuten anbraten oder bis die Flüssigkeit verdampft und das Fleisch braun wird.

Das beibehaltene Wasser und die Tomaten aus der Dose dazu geben und größere Stücke mit dem Holzlöffel zerkleinern. Nach Geschmack würzen und zum Kochen bringen. Das Gericht zwischen 1 und 2 Stunden auf niedriger Hitze köcheln lassen oder bis die Soße bindet.

In der Zwischenzeit die Paprikas ganz rösten, bis die Schoten von allen Seiten schwarz werden. Dann in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und dämpfen lassen. Wenn die Paprikas ein wenig abgekühlt haben, die Haut abziehen, entkernen, in Streifen schneiden und zum Chili geben.

Wenn nur 5 Minuten zum Kochen des Chili con Carne nach Jamie Oliver verbleiben, eine trockene Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und die verbliebenen Kreuzkümmelsamen kurz rösten. Dann etwas Öl dazu geben, die Kidneybohnen abtropfen und hinzufügen. Die Pfanne mehrmals durchschwenken, bis die Bohnen aufzuplatzen beginnen. Nach Belieben abschmecken, mit frischen Korianderblättern bestreuen und in einer kleinen Schale zum Servieren anrichten.

Den Chili nach Geschmack würzen, die Zimtstange entfernen und dann die verbliebenen frischen Chilis darüber streuen. Mit den gerösteten Kidneybohnen, Sauerrahm oder anderen Beilagen nach Wahl servieren.

Jamie Oliver am 17. April 2017

# Gebratene Rind-Oberschale mit Rotwein-Soße

## Für 12 Personen:

3 kg Rindfleisch, Oberschale	Olivenöl	1/2 Stück Sellerie
2 Karotten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzwiebel
3 frische Lorbeerblätter	3 Zweige frischen Rosmarin	

## Bratensoße:

1 EL Mehl	1 Johannisbeermarmelade	125 ml Rotwein
1 L Rinderbrühe		

Nehmen Sie das Rindfleisch 1 Stunde vor dem Kochen aus dem Kühlschrank, um es auf Raumtemperatur kommen zu lassen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Das Rindfleisch mit 1 1/2 Esslöffeln Öl beträufeln, mit einer Prise Meersalz und einer guten Prise schwarzem Pfeffer würzen und dann über das ganze Fleisch reiben.

Stellen Sie ein 25cm x 35cm Rösttablett bei hoher Hitze auf das Kochfeld, träufeln Sie 1 Esslöffel Öl ein, dann das Rindfleisch einige Minuten anbraten, bis es überall gebräunt ist.

Für den Untersetzer Sellerie und Karotten grob in große Stücke schneiden, die Zwiebel schälen und in Keile hacken und die Knoblauchzwiebel in Nelken zerlegen.

Werfen Sie die Gemüsedecke mit der Bucht und Rosmarin in das Tablett, wackeln Sie das Tablett, um das Gemüse mit Säften zu beschichten, dann braten Sie für 1 Stunde und 15 Minuten für Medium und Rouge oder kochen Sie nach Ihren Wünschen. Das Rindfleisch auf halbem Weg basteln und wenn das Gemüse trocken aussieht, fügen Sie einen Spritzer Wasser in das Tablett, um zu verhindern, dass es brennt.

Das Rindfleisch auf eine Platte nehmen, mit Blechfolie bedecken und ruhen lassen, während Sie die Soße herstellen.

Für die Soße das Tablett bei mittlerer Hitze auf das Kochfeld stellen. Streuen Sie das Mehl ein, dann pürieren Sie alles mit einem Kartoffelstampfer und kratzen Sie die ganze Güte von der Basis des Tablett auf.

Die Marmelade unterrühren, dann über den Wein gießen und für ein oder zwei Minuten sprudeln lassen, bevor Sie die Brühe eingießen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze niedrig drehen und etwa 30 Minuten köcheln lassen, oder bis sie verdickt und reduziert ist, gelegentlich unter Rühren.

Wenn die Soße die Konsistenz Ihres Geschmacks ist, gießen Sie sie durch ein Sieb in eine Pfanne und drücken Sie die ganze Güte mit der Rückseite eines Löffels durch. Bei schwacher Hitze warm halten, bis sie servierbereit sind, überschüssiges Fett, das an die Oberfläche kommt, abschöpfen und dann in ein Soßenboot gießen.

Das Rindfleisch in schöne dünne Scheiben schneiden und mit allen üblichen Beilagen servieren - köstlich mit Yorkshire-Puddings, Bratkartoffeln, Brunnenkresse und einem Klecks Meerrettich.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

## Geräucherte Rote Bete mit Steak und Frischkäse-Dressing

### Für 2 Personen

8 kleine Rote Beten	1 kl. Bund frischer Rosmarin	1 kl. Bund frischer Estragon
1 kl. Bund glatte Petersilie	4 Filetsteaks à 100 g	1 EL Rotwein-Essig
natives Olivenöl extra	Meersalz, Pfeffer	

### Für das Dressing:

4 EL körniger Frischkäse	1 Zitrone	frischer Thymian
natives Olivenöl extra		

Zuerst den Holzkohlgrill vorbereiten.

Von den Roten Beten die Stiele entfernen und auf ein doppelt gelegtes Stück Alufolie von ca. 30cm Kantenlänge legen. Die Rosmarinzweige darüber verteilen. Die Folienränder über den Knollen zusammenführen und zum Verschließen ineinanderfalten. Die Seiten nach innen einschlagen. Die Folie mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen, damit der Rauch eindringen und die Roten Beten aromatisieren kann. Den Rost vom Grill nehmen, das Bete-Paket vorsichtig in die Glut legen und mit einigen Kohlestücke bedecken. Die Rote Beten 30 - 40 Minuten backen, bis sie weich sind. Dann etwas abkühlen lassen und aus der Folie wickeln. Die Rosmarinzweige entfernen.

Man kann die Rote Bete auch im Backofen bei 200°C ca. 1 1/2 Stunden zubereiten, dann fehlt allerdings der Rauchgeschmack.

Die etwas abgekühlten Bete-Knollen schälen und die verkohlte Haut wegwerfen. Die Beten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Essig, 3 EL Olivenöl, reichlich Salz und Pfeffer und die Hälfte der grob gehackten Petersilienblätter sowie des grob gehackten Estragons hinzufügen. Alles gut vermengen, abschmecken und eventuell nachwürzen. Für das Dressing den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Saft und der abgeriebenen Zitronenschale 1/2 Zitrone verrühren. 1 EL Olivenöl, abgezupfte Thymianblätter, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Alles vermengen, bis das Öl und die Zitrone den Käse marmorartig durchziehen. Das Dressing abschmecken.

Die 4 Steaks mit etwas Dressing einreiben und auf dem Grill bis zum gewünschten Gargrad grillen. Dabei nach jeder Minute wenden. Vor dem Servieren auf einem Teller kurz ruhen lassen. Die Roten Beten auf 2 Teller verteilen, jeweils 2 Steaks darauf anrichten und mit 1 EL Dressing überziehen. Die restlichen Kräuter darüberstreuen.

Jamie Oliver am 30. Dezember 2019

## Ingwer-Rumpsteak

### Für 2 Personen:

300 g Rumpsteak      4 cm frischer Ingwer    1 EL Misopaste  
2 TL flüssiger Honig    2 TL Pak Choi

Den Fettrand vom Steak entfernen, in feine Streifen schneiden und in eine kalte, beschichtete Pfanne legen. Bei mittlerer bis starker Temperatur knusprig werden lassen. Währenddessen den Ingwer schälen, in sehr dünne Stifte schneiden und ebenfalls in der Pfanne knusprig werden lassen.

Das Steak von Sehnen befreien und in 3 cm große Stücke schneiden.

Die Stücke mit der Misopaste mischen, bis sie vollständig davon überzogen sind.

Die fertigen Fettstücke und Ingwerstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Das Fleisch in die Pfanne geben und 4 Minuten braten, dabei immer wieder wenden. Den Honig und 1 EL Rotweinessig in die Pfanne träufeln.

Noch 1 Minute das Fleisch durchschwenken, bis es schön glänzt.

In der Zwischenzeit die Pak-Choi-Köpfe halbieren und in kochendes Wasser legen- nur für 1 Minute, damit sie schön knackig bleiben.

Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen, dann auf die Teller verteilen.

Das Fleisch mitsamt dem Bratenansatz darauf anrichten und abschließend alles mit den knusprigen Fettstücken und Ingwerstreifen bestreuen.

Jamie Oliver am 03. Mai 2017

## Superzartes Senf-Fleisch

### Für 6 Personen:

800 g Beinscheibe vom Rind (entbeint)    500 g Möhren      2 Zwiebeln  
120 ml Worcestersoße      2 TL körniger Senf    Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 160° C vorheizen. Einen großen flachen, backofenfesten Schmortopf und eine große beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen.

Das Fleisch in 5 cm große Würfel schneiden und mit reichlich schwarzem Pfeffer sowie 1 Prise Meersalz würzen. Zusammen mit dem Knochen in der heißen Pfanne ohne Fett 8 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit die Möhren gründlich säubern und in 5 cm große Stücke schneiden. Mit 1 EL Olivenöl in den Schmortopf geben.

Die Zwiebeln schälen, vierteln, dann in die einzelnen Schichten ablösen und in den Topf fallen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Sobald das Fleisch schön gebräunt ist, kommt es auch dazu.

Worcestersoße und Senf unterrühren, dann 800 ml heißes Wasser dazugießen, sodass alles bedeckt ist.

Das Gericht im heißen Ofen zugedeckt 4 Stunden garen, bis das Fleisch fast zerfällt; falls nötig, den Bratensatz mit 1 Schuss Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Jamie Oliver am 10. Januar 2017

## Würzige Steak-Pfanne

### Für 2 Personen

4 Knoblauchzehen    4 cm Ingwer                    350 g Spargel  
2 Filetsteaks            2 EL schwarze Bohnensauce

Zunächst die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch zusammen mit dem Ingwer unter ständigem Rühren leicht golden anbraten.

Anschließend aus der Pfanne schöpfen und beiseite stellen.

Die holzigen Enden der Spargelstangen entfernen und sie in die noch heiße Pfanne mit dem Knoblauchöl geben.

Die Filetsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Spargel in die Pfanne legen. Fleisch und Spargel etwa drei Minuten scharf anbraten, dabei regelmäßig wenden.

Nun die schwarze Bohnensauce und einen Esslöffel Rotweinessig in die Pfanne geben. Alles etwa eine Minute köcheln lassen. Die Steaks in Scheiben schneiden und auf dem gebratenen Spargel anrichten. Das Gericht mit dem gedünsteten Knoblauch und Ingwer bestreuen.

Jamie Oliver am 28. Dezember 2019



# Salat

## Winter-Nudelsalat

2 Knoblauchzehen	frischer Thymian	300 g Waldpilze
300 g gekochter Schinken	500 g Nudeln	Olivenöl
3 EL Crème-fraîche	200 g Babyspinat	Parmesan
1 Zitrone		

Den Knoblauch schälen und fein schneiden, die Thymianblätter pflücken und die Pilze reinigen und zerreißen. Den Schinken zerreißen.

Die Nudeln gemäß Packungsanweisung kochen.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute goldbraun kochen lassen. Thymian, Pilze, Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzufügen und 5 bis 8 Minuten braten.

Schinken einrühren und 5 Minuten weiter kochen, damit alles etwas Farbe bekommt.

Crème-fraîche einrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Nudeln nach dem Kochen abtropfen lassen; einen Becher mit Kochwasser aufheben und leicht abkühlen lassen. Die Nudeln mit etwas Öl vermengen und in die Sauce einrühren; bei Bedarf etwas Kochwasser hinzufügen.

Den Spinat einrühren, großzügig Parmesan hinzufügen, den Zitronensaft unterdrücken und vor dem Servieren abschmecken.

Jamie Oliver am 08. Dezember 2023

**Schwein**

## Eisbein und Erbsen

### Für 6-8 Personen:

3 Schinkenhaxen (ca. 2,3 kg)	2 Lauch	1 Stück Sellerie
3 Karotten	Olivenöl	2 frische Lorbeerblätter
100 g Perlgerste	1 L Hühnerbrühe	400 g TK-Erbsen
frische Petersilie	1 EL Minzsauce	

Am Tag bevor Sie dieses Rezept kochen, weichen Sie die Schinkenricks über Nacht in einem Topf mit kaltem Wasser ein.

Am nächsten Tag die Haxen abtropfen lassen, den Topf mit frischem kaltem Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Entsorgen Sie das salzige Wasser, spülen Sie die Sprunggelenke ab und wiederholen Sie es noch einmal.

Schneiden und würfeln Sie Lauch, Sellerie und Karotten in Ihrer Küchenmaschine.

Das Gemüse mit einer Prise Meersalz, schwarzem Pfeffer und den Lorbeerblättern in eine Auflaufform geben. Schwitzen Sie bei mittlerer Hitze für 15 Minuten oder bis das Gemüse weich, aber nicht gefärbt ist, und rühren Sie gelegentlich.

Die abgetropften Haxen, Perlgerste und Hühnerbrühe datieren. Zum Kochen bringen und dann mit dem Deckel auf 3 Stunden bei mittlerer bis niedriger Hitze kochen oder bis das Fleisch sehr zart ist. Überprüfen Sie es gelegentlich und decken Sie es mit mehr heißem Vorrat oder Wasser auf, wenn es zu trocken wird.

Mit einer Zange die Haxen auf ein sauberes Brett geben und vorsichtig das gesamte Fett und die Knochen entfernen. Zerkleinern Sie das Fleisch und bringen Sie es in die Brühe zurück. Die Hitze aufdrehen und die Erbsen hinzufügen.

Wenn sie zart sind, pflücken, fein hacken und die Petersilie zusammen mit der Minzsauce unterrühren.

Mit Brot und englischem Senf servieren.

Jamie Oliver am 13. November 2021

## Möhren und Rote Beten mit Schweine-Koteletts

### Für 4 Personen

750 g Möhren	750 g Rote Bete	1 Knoblauchknolle
1 Zitrone	1 Orange	4 dicke Schweinekoteletts
8 frische Salbeiblätter	frischer Thymian	frischer Rosmarin
5 EL Balsamico-Essig	natives Olivenöl extra	Meersalz
Pfeffer		

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Möhren schälen und mit der Roten Beten separat in 2 Töpfen mit Salzwasser 15 - 20 Minuten garen, abgießen und in 2 Schüsseln füllen.

Die Roten Beten schälen, halbieren oder vierteln. Größere Möhren ebenfalls halbieren oder vierteln.

Die Knoblauchknolle halbieren. Die eine Hälfte ganz lassen, von der anderen Hälfte die Knoblauchzehen zerdrücken und mit den Möhren und einem Schuss Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangensaft und abgezupfte Thymianblätter zufügen und untermischen.

Die Roten Beten mit den Knoblauchzehen, den abgezupften Rosmarinblättern, dem Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Das Gemüse separat in 2 ofenfeste Formen oder zusammen in eine große Bratenpfanne geben. Auf mittlerer Schiene im Backofen ca. 30 Minuten braten, bis das Gemüse goldbraun ist.

Den Fettrand der Koteletts mehrfach einschneiden. Auf jede Kotelettseite 1 Salbeiblatt festdrücken und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn das Gemüse im Backofen langsam Farbe nimmt, eine große ofenfeste Bratpfanne oder einen kleinen Bräter erhitzen. Einen Schuss Olivenöl hineingeben und die Koteletts darin von einer Seite kräftig anbraten.

Dann das Fleisch wenden und die Pfanne für weitere 10 Minuten in den Backofen schieben.

Das Bratfett bis auf einen kleinen Rest weggießen. 1 EL Zitronensaft in die Pfanne pressen. Den würzigen Bratensatz losrühren und über die Koteletts gießen. Das Gemüse aus dem Ofen dazu servieren.

Jamie Oliver am 30. Dezember 2019

## Perfekter Schweine-Bauch

4 kg Stück Schweinebauch	6 Lorbeerblätter	2 EL Meersalz
2 EL Koriandersamen	2 EL Fenchelsamen	2 EL schwarze Pfefferkörner
4 Zwiebeln	300 ml trockener Wein	3 EL Mehl
<b>Gemüse:</b>		
4 Karotten	4 Kartoffeln	4 Stangen Sellerie
2 Zwiebeln Fenchel	4 Zweige frischen Rosmarin	1 Knoblauchzwiebel

Lassen Sie das Schweinefleisch über Nacht unbedeckt im Kühlschrank, um die Haut auszutrocknen.

Den Ofen auf 240°C vorheizen.

Die Schweinehaut vorsichtig mit einem scharfen Messer oder Skalpell bewerten.

Legen Sie die Lorbeerblätter in einen Stößel und Mörser mit dem Meersalz und geben Sie ihm ein gutes Bashing. Koriandersamen, Fenchelsamen und Pfefferkörner dazugeben, dann wieder in Ordnung schlagen.

Reiben Sie 2 Esslöffel des aromatisierten Salzes über das gesamte Schweinefleisch, massieren Sie es in alle Ecken und Winkel und speichern Sie den Rest für einen anderen Tag. Bürsten Sie jeden Überschuss weg.

Die Zwiebeln zu Keilen aufknallen und hautseitig in Reihen anordnen. Das Schweinefleisch direkt über die Zwiebeln legen, dann 40 bis 50 Minuten rösten, oder bis das Knistern golden und super knusprig ist.

Bereiten Sie in der Zwischenzeit das Gemüse vor. Karotten und Kartoffeln schrubben, Sellerie und Fenchel abschneiden, dann in 21/2cm große Stücke klirren und auf ein großes Backblech legen.

Pflücken Sie die Rosmarinblätter, brechen Sie dann die Knoblauchzwiebel auf und streuen Sie sie über die Nelken, wobei die Haut eingeschaltet bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann gut vermischen.

Nehmen Sie das Schweinefleisch aus dem Ofen und reduzieren Sie die Temperatur auf 150°C.

Heben Sie das Schweinefleisch vorsichtig mit einer Zange von den Zwiebeln ab und legen Sie es direkt auf die oberen Stäbe des Ofens. Positionieren Sie das Tablett mit Gemüse genau darunter, um die leckeren Säfte zu fangen. Kochen Sie das Schweinefleisch für weitere 2 bis 4 Stunden - nach 2 Stunden ist das Fleisch weich und leicht zu schnitzen, nach 4 Stunden ist das Fleisch weich genug, um es zu 'ziehen'. Das Gemüse gelegentlich hineinberühren, die Schweinesäfte unterziehen, bis es karamellisiert und nach Ihren Wünschen gekocht ist, dann entfernen. (Legen Sie ein leeres Tablett unter das Schweinefleisch, um zu verhindern, dass die Säfte in Ihrem Ofen ein Durcheinander verursachen.) Um die Soße herzustellen, lassen Sie das Fett vorsichtig von den Zwiebeln abtropfen und reservieren Sie es für einen anderen Tag. Stellen Sie das Tablett bei mittlerer Hitze auf das Kochfeld, gießen Sie dann den Apfelwein ein und lassen Sie ihn einige Minuten lang sprudeln, wobei Sie alle klebrigen Leckereien von der Basis des Tablett abkratzen. Nach und nach das Mehl einrühren, dann 1,5 Liter kochendes Wasser eingießen und 15 Minuten lang auf der Hitze rühren, oder bis es verdickt und reduziert ist.

Wenn es Zeit zum Servieren ist, arrangieren Sie das Gemüse auf einer Servierplatte mit dem Schweinefleisch und abseihen Sie die Soße in einen Krug. Schnitzen oder ziehen Sie das Schweinefleisch und geben Sie es mit ein wenig von allem auf. Köstlich serviert mit einer einfachen Brunnenkresse und Apfelsalat und einem Klecks englischem Senf.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

# Scharfes Chili-Paprika-Gulasch aus dem Ofen

## Für 4 - 6 Personen

2 kg Schweinschulter am Stück	Meersalz, Pfeffer	Olivenöl
2 rote Zwiebeln	2 rote Chilischoten	2 gehäufte EL Paprikapulver
2 TL gemahlener Kümmel	1 kl. Bd. Majoran	5 Paprikaschoten
280 g eingel. Paprikaschoten	400 g Eiertomaten (Dose)	4 EL Rotwein-Essig
<b>Außerdem:</b>		
400 g Basmatirei	1 Becher Schmand	1 Zitrone (Abrieb)
1 kl. Bd. Petersilie		

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Einen großen, ofenfesten Schmortopf mit Deckel auf dem Herd erhitzen.

Die Schweineschulter auf der Fettseite kreuzweise bis auf das Fleisch einschneiden und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Einen guten Schuss Öl in den Topf geben und das Fleisch mit der Fettseite nach unten darin ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis das Fett ausgebraten ist. Dann herausnehmen und beiseitelegen.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Von den Chilischoten die Samen entfernen und fein hacken. Zwiebeln, Chilis, Paprikapulver, Kümmel, die abgezupften Majoran-bzw. Oreganoblätter in das heiße Bratfett geben. Mit je 1 guten Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und alles 10 Minuten anschwitzen.

Die frischen und eingelegten Paprikaschoten, die Tomaten und das Fleisch in den Topf geben, 2 - 3 Finger hoch mit Wasser auffüllen, Essig zufügen, zum Kochen bringen und geschlossen für 3 Stunden im Ofen schmoren. Das Fleisch ist durch, wenn es butterweich ist und sich mühelos mit 2 Gabeln zupflücken lässt.

Den Reis waschen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen, dass er bissfest ist.

In einem Sieb abtropfen, dabei das Kochwasser auffangen. Das Wasser zurück in den Topf füllen. Das Sieb auf den Topf setzen, mit einem Deckel verschließen und den Reis so bei schwacher Hitze 10 Minuten im Dampf garen.

Schmand bzw. saure Sahne, Zitronenschale und gehackte Petersilie in einer Schüssel verrühren. Etwas Petersilie zum Garnieren zurückbehalten.

Zum Schluß die Sauce abschmecken. Das Fleisch in Stücke zerteilen und das Gulasch in einer großen Schüssel oder auf Tellern servieren. Mit je einem Klecks Schmand/saure Sahne und der restlichen Petersilie garnieren. Dazu den Reis servieren.

Jamie Oliver am 08. Januar 2020

## Schweine-Braten mit Chianti Jus

Metzgerschnur	1 Bund frischer Salbei (15g)	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Rotweinessig	1 kg knochenlose Schweinelende
18 Sch. Coppa di Parma	1 Knopf ungesalzene Butter	1 rote Zwiebel
1 Stock Sellerie	3 Zweige frischen Rosmarin	200 ml Chianti Rotwein
2 Knollensellerie (je 1 kg)	1/2 Strauß frischer Thymian (15g)	
<b>Fruchtkompott:</b>		
400 g Rhabarber	1 grüner Apfel	1 roter Apfel
1 EL brauner Zucker	1 Knopf ungesalzene Butter	

Pflücken Sie die Salbeiblätter in einen Stößel und Mörser, fügen Sie eine Prise Meersalz hinzu und schlagen Sie dann zu einer Paste. Knoblauch schälen und zerschlagen, je 2 Esslöffel Öl und Rotweinessig einwürseln, dann mit schwarzem Pfeffer würzen.

Reiben Sie die Paste über das gesamte Schweinefleisch, bringen Sie es in alle Ecken und Winkel, dann abdecken und in den Kühlschrank für mindestens 30 Minuten, vorzugsweise über Nacht.

Den Ofen auf 180°C/350°F/Gas 4 vorheizen. Legen Sie ein großes Blatt fettgedichtetes Papier auf eine ebene Oberfläche und reiben Sie es leicht mit Öl ab. Ordnen Sie die Coppa di Parma auf dem Papier leicht überlappend an, um ein großes Quadrat zu bilden.

Legen Sie das Schweinefleisch an ein Ende und rollen Sie es fest in der Coppa auf, wobei Sie das Papier verwenden, um Ihnen zu helfen. Entfernen Sie vorsichtig das Papier und befestigen Sie das Schweinefleisch zusammen mit der Metzgerschnur.

Eine große Antihafpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze mit einem Spritzer Öl und der Butter stellen, das Schweinefleisch hinzufügen und überall anbraten, mit einer Zange drehen.

Die Zwiebel schälen und in Achtel schneiden, den Sellerie schneiden und grob hacken und in die Pfanne geben. 2 Zweige des Rosmarins abstreifen, dann den größten Teil des Weins eingießen und sprudeln lassen und 1 Minute kochen lassen.

Die Pfanne in den Ofen geben und 40 Minuten lang braten, oder bis sie golden und durchgegart ist, alle 10 Minuten drehen und basteln und gegen Ende den letzten Chianti hinzufügen.

In der Zwischenzeit beide Knollensellerie schrubben und dann vorsichtig die knorrige Haut mit einem scharfen Messer schälen. Die Peelings in ein Bratblech geben, mit 1 Esslöffel Öl und etwas Salz und Pfeffer in den Boden des Ofens mit dem Schweinefleisch geben.

Den Rest des Knollensellerie in grobe 2cm Stücke schneiden und dann bei mittlerer bis niedriger Hitze mit 1 Esslöffel Öl in eine große Auflauffpfanne geben. Die Thymianblätter unterpflücken, dann 30 Minuten mit dem Deckel kochen oder bis sie weich sind, gelegentlich umrühren und bei Bedarf Wasserspritzer hinzufügen.

Um das Kompott herzustellen, schneiden und hacken Sie den Rhabarber in 5cm Stücke und legen Sie ihn in ein Bratblech. Die Äpfel entkernen, in Keile schneiden und in das Blech legen, dann eine Prise Pfeffer, Zucker, Butter und 1 Esslöffel Rotweinessig hinzufügen. Den restlichen Rosmarinzweig hineintropfen lassen, dann für 20 bis 30 Minuten in den Ofen stellen oder bis Sie die Früchte leicht zerdrücken können.

Nehmen Sie das Schweinefleisch aus dem Ofen und lassen Sie es in seinen Säften ruhen, während die Früchte und der Knollensellerie das Kochen beenden.

Das Schweinefleisch schnitzen (die Schnur entsorgen) und mit dem Fruchtkompott, Knollensellerie und knusprigem Knollensellerie knistern, über die Pfannensäfte löffeln. Lecker serviert mit saisonalen gedämpften Grüns.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

## Schweine-Filet und Apfelmus, Karotten und brauner Reis

### Für 2 Personen:

2 grüne Äpfel	1 cm Ingwer	150 g brauner Reis
200 g kleine Karotten	200 g Brokkoli	220 g Schweinefilet
Muskatnuss	8 Salbeibätter	Olivenöl
2 Orangen	2 EL Naturjoghurt	

Die Äpfel vierteln und die Kerne entfernen, den Ingwer schälen, fein hacken und beides in eine Pfanne mit 300ml kochendem Wasser geben. 10 Minuten lang hart kochen und gelegentlich umrühren.

Den Inhalt der Pfanne in einen Mixer geben und glatt blitzen.

Spülen Sie die Pfanne ab, kehren Sie zur Hitze zurück und kochen Sie den Reis gemäß den Anweisungen der Packung.

Die Karotten in einem Sieb über dem Reis 20 Minuten mit einem Deckel aufdünken und dann auf einen Teller nehmen. Den Brokkoli in das Sieb geben, um die letzten 5 Minuten zu dämpfen, dann beiseite legen und den Reis abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Schweinefleisch mit einer Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, über ein Viertel der Muskatnuss fein reiben, dann die Salbeiblätter pflücken und wirklich in beide Seiten des Schweinefleisches drücken.

1 Esslöffel Öl bei mittlerer Hitze in eine große Pfanne geben, dann das Schweinefleisch und die gedämpften Karotten hinzufügen. Kochen Sie das Schweinefleisch für 4 Minuten auf jeder Seite (abhängig von seiner Dicke - verwenden Sie Ihre Instinkte), oder bis es golden und durchgegart ist.

Das Schweinefleisch auf ein Brett nehmen, um einige Minuten auszuruhen. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig, drücken Sie den Orangensaft über die Karotten, schütteln Sie die Pfanne, um sie zu beschichten, und nehmen Sie die klebrigen Teile von unten auf, dann lassen Sie, bis sie zu einer natürlichen sirupartigen Glasur wird.

Schweinefleisch in Scheiben schneiden und mit Reis, Brokkoli und Karotten servieren. Den Joghurt durch die Hälfte des Apfelmus schwenken (den Rest für einen weiteren Tag aufbewahren) und auf der Seite servieren. Mit einer Pfanne und ruhenden Säften beträufeln und hineinstecken.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

# Zwiebeln, Kartoffeln und Schweine-Braten al forno

## Für 6 Personen

5 mittelgroße rote Zwiebeln	1 ganze Knoblauchknolle	1,5 kg festk. Kartoffeln
200 g Butter	1 Bund frischer Rosmarin	350ml Balsamico-Essig
Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	

## Für den Schweinebraten:

1,5 kg Schweinerücken	1 kl. Bd. frischer Rosmarin	2 EL gemahlene Fenchelsamen
6 Knoblauchzehen	1 mittelgroße rote Zwiebel	2 Stangen Staudensellerie
4 Lorbeerblätter	1/4 Liter Weißwein	natives Olivenöl extra

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, längs vierteln, in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen.

Dann abgießen und den Topf auf dem Herd hin und her rütteln, damit die Restfeuchtigkeit verdampft.

Für den Braten eine Handvoll fein gehackte Rosmarinblätter auf einem großen Brett verteilen. Etwas Salz, Pfeffer und gemahlene Fenchelsamen darüberstreuen. Vom Schweinebraten die Schwarte entfernen, das Fett kreuzweise einschneiden. Den Braten in den Gewürzen hin und her rollen.

Einen großen Bräter auf dem Herd bei mittlerer bis starker Hitze heiß werden lassen.

Etwas Olivenöl zugeben und den Braten mit der Fettseite nach unten hineinlegen. Die auf dem Brett verbliebenen Gewürze darüberstreuen.

Wenn das Fett goldbraun ist, den Braten wenden und Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie und Lorbeerblätter zugeben. Auf der 1/2 untersten Backofenleiste 1 Stunde braten. Nach 30 Minuten mit dem Bratensaft begießen. Das Fleisch eventuell die letzten 20 Minuten mit einem befeuchteten Stück Pergamentpapier abdecken, damit es nicht zu dunkel wird.

Die Zwiebeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem 2. Bräter, in dem die Kartoffeln nebeneinander Platz haben, auf dem Herd erhitzen und einen Schuss Olivenöl hineingießen. Zuerst die Butter, die gehackten Rosmarinblätter und den geviertelten oder zerdrückten Knoblauch, dann die Kartoffeln hineingeben und alles vermischen. Zwiebeln und Balsamico-Essig zufügen, salzen, pfeffern und 5 Minuten auf dem Herd garen, bis der Essig etwas eingekocht ist. Dann den Bräter in den Ofen schieben und das Gemüse ca. 50 Minuten braten, bis es schön knusprig und dunkelbraun karamellisiert ist. Nach der Hälfte der Zeit Zwiebeln und Kartoffeln gut umrühren.

Den fertigen Braten auf einer Platte 10 Minuten ruhen lassen. Das meiste Fett aus dem Bräter abgießen. Knoblauch und Zwiebeln zerdrücken. Weißwein zugießen und auf dem Herd um die Hälfte einkochen lassen. Dabei den würzigen Bratensatz losrühren.

Eventuell die Sauce nachwürzen. Die Sauce durch ein Sieb passieren.

Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Zwiebeln und Kartoffeln servieren.

Jamie Oliver am 28. Dezember 2019

**Soßen**

## Tomatensoße

1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen	1 Dose stückige Tomaten
80 g Erbsen (gefroren)	Parmesan am Stück	Schafskäse am Stück
Olivenöl	Pfeffer	Salz
frischer Basilikum		

Die Chilischote der Länge nach halbieren. Wer es nicht so scharf mag, entfernt die weißen Kerne es bleibt trotzdem schön pikant! Die Chilischote und die Knoblauchzehen kleinschneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Ein paar Basilikumblätter mit Stiel abschneiden. Die Stiele kleinschneiden und mit in die Pfanne geben. Die Tomaten mit in die Pfanne geben.

**Tipp:**

Jamie Oliver zerdrückt die Tomaten vorher mit den Händen und spült die Dose mit etwas Wasser aus, das dann ebenfalls in die Pfanne kommt.

Anschließend die Erbsen zur Soße in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße etwas köcheln lassen.

Jamie Oliver am 13. Dezember 2023

# Suppen

# Englische Zwiebel-Suppe

## Für 8 Personen

5 rote Zwiebeln	3 große weiße Zwiebeln	3 längliche Schalotten
6 Knoblauchzehen	300 g Lauch	frische Salbeiblätter
2 L heiße Rinderbrühe	8 Sch. Brot, je 2cm dick	200 g geriebenen Cheddar
Worcestershire-Sauce	Butter, Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

1 großzügiges Stück Butter, 2 EL Olivenöl, Salbei, geschälten und zerstoßenen Knoblauch in einem beschichteten Topf erhitzen, kurz umrühren. Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Schalotten sowie den geputzten, gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Lauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse halboffen 30 Minuten sanft schmoren lassen, die letzten 20 Minuten den Deckel abnehmen. Ab und zu das Gemüse umrühren.

Nachdem Zwiebeln und Lauch weich und glasig sind, die heiße Brühe zugießen, zum Kochen bringen und ca. 10 - 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Backofen bzw. Grill auf höchster Stufe vorheizen.

Die Brotscheiben von beiden Seiten toasten. Die Suppe abschmecken, in feuerfeste Schalen geben und auf ein Backblech stellen. Das Brot wie einen Deckel auf die Suppe legen. Mit geriebenem Cheddar bestreuen und mit einigen Tropfen Worcestershire Sauce besträufeln.

8 Salbeiblätter in Olivenöl wenden und auf das Brot legen. Die Suppe im Backofen bzw. unter dem Grill überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Jamie Oliver am 28. Dezember 2019

# Englischer Eintopf mit Sommer-Gemüse und Schinken

## Für 6 - 8 Personen

400 g neue Kartoffeln	6 Teltower Rübchen	6 mittelgroße Bund-Möhren
1 große Fenchelknolle	6 Schalotten	1 Herz von Staudensellerie
Röschen von violetter Brokkoli	sommerliches Blattgemüse	2 kg geräuch. Vorderschinken
1 Zweig frischer Lorbeer	1 kl. Bd. frischer Thymian	glatte Petersilie
Pfefferkörner	Meersalz, Pfeffer	natives Olivenöl extra

Die Kartoffeln abbürsten, größere Kartoffeln in Stücke schneiden. Die Rübchen schälen. Das Blattgemüse grob zerteilen. Die Möhren abbürsten. Den Fenchel in 6 Stücke schneiden, das Grün beiseitelegen. Die Schalotten schälen und in 6 Stücke schneiden. Den Staudensellerie vierteln, die gelben Blätter beiseitelegen. Den Schinken in einem großen Topf mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald das Wasser aufwallt, den Schinken herausnehmen und abtropfen lassen. Damit wird überschüssiges Salz ausgeschwemmt. Aus Lorbeer, Thymian und Petersilie ein kleines Kräuter-Sträußchen binden. Den Schinken wieder in den Topf legen. Das Kräuter-Sträußchen und die Pfefferkörner zugeben. Alles mit frischem Wasser bedecken, zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und das Fleisch 1 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Möhren, Fenchel, Schalotten, Sellerie, Kartoffeln und Rüben zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 45 Minuten kochen, bis der Schinken und das Gemüse gar sind. Fleisch und Gemüse aus der Brühe nehmen und warmhalten. Blattgemüse und Brokkoliröschen in der Brühe ca. 5 Minuten kochen. Dann herausnehmen und ebenfalls warm stellen. Die Brühe abschmecken. Den Schinken mit 2 Gabeln grob zerpfücken. Fleisch und Gemüse auf tiefe Teller oder Suppenschalen 1/2 verteilen. Mit reichlich Brühe übergießen, mit Fenchelgrün, Petersilien- und Sellerieblättern bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Jamie Oliver am 28. Dezember 2019



# Vegetarisch

## Nudeln mit Tomaten-Soße

1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen	1 Dose stückige Tomaten
80 g Erbsen (gefroren)	Parmesan am Stück	Schafskäse am Stück
Olivenöl	Pfeffer, Salz	frischer Basilikum
Nudeln nach Wahl		

Die Chilischote der Länge nach halbieren. Wer es nicht so scharf mag, entfernt die weißen Kerne es bleibt trotzdem schön pikant! Die Chilischote und die Knoblauchzehen kleinschneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Ein paar Basilikumblätter mit Stiel abschneiden. Die Stiele kleinschneiden und mit in die Pfanne geben.

Währenddessen die Nudeln mit sprudelndem Salzwasser aufsetzen und al dente kochen.

Die Tomaten mit den Händen zerdrücken und in die Pfanne geben. Die Dose mit etwas Wasser ausspülen; dieses ebenfalls in die Pfanne gießen.

Anschließend die Erbsen zur Soße in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße etwas köcheln lassen.

Wenn die Nudeln fertig sind, mit der Soße anrichten und mit frischem geriebenen Parmesan und Schafskäse sowie einem Schuss Olivenöl garnieren. Die restlichen Basilikumblätter dazugeben, noch einmal pfeffern.

Jamie Oliver am 31. März 2023

# Wurst-Schinken

## Bratwurst-Carbonara mit Tagliatelle

### Für 2 Personen

3 grobe Bratwürste	1 großes Ei	30 g Parmesan
1/2 Bund glatte Petersilie	150 g Tagliatelle	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Die Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen.

Anschließend abgießen, dabei das Kochwasser auffangen.

Das Brät aus der Pelle drücken und mit angefeuchteten Händen 18 gleich große Bällchen formen. Die Fleischbällchen in Pfeffer rollen. 1/2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten.

Die Petersilie mit Stielen fein hacken und mit dem Ei und 1 Schuss Pastawasser verquirlen. Den Parmesan reiben und den Großteil unterrühren.

Die abgetropften Tagliatelle zu den Fleischbällchen in die noch heiße Pfanne geben. Das verquirlte Ei hineingießen und 1 Minute durchschwenken. Das Ei gart so in der Resthitze. Alles mit 1 guten Schuss Kochwasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tagliatelle vor dem Servieren mit dem restlichen geriebenen Parmesan bestreuen.

Jamie Oliver am 03. Mai 2021

## Kartoffel-Chorizo-Omelett mit Zwiebel-Petersilien-Salat

### Für 2 Personen:

4 kl. festk. Kartoffeln	2 spanische Koch-Chorizos	6 große Eier
2 Zweige Rosmarin	2 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie
Saft 1 Zitrone	Salz, Pfeffer	natives Olivenöl extra

Die Kartoffeln waschen, in Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser garen, abgießen und ausdampfen lassen. Die Eier in einer großen Schüssel mit einer Gabel verquirlen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und zunächst beiseite stellen.

Eine ofenfeste beschichtete Pfanne (20 cm Durchmesser) erhitzen. Die Wurst in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln in die Pfanne geben. Die Chorizo leicht bräunen und knusprig braten. Wurst und Kartoffeln aus der Pfanne heben und beiseite stellen. Die gezupften Rosmarinblätter in das heiße Öl streuen. Danach gleich die verquirlten Eier dazu gießen. Chorizo und Kartoffeln wieder hineingeben und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Das Omelett in den vorgeheizten Ofen oder unter den Grill schieben und backen, bis es goldbraun, in der Mitte aber nur gerade gar ist.

Die Schalotten schälen, in ganz dünne Ringe schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer sowie einem Schuss Olivenöl würzen. Die Schalotten zwischen den Fingerspitzen leicht zerreiben und drücken, damit sie weich werden.

Die Petersilienblätter abzupfen, untermengen und über dem Omelett verteilen.

Jamie Oliver am 12. November 2020

# Index

- Aubergine, 20
- Avocado, 20
- Bauch, 52
- Blumenkohl, 4, 10, 35
- Bohnen, 40, 41, 45
- Braten, 54, 56
- Brathähnchen, 11–13, 15
- Bratkartoffeln, 26
- Bratwurst, 66
- Brokkoli, 2, 4, 55, 61
- Carbonara, 66
- Chorizo, 66
- Curry, 35
- Eintopf, 61
- Eisbein-Haxe, 50
- Ente, 18
- Erbsen, 34, 50, 58, 64
- Filet, 37, 54, 55
- Filet-Steak, 43, 45
- Fisch, 5
- Fisch-Stäbchen, 6
- Fladenbrot, 30
- Fleisch, 40–42, 44, 50
- Gulasch, 53
- Hähnchen, 21, 22, 24
- Hähnchen-Brust, 19, 20
- Hähnchen-Schenkel, 10, 15, 16, 22, 28
- Hüfte, 34
- Hühner-Brust, 19
- Hackbraten, 31
- Huhn, 14, 16, 23, 25, 26
- Käse, 58
- Kabeljau-Filet, 5
- Kartoffeln, 61
- Keule, 36, 37
- Knoblauch, 58
- Kotelett, 51
- Lachs, 6, 7
- Lachs-Filet, 7
- Lamm, 30
- Lauch, 23, 50
- Linsen, 5
- Möhren, 14, 18, 23, 24, 26, 30, 35, 37, 40–42, 44, 50–52, 55, 61
- Nudeln, 2, 4, 7, 19, 66
- Pak-Choi, 44
- Paprika, 6, 22, 25, 31
- Pastinaken, 15, 26
- Pilze, 12, 22, 23, 48
- Räucherfisch, 5
- Rüben, 61
- Ragout, 37
- Reis, 35, 40, 53, 55
- Rind, 60
- Rote-Bete, 43, 51
- Rucola, 4, 11
- Rumpsteak, 44
- Salat, 66
- Sardellen, 4
- Schafskäse, 64
- Schinken, 48, 61
- Schoten, 4, 20, 22, 40, 53
- Sellerie, 5, 23, 36, 40, 42, 50, 52, 54, 56, 61
- Spargel, 7, 45
- Spinat, 5, 48
- Spitzkohl, 23
- Suppen, 5
- Tomaten, 58
- Truthahn, 26
- Weißkohl, 14