



DR. OETKER

GEFLÜGEL

VON A-Z



Huhn, Ente, Wachtel,
Pute, Fasan ...

Abkürzungen

EL	=	Eisölfehl
TL	=	Teelöffel
tlspg.	=	Teelöffelspitze
Pck.	=	Päckchen/Päckchen
g	=	Gramm
kg	=	Kilogramm
ml	=	Milliliter
l	=	Liter
evtl.	=	eventuell
gch.	=	getrocknet
gchr.	=	geräuchert
TK	=	Tiefkühlprodukt
°C	=	Grad Celsius
Ø	=	Durchmesser

Kalorien-/Nährwertangaben

E	=	Eiweiß
F	=	Fett
Kh	=	Kohlenhydrate
Kcal	=	Kilokalorien
KJ	=	Kilojoule

Hinweise zu den Rezepten

Lesen/Sie vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann besser. In jedem Rezept ist die Anzahl der Portionen angegeben.

Zutatenliste

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verwendung angegeben.

Arbeitsschritte

Die Arbeitsschritte sind einzeln herausgehoben, in der Reihenfolge, in der sie von uns ausgeführt wurden.

Backofeneinstellung

Die in den Rezepten angegebenen Garofenpositionen und -zeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung des Backofens oben- oder unterschritten werden können. Die Temperatureinstellungen beziehen sich auf Backofenbacken. Die Temperatur-Einstellmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können.

Bestimmen Sie bitte deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers.

Zubereitungszeiten

Die Zubereitungszeit ist ein Anhaltswert für die Zeit der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung. Die Garzeiten sind, in der Regel, gesondert ausgewiesen. Bei einigen Rezepten setzt sich die Gesamt-Garzeit aus mehreren Teil-Garzeiten zusammen. Längere Marinierzeiten, z. B. Röhrl- und Aufbaueiten, sind nicht einbezogen.

Vorwort

Autoren gekonnt und kreativ – immer tollig, vielfältig und abwechslungsreich – haben sich schmecken. Geflügel ist mehr als die klassische Hühner, Ente, Gans oder Ente. Wie wäre es als Abendessen mal mit Fasan, Strauß, Perlhuhn, Entenkeule, Taube oder Magret?

Was macht Geflügel bei Groß und Klein so beliebt?

- Geflügel passt zu vielen Anlässen und in jeder Jahreszeit.
- Geflügel harmonisiert mit zahlreichen Gemüse, Getreide und Früchten.
- Geflügel lässt sich durch verschiedene Garverfahren und Zubereitungsverfahren vielfältig zubereiten.

Präparierte Putenkeule, Kapaarschinken mit Braten, Hühner, Wachtele in Lachscreme, Gans mit Orangensauce, Fasan in Traubencreme mit Schokoladentorte, Perlhühnerbraten mit Mango, Hühnerfleisch „Kartoffel“, Gänsebraten mit Äpfeln, Entenkeule, Mariniertes mit Mayonaisse, Entenbraten mit Pfefferkirschen, Gänsebraten, Straußenbraten mit Marzipan-Kuchen – das ist nur eine kleine Auswahl aus über 100 Rezepten aus Geflügel, die wir für Sie zusammengestellt haben. Darauf freuen nicht nur Gansfleisch.

Alle Rezepte wurden von Dr. Götter ausprobiert und sind so beschrieben, dass sie Ihnen auf Anhieb gelingen.



Amerikanische Entlednank-Pute!

Gut vorbereiten
6–10 Portionen

Pro Portion:

E: 60 g, F: 14 g, KH: 25 g, MJ: 3703, kcal: 884

- 1 **Caserta** (bäuerlicher Weißbrot, etwa 400 g)
- 1 **küchenfertige Pute** (4–5 kg)
- 1 **½ l Geflügelbrühe**
- 1 **Zerlegt Thymian**
- 8 **Schäpel Petersilie**
- 100 g **gewürfelte Möhren**
- 1 **gewürfelte Zwiebel**
- 1 **Zehnminut**
- 100 g **Butter**
- 200 g **geschwefelte Zwiebeln**
- 4 **Schäpel**
- 100 g **geschwefelte Staudensellerie**
- 100 g **geschwefelte, süßgewürzte, durchgeschossener Speck**
- 2 **EL gehackte Petersilie**
- 1 **EL gehackte Sellerieblätter**
- 1 **EL gehackte Thymianblätter**
- 1 **EL Salz, frisch gemahlener Pfeffer**
- 125 ml (½ l) **Wasser**
- 100 g **zerlassene Butter**
- 20 g **Weizenmehl**

Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Backen, RÜH- und AUFLÖSEN
Garzeit: 3–3 ½ Stunden

- Am Vortag Caserta in etwa 2 l in ein große Wanne schneiden, auf ein Backblech legen, trocknen lassen.
- Von der Pute Hals, Mägen und Herz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit der Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- In die Zwischenzeit Thymian und Petersilie abspülen und trocken tupfen. Thymian, Petersilie, Möhren und Zwiebel mit dem Lorbeerblatt in die Brühe geben, aufkochen lassen, eventuell mehrmals abschäumen und etwa 90 Minuten bei schwacher Hitze ohne Deckel kochen. Die Brühe dann durch ein Sieb geben und bei zum nächsten Tag kalt stellen.

4. Dafür in einer Pfanne zerlassene Zwiebel-, Sellerie- und Speckbrühe darin 5–7 Minuten dünsten. Die Brühe vom Herd entfernen, mit Wasser auf 1 Liter auffüllen und erhitzen. Backofen vorheizen.

Oben-Röstkübeln: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

5. Gusskübel in eine große Schüssel geben, Speck-Gemüse-Mischung, Petersilie, Sellerie und Thymian und 400–500 ml Geflügelbrühe hinzugeben, gut vermengen. Die eine halbe zusammenrollende Füllung mit salzigem Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Pute von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, innen mit Küchenpapier ausreiben und mit Salz einreiben. Die Füllung fest hineindrücken. Die Öffnung mit Küchengaze zureinigen. Die Pute außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Es mit von dem Wasser in einen großen Beutel geben. Pute mit der Brust nach unten hineinstecken und mit etwas zerlassener Butter bestreichen. Den Beutel ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und die Pute 3–3 ½ Stunden garen.

7. Die Pute nach etwa 45 Minuten Garzeit mit zerlassener Butter bestreichen und etwa von der restlichen Brühe hinzugeben. Nach weiteren 45 Minuten Pute wenden und wieder mit Butter bestreichen. Verbleibende Flüssigkeit nach und nach durch Brühe und eventuell durch Wasser ersetzen. Die Pute anschließend mit restlicher Brühe bestreichen. Die ganz Pute (kein Beutelchen mit einer Metallkugel muss der Fleischsaft hier abfließen) auf dem Rost nehmen und zugedeckt 5–10 Minuten ruhe lassen.

8. Den Fleischsaft durch ein Sieb geben, abkühlen und mit Wasser auf 600 ml Flüssigkeit auffüllen. Mehl mit dem restlichen 50 ml Wasser anrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit einrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ohne Deckel kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren, abschmecken.

9. Pute in Stücke schneiden, mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Sauce dazugeben.

Asia-Suppe mit mariniertem Hühnerfleisch!

Gut vorbereiten
4 Portionen

Pro Portion:

E: 27 g, F: 4 g, KH: 11 g, MJ: 289, kcal: 180

400 g **Hühnerfleisch**

Für die Marinade:

- 1 **kleine, rote Chilischote**
- 2 **EL Sojasauce**
- evtl. **Currypulver**

Für die Asia-Suppe:

- 2 **große Fischbeinfleische**
- 2 **Möhren**
- 1 **Bund Frühlingsschwanz**
- 1 **EL Speisestärke**

150 ml (½ l) **Gemüsebrühe**

- Sojasauce**
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer**
- evtl. **Currypulver**

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Marinieren
Garzeit: 15–18 Minuten

- Hühnerfleisch mit fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Stücken schneiden. Die Fischbeinfleische anschließend in eine flache Schale legen.
- Für die Marinade Chili abspülen, abtrocknen, längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Chili mit Sojasauce und nach Belieben mit Curry mischen, auf dem Fischbeinfleische verteilen. Fleisch zugedeckt etwa 15 Minuten marinieren, dabei die Fischbeinfleische gelegentlich wenden.
- In der Zwischenzeit von den Fischbeinfleichen die Knochen abtrennen und in Stücke schneiden. Knochen und Knochen abtrennen (eventuell etwas Frühlingsschwanz beibehalten). Die Fleischstücke gerade schneiden. Die Knochen waschen, abspülen lassen, kühlen und in Stücke schneiden.

4. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Frühlingsschwanz putzen, waschen, abspülen lassen und in feine Streifen schneiden.

5. Speisestärke in einem Topf erhitzen. Fischbeinfleichen, Möhren und Frühlingsschwanzstücke darin unter Rühren andünsten. Gemüsebrühe hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen, zugedeckt 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

6. Anschließend die Fischbeinfleiche mit der Marinade befeuchten. Die Suppe nochmals zum Kochen bringen und zugedeckt 5–8 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

7. Die Suppe vor dem Servieren mit Sojasauce, Pfeffer und rotem Chili bestreuen und mit etwas Curry abschmecken. Gelegentliches Frühlingsschwanz abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Suppe mit Frühlingsschwanz bestreut servieren.



Asiatische Pulver-Gemüse-Planne |

mit Gemüse – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 25 g, KH: 27 g, AJ: 2514, kcal: 601

500 g Pulverbrustfilet

Für die Marinade:

1 wahlungsgrößer Stück

frische Ingwerwurzel

2 EL Sojasaucen

1 abgemessene, getrocknete

Knoblauchzehen

1 Prise Zucker

2 EL dunkler Sherry

120 g Mini-Maiskörner (aus dem Glas)

3 Stangen Staudensellerie (150 g)

25 g Mo-an-Pflanzen

50 g Glasnudeln

2 Möhren

1 rote Paprikaschote (ohne 200 g)

200 g Brokkoliröschen

100 g Asiatische Sojabohnenkeime

2 EL Sojaöl

100 g Cashewkerne

asiatisches 5-Gewürze-Pulver
(zufällig im Asiatiker)

500 ml (70 g) Hühnerbrühe

2 EL Speiseöl

2 EL Sherry, Sojasaucen



Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Marinierzeit

1. Pulverbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

2. Für die Marinade Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwerwürfel mit Sojasaucen, Knoblauch, Zucker und Sherry in einer feinen Schüssel vermischen. Die Fleischscheiben darin mindestens 30 Minuten marinieren, zwischendurch wenden.

3. Maiskörner abtropfen lassen. Staudensellerie putzen und die beiden Außenseiten abstreifen. Sellerie abspülen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Pilze und Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanleitung quellen lassen. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in schmale Stifte schneiden.

4. Paprikaschote halbieren, entkernen, rollen und die weiße Schalewände entfernen. Schalenhälften waschen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Sojabohnenkeime in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

5. Fleischscheiben aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

6. Sojaöl in einem Wok erhitzen. Fleischscheiben darin unter ständigem Wenden kurz anbraten und herausnehmen. Paprikaschoten, Möhrenstifte, Brokkoliröschen, Selleriestreifen und Cashewkerne in dem verbleibenden Bratöl unter Wenden 10-15 Minuten braten, bis das Gemüse gar und noch knackig ist. Mit dem 5-Gewürze-Pulver würzen.

7. Hühnerbrühe kochen lassen und aufkochen lassen. Dann die abgetropften, klein geschnittenen Pilze, Maiskörner, abgetropften Nudeln und Sojabohnenkeime hinzugeben.

8. Speiseöl mit Sherry erhitzen, in die Sauce rühren und unter Wenden kurz aufkochen lassen. Fleischscheiben wieder hinzugeben. Mit dem 5-Gewürze-Pulver und Sojasaucen abschmecken.



Avocado-Curry-Sauce mit Hähnchenbrust | für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 22 g, F: 33 g, KH: 19 g, AJ: 1930, kcal: 404

1 Zierbeef

2 Knoblauchzehen

200 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Olivenöl

2 EL Currypulver

1 Apfel

100 ml Orangensaft

2 EL Limettensaft

1 Becher

(150 g) Creme fraiche

1 Avocado

2 Orangen

Salt

1 Bund glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Zierbeef und Knoblauch abspülen, in kleine Würfel schneiden. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kal-

tem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustwürfel darin anbraten.

2. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu den Hähnchenwürfeln in die Pfanne geben, mit Curry bestreuen und mit salzen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit Orangensaft, Limettensaft und Creme fraiche zu den Hähnchenwürfeln geben, zum Kochen bringen. Die Sauce bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Orangensaft mit einem scharfen Messer so schneiden, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen filetieren.

4. Avocadowürfel und Orangenteile in die Currysoße geben und kurz erwärmen, mit Salz leicht würzen. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Blätterchen fein schneiden. Petersilie unter die Currysoße rühren.

Beitrag: Asiatische Gemüseplanne.

Babypate mit Aprikosen-Walnuss-Sauce | Für Gäste = mit Alkohol

4-6 Portionen

Pro Portion:
E: 180 g, F: 82 g, R: 150 g, kJ: 2865, kcal: 6885

250 g getrocknete Aprikosen

Für die Füllung:

8 Äpfeln vom Hartapfel
(Ziemens, etwa 320 g)
150 g Butter
170 g Weizenmehl
3 Eier (Größe M)
Salz
200 ml Milch

1 kochenfeste Babypate
(etwa 2 kg)
frisch geschabener Pfeffer
4 Ei. Speiseöl

40 g frische Ingwerwurzel
200 g Aprikosenkernfrühe
etwas Chilipfefer
½ TL gemahlener Zimt
200 g halbierte Walnusskerne
720 ml (½ l) Aprikosenlikör
250 ml (¼ l) Fleischbrühe
200 g Schmand (Sourcream)

Außerdem:

Mehrläufiges
Küchengerät

Zubereitungszeit: 55 Minuten,
ohne Alkohol- und Einweichzeit
Garzeit: etwa 2 ½ Stunden

1. Aprikosen in eine Schale legen, mit kaltem Wasser abspülen und einweichen.

2. Für die Füllung Bräutchen in kleine Würfel schneiden. Jeweils die Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Bräutchenhälften darin je 2 Portionen gelblich bräunlich, herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Mehl in eine Rührschüssel geben. Eier, Salz und Milch hinzugeben. Mit einem Schneebesen gut durchschlagen, bis der Teig glatt wird und geschmeidig ist. Die gebackenen Bräutchenhälften unterheben. Den Backofen einfärben.

Oben-Rührhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

4. Die Pate von innen und außen unter Heißluft dem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen. Von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Füllung durchlöcheren und in die Pate füllen. Die Füllöffnung mit kleinen Holzstäbchen und Küchengerät verschließen. Die Kanten an den Enden zusammenbinden.

5. Die Pate auf der Brustseite mit 2 Esslöffeln Speiseöl bestreichen und mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen. 150 ml Wasser in den Bräter geben. Den Bräter auf dem Fest in dem eingetriebenen Backofen schließen. Sobald der Bräter mit Brühe bräunlich, etwas Wasser hinzugeben.

6. Die Pate nach etwa 70 Minuten auf dem Rücken drehen und mit dem restlichen Speiseöl bestreichen. Die Pate verkehrt etwa 50 Minuten garen.

7. In der Zwischenzeit Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. 100 ml Brühe durch ein Sieb streichen, mit Ingwerwürfeln, Chili und Zimt verfeinern. Eingeweichte Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen.

8. Den Bräter aus dem Backofen nehmen. Die Backofentemperatur um etwa 20 °C herunterschalten. Die Pate auf der Brustseite mit der Karamell-Ingwer-Mischung bestreichen. Walnusskerne, Likör, Brühe und Aprikosen in den Bräter geben. Den Bräter wieder auf dem Fest in dem Backofen schließen und die Pate im restlichen etwa 30 Minuten fertig garen.

9. Die Pate aus dem Bräter nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

10. Die Sauce eventuell etwas einkochen lassen, Schmand unterheben. Die Sauce mit dem Gerösteten abschmecken und zu der Pate servieren.

Backhähnchen | Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:
E: 75 g, F: 45 g, R: 15 g, kJ: 4001, kcal: 971

2 kochenfeste, junge Hähnchen
(je etwa 500 g)
Salz
1 Ei (Größe M)
2 EL Weizenmehl
Senfzubereitung

Zum Ausbacken:
1 l Speiseöl oder
1 ½ kg Pflanzenfett

Zum Garnieren:
1 Bio-Zitrone (unbehandelt,
ungewaschen)

minig
Schnitzmesser

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Hähnchen von innen und außen unter Heißluft dem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchen jeweils in 4-6 Teile zerlegen und mit Salz einreiben.

2. Ei in einer Reichten Schüssel verschlagen. Hähnchenteile zuerst in Mehl wenden, dann durch das verschlagene Ei ziehen, am Schneebesen abstreifen und zuletzt in Senfzubereitung wenden. Forme abtrocknen.

3. Zum Ausbacken Speiseöl oder Pflanzenfett in einem großen Topf oder in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen. Die Hähnchenteile darin portionsweise schrittweise in dem siedenden Ausbackfett etwa 15 Minuten goldbraun backen.

4. Hähnchenhälften mit einer Schaumkelle portionsweise, auf Küchentpapier legen und abtropfen lassen.

5. Zitrus heiß abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Portionale abspülen und trocken tupfen. Die Hähnchen von den Stängeln trennen.

6. Backhähnchen mit Zitronenspalten und Petersilien-Hähnchen garnieren.



Bierhähnchen | Sauer | Scharf

4 Portionen

Pro Portion:

E: 70 g, F: 31 g, KH: 47 g, kJ: 829, kcal: 709

7 Achenförmiges Hähnchen
geteilt 1 kg

Für die Marinade:

- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Senf
- 1 TL Kümmelkörner
- 10 TL Salz
- 100 g geschmolzener Pfeffer

2 EL Öl
500 ml (1 1/2 l) kaltes Bier

Für den Reis:

- 2 Zwiebeln
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Speiseöl
- 200 g Langkornreis
- 500 ml (1 1/2 l) Geflügelbrühe
- 100 g durchwachsener Speck
- 50 g Pilzkörner
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinieren
Garzeit: 35–40 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocknen tupfen, in 6 Teile zerlegen und in eine Schale geben.

2. Für die Marinade Zitronensaft mit Senf, Kümmel, Salz und Pfeffer vermischen und auf dem Hähnchenfleisch verteilen. Die Hähnchenhälften zugedeckt 3–4 Stunden marinieren.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenhälften oben von allen Seiten anbraten. Bei 180 Grad geben. Die Hähnchenhälften zugedeckt etwa 30 Minuten garen, herausnehmen und warm stellen. Den Fond etwas einkochen lassen.

4. In der Zwischenzeit für den Reis Zwiebeln abkochen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in Würfel schneiden.

5. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Zuchtwürfel darin andünsten. Reis hinzufügen, Fett und Geflügelbrühe hinzugeben. Den Reis zugedeckt 15–20 Minuten ausquellen lassen, mit Salz abschmecken.

6. Speck in einer Pfanne anbraten, Pilzkörner hinzufügen und mit anbraten. Petersilie abspülen und trocknen tupfen. Die Würstchen von dem Speck abspülen.

7. Den Reis in einer flachen Schale anrichten. Die Hähnchenhälften darauf verteilen, mit Speckwürfeln, Pilzkörnern und Petersiliestückchen bestreuen.



Bio-Hähnchen, süß-sauer | Raffiniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 21 g, KH: 29 g, kJ: 2112, kcal: 506

7 Achenförmiges Bio- oder
Freilandhähnchen
geteilt 1,2 kg

- Salz
- 100 g geschmolzener Pfeffer
- 4 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 200 ml Hahnenbrühe
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Biofilet Ananas
geteilt 400 g Fruchtfleisch
- 100 g Sojasauce
- 1 TL rote Currypaste
- 2 gelbe TL gewaschenes Zitronengras

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: etwa 5 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Oben: Hähnchenkeile: etwa 60 °C

2. Das Hähnchen in 8 Stücke teilen. Hähnchenhälften unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocknen tupfen. Fett und Sehnen abschneiden. Hähnchenhälften mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Speiseöl in einem Behälter mit niedrigem Rand erhitzen. Die Hähnchenhälften darin etwa 10 Minuten von allen Seiten gut anbraten.

4. Zwiebeln abkochen, fein hacken, zu den Hähnchenhälften geben und mit anbraten. Grüne Birsingpfeifen und kleine Bohnen kurz aufkochen lassen. Den Bräter auf dem Rest (heißer Sojasauce) in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchen etwa 5 Stunden garen.

5. Etwa 2 Stunden vor Ende der Garzeit Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und die weißen Scheibchen entfernen. Scheibchen waschen.



abspülen lassen und in Streifen schneiden. Paprika streifen zu dem Hähnchen in den Bräter geben. Den Bräter zurück in den Backofen schieben.

6. Etwa 60 Minuten vor Ende der Garzeit Ananas halbieren und das harte mittlere Stück heraus schneiden. Ananasröhren schneiden. Das Fruchtfleisch zuerst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann in Stücke schneiden.

7. Paprikascheiben mit Fenchel und Currypaste vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronengras würzen. Ananasstücke ebenfalls in den Bräter geben. Den Bräter zurück in den Backofen schieben und das Hähnchen fertig garen.

Beilage: Basmatireis.



Birnen-Möhren-Puten-Salat |

Kaltbetit

4 Portionen

Für Portion:

E: 17 g, F: 23 g, KH: 14 g, kJ: 1503, kcal: 360

Salt von

1 Zitrone

1 EL. Honig

1 EL. Cayennepfeffer

2 EL. Sojasauce

8 EL. Sojaöl

2 kleine, feste Birnen

200 g Möhren

200 g Chinakohl

250 g gewürstete Putenbrust

2 EL. Sesamkörner

1 Zitronensaft, Honig, Cayennepfeffer, Sojasauce und Öl in einer Schüssel vermehren.

2. Birnen waschen, abtropfen, vierteln und das Kerngehäuse herausheben. Die Birnenhälften in Stücke schneiden und anschließend unter die Saltsauce rühren.

3. Möhren putzen, schälen, abspülen, vierteln und das Kerngehäuse herausheben. Die Möhrenhälften in Stücke schneiden und anschließend unter die Saltsauce rühren.

4. Möhrenspiral, Chinakohl- und Putenbruststreifen zu dem Birnenstück geben und untermengen. Den Salat etwas durchkühlen lassen.

5. Den Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Den Salat damit bestreuen und dann sofort servieren.

Matzsalat mit Putenfleisch |

Für Salat – mit Alkohol

4 Portionen

Für Portion:

E: 6 g, F: 27 g, KH: 11 g, kJ: 1515, kcal: 362

200 g Putenbrustfilet

Für die Marinade:

125 ml (½ l) dunkler Sherry

1 EL. Honig

1 EL. Johannisbeergelee

1 EL. Currypulver

1 EL. Paprikapulver edelsüß

1 Msp. gemahlener Ingwer
frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 EL. Butter

200 g Schlagobers

Salz

Sherryessig

Für den Salat:

1 Kopf Frischsalat (etwa 800 g)

1 Kopf Rucola (etwa 150 g)

1 Avocado

1 EL. Zitronensaft

100 g Champignons

1 EL. Butter

50 g saure Mandeln

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinieren

1. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in breite Streifen schneiden und in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Sherry mit Honig, Johannisbeergelee, Curry, Paprika, Ingwer und Pfeffer vermehren. Die Marinade auf dem Fleischstreifen verteilen und etwa 30 Minuten marinieren.

3. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen. Butter in einer Pfanne anbraten. Die Fleischstreifen darin von allen Seiten goldgelb braten, herausheben und auf Kochpapier abtropfen lassen.

4. Den Frischsalat mit der Marinade abschmecken. Salzen, feinschneiden, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Sherryessig abschmecken, beiseitelegen.

5. Frischsalat und Rucola waschen, trocken gut abtropfen lassen und die Blätter trocknen lassen.

6. Avocado halbieren und den Stein herausheben. Avocadohälften schälen, das Frischfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft bestreuen. Champignons putzen, mit Kochpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

7. Butter in einer Pfanne anbraten, Champignonschälen darin kurz anbraten. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anbraten.

8. Die vorbereiteten Salatbestandteile in einer Schüssel anrichten. Die Putenfleischstreifen darauf verteilen. Die beiseitegelegte, kausierte Saltsauce getrennt datschieben.

Tipp: Statt Putenbrustfilet können auch 2 Hähnchenbrustfilets verwendet werden.



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Borsschisch von der Ente | **Kaltwasser**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 86 g, F: 57 g, Ko: 8 g, kJ: 5526, kcal: 1320

- ½ Ente (etwa 900 g) oder
2 Entenkücken (je etwa 250 g)
- 250 g **Salzlake**
- Salt
- einige
Särlngen/ Petersilie und Dill
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 2 EL Essigessenz
- 100 g **alkoholfreies Speis**
- 4 **Mittelschnitten**
- 1 Zwiebel
- 1 Stange **Finne (Lauch)**
- 150 g **vorbeizelter Weißkohl**
oder **Wirsing**
- 50 g **Staudensellerie**
- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- 100 g **Rote Beete**
- 30 g **Butter**
- hoch gewaschenes Pfeffer
gehackter Dill
gehackte Petersilie
- 1 **Becher**
(150 g) **Crème fraîche**

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 2 Stunden

1. Entenleber und Teilschinken unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen und abtropfen lassen. Mit Salz würzen, Petersilie und Dill abspülen und trocken tupfen.

2. Lorbeerblatt, Nelke, Essigessenz, Petersilie und Dill in die Bräse geben, zum Kochen bringen und 1 ½-2 Stunden leicht kochen lassen. Die Bräse anschließend abschäumen.

3. Das gute Fleisch aus der Bräse nehmen, Bräse durch ein Sieb gießen und feinsieben.

4. Das Entenleber mit Haut und Knochen betreiben, Entenleber, Teilschinken und Speck in mundgerechte Stücke schneiden, Würstchen in Scheiben schneiden.

5. Zwiebel abspülen, Petersilie putzen, die Stange Raps befeuchten, gründlich waschen und abtropfen lassen. Weißkohl oder Wirsing waschen und abtropfen lassen. Staudensellerie putzen und die festen Außenteile abspülen, Sellerie waschen und abtropfen lassen. Möhre, Petersilienwurzel und Rote Beete putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Das vorbereitete Gemüse in Scheiben schneiden.

6. Butter in einem Topf aufkochen. Die Gemüsescheiben darin kurz andünsten (Gemüsescheiben sollen keine Farbe annehmen). Beisatzessenz, Pfefferöl (je 10 g), zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.

7. Fleischstücke, Speckstücke und Würstchen in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie und Dill bestreuen. Crème fraîche in einer Schale getrennt dazubereiten.

Tipp: Man schüttet sich die Suppe in den Topf und gibt einen Löffel Crème fraîche in die Mitte.



Brathühnchen | **Für Kinder**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 66 g, F: 33 g, Ko: 52 g, kJ: 3069, kcal: 805

- 1 **Achsenhühnerchen** (etwa 1 ½ kg)
- Salt
- hoch gewaschenes Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren (etwa 225 g)
- 2 Tomaten
- 1 Stängel **Rosmarin**
- ½ zerhacktes Lorbeerblatt
- 250 g **Lampkorn**
- 500 ml (1 ½ l) **heißes Gemüsebrühe**
- 1 EL **weiße Butter**

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 75 Minuten

1. Hühnerchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Zwiebel abspülen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Hühnerchen waschen, abtropfen lassen, kreuzförmig einschneiden, kurz in kochendes Wasser kochen. Die Tomaten in kaltem Wasser abschrecken, entkernen und die Stängelscheiben herausheben. Tomaten vierteln, Rosmarin abspülen und trocken tupfen (einen Stängel zum Gemüse beibringen). Die Hühnerchen von den Stängeln streifen.

4. Zwiebelwürfel, Möhrenscheiben, kreuzförmig in Stücke geschnittenes Lorbeerblatt, Rosmarinscheiben und Fleisch in einem gemasteten Hühnerkopf (je nach Größe) hineingeben. Die Zutaten vermischen. Das Hühnerchen darauflegen. Den Hühnerkopf mit dem Deckel verschließen und auf dem Feuer in dem kalten Backofen schmecken.

Ober-Rinderbraten etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

Garzeit: etwa 75 Minuten

5. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen. Das Hühnerchen herausnehmen. Das Fleisch anrichten, eventuell etwas Brühe oder Wasser hinein geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Das Hühnerchen wieder auf den Gemüsebrühe legen und mit Butter bestreuen. Das Hühnerchen ohne Deckel in etwa 30 Minuten fertig garen. Das Hühnerchen und den Gemüsebrühe mit dem beiseitegelegten Rosmarin genießen.

Brathähnchen auf texanische Art I

Für 4 Gäste – vegetarisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 57 g, W: 26 g, kJ: 3090, kcal: 903

- 1 köcherfertiges Brathähnchen
(Hals- oder TK, etwa 1 kg)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Speiseöl
- 200 g gehacktes gelbes Aal-,
Aal- Schweinefleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
geriebenes Thymian
- 50 g Tomatenmark
- 375 ml (¾ l) Pilsbierbrühe
- 1 Dose Cornisoli
(Mittelgewicht 200 g)
- 300 g TK-Eisessig
- Cayennepfeffer
gemahlener Zimt
- 2 EL gehackte Petersilie
- etw. vorbereitete Basilikumblätter



essen gelbes und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian salzen. Tomatenmark unterrühren. Fleischstücke hinzugeben.

Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Aufwärmzeit
Backzeit: etwa 40 Minuten

1. Hähnchen eventuell aufkochen lassen. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer salzen. Den Backofen aufheizen.

Oben-Alufolieback: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Speiseöl in einem Gefäß erhitzen. Hähnchenstücke darin von allen Seiten kräftig anbraten und herausheben.

3. Fleisch in eine vorbereitete Bratpfanne (eventuell anbraten), dabei die Fleischstücke mit einer Gabel zerhacken. Zwiebeln abhacken und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abhacken und zerhacken. Zwiebelwürfel und Knoblauch an der Hackfleisch-

4. Die Hähnchenstücke auf die Hackfleischmasse in den Gefäß legen. Den Backofen auf den Rest in dem Gefäß backen lassen. Die Hähnchenstücke etwa 40 Minuten garen.

5. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Hähnchenstücke aus dem Gefäß nehmen und kurz warm stellen. Mais und gehackte Eisessig an Hackfleischmasse geben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 Prise Zimt abschmecken.

6. Hähnchenstücke wieder auf die Hackfleischmasse legen. Den Backofen wieder auf den Rest in dem Gefäß backen lassen. Die Hähnchenstücke in etwa 15 Minuten fertig garen.

7. Die Hähnchenstücke mit der Gemüse-Hackfleisch-Sauce servieren. Mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Beilage: König gebackter Reis

Brathähnchensalat I Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 39 g, F: 39 g, W: 40 g, kJ: 2873, kcal: 687

- 600 g Einbezugsalat
- 2 Dosen Ananasstücke
(Mittelgewicht je 180 g)
- 2 Dosen Mandarinen
(Mittelgewicht je 175 g)
- 2 Äpfel
- 1 gehacktes, abgekühltes
Hähnchen vom Grill

Für das Dressing:

- 4 EL Sesamkörnermayonäse
- 2 EL Senfcremesauce
- 2 EL Weizenbrot
- 1 EL Zucker
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer
- ¼ l Öl

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ananasstücke und Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen. Hähnchen, Pfeffer und in Scheiben schneiden.

2. Das Hähnchenfleisch vom Grillen (frisch und in Stücke schneiden).

3. Für das Dressing (Mayonäse mit Fischöl und Weizenbrot verühren, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken).

4. Salatstücke mit Ananasstücken, Mandarinen, Kiwi schneiden und Hähnchenfleisch vermischen. Salat auf 4 Teller verteilen. Das Dressing auf den Salat träufeln.

Tipp: Reichen Sie frisches Baguette dazu. Für eine alkoholfreie Variante den Weinbrand durch 2 Esslöffel Mandarinen- oder Ananassaft ersetzen.



Bremer Stubenkükkeragout I

(breit aufbewahren)

6 Portionen

Pro Portion:

E: 37 g, F: 30 g, W: 6 g, KJ: 1867, kcal: 448

1 Zwiebel

1 Bund Suppengrün (Möhre, Petersilei, Kohlenstange)

1 l Salzwasser

1 Kalbszunge (etwa 800 g)

2 köstchenförmige Stubenküken (je etwa 500 g)

120 g Champignons

(aus dem Glas)

220 g Spargelschäcke

(aus dem Glas)

Für die Sauce:

40 g Butter

30 g Meismehl

500 ml (½ l) Brühe von Zunge und Stubenküken

120 g Schlagsahne

Salz

Ansch. gemahlener Pfeffer

etwas zerhackte Brühe

1 El. Zitronensaft

40 g Butter

1 El. (1/2 l) Brühe (½ l)

2 El. Schlagsahne

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlen

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Zwiebel abkochen und zerhackt. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen, eventuell etwas kleiner schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebelhälften und Suppengrün hinzugeben.

2. Kalbszunge unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in die Brühe geben, zum Kochen bringen und dann zugedeckt etwa 90 Minuten garen.

3. In die Zwischenzeit Stubenküken von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, tro-

cken tupfen und nach etwa 45 Minuten Garzeit in die Zunge in die Brühe geben. Etwa 45 Minuten mitgaren lassen.

4. Die Zunge mit einer Scheukelle aus der Brühe nehmen, mit fließendem kaltem Wasser überfließen und die Haut abziehen. Zunge in Scheiben schneiden.

5. Die Stubenküken ebenfalls aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Die Brühe durch ein Sieb gießen und 500 ml (½ l) abmessen. Champignons und Spargelschäcke in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Abgemessene Brühe und Sahne hinzugeben, mit einem Schneebesen gut durchrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen, gelegentlich anrühren. Mit Salz, Pfeffer, Brühe und Zitronensaft würzen. Butter unterrühren.

7. Topf mit Sahne verschlagen und unter die Sauce geben (Sauce darf nicht mehr kochen). Zugewürztes, fertiggekochte Champignons und Spargelschäcke unterheben. Ragout nochmals mit dem Gewürz abschmecken.



Brühkartoffeln mit Hähnchenfleisch und Fleischklößchen I fertig

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 14 g, W: 24 g, KJ: 1500, kcal: 426

500 g festkochende Kartoffeln

4 Hähnchenbrustfilets (je 100 g)

3 Möhren

1 Stange Petersilei (ca. 10 cm)

½ Kohlenstange

1 Bund Frühjahrszwiebeln

Salzwasser

250 g Bratkrautbrat

1 l Geflügelbrat oder -brühe

1 Bund Petersilei

Salz, Ansch. gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 75 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in sechs zu Hühnerhälften schneiden. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und ebenfalls würfeln.

2. Die Möhren putzen, schälen, abspülen, abkühlen lassen. Petersilei putzen, die Stange kappen, kühlen lassen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Scheiben putzen, schälen, abspülen und abkühlen lassen. Das vorbereitete Gemüse in sieben Viertel schneiden. Frühjahrszwiebeln putzen, waschen, abspülen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Aus dem Bratkrautbrat kleine Klümpchen kochen und in dem Salzwasser etwa 5 Minuten ziehen lassen. 800 g mit einer Scheukelle herausnehmen und beiseitestellen.

4. Geflügelbrat oder -brühe mit Kartoffel-, Gemüse- und Fleischklößchen in einem Topf zum Kochen bringen.

5. Petersilei abspülen und trocken tupfen. Die Hühner von dem Stängel tupfen. Die Brühe mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilei unterheben. Die Petersilei bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten garen, dabei die Brühe hin und wieder abschäumen.

6. Beiseitegestellte Fleischklößchen hinzugeben und unterheben. Die Brühkartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bunte Hähnchenpfanne |

Vorbereit:

2 Personen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 17 g, KH: 68 g, kcal: 2697, kcal: 701

- 1 große, rote Paprikaschote
- 1 Bund Feinschnittzwiebeln
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 1 Glas rotsaucige Sauce (400 g)
- 1 Beutel (250 g) Express-Miso (vorgereifter Miso), z. B. Bismark, oder 250 g gereifter Karamunsir

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Paprikaschote halbieren, entkernen, entsaften und die weißen Scheitelschalen entfernen. Scheitelschalen waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischwürfel darin von allen Seiten anbraten. Paprika- und Frühlingszwiebelstücke hinzugeben, unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten mitdünsten lassen. Sauce unterrühren und unter Pfannen kurz aufkochen lassen.

4. Express-Miso nach Packungsanleitung auflösen und mit der Hähnchenpfanne vermengen.

Tipp: Statt Hähnchenbrustfilet kann auch Putenbrustfilet verwendet werden.

Bunte Hähnchenspieße |

Von der Grillparty

8–10 Personen

Pro Portion:

E: 21 g, F: 3 g, KH: 2 g, kcal: 520, kcal: 127

- 4 Hähnchenbrustfilets
- (je etwa 150 g)
- etwa 400 g Brokkoli
- Schmutter
- 2 gelbe Paprikaschoten

Von der Marinade:

- 2 EL Speiseöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Chilipulver
- etwas Zitronensaft
- etwas gemahlener Ingwer

Außerdem:

- 8–16 Holz- oder Metallspieße
- 4½-Glühbirne oder -Kette

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Grillzeit: 12–15 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

2. Die Hälften der Glühbirne entfernen. Brokkoli in Hähnen teilen, waschen und abtropfen lassen. Brokkolischeiben in kochendem Schmutter etwa 5 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

3. Paprikaschoten halbieren, entkernen, entsaften und die weißen Scheitelschalen entfernen. Scheitelschalen waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Paprikastücke in kochendem Schmutter 3–5 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

4. Abschließend Hähnchenbrustfiletscheiben, Brokkolischeiben und Paprikascheiben auf Holz- oder Metallspieße stecken.

5. Für die Marinade Speiseöl, Sojasauce, Chilipulver, Zitronensaft und Ingwer vermengen. Die Spieße damit bestreichen und in eine Glühbirne oder auf eine Glühbirne legen.

6. Die Spieße in der Glühbirne oder auf der Marinade auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden 12–15 Minuten grillen.

Beilage: Curry- oder Chutneys und gebratene Baguettescheiben.

Tipp: Statt Glühbirne können Sie marinierte Kokos- oder Hähnchenfleisch verwenden.



Calvadoshuhn mit Äpfeln |

Italienisch – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 62 g, F: 48 g, R: 27 g, KJ: 2428, kcal: 819

- 1 Aalchenfingern, frisches
- Milchzahn (je nach 1,2 kg)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 80 g Butterweichheit
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 700 g Äpfel, z. B. Cox Orange
- Jugurte-Mais
- 1 rote Paprikaschote
- (je nach 250 g)
- je 1 Stängel Thymian, Rosmarin, Salbei
- 250 ml (½ l) Apfelbrand
- 50 ml Calvados
- 1 Becher
- (150 g) Ormei frische

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Das Backblech vorbereiten.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Hähnchen von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8-10-er-Lagen. Mit Salz und Pfeffer salzen.
3. Butterweichheit in einem großen Gefäß schmelzen. Die Hähnchenhälften damit von allen Seiten kräftig einreiben.
4. Knoblauch und Zwiebeln abreiben, grob zerhacken und zu den Hähnchenhälften in den Bräter geben. Den Bräter auf eine Hand in den vorgeheizten Backofen schieben und die Hähnchenhälften etwa 15 Minuten vargaren.
5. Äpfel schälen, zerhacken und das Kerngehäuse herausheben. Paprikaschoten halbieren, entkernen.

entkernen und die weißen Seitenenden entfernen. Schotenhälften waschen, abspülen, lassen und in grobe Würfel schneiden. Paprika abspülen und trocken tupfen.

6. Apfelwürfel, Paprikawürfel, Thymian, Rosmarin und Salbei zu den Hähnchenhälften in den Bräter geben. Apfelbrand und Calvados hinzugeben. Die Hähnchenhälften bei gleicher Backtemperatur weitere etwa 30 Minuten garen.
7. Hähnchenhälften aus dem Bräter nehmen. Den Bräter-Rand mit Calvados befeuchten.
8. Die Hähnchenhälften mit dem Gemüse, Apfelbrand und Bräter-Rand auf Teller anrichten.



Chickens-Schnittchen | Für die Party

10 Stück

Pro Stück:

E: 12 g, F: 10 g, R: 12 g, KJ: 600, kcal: 222

- 400 g Aalchenfleisch
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 Ei-Speiseöl
- 10 Scheiben Brot
- 4 Ei-Schneidemaschine
- 1 Ei-Currypulver
- 1-2 Ei-Zitronensaft
- 2 Stängel glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Abkühlen

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Hähnchenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer salzen.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch mit einem sauberen Messer in 10-12 Minuten goldbraun braten, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Hähnchenfleisch in 20 dicke Scheiben schneiden.

3. Bratschüssel mit Mayonaisse mit Curry, Salz und Zitronensaft anheben. Die Bratschüssel damit befeuchten und mit je 2 Hähnchenfleischscheiben belegen.

4. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Bratschüssel mit den Stängeln zugut. Chicken-Schnittchen mit den Petersilienstängeln garnieren und servieren.



Chicken Wings | Einfach

18 Stück

Pro Stück:

E: 16 g, F: 6 g, KH: 0 g, Kal: 580, kost: 122

18 Hähnchenflügel

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

50 g Pfefferminze

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Hähnchenflügel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Backofenschale in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenflügel darin von allen Seiten anbraten und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

Tipp: Dazu einen Knoblauch-Dip reichen: Für den Dip 150 g saure Sahne, 100 g Joghurt, 3 Esslöffel Citronenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 abgeriebene, zerhackte Knoblauchzehe, 1 Bund fein gehackten Dill und 50 g geröstete Sonnenblumenkerne vermischen. Die Hähnchenflügel mit Servietten servieren.

Chicorée-Hähnchen-Gratin |

Häufigkeit

4 Portionen

Pro Portion:

E: 58 g, F: 73 g, KH: 12 g, Kal: 4034, kost: 675

2 doppelte Hähnchenbrustfilets

(je Filet 300 g)

4 El. Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

750 g Chicorée (4 Köpfe)

150 ml Hühnerbrühe

400 g Tomaten

500 g Schmand (Sauerrahm)

5 El. Orangensaft

1 El. Currypulver

250 g Cheddar-Käse

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Die Backofen vorheizen.

Oben-Hühnerbraten: etwa 200 °C

Backofen: etwa 180 °C

2. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die doppelten Filets jeweils in die Mitte halbieren und die Hälften einmal der Länge nach durchschneiden.

3. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Die Filetschale darin etwa 10 Minuten von beiden Seiten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. In der Zwischenzeit Chicorée von den schlechten Blättern befreien. Chicorée waschen, abtropfen lassen, (Vergl.) halieren und die blauen Stränge kräftig mit heissen Händen, dass die Blätter möglichst noch zusammenhalten.

5. Die Filetschale aus der Pfanne nehmen. Eine flache Auflaufform mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Chicoréeblättern mit der Schnittfläche nach unten hineinstecken. Filetschale daraufgeben. Den Schmand

mit Hühnerbrühe abkochen, aufkochen lassen und auf die Filetschale und den Chicorée verteilen.

6. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbieren, anbraten und die Stängelansätze heraus-schneiden. Tomatenhälften in Spalten schneiden und auf den Filetschalen verteilen.

7. Schmand mit Orangensaft, Salz und Curry mischen. Die Schmandmischung kräftig auf die Filetschale und den Chicorée geben. Käse fein reiben und darauf verteilen. Die Form auf dem Post in dem vorgeheizten Backofen stellen und das Gratin etwa 25 Minuten garen.



China-Ente | Für zwei

4 Portionen

Für die Ente

1-1,5 kg, F: 24 g, W: 31 g, kJ: 2568, kcal: 615

1 kühlereisente Ente

(je nach 2 kg)

Salz

100 ml

Wasser

2 EL. Weizen- oder Maisgier-Paste

1 EL. gemahlener Ingwer

heißes Wasser

Für die Sauce

2 EL. Wasser

4 EL. milde Sojabohnenpaste

4 EL. Zucker

2 EL. Sesamöl

2 kleine

Stangen Porree (Lauch)

Außerdem:

Alufolie

Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Marinieren

Serviert: 2 1/2-3 1/2 Personen

1. Die Ente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Eventuell Fett aus der Bauchhöhle entfernen. Die Ente innen mit Salz würzen und in eine große Schüssel legen.

2. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Weizen- oder Maisgier-Paste unter Rühren schmelzen, 2 Teelöffel Salz und Ingwer unterrühren. Die Ente gleichmäßig mit der Marinade bestreuen und zugedeckt an einem kühlen, kühlen Ort 10-24 Stunden marinieren. Den Braten vorbereiten.

Ofen-Marinieren: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 150 °C

3. Die Ente aus der Marinade nehmen. Krallen und Flügel zusammenbinden. 50 ml Wasser in einen Behälter geben. Die Ente mit der Brust nach unten hinein-

legen. Dann den Behälter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen stellen und die Ente 2 1/2-3 Stunden garen.

4. Die Ente während des Garens mit einem Pinsel unterhalb der Flügel und Krallen mit einer Hand einstreichen, damit das Fett besser austreten kann. Nach etwa 30 Minuten (Sauce aus angesammelter Fett abschöpfen, zum Vorgang wiederholen). Sobald der Bratenzeitpunkt erreicht ist, etwas heißes Wasser hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Die Ente während des Garens mit der restlichen Marinade bestreuen.

5. Etwa 10 Minuten vor Ende des Garens die Backofentemperatur um etwa 40 °C erhöhen, damit die Haut knusprig und goldbraun wird.

6. Für die Sauce Wasser mit Sojabohnenpaste und Zucker in einem Topf vermischen. Sesamöl erhitzen, zur angerührten Paste geben und unter Rühren etwas einkochen lassen.

7. Porree putzen, die Stangen gründlich waschen, trocken tupfen und in etwa 7 cm lange Stücke schneiden. Die Porreestangen an einem Ende mit einem Messer einschneiden und in Wasser legen. Dadurch klingen sich die geschnittenen Porreestangen nach außen, so dass ein Pinzel entsteht.

8. Die Ente auf einer großen Platte mit dem Porreepinzel anrichten. Die Sauce getrennt dazureichen.



Chinesische Eiernudeln mit Hühnerbrust | Vegetarisch

4 Portionen

Für die Portion:

1-1,5 kg, F: 15 g, W: 68 g, kJ: 2904, kcal: 696

200 g Hühnerbrustfilet

2 EL. Speisestärke

1 EL. Currypulver

1 EL. Sesamöl

2 EL. Sojasauce

1 Prise gemahlener Anis (Aniskörner/Curry)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprikawurzel

1 Stange Porree (Lauch)

150 g Champignons

2 EL. Sojaöl

Salt

250 ml (1 1/2 l) Hühnerbrühe

200 g chinesische Eiernudeln

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1. Hühnerbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Speisestärke mit Curry, Sesamöl, Sojasauce und Anis-

körnern in einer Schüssel vermischen. Die Fleischwürfel untermischen.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Paprikawurzel halbkreisförmig aufschneiden, entkernen und die weißen Scheibchen entfernen. Scheibchen waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbkreisförmig aufschneiden, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abtropfen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Sojaöl in einem Topf erhitzen. Die Fleischwürfel darin unter Rühren anbraten, mit einer Schaumlöffel herausheben und mit Salz würzen.

4. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in dem verbleibenden Öl kurz anbraten. Paprikawurzel, Porree- und Champignonscheiben hinzugeben, Hühnerbrühe hinzugeben. Den Deckel auflegen, das Gemüse etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

5. Eiernudeln nach Packungsanleitung heißes Wasser abgucken und in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Hühnerbrust und Fleischwürfel zum Gemüse geben, untermischen und erhitzen. Mit Salz abschmecken,

Chinesisches Bettlerhuhn I

Dauert länger – raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 68 g, F: 63 g, KH: 166 g, BJ: 7148, kcal: 1709

1 Achtzehnteilige Huhn
(etwa 1 % Ag)

Für die Marinade:

2 EL Sojasauce
5 EL Sherry
2 EL Sesamöl
1 EL Zucker
1 EL Salz

Für die Füllung:

500 g magere Schweinefleisch
8 getrocknete, chinesische Pilze
(Mu-er-Pilze)
150 g Bambus (aus der Dose)
100 g eingedüngtes Gemüse aus Saisuan
(aus der Dose oder aus dem Glas)
2 EL Speiseöl
Salz
1 Schweinefleisch (frühzeitig beim
Metzger bestellen)
Leberbällchen
750 g Weizenmehl plus 500–600 ml
Wasser oder Nüpfelton (etwählich
im Backblech)

Außerdem:

Alkohol

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Garen
Garezeit: etwa 4 Stunden

1. Das Huhn waschen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Polypster entfernen.

2. Für die Marinade Sojasauce mit Sherry, Sesamöl, Zucker und Salz vermischen. Das Huhn waschen und außen mit 1/2 der Marinade einreiben.

3. Für die Füllung Schweinefleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in etwa streichholzdicke Streifen schneiden und mit der restlichen Marinade übergießen.

4. Pilze mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanleitung quellen lassen. Die Stiele entfernen. Die Hüfte in Streifen schneiden. Bambus abtropfen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden.

5. Das eingedüngte Gemüse in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Backtemperatur: etwa 200 °C

Reifezeit: etwa 180 °C

6. Speiseöl in einem Vok erhitzen. Schweinefleisch streifen darin etwa 1 Minute unter Rühren anbraten. Pilze, abgetropftes Gemüse und Bambusstreifen hinzugeben, weitere etwa 2 Minuten unter Rühren anbraten. Eventuell etwas nachsalzen.

7. Das Huhn mit der Schweinefleischmasse großzügig füllen, aber nicht pressen. Mit dem Schweinefleisch umwickeln. In die Leberbällchen einschlagen (wenn sie trocken sind, sie erst einweichen) und das Huhn mit Alkohol nochmals umwickeln.

8. Mehl und Wasser zu einem festem, aber noch geschmeidigen Teig verkneten und auf eine handtellergroße Kugel ausrollen. Das Huhn vollständig mit dem Teig umhüllen und gut festdrücken. Oder den Nüpfelton ausrollen und das Huhn damit fest einschlagen. Wichtig ist, dass das Huhn luftdicht verschlossen ist.

9. Das eingepackte Huhn auf ein Backblech legen, in dem vorgeheizten Backofen schicken und etwa 50 Minuten garen.

10. Die Backofentemperatur nach der angegebenen Garezeit um etwa 40 °C reduzieren. Das Huhn in etwa 3 Stunden fertig garen.

11. Das eingepackte Huhn (die Hülle ist steinhart) auf ein Tablett setzen und servieren. Die Hülle vorsichtig aufschneiden. Das Huhn ist so zart, dass es zerfällt.

Coq au Riesling (Huhn im Weißwein)

Mit Alkohol – für Gäste

8 Portionen

Pro Portion:
E: 93 g, F: 37 g, KH: 6 g, BJ: 2480, kcal: 590

4 Hähnchenhälften (je etwa 100 g)

4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 250 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Speiseöl

150 g durchwachsener Speck

1 Gemüsezwiebel

200 g Möhren

200 g Kochschwammerl

200 g Porree (Lauch)

200 ml Weißwein (Riesling)

200 ml Geflügelstock oder -brühe

200 g Schlagsahne

1 TL Thymianbällchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garezeit: etwa 30 Minuten

1. Hähnchenhälften und -brustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen.

Hähnchenhälften und -brustfilets darin von allen Seiten knusprig braten und herausnehmen.

2. Speck in Streifen schneiden. Gemüsezwiebel abziehen, halbiert oder vierteln und in Streifen schneiden. Möhren und Sellerie putzen, abziehen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbiert, gründlich waschen, abspülen lassen und ebenfalls in etwa 5 cm lange Streifen schneiden.

3. Speck-, Zwiebel- und Gemüsestreifen in dem vorgeheizten Backofen unter Rühren anbraten. Mit Wein und Geflügelstock oder -brühe ablöschen. Die Kräuter hinzugeben, zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten garen. Dann die Hähnchenbrustfilets hinzugeben und weitere etwa 10 Minuten mitgaren lassen. Hähnchenhälften, -brustfilets und das Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben, warm stellen.

4. Sahne zum Glanzrand geben, mit Salz, Pfeffer und Thymianbällchen würzen. Unter Rühren zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Die Sauce sollte eine leicht zerrige Konsistenz erhalten.

5. Die Hähnchenhälften mit den Hähnchenbrustfilets und dem Gemüse auf einem Tablett anrichten. Die Sauce dazu gießen.



Coq au vin (Hähnchen in Rotwein) | mit Alkohol

4 Portionen

Prep Portionen
E: 85 g, F: 55 g, W: 18 g, kJ: 4843, kcal: 1170

- 2 küchenfertige Hähnchen (je 1 kg)
- Salt
- 1/2 kg gewaschenes Pfeffer
- 2 EL Weizenmehl
- 2 EL Speiseöl
- 200 g schme Champignons
- 1 Glas Portweinstein
- (Alkoholgehalt 18%)
- 2-3 Schalotz
- 50 g Butter
- 300 ml (1/2 l) Portwein
- 200 g Schlagsahne
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Garzeit: etwa 35 Minuten



1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und klein (1/2) Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben.

2. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchentelle darin von oben (ohne gut anzulaufen) und herausnehmen. Bratfett abgießen.

3. Champignons putzen, mit Küchenpapier abtrocknen, ebenfalls abspülen und trocken tupfen. Portweinstein in einem Sieb abtropfen lassen. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Glühbirnen von den Schalotzen abziehen.

4. Die Hälfte der Butter in dem Bräter zerlassen. Champignons und Portweinstein darin anbraten. Mit Portwein ablöschen. Sahne, Lorbeerblatt und Thymian unterrühren.

5. Die Hähnchentelle hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 35 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Restliche Butter in Pfännchen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Curryhähnchen mit Bananen |

Prepzeit
4 Portionen

Prep Portionen
E: 60 g, F: 32 g, W: 27 g, kJ: 2726, kcal: 652

1 küchenfertiges
Hähnchen (1,2 kg)

Für die Füllung:

- 1 Apfel (etwa 150 g)
- 1 Banane
- 1 große TL Currypulver
- Zucker
- Salt
- Speiseöl

- 1 1/2 EL Blasser Honig
- 1/2 große TL Currypulver
- 2 Bananen
- 1 EL Butter

Außerdem:

Küchengarn
extra starke Alufolie

Zubereitungszeit: 75 Minuten
Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Den Bratfett erhitzen.

Ofen-/Unterhitze: etwa 220 °C
Heißluft: etwa 200 °C

2. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

3. Für die Füllung: Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Apfelstücke und Bananenscheiben mit Curry, Zucker und Salz bestreuen.

4. Den Hähnchen von innen und außen mit Salz einreiben, mit Apfelstücken und Bananenscheiben füllen und die Füllung mit Küchengarn nach unten binden und Kopf mit Küchengarn am Rumpf festbinden.



5. Ein Stück Alufolie dünn mit Speiseöl bestreichen. Das gefüllte Hähnchen locker darin einpacken und fest verschließen. Das Pfännchen auf dem Rest in dem vorgelassenen Backblech schieben und das Hähnchen etwa 45 Minuten garen.

6. Die Alufolie nach etwa 30 Minuten Garzeit (Höhen Honig mit Curry vermischen. Das Hähnchen (etwa 10 Min) damit bestreichen. Hähnchen einmal wenden.

7. Das garte Hähnchen aus der Alufolie nehmen, Küchengarn entfernen. Die Füllung herausnehmen.

8. Das Hähnchen in Portweinsteine schneiden, zusammen mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

9. Bananen schälen und längs halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Bananenhälften darin von beiden Seiten anbraten. (Bei Bedarf) aus der Alufolie hinzugeben. Die Bananenhälften mehrere Male mit dem Bananensatz befeuchten, herausnehmen und auf der Fleischplatte anrichten.

Beilage: Naturreis und Salat.

Currypfannkuchen mit Puten-Reis-Füllung | karamellisiert 6 Stück

Für 6 Stück:

E 24 g, F 39 g, K 51 g, kJ 2356, kcal 577

Für den Pfannkuchenteig:

200 g Weizenmehl
4 Eier (Größe M)
370 ml (1 1/2 l) Milch
1 EL Currypulver
1 gerieb. TL Salz
1 EL Zucker

Für die Füllung:

300 g Putenschnitzel
1 Zwiebel
1 Biozitrone
2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Anisöl
(200 g) Exotica-Reis (vorgereifter Reis,
z. B. Basmati), oder 250 g
vorgereifter Basmatireis
1 Flasche
(250 ml) Currysauc
1-2 EL Wasser oder Gemüsebrühe
8 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Ruhezeit

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl in eine Hirschschüssel geben. Dar mit Milch, Curry, Salz und Zucker verschlagen. Eiermisch nach und nach unter Rühren zum Teig geben. Dabei darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Teig 20-30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Biozitrone schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pfannkuchenteigstreifen dabei von oben Seiten gut anbraten, mit Salz und



Pfeffer würzen. Zwiebelwürfel und Reis hinzugeben, kurz mit anbraten. Currysauc, Biozitrone und Wasser oder Gemüsebrühe unterrühren, kurz aufkochen lassen, vor der Restzeit nehmen und warm stellen.

4. 1 Esslöffel Speiseöl in einer beschichteten Pfanne (Ø 28 cm) erhitzen. Den Teig gut durchrühren und eine dünne Teigschicht mit einer deckelnden Beutungs gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Currypfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen und warm stellen. Bevor der Pfannkuchen geformt wird, etwas Speiseöl in die Pfanne geben. Weiter 7 Currypfannkuchen aus dem Teig backen.

5. Currypfannkuchen in der Mitte mit der Füllung belegen. Überresten Pfanne so drehen, dass eine Seite entsteht. Gefüllte Currypfannkuchen sofort servieren.

Curry-Reis-Salat mit Hähnchen |

Salz neutralisieren
12 Portionen

Für 12 Portionen:

E 36 g, F 35 g, K 29 g, kJ 2433, kcal 581

300 g Langkornreis
Salzwasser
150 g Zwiebeln
8 EL Speiseöl
2 EL Currypulver
250 g Schlagsahne
2 gehackte Hähnchen
(je etwa 7 kg)
1 Dose Ananasstücken
(Abtropfgewicht 400 g)
250 g Salatmayonäse

Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Durchsoßezeit

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Reis in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten. Curry und das gehackte Hähnchen hinzugeben. Mit Sahne ablöschen und abkühlen lassen.
3. Hähnchenfleisch vom Haut und Knochen lösen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
4. Das Curry-Reis mit dem Hähnchenfleisch- und Ananasstückchen in einer Schüssel mischen. Mayonäse gut untermengen. Den Salat gut durchrühren lassen und vor dem Anrichten nochmals abschrecken.

Tipp: Für den Salat eine frische Ananas verwenden.



Dattelhuhn mit Reis | vegetarisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 116 g, F: 47 g, R: 101 g, KJ: 5804, kcal: 1384

20 getrocknete Datteln (je nach 150 g)
125 ml (½ l) kochendes Wasser

1 Auserlesenes Huhn

(je nach 1,2 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Spinat

1 Zucchini

1 Lauchzwiebel

2 Gewürzkräuter

250 g Langkornreis

2 TL Currypulver

1 l Hühnerbrühe

150 g Joghurt

2 EL geschälte, in Streifen geschnittene
Pistazienkerne

Zubereitungszeit: 40 Minuten,

eins Dünst- und Abkühlzeit

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Datteln in eine Schale legen, mit kochendem Wasser übergießen und etwa 30 Minuten einweichen. (Die Datteln ausschneiden, jeweils den Stein herauslösen.)

2. Das Huhn von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und dann in 8 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in einer Pfanne erhitzen. Hühnerhälften darin von allen Seiten anbraten.

3. Zucchini zerlegen, mit Lauchzwiebel und Pfeffer spicken.

4. Die Hühnerhälften mit der gepickten Zucchini und Salz in einen großen Topf geben. Fett und Curry hinzugeben. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garen.

5. Die Hühnerhälften herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut entfernen. Das Fleisch in drei Braten lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Fleischstücke wieder zu dem Reis geben. Datteln und Joghurt untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Das Dattelhuhn mit Reis auf einem Teller anrichten und mit Pistazienkernen bestreuen.

Deftige Hähnchenunterschinken |

Geflügelrezept

4 Portionen

Pro Portion:

E: 34 g, F: 23 g, KJ: 30 g, KJ: 1684, kcal: 402

800 g Hähnchenunterschinken

(Unterschinken, etwa 4 Stück)

3 kleine, rote, gelbe und grüne

Paprikaschoten (je nach 500 g)

500 g festkochende Kartoffeln

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1–2 EL Paprikapulver edelsüß

½ EL Chilipulver

2 EL Olivenöl

glatte Petersilie

Außerdem:

1 Stück Brotkrumen
oder Bratenschmalz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Drei Eierchen vorbereiten.

Ofen-/Heizstufe: etwa 200 °C

Feuchtigkeit: etwa 100 °C

2. Hähnchenunterschinken unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

3. Paprikaschoten halbieren, entkernen, entfernen und die meisten Schotenränder entfernen. Schotenhälften waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Paprika-, Paprikaschoten- und Hähnchenunterschinken mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili würzen. Mit Olivenöl bestreuen.

4. Paprika-, Kartoffelwürfel und Hähnchenunterschinken auf ein großes Stück Backblech oder in einen Backofenschiffchen geben, nach Packungsdichtung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den



vorgeheizten Backofen (einfach) schmecken. Die Hähnchenunterschinken etwa 35 Minuten garen.

5. Die Felle aufschneiden. Die Hähnchenunterschinken mit dem Gemüse herausnehmen und auf vorgeheiztem Teller anrichten. Nach Belieben mit einem abgekühlten, trocken getriebenen Petersilienzweig garnieren.

Tipp: Statt Hähnchenunterschinken können auch halbierte Hähnchenbrustfilets oder Hähnchenhälften verwendet werden, dann beträgt die Garzeit etwa 50 Minuten.





Elche mit Hühchenbrust | Kalbfleisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 33 g, K: 56 g, KJ 3162, kcal 708

200 g TK-Fleisgarnelein

3 l Brühe

3 gerd. TL Salz

300 g Elche (Spickelwurst)

300 g Hühchenbrustfilet

2 EL Pfefferkörner

3 Knoblauchzehen

1 Sauce pürierte Tomaten

(Einsätze 400 g)

1 Bund Frühlingszwiebeln

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 Stängel Basilikum

100 g Mozzarella-Käse

75 g Parmesan-Käse

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Aufheizzeit

Garkeimzeit: etwa 5 Minuten

1. Fleischgarnelein nach Packungsanleitung auftauen.

2. Wasser in einem großen Topf mit geschmortem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Rinde im geöffneten Topf bis mittlerer Höhe nach Packungsanleitung kochen lassen, bis bei Zischenschall 4–5 cm aufsteht.

3. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Hühchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

4. Fleischgarnelein am Rücken längs einschneiden und jeweils den Darm entfernen. Unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Hühchenbrustfiletstreifen und Fleischgarnelein darin von allen Seiten anbraten. Fleischbisch abheben, Haut zerlegen, hinzugeben und mit anbraten. Knoblauchzehen unterkürnen. Die Zwiebeln zum Kochen bringen.

6. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abspülen, waschen, in etwa 1 cm große Stücke schneiden und zu den Hühchenbrustfiletstreifen und Fleischgarnelein geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln tupfen. Blätter klein schneiden und ebenfalls unterkürnen.

8. Die abgetropften Mädeln mit der Sauce mischen und in eine Quaderform geben. Mozzarella-Käse klein schneiden, darauf verteilen und mit Parmesan-Käse bestreuen.

9. Die Form auf dem Rost unter der vorgeheizten Backofenhitze schmecken. Mozzarella und Käse etwa 5 Minuten gratinieren.

Ente, gebraten | Kalbfleisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 62 g, F: 53 g, K: 2 g, KJ 3088, kcal 806

1 küchenfertige Ente (2–2 ½ kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
etwa 800 ml Wasser

Für die Sauce:

1 geh. EL Weizenmehl

50 ml kaltes Wasser

Anleitung:

Hühchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Aufheizzeit

Garzeit: 2 ¼–2 ½ Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-Unterhitze: etwa 180 °C
Reifezeit: etwa 100 °C

2. Die Ente von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Eventuell Fett aus der Bauchhöhle entfernen. Die Ente von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Jeweils die Beulen und Flügel mit Hühchengarn zusammenbinden. 50 ml Wasser in einen Bräter geben, Ente mit der Haut nach unten hineingeben. Den Bräter ohne Deckel auf dem Feuer in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Ente 2 ¼–2 ½ Stunden garen.

4. In der Zwischenzeit von der Ente Magen, Herz und Haut unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit 100 ml Wasser in einen Kochtopf geben, 1 Teelöffel Salz hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

5. Ente durch ein Sieb geben, dabei die Kochbrühe auffangen.

6. Die Ente während der Garzeit mehrmals unterhalb der Flügel und Beulen mit einer Gabel einste-

chen, damit das Fett besser ins Fleisch kann. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen (für Vorgang wiederholen). Sobald die Bratenzeit ist, etwa ein Drittel der Kochbrühe hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Kochbrühe ersetzen. Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Ente umdrehen.

7. 100 ml Wasser mit 1 Teelöffel Salz verdünnen, die Ente etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit damit bestreichen und die Backofentemperatur um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut knusprig wird.

8. Die geseinte Ente aus dem Bräter nehmen, zugedeckt 5–10 Minuten ruhen lassen. Hühchengarn entfernen.

9. Den Bräter mit etwas Wasser befeuchten, durch ein Sieb gießen, erhitzen, mit Wasser auf 375 ml (75 %) auffüllen, auf der Kochstelle zum Kochen bringen.

10. Für die Sauce Mehl mit Wasser anrühren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit einrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ohne Deckel leicht kochen lassen, dabei gelegentlich anrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Die Ente nach Belieben in Portionstücke schneiden (branchieren), auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der Sauce servieren.



Ente mit Ananas und Ingwer I

Reifenreife – mit Alkohol

2 Portionen

Für die Portion:

1: 24 g, F: 66 g, W: 23 g, kJ: 2452, kcal: 584

Für die Marinade:

¼ fl. Speiseöl

¼ fl. Zucker

1 fl. Sherry

1 fl. Sojasauc

¼ fl. Sesamöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

250 g Entenbrustfilet, mit Haut

3 Frühlingszwiebeln

25 g frische Ingwerwurzel

100 g Ananasstücke (aus der Dose)

Für die Sauce:

1 fl. Sojasauc

2 fl. Zucker

2 fl. Ananassaft

1–2 fl. Sesamkörner

½ fl. Speiseöl

1 fl. Sesamöl

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Marinieren

1. Für die Marinade Speiseöl mit Zucker, Sherry und Sojasauc verrühren. Sesamöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Entenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in feine Scheiben schneiden und in eine flache Schale legen. Marinade darauf gießen, unterrühren und die Entenbrustscheiben etwa 30 Minuten marinieren.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und schräg in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Ananasstücke in einem Sieb gut abtropfen lassen.

4. Für die Sauce Sojasauc mit Zucker, Essig und Sesamkörnern verrühren.

5. Sechs Esslöffel der Speiseöl in einem Wok erhitzen. Entenbrustscheiben darin in mehreren Portionen bei starker Hitze unter Rühren goldbraun braten, mit einer Scheukelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Das Wok erhitzen und erneut erhitzen. Restliches Speiseöl hinzugeben. Ingwerscheiben und Frühlingszwiebelstücke darin unter Rühren anbraten. Entenbrustscheiben und Ananasstücke hinzugeben und unter Rühren erhitzen.

7. Die Sauce nochmals unterrühren und in das Wok gießen. Die Zutaten unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl würzen.

Beilage: Reis oder Dorschfilet.

Tipp: Der Reisanzug kann durch Vollkornreisig ersetzt werden.



Ente mit Chili I Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Für die Portion:

1: 20 g, F: 64 g, W: 12 g, kJ: 2217, kcal: 529

500 g Entenbrustfilet

Für die Marinade:

2 fl. Sojasauc

3 fl. Knoblauchöl

2 fl. Chiliöl

3 fl. Speiseöl

Für die Sauce:

2 fl. Erdnussöl

3 fl. Sojasauc

1 fl. Meismehl

3 fl. Ananassaft

3 fl. Ananassaft (5 %)

3 fl. Ananassaft

5 fl. süße Sojasauc

3 fl. Wasser

30 g frische Ingwerwurzel

2 Frühlingszwiebeln

5 frische, rote Chilischoten

500 ml (½ l) Speiseöl

3 fl. Speiseöl

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Marinieren

1. Entenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und in eine flache Schale legen.

2. Dann für die Marinade Sojasauc, Knoblauchöl, Chiliöl und Speiseöl verrühren. Die Marinade auf der Entenbrustscheiben verteilen, unterrühren und etwa 15 Minuten marinieren.

3. Für die Sauce Erdnussöl, Sojasauc, Meismehl, Ananassaft, Ananassaft, Ananassaft, Sojasauc und Wasser verrühren.

4. Ingwer schälen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.



hen schneiden. Chilischoten putzen, längs aufschneiden, entkernen, abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

5. Speiseöl in einem Wok erhitzen. Die Entenbrustscheiben darin etwa 1 Minute bräunen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Frittfeld in einem Topf gießen, andererseits verwenden.

6. 3 Esslöffel Speiseöl in dem Wok erhitzen, Ingwerwürfel darin hellbraun anbraten. Entenbrustscheiben, Frühlingszwiebel- und Chilischoten hinzugeben, etwa 2 Minuten unter mehrmaligem Wenden mit braten lassen.

7. Die angerührte Sauce hinzugeben, unterrühren und etwa 1 Minute erhitzen. Ente mit Chili heiß anrichten.

Tipp: Die Chilischoten werden nicht allzu scharf, wenn Sie zum angegebenen Zeitpunkt in dem Wok kommen. Wenn Sie ihnen später noch zu schärfe sind, können Sie auch rote Paprika verwenden.



2. Die Ente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Eventuell Fett aus der Bauchhöhle entfernen. Die Ente innen und außen mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3. Jeweils Keulen und Flügel zusammenbinden. 50 ml heißes Wasser in einen Bräter geben. Ente mit der Brust nach unten hinstellen. Den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Ente 2 1/4–2 1/2 Stunden garen.

4. Die Ente während des Garens mehrmals unter halb der Flügel und Keulen mit einer Gabel einstechen, damit das Fett besser austreten kann. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angeweichte Fett abschöpfen (den Vorgang wiederholen). Sobald der Bratenatz zerfließt zu köcheln, etwas heißes Wasser hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.

5. Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Ente umdrehen. 100 ml Wasser mit 1/4 Teelöffel Salz verühren. Die Ente etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit damit bestreichen. Die Bratenatemperatur um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut knusprig wird. Die garte Ente aus dem Bräter nehmen und erkalten lassen.

6. Den Bratenatz mit etwas Wasser kochen, durch ein Sieb gießen, erhitzen, mit Portwein und Wasser auf 375 ml (1 1/4 l) auffüllen und erhitzen.

7. Gelatine mit 1 Teelöffel kaltem Wasser in einem kleinen Topf anrühren, etwa 10 Minuten quellen lassen. Angewärmte Gelatine unter den heißen Bratenatz schenken. So lange rühren, bis die Gelatine vollständig gelöst ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

8. Das Brustfleisch der Ente vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden, wieder auf das Kochengerüst legen und auf einer Platte anrichten.

9. Feigen waschen, trocken tupfen, die Spitzen kreuzförmig einschneiden und etwas auseinanderlegen. Den fest gewordenen Bratenatz in Würfel schneiden. Melasse abspülen und trocken tupfen. Die Brätschen von den Stängeln zupfen. Die Ente mit den Feigen, Bratenatzwürfeln und Melassebrätschen garnieren.

Ente mit Süßkartoffeln I

mit Alkohol

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 50 g, F: 34 g, Ko: 23 g, kJ: 305, kcal: 73

1 köchenfertige Ente (je nach 2 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g Süßkartoffeln

minig

Stängel Thymian

250 ml (1 1/4 l) kalte Milchsäure

60 ml Rum (40 Vol.-%)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 8 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-Unterhitze: etwa 80 °C

2. Die Ente unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 Stücke teilen. Fett und Schinken abschneiden. Ententeile mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Einen Bräter mit Backen-Papier auslegen. Die Ententeile darin zuerst mit der Hautseite nach unten anbraten, so dass das Fett unter der Haut austreten kann. Dann die Ententeile in etwa 5 Minuten von allen Seiten gut anbraten.

4. Den Bräter auf dem Rost (unterer Rost) in den vorgeheizten Backofen schieben. Ententeile etwa 8 Stunden garen.

5. Etwa 2 Stunden vor Ende der Garzeit Zwiebeln und Knoblauch abreiben, klein gehackte Süßkartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

6. Thymian abspülen und trocken tupfen (1–2 Stängel kleiner zupfen und zum Garnieren beiseitelegen). Die Brätschen von den Stängeln zupfen. Brätschen klein schneiden.

7. Süßkartoffel-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu den Ententeilen in den Bräter geben. Heiße Brühe und Rum hinzugeben, unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Den Bräter wieder auf dem Rost in den Backofen schieben und die Ententeile fertig garen.

8. Die Ententeile mit Süßkartoffeln und beiseitegelegtem Thymian garniert anrichten.

Ente mit Feigen I für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 75 g, F: 33 g, Ko: 11 g, kJ: 267, kcal: 63

1 köchenfertige Ente (2–2 1/4 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

keiliges Wasser

1 Gl. Portwein

1 Gl. gemahlene, weiße Gelatine

1 Gl. kaltes Wasser

4–6 frische Feigen

Zitronensaft (ca. 100 ml)

Außerdem:

Abschleppagen

Zubereitungszeit: 30 Minuten,

einen Alkohol-, Duft- und Räucher-

Garzeit: 2 1/4–2 1/2 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-Unterhitze: etwa 140 °C

Heißluft: etwa 160 °C

Entenbraten mit Nektarinen |

Für 4-6 Personen

Für 4 Personen:

E: 60 g, F: 44 g, KH: 25 g, MJ: 315 l, kcal: 731

- 1 Achtzehnteilige Ente (jeweils 2 kg)
- Salt
- Nisch gemahlener Pfeffer
- 1-2 EL Speisessalz, z. B. Nagelsalz
- 1 Zwiebel
- 250 g Zuckerhut
- 200 ml Apfelsaft
- Saft von
- 1 Limette
- etwa 10 frische Sellerieknäueln
- 6 Kartoffeln
- 100 g Schlagsahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garezeit: etwa 6 Stunden

Ofen-/Unterhitze: etwa 80 °C

1. Den Backofen vorheizen.

2. Die Ente in 8 Stücke teilen. Ententeile unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Fett und Sehnen abschneiden. Ententeile mit Salz und Pfeffer salzen.

3. Spieß in einem Bräter mit niedrigem Rand einlegen. Die Ententeile darin zuerst auf der Hautseite anbraten, dann etwa 10 Minuten von allen Seiten gut anbraten. Zwiebel abheben, klein würfeln, zu den Ententeilen in den Bräter geben und mitbraten lassen.

4. Den Bräter auf dem Fest (unteren Drittel) in den vorgeheizten Backofen stellen. Ententeile etwa 6 Stunden garen.

5. Etwa 3 Stunden vor Ende der Garezeit Zuckerhut waschen, abtrocknen und die Enten abschneiden. Zuckerhut in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

6. Den Apfel- und Limettensaft emulgieren, mit dem Zuckerhütern zu den Ententeilen in den Bräter geben. Zuckerhütern mit Salz und Pfeffer salzen, Sellerieknäueln unterlegen. Den Bräter wieder in den Backofen stellen und die Ententeile weitergaren.

7. Etwa 60 Minuten vor Ende der Garezeit Nektarinen waschen, abtrocknen, halbieren und entkernen. Die Nektarinen in Spalten schneiden. Sehne unter Rücken in den Bräter geben und die Nektarinen vorsichtig hinzulegen. Den Bräter wieder zurück in den Backofen stellen und die Ententeile fertig garen.



Entenbraten mit Zwiebeln in Folie |

Mit Alkohol – gut verdaulich

2 Personen

Für 2 Personen:

E: 60 g, F: 108 g, KH: 32 g, MJ: 483, kcal: 1240

- 1 kleine, hüftenerleichte Ente (jeweils 1,2 kg)
- Salt
- Nisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 40 g zerlassene Butter

Für das Gemüse:

- 250 g Petersilienblätter
- 300 g Tomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 250 ml (1/4 l) Weißwein

- 150 g saure Sahne
- Zucker
- 1 Bund grüne Petersilie

Außerdem:

- 1 Stück Brotkrume oder Brotbackblech

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garezeit: etwa 60 Minuten

1. Die Ente von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Ente innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben, mit Butter bestreichen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 160 °C

3. Für das Gemüse Zwiebeln abheben, Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Abwasser abkühlen, entkernen, würfeln, emulgieren und 1/4 Liter Weißwein anheben. Paprikaschote halbieren, entkernen und die weißen Scheiben



in kleine entkern. Sellerieknäuel waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

4. Die Ente in die Mitte der Brotkrume oder in den Brotbackblech legen. Das vorbereitete Gemüse dazu geben. Etwa 100 ml Wein hinzugeben. Die Brotkrume oder den Brotbackblech nach Packungsdichte verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen stellen und die Ente mit dem Gemüse etwa 60 Minuten garen.

5. Die Folie aufbrechen. Die Ente mit dem Gemüse herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

6. Den Bratensud mit dem weißen Wein in einem Topf zum Kochen bringen und etwa einkochen lassen. Topf von der Herdplatte nehmen. Saure Sahne unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

7. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln zupfen, Blättchen klein hacken. Das Gemüse mit der Petersilie bestreuen. Die Ente mit dem Gemüse und der Sauce servieren.

Entenbrust aus dem Zitronengrasdampf | *Itawa Asakura*

(Zubereitungszeit in Dampfbad 20–25 min)

2 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 51 g, KH: 10 g, KJ: 2660, kcal: 641

1 Entenbrustfilet (etwa 300 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Bund Zitronengras oder 1 EL gemahlene Zitronengras

500 ml (½ B) Gefüllteinfüll oder -brühe

700 ml Wasser

300 g Rosenkohl

1 Bund Schnittlauch

1 EL Butter

1 große, gewaschene Fenchel

1 EL Olivenöl

300 g Schlagsahne

300 ml Dampfflüssigkeit

Speiseöl zum Braten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Dampfbad: 20–25 Minuten

1. Entenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Entenbrust in kreisförmigen Stücken 3–5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Entenbrustfilet in Scheiben schneiden.

2. Zitronengras abspülen, trocken tupfen und mit einem Messer (oder auch Zerkleinerer) in kleine Stücke schneiden. Zitronengras in eine große Pfanne zum Kochen bringen, abgedecktes oder geschlossenes Zitronengras hinzufügen. Das Dampfbad mit dem Füll in die Pfanne stellen. Ersatz mit dem Deckel verschließen. Entenbrustfilet 20–25 Minuten dämpfen.

3. Rosenkohl putzen, den Stiel so heraus schneiden, dass der Rosenkohl in einzelne Blätter fällt. Blätter waschen, abtropfen lassen und in den zweiten Dampf mit Speiseöl ausgebackenen Dampfbad: geben.

4. Nach etwa 15 Minuten Dampfbad mit Pfeffer den Rosenkohl auf dem Füllstand stellen. Das Deckel



geht auf den Rosenkohlstand: legen. Rosenkohlblätter bis zum Ende der Füllhöhe mit abtropfen lassen.

5. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zitronengras darin anbraten. Rosenkohlblätter unterkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrustfilet warm stellen.

6. Dampfflüssigkeit durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und etwa 500 ml ablassen, wenn mit Wasser auffüllen. Mit 2 Esslöffeln von der Sahne anheben. Aromatische Sahne in die abgedeckte Dampfflüssigkeit geben und aufkochen lassen. Angewärmte Sahne unterkochen, unter Rühren kurz aufkochen lassen. Dabei darauf achten, dass keine Klumpen entstehen.

7. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrustfilet in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse, der Sauce und dem Schnittlauchstreifen anrichten.

Beilage: Naturis.

Entenbrust, gebraten |

Pro Portion: mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 21 g, F: 24 g, KH: 8 g, KJ: 2423, kcal: 578

300 g Entenbrustfilet

1 l kaltes Wasser

300 g frischer Spinat

2 gewaschene Blumenkohl

100 g Reis

500 ml (½ B) Speiseöl

1 EL Sesamöl

1–2 abgedeckte, frisch getrocknete Rosenkohlblätter

Für die Sauce:

2 EL Sojasauce

2 EL süße Sojasauce

1 EL Reiswein

1 große TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Zucker

1 ½ TL Speisestärke

75 ml Pflanzenöl

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Alkohol

Garzeit: etwa 6 Minuten

1. Entenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Entenbrust in kreisförmigen Stücken 3–5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Entenbrustfilet in Scheiben schneiden.

2. Spinat waschen, gründlich waschen, abspülen lassen. Blätter trocken tupfen, abspülen und in 4–5 cm große Stücke schneiden. Spinat in Wasser kochen.

3. Spinat in einem Wok erhitzen. Spinatfilet darin etwa 2 Minuten braten, mit einem Schneidebrett herausnehmen und abtropfen lassen. Das Filetfilet in einen Topf gießen und anderweitig verwenden.

4. Den Wok erneut erhitzen. Sesöl hinzugeben. Rosenkohl darin erhitzen. Spinat hinzugeben, den Deckel auflegen. Spinat kurz erhitzen, bis er zusammengefallen ist. Hinzugeben, Blumenkohl und Entenbrustfilet hinzugeben, etwa 2 Minuten unter vorsichtigem Rühren braten.

5. Für die Sauce beide Sorten Sojasauce, Reiswein, Salz, Pfeffer, Zucker, Speisestärke und Pflanzenöl vermischen, hinzugeben und etwa 2 Minuten kochen lassen.

6. Gebratene Entenbrust heiß servieren.



Entenbrust in Rotwein und Balsamico | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 46 g, KH: 2 g, kJ: 2021, kcal: 525

4 Entenbrustfilets (je etwa 250 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Speiseöl

200 ml trockener Rotwein,

z. B. italienischer Merlot

200 ml Eichen- oder Gefüllgetränk

2 EL Balsamico-Essig

2 EL Crema di Balsamico

Mit kreuzweise mit einem scharfen Messer einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Spieß in einer Pfanne erhitzen. Entenbrustfilets mit der Fettsseite nach unten hinstellen und anbraten. Wenden und von der anderen Seite anbraten.

4. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und in eine feuerfeste Form oder flache Auflaufform legen. Die Form auf dem Rand in den vorgeheizten Backofen schieben. Entenbrustfilets 20–30 Minuten je Dicke der Filets garen.

5. Den Rotwein mit Balsamico abkochen und in einem Topf garen. Eichen- oder Gefüllgetränk, Essig und Crema di Balsamico hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Sauce 5–10 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Sauce eventuell nochmals mit den Dressings abschmecken.

6. Die Entenbrustfilets aus der Form nehmen, auf Teller anrichten und mit warmer Sauce übergießen. Restliche Sauce dazu reichen.

Beilagen: Frisches Gemüse in Butter geschmeimt, z. B. Bäckli, Möhren, Zucchini, Gorgonzola und Spitzkohl.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: 20–30 Minuten

1. Das Backblech vorbereiten.

Ofen-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

2. Entenbrustfilets unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Die Hautseite einige



Entenbrust in Wermutsauce | Mit Alkohol

2 Portionen

Pro Portion:

E: 62 g, F: 56 g, KH: 31 g, kJ: 2864, kcal: 690

250 g mehligkehlende Kartoffeln
Wasser

1 geh. TL Salz

500 g gealter Spargel

240 ml (¾ l) Wasser

1 geh. TL Salz

1 Bsp. Zucker

1 TL Butter

2 Entenbrustfilets etwa 500 g

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

100 ml trockener Wermut

50 ml saure Milch

15 g Butter

frisch gemahlene Muskatnuss

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 15–17 Minuten

1. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffelstücke

mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Salz hinzugeben. Kartoffelstücke etwa 15 Minuten garen.

2. Vom Spargel das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelmäntel waschen und abtropfen lassen. Wasser mit Salz, Zucker und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Spargel hinzugeben, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten garen.

3. Entenbrustfilets unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen, eventuell Schminke mit entfernen. Entenbrustfilets mit der Fettsseite nach unten in eine heiße Pfanne ohne Fett geben. Die Filets etwa 5 Minuten braten, dann unter gelegentlichem Wenden die Filets weitere 10–12 Minuten braten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

4. Wermut zum Kochen geben und unter Rühren kochen. Sauce etwas einkochen lassen.

5. Kartoffelstücke abgießen und verstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter mit einem Schneebesen unterheben. Kartoffelpüree mit Salz und Muskat würzen.

6. Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, mit Spargel und Kartoffelpüree in 2 Portionen anrichten. Die Wermutsauce dazu reichen.



Entenbrust mit Beifuß | 184 Kalorien

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 36 g, W: 18 g, KJ: 2184, kcal: 760

2 Entenbrustfilets (je etwa 400 g)

Salz

klein gewaschenes Pfeffer

1 Stück Rote Beete (150–160 g)

250 g Kerntee, grüne und blaue Weizenbrot

3 EL Speiseöl

4 Meisen

Zweiße Beifuß oder gewaschener Beifuß

100 g Korianderblätter

1 EL Zucker

200 ml Ananas-Hochwein, z. B. Domäne oder ein leichter Merlot

200 ml Entenfond oder

gefüllter Fond oder -brühe

1/2 EL Creme di Balsamico

evtl. 1

Zweig vorbereiteter Beifuß

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garezeit Rote Beete: etwa 10 Minuten

Garezeit Entenbrust: 25–30 Minuten

1. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Entenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Rote Beete waschen, schälen, in Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Rote Beete in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Weizenbrot abspülen, trocken tupfen, entkernen und halbierten. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: etwa 180 °C

Backzeit: etwa 180 °C

4. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten darin von beiden Seiten 5–10 Minuten anbraten, herausnehmen und in eine

beurteilte Form oder Auflaufform legen. Die Form auf dem Fond in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenbrust etwa 20 Minuten garen.

5. In der Zwischenzeit Beifuß abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Koriander fein schneiden.

6. Rote Beete-Stifte, Korianderblätter und Weizenbrotstücken in der Pfanne in dem verbleibenden Fettrest von den Entenbrustfilets unter mehrmaligem Wenden anbraten. Zucker dustförmig und Korianderblätter bestreuen.

7. Ananas und Fond oder Brühe hinzugeben. Beifuß und Creme di Balsamico unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten einkochen lassen. Hocherhitzen abschmecken.

8. Entenbrustfilets mit der Rote Beete-Weizenbrot-Sauce anrichten. Nach Belieben mit Beifuß garniert servieren.



Entenbrust mit Bohngengemüse |

184 Kalorien

4 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 30 g, W: 20 g, KJ: 2210, kcal: 527

1 Pck.

(300 g) TK-Anchovis

2 Entenbrustfilets (je etwa 250 g)

2 Zwiebeln

20 g getrocknete Koriander in Öl

(mit dem Glas)

Salz

klein gewaschener Pfeffer

50 g Koriander

200 ml Gemüsebrühe

1 Tgpf Basilikum

1 Dose Bohnengemüse

(Nettogewicht 400 g)

Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Auftauchen

Garezeit: etwa 20 Minuten

1. Schalen nach Packungsanleitung aufbauen lassen.

2. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und die Haut der Länge nach in schmalen Abschnitten einschneiden.

3. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: etwa 180 °C

Backzeit: etwa 20 °C

4. Eine Wok erhitzen. Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten hineingeben und anbraten. Die Hitze reduzieren. Die Entenbrustfilets wenden und noch etwa 15 Minuten weiterbraten, dabei noch zweimal wenden.

5. In der Zwischenzeit Zwiebeln abspülen, halbierten und in Streifen schneiden. Koriander abspülen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Koriander mit warmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

6. Die garen Entenbrustfilets aus dem Wok nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Entenbrustfilets warm stellen.

7. Den Inhalt bis auf etwa 2 Esslöffel aus dem Wok entfernen. Zwiebel-, Korianderstifte, Koriander und Basilikum in dem heißen Fettrest unter Rühren anbraten. Gemüsebrühe hinzugeben. Den Wok erhitzen und die Bohngemüse etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

8. In der Zwischenzeit Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Waschenbrot in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, zum Bohngemüse in den Wok geben und erhitzen.

9. Das Bohngemüse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Eine Teil der Basilikumblätter unterheben.

10. Entenbrustfilets in Streifen schneiden und auf dem Bohngemüse anrichten. Mit dem restlichen Basilikumblättern bestreuen.

Entenbrust mit Chicorée | **Zerstück**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 22 g, F: 26 g, K: 13 g, kJ: 829, kcal: 437

- 20 g Anisole Ingwerwurzel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Zucchini
- 1 kleine Mandarinen
- (Minipapiergewicht 175 g)
- 2 Entenbrustfilets (je etwa 300 g)
- 2 Chicorée
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4–6 EL Mandarinenmark aus der Dose
- 1 Bund Schnittlauch
- gemahlener Koriander

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1. Ingwer schälen, Knoblauch abspülen, Ingwer und Knoblauch in kleine Würfel schneiden, Zucchini waschen, abtropfen und dann die Enden abschneiden. Zucchini in schmale Streifen schneiden, Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und 4–6 Esslöffel abmessen.

2. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und einschneiden. Die Entenhaut in Streifen, das Fleisch in Scheiben schneiden.

3. Von dem Chicorée die schlechten Blätter entfernen, Chicorée waschen und die streifen kettförmig herauschneiden. Die Blätter waschen, abtropfen lassen und in beide Stellen schneiden.

4. Einen Mörser füllen. Die Entenhaut darin unter Flammbrühen zerdrücken, mit einer Schaukel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Bratöl bis auf 2 Esslöffel entfernen.

5. Die Entenbrustfiletschalen in dem heißen Bratöl in mehreren Portionen unter Flammbrühen andünsten und mit einer Schaukel herausheben. Mit Salz und Pfeffer salzen.

6. Ingwer-, Knoblauchwürfel und Zucchiniwürfel in dem verbleibenden Bratöl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten unter ständigem Rühren braten.

7. Chicoréestreifen, Mandarinen, Entenbrustfiletschalen und Mandarinenmark hinzufügen, etwa 2 Minuten unter Rühren mitdünsten lassen.

8. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden und unter die Zutaten rühren. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Aus vor dem Servieren die ausgebreitete Entenhaut darauf verteilen.

Tipp: Anstelle des frischen Ingwers können Sie auch 1–2 trockene gemahlene Ingwer oder Ingwer in Suppe verwenden.



Entenbrust mit Krebsen | **Mit Alkohol**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 34 g, F: 27 g, K: 5 g, kJ: 8267, kcal: 528

- 2 Entenbrustfilets (je etwa 250 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 40 g zerlassener Butter
- Sauerrahm
- 12 Anchois
- 2 Schalotten
- 20 g Butter
- 100 ml Melly Prat (Minerale)
- 100 g Schlagobers
- 40 g kalte Butter
- 1/2 Bund Sauerrahm
- 60 g Dinkel

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Alkohol

Serviert: etwa 15 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: etwa 200 °C

Bratöl: etwa 180 °C

2. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, halbieren, mit Salz und Pfeffer salzen. Die Entenbrustfilets mit Butter bestreichen und in eine Form oder einen Kasten legen. Die Form oder den Kasten auf dem Rost in dem vorgeheizten Backofen schmecken. Die Entenbrustfilets etwa 15 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Sauerrahm in einem Topf zum Kochen bringen. Die Krabben unter fließendem kaltem Wasser abspülen und in dem kochenden Sauerrahm bei schwacher Hitze etwa 7 Minuten gar ziehen lassen. Krabben mit einer Schaukel herausheben und etwas abtropfen lassen.

4. Entenbrustfilets aus der Form oder dem Kasten nehmen und abgedeckt ruhen lassen. Das Bratöl aus dem Backofen lassen.

5. Schalotten abspülen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten würfeln darin anbraten. Melly Prat hinzugeben, zum Kochen bringen und um den Dinkel mischen lassen. Sahne hinzugeben. Butter in Stücke unterkochen.

6. Sauerrahm abspülen und trocken tupfen. Die Krabben von den Schlingen ziehen. Krabben in Streifen schneiden, Dinkel in Scheiben schneiden.

7. Sauerrahmbraten, Teichfleisch und Krabbenfleisch in die Sauce geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Entenbrustfilets in Scheiben schneiden. Die Entenbrustfiletschalen mit der Sauce auf einem großen Teller anrichten.

Beilage: Rührei.

Tipp: Schneller geht es, wenn Sie 100 g aufgetauten und abgetropften TK-Flusskäsbechungen für die Sauce verwenden.



Entenbrust mit Orangensauce |

Mit Alkohol
4 Portionen

Pro Portion:
E: 290 g, F: 32 g, KH: 11 g, kJ: 2118, kcal: 507

- 2 Entenbrustfilets
(je etwa 200 g)
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Nussöliger Honig
- 75 g Butter
- 3-4 EL Orangensaft

Für die Orangensauce:
1 Bio-Orange (entkernt, gewaschen)
1 Becher
(150 g) Zitrusfrische
etwas Nussöliger Honig

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: etwa 12 Minuten

1. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrustfilets mit der Fettsseite nach unten hinlegen und etwa 6 Minuten braten. Die Filets dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls etwa 6 Minuten braten.

3. Kurz vor Ende der Bratzeit die Haut der Entenbrustfilets mit Hilfe eines Backpinsels mit Honig bestreichen, die Butter hinzugeben. Die Entenbrustfilets mit Orangensaft übergießen, aus dem Bratensatz nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und ausgelegt serviert stellen.

4. Für die Orangensauce Orange heiß waschen, trocken reiben und dünn schälen. Orangenschale in sehr feine Streifen schneiden oder die Schale mit einem Zerkleinerer dünn abreiben. Die Orange halbkreisförmig und auspreiben.

5. Von dem Bratensatz (eventuell das Fett mit einem Löffel abtrennen (entwerfen) oder abgießen), Orangensaft und -schale zu dem Zitrusfrisch geben und kochen lassen. Zitrusfrische unterkochen und zum Kochen bringen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, eventuell ausgefilterten Zitrusfrisch von dem Filet unterkochen. Sauce zu dem Filet reichen.

Beilagen: Dauphinoise oder Herzoginartoffeln und Brätkartoffeln.

Entenbrust mit Pfefferkirschen |

Mit Alkohol
4 Portionen

Pro Portion:
E: 194 g, F: 32 g, KH: 30 g, kJ: 2503, kcal: 597

- 2 Entenbrustfilets (je etwa 350 g)
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Glas Schablonenmortel
(Abtropfgewicht 350 g)
- 1 Glas grüner Pfeffer
(Abtropfgewicht 65 g)
- 200 ml Kirschsaff aus dem Glas
- 400 ml Enten- oder Geflügelsaft
- 1 Acht
geh. EL Speiseessig
- 2 EL kaltes Wasser

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und die Haut der Längs nach in schrägen Abständen einschneiden.

2. Einen Wok erhitzen. Entenbrustfilets dazu mit der Hautseite nach unten hinlegen und braten. Die Hitze reduzieren, die Entenbrustfilets wenden und noch etwa 12 Minuten weiterbraten, dabei noch zwei mal wenden. Entenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

3. Schablonenmortel in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und 200 ml abkochen. Die Pfefferkörner abtropfen lassen und grob zerhacken.

4. Die Pfefferkörner in den heißen Wok geben und sofort mit dem Kirschsaff abdecken. Den Enten- oder Geflügelsaft hinzugeben, zum Kochen bringen, mit Salz würzen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

5. Speiseessig mit kaltem Wasser verdünnen, wenn die Sauce röhren und nochmals gut aufkochen lassen. Schablonenmortel hinzugeben. Die Sauce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, mit der Pfefferkirschen Sauce servieren.

Beilagen: Im Frühjahr und Sommer beispielsweise, gebratenes Gemüse und Kartoffeln (zu Entenbrust reichen). In der kalten Jahreszeit passen Rohkostsalat und Kartoffeln sehr gut dazu.



Entenbrust mit Quittenkompott |

Für 4 Stk. – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 13 g, K: 18 g, kJ: 358, kcal: 85

- 2 Entenbrustfilets
(je etwa 300 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Schalotten
- 50 g Butter
- 4 cl trockener Weißwein
- 4 cl Cognac
- 125 g Quitten-doublin
- 1 cl Zitrusabstrich
- 40 g Glanzbeerkompott
- 2 Salzkartoffeln
- 2 cl Portwein

Für das Quittenkompott:

- 350 g Quitten
- 60 g Butter
- 30 g Zucker
- Salz von
- 1 Zitrone
- 2 cl Weißwein

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ganzel Entenbrust: etwa 12 Minuten

Ganzel Quittenkompott: etwa 10 Minuten

1. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrustfilets mit der Fettsseite nach unten hinlegen und in etwa 6 Minuten braten. Die Filets dann wenden und von der anderen Seite weitere etwa 6 Minuten braten. Entenbrustfilets herausnehmen und warm stellen.

3. Schalotten abspülen und in kleine Würfel schneiden. 20 g der Butter zerlassen, Schalottenwürfel darin anbraten, mit Wein und Cognac ablöschen. Cognac



abzuheben und Zitrusabstrich unterrühren, einmal aufkochen lassen.

4. Glanzbeerkompott durch ein Sieb streichen und in die Sauce rühren. Festliche Butter unterschlagen (nicht mehr kochen lassen).

5. Salzkartoffeln abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Salzlösung unter die Sauce rühren, mit Portwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Für das Quittenkompott die Quitten waschen, schälen, waschen und das Königsglas heraus schneiden. Feuchtfleisch in Spalten schneiden.

7. Butter in einem Topf zerlassen, Zucker darin karamealisieren. Zitronensaft, Wein und die Quittenstücke hinzugeben, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

8. Entenbrustfilets mit der Sauce und dem Kompott auf Platten anrichten.

Tipp: Duftbalsam, in Butter geschwenkte Spätzle oder Kartoffelpüree dazu reichen.

Entenbrust mit rotem Zwiebelgemüse |

Kartoffeln – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 38 g, F: 19 g, K: 20 g, kJ: 191, kcal: 45

Für das Zwiebelgemüse:

- 1 kg rote Zwiebeln
- 4 cl Apfelsaft
- 2 cl Pulverzucker
- 250 ml (½ l) Rotwein
- 2 cl Johannisbeergelee
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL geduckter Thymian

Für die Entenbrust:

- 2 Entenbrustfilets (je etwa 300 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 cl Milderer Honig
- 10 g Butter
- 2-4 cl Orangensaft

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Putzen

Ganzel Entenbrust: etwa 12 Minuten

Ganzel Zwiebelgemüse: etwa 20 Minuten

1. Zwiebeln abspülen und je nach Größe in etwa vier Stücke schneiden. Apfelsaft in einem Bräter erhitzen. Zwiebelstücke darin unter mäßigem Wenden etwa 10 Minuten anbraten.

2. In der Zwischenzeit Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer salzen.

3. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrustfilets mit der Fettsseite nach unten hinlegen und etwa 6 Minuten braten. Die Filets wenden und von der anderen Seite ebenfalls etwa 6 Minuten braten.

4. Die Zwiebeln mit Pulverzucker bestreuen, kurz karamealisieren lassen und mit Rotwein ablöschen. Johannisbeergelee unterrühren, aufkochen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen.

5. Kurz vor Ende der Bratzeit die Haut der Entenbrustfilets mit Hilfe eines Backgabels mit Honig bestreichen und Butter hinzugeben. Die Entenbrustfilets mit Orangensaft übergießen, aus dem Bratensatz nehmen und warm gestellt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

6. Die Zwiebelstücke mit Salz, Pfeffer und Thymian salzen. Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem Zwiebelgemüse servieren.



Entenbrustaufstrich | Für Gäste etwa 10 Portionen | etwa 480 g

Pro Portion:
E: 6 g, F: 20 g, W: 2 g, kJ: 891, kcal: 210

250 g Entenbrustfilet
150 g Schweinefleisch
1 Zwiebel
1 Apfel
10 TL gerösteter Beiläp
1 Mg. gemahlener Pinzet
(Nelkenpfeffer)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlen
Garzeit: etwa 10 Minuten
Reifezeit: gekühlt etwa 2 Wochen

1. Entenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Haut mit dem Fing abkratzen. Haut und Fleisch in kleine Würfel schneiden.

2. Die Fleischwürfel in einem Topf ausbacken. Dann die Döckchen mit einem Schaumlöffel herausheben. Die Fleischwürfel in dem Entenfett unter Händen anbraten.

3. Schweinefleisch vorsichtig hinlegen und anbraten. Das Fleischfilet dann etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen, dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren.

4. Zwiebel abkratzen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, abkratzen, schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Apfelwürfel nach etwa 10 Minuten Garzeit zum Fleisch in den Topf geben.

5. Den Entenbrustaufstrich mit Beiläp, Pinzet, Salz und Pfeffer würzen und in gründlich gereinigte, mit heißem Wasser gespülte und getrocknete, hitzebeständige Gefäße füllen.

6. Entenbrustaufstrich etwas abkühlen lassen und die Gefäße dann verschließen, kalt stellen.

Bratempfehlung: Scheitz- und Vollkornbrot.

Entenbrustgout mit Orangen |

Für Gäste – mit Alkohol
10–12 Portionen

Pro Portion:
E: 20 g, F: 31 g, W: 10 g, kJ: 1683, kcal: 440

4 Entenbrustfilets
(je etwa 250 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Speiseöl
2 Bio-Satirangen (unbehandelt, ungewaschen)
1 Bio-Limetze (unbehandelt, ungewaschen)
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
500 ml (10–12) Geflügelbrühe oder -brühe
2 EL Himbeergelee
1 kleine
Rote Zitronenmelisse
evtl. 1 EL Speiseöl

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Jeweils die Haut der Entenbrustfilets abkratzen und beiseitelegen. Entenbrustfilets in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer belegen.

2. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischwürfel dann eventuell in 2 Portionen von allen Seiten anbraten.

3. Orangen und Limette gründlich waschen, abkratzen, in Spalten schneiden, zu den Fleischwürfeln geben und kurz mit anbraten, Tomatenmark unterheben.

4. Nach und nach Rotwein hinzugeben, zum Kochen bringen und evakuiert lassen. Anschließend Fond oder Brühe und Gelee hinzugeben, zum Kochen bringen. Das Ragout bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.



5. Thyrsen abspülen und trocken tupfen (evtl. Stängel zum Garnieren beiseitelegen). Die Stängel von den Stängeln abkratzen, Stängel zum Ragout geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Nach Belieben die beiseitegelegten Entenbrustfilets in Spalten schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust dann knusprig braun braten und herausheben.

7. Entenbrustgout mit dem beiseitegelegten Thyrsen und nach Belieben mit den gekochten Entenbrustfilets garnieren.

Beilagen: In Olivenöl und Gemüsebrühe gebratene Feinschnittchen und Sauerkraut.





Entenbrustspieße, gegrillt | **kraftintensiv** 4 Portionen

Pro Portion:
E: 32 g, F: 30 g, KH: 2 g, kcal: 444

- 2 Entenbrustfilets (je etwa 350 g)
- 2 große Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen

einige
Stängel Thymian
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Aufliegen:
Niedr- oder Mittelstapfele

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Grillzeit: etwa 20 Minuten

1. Den Knoblauch zerlegen. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen.

die Länge nach halbieren und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, entgrünen und die weißen Schalenstücke entfernen. Schalenstücke waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

2. Knoblauch abreiben und durch eine Knoblauchpresse drücken. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Stängel etwas zerhacken.

3. Entenbrustfilet- und Paprikawürfel abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße stecken. Darauf achten, dass die Hälfte des Entenbrust jeweils zu einer Seite zeigt. Die Spieße mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Thymian würzen.

4. Die Entenbrustspieße auf einen mit Alufolie belegten Grillrost legen und unter dem vorgeheizten Grill etwa 20 Minuten grillen (die Hautseite nach oben).

Tipp: Die Entenbrustspieße mit frischem Tomatensalat und Rucolatreppen servieren.

Entenbrustbreiten auf Kenia-Bohnen | **kraftintensiv** 4 Portionen

Pro Portion:
E: 12 g, F: 26 g, KH: 4 g, kcal: 1428, kcal: 359

- 400 g Kenia-Bohnen
- Schwarzwasser
- 2 Entenbrustfilets (je etwa 350 g)
- 2 EL Speiseöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- gemahlener Majoran
- 3 EL Butter
- 3 EL Tomatenwürfel
- 4 EL gehackte Champignons

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Bohnen putzen und die Enden abschneiden, Bohnen eventuell abblättern, waschen und abtropfen lassen.

von. Bohnen in kochendem Schwarzwasser 5–10 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und quer in Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrustfiletstreifen dann von allen Seiten kurz anbraten, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Entenbrustfiletstreifen aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Eine Butter zu dem Bratöl in die Pfanne geben. Die Bohnen, Tomatenwürfel und Champignonstücke darin andünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Gemüse auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Entenbrustfiletstreifen darauf verteilen.

Tipp: Mit einem Stäbchen frischen Majoran garnieren.



Entenkeule in Holundersauce |

Für 4 Personen – mit Alkohol
4 Portionen

Für Portion:

E: 24 g, F: 33 g, K: 9 g, kJ: 293, kcal: 569

- 2 Entenkeulen (je etwa 200 g)
- 1 Schalotte
- 100 g Pfifferlinge
- 1 TL Butter
- 1 Eiweiß (Größe M)
- 1 EL getrocknete Petersilie
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 50 g Kuchenschwarte
- 1 Möhre
- 4 EL Speiseöl
- 250 ml (½ l) Rotweinsaft
- 2 cl Mineral
- 2 Stängel Petersilie

Außerdem:

Holunderschoten



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-Mittlerhitze: etwa 220 °C
Heißluft: etwa 200 °C

2. Entenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Von der Entenkeule die oberen Schenkelknochen herauslösen.
3. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, ebenfalls kurz abspülen und gut trocken tupfen.
4. Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalottenöl und Pfifferlinge darin andünsten. Eiweiß, Petersilie und Sonnenblumenöl hinzugeben und anrösten. Mit Salt und Pfeffer würzen.

5. Die Pfifferlingsmasse in die heißen Fellen und mit Holunderschoten zusammenstecken. Die Entenkeulen mit Salt und Pfeffer würzen.

6. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie und Möhre putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und klein würfeln.

7. Speiseöl in einem Gefäß erhitzen. Die Entenkeulen hineingeben. Den Butter auf dem Feuer in den vorgeheizten Backofen schichten. Entenkeulen etwa 45 Minuten garen.

8. Wenn die Entenkeulen fertig gegessen haben, die Zwiebel-, Sellerie- und Möhrenmasse hinzugeben. Nach etwa 30 Minuten Garzeit den Rotweinsaft hinzugeben und die Entenkeulen fertig garen.

9. Entenkeulen herausnehmen und warm stellen. Den Bratenstand durch ein Sieb streichen, Mineral hinzugeben und etwas abkochen lassen. Die Sauce mit Salt und Pfeffer abschmecken.

10. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Entenkeulen mit der Petersilienpaste auf einem Teller anrichten. Mit einem Holunderschoten garnieren.



Entenkeulen auf Honig-Rotwein-Zwiebels | Mit Alkohol

4 Portionen

Für Portion:

E: 30 g, F: 30 g, K: 27 g, kJ: 2405, kcal: 569

- 4 Entenkeulen (je etwa 200 g)
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer
- 400 g rote Zwiebels
- 300 g kleine, zerhackene Kartoffeln
- 2 EL Speiseöl
- etwa 100 ml Rotwein
- etwa 100 ml Geflügelbrühe
- 1 EL Allzucker Honig

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Garzeit: 30–40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-Mittlerhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

2. Entenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salt und Pfeffer würzen.

3. Zwiebeln abziehen und abreiben. Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser gründlich abkochen und abtropfen lassen.

4. Speiseöl in einem Gefäß erhitzen. Entenkeulen darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelnputzen und Kartoffeln hinzugeben und unter mehrmaligem Wenden etwa 20 Minuten mitbraten lassen.

5. Rotwein und Geflügelbrühe hinzugeben. Den Butter auf dem Feuer in den vorgeheizten Backofen schichten. Die Entenkeulen mit den Kartoffeln und Zwiebeln 30–40 Minuten garen. Dabei gelegentlich umdrehen.

6. Verdünnte Flüssigkeit eventuell durch etwas Rotwein oder Geflügelbrühe ersetzen.

7. Die Entenkeulen auf Honig-Rotwein-Zwiebels mit Salt, Pfeffer und Honig abschmecken.

Beilagen: Reis, Kartoffeln

Entenkücken mit Ingwer-Möhren |

Beifellert
4 Portionen

Pro Portion

E: 49 g, F: 74 g, N: 12 g, KJ: 3772, kcal: 902

- 4 Entenkücken, mit Knochen
(je etwa 300 g)
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 El. Speisestärke
- 1 Apfel (etwa 200 g)
- 1 kleine Zwiebel (etwa 200 g)
- 400 ml Gefüllgelenbrühe oder
Entenfond

Für die Ingwer-Möhren:

- 400 g Möhren
- Salzwasser
- 40 g Butter
- 1 El. Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- etwas frisch geriebene Ingwerwurzel
- evtl. 1
Stängel Zitronengras oder einige Stängel
Zitronenmelisse

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garezeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Entenkücken unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salt und Pfeffer würzen. Speisestärke in einem Behälter schütten. Die Entenkücken drei von allen Seiten kräftig anbraten.

3. Apfel abwaschen, abtrocknen, vierteln und das Kerngehäuse herauserschneiden. Apfelviertel mit Schale in große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Apfel- und Zwiebelwürfel zu den Entenkücken in den Behälter geben und etwa 5 Minuten mit schmelzen. Mit der Hälfte der Brühe oder des Fonds abdecken.



4. (Den Behälter auf dem Fond in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenkücken etwa 60 Minuten garen. Festliche Brühe oder Fond nach und nach hinzugeben. Die Entenkücken während der Garezeit gelegentlich wenden.

5. Für die Ingwer-Möhren Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Möhrenscheiben in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

6. Butter in einer Pfanne zerlassen, Möhrenscheiben darin erhitzen. Mit Olivenöl, Zitronensaft, geriebenem Ingwer, Salt und Pfeffer würzen.

7. Entenkücken aus dem Backofen nehmen und warm stellen.

8. Den Sud mit einem Passiertat pürieren oder durch ein Sieb streichen. Nach Belieben nach etwas Brühe hinzugeben. Die Sauce aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

9. Nach Belieben Zitronengras oder Melisse abspülen und trocken tupfen. Die Entenkücken auf dem Möhregemüse anrichten. Mit etwas Sauce umgeben. Mit Zitronengras oder Zitronenmelisse garnieren.

Entenkücken mit Preiselbeeren |

Für Gäste
4 Portionen

Pro Portion

E: 47 g, F: 35 g, N: 13 g, KJ: 2258, kcal: 546

- 4 Entenkücken
(je etwa 300 g)
- Salt
frisch gemahlener Pfeffer
- 1 reife Chilischote
- 300 ml Hühnerbrühe
- 3 Gewürznelken
- 1 Fl. Zucker
- 200 g frische Preiselbeeren oder
Cranberries
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 El. Speisestärke

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garezeit: etwa 2 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Die Entenkücken unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und etwas Fett abschneiden. Mit Salt und Pfeffer würzen. Entenkücken mit der Hautseite nach unten in einen Behälter legen. Den Behälter auf dem Fond in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Entenkücken etwa 2 Stunden garen.

3. Chilischote abspülen und trocken tupfen. Nach etwa 60 Minuten Garezeit die Entenkücken wenden. Hühnerbrühe, Chilischote und Pfeffer hinzugeben, mit Zucker würzen. Die Entenkücken weitergaren.

4. Preiselbeeren oder Cranberries waschen, waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

5. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Sauce etwa 15 Minuten vor Ende der Garezeit damit binden. Frühlingszwiebelchen und Preiselbeeren oder Cranberries hinzugeben. Entenkücken fertig garen.

Beilagen: Zu den Entenkücken Kartoffelknödel, Spätzle oder Kartoffelsalat und Rot- oder Roteinschicht servieren.

Tipp: Würzen Sie die Entenkücken zusätzlich mit gehacktem Thymian.



Entenkeulen mit Rosmarin |

Etwas kräftig – dauert länger

4 Portionen

Pro Portion:

E: 55 g, F: 53 g, W: 40 g, kJ: 3801, kcal: 922

300 g weiße Entenkeulen

1–1 1/2 l Wasser

800 ml Fleischbrühe

4 Entenkeulen (je etwa 200 g)

3 EL Ölweiss

800 g Kartoffeln

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Rosmarin

4 Datteln

200 ml Salzwasser-Kochbrühe von ein-

gegarnten Bohnen

Kartoffelbrühe

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

60 g frisch gemahlener Parmesan-Pulver

3 EL Strohweizenöl

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Einweichzeit

Ganzes Braten: 50–60 Minuten

Ganzes Garen: etwa 60 Minuten

1. Bohnen mit 1 Liter Wasser 12–24 Stunden (am besten über Nacht) einweichen. Bohnen mit dem Einweichwasser (eventuell mit Wasser ergänzen, wenn die Bohnen sehr viel Wasser aufgesaugt haben) in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 50–60 Minuten köcheln lassen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-Altenofenhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

3. Entenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Ölweiss in einer Pfanne erhitzen. Entenkeulen darin von allen Seiten gut anbraten, herausnehmen und warm stellen.

4. Kartoffeln waschen, schülen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kartoffelbrühe in dem verbleibenden Bratfett von allen Seiten knusprig braten lassen.

5. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden, zu den Kartoffeln geben und mit anbraten.

6. Parmesan abspülen und trocken tupfen. Die Haische von den Stängeln zapfen. Die Haische klein schneiden. Parmesan waschen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze herausbrechen. Parmesanhälften grob zerhacken.

7. Bohnen abgüssen, dabei die Kartoffelbrühe aufkochen und 300 ml abmessen. Kartoffeln mit Instantbohnen salzen. Bohnen, Rosmarin und Terrakottastücke zu dem gehackten Kartoffelbrühe geben und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffel-Gemüse-Masse mit den Entenkeulen in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Die Bohnen-Kartoffeln darauf verteilen. Alles mit Strohweizenöl waschen und durchschmeuren. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Parmesan-Bohnen-Grahn etwa 60 Minuten garen. Sollte die Oberfläche zu stark bräunen, sie mit Backpapier bedecken.

Entenpastete | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 45 g, W: 52 g, kJ: 3227, kcal: 772

1 Pkg. (450 g) TK-Mittelschinken

2 Entenbrusthälften (je etwa 250 g)

100 g Altschinkenbrustfleisch

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Ölweiss

1 Bratblech (Steinblech) vom Montag

1 Schokette

60 g Creme fraîche

20 ml Grand Manier (Orangengelee)

25 g gefälschte Portweinbeeren

Anmerkungen:

Mehl zum Ausrollen

Milch zum Beschmieren

Zubereitungszeit: 40 Minuten,

eines Aufbackens – Altschinken und Hühnerfleisch

Ganzes: 25–40 Minuten

Heißluft: gekühlt etwa 3 Tage

1. Mittelschinken abgedeckt, entkernter oder bei Zerkleinerungswider aufliegen lassen.

2. Entenbrust- und Altschinkenbrusthälften unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Von den Enden abkochen Fett und Haut abschneiden. 1 Entenbrusthälften in 3 Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Ölweiss in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrusthälften darin von allen Seiten etwa 10 Minuten gut anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Den zweiten Entenbrust- und Altschinkenbrusthälften in kleine Würfel schneiden, etwa 10 Minuten in dem Bratblech erhitzen.

5. Bratblech in kaltem Wasser einweichen und auswaschen. Schokette abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Fleisch-, Schokettenfleisch und Bratblech in einem Bratblech fein zerhacken.



6. Die Fleischmassen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme fraîche, Grand Manier und Portweinbeeren unterrühren oder unterheben. Fleischmassen kalt stellen.

7. Mittelschinken abgedeckt, entkernter oder auf einer bereinigten Arbeitsfläche zu einem Festblock (etwa 30 x 40 cm) ausrollen. Etwa ein Drittel der Festgalle mit der Fleischmasse bestreuen, dabei am Rand etwa 1 cm frei lassen.

8. Entenbrusthälften auf die Fleischmasse legen und der Teig von der schmalen Seite her, mit der Füllung beginnend, darüber legen. Die Braten gut ausrollen lassen. Auf der Pastetenoberfläche mit einem spitzen Messer 3 kleine runde Mittelschinken ausstechen.

9. Den Backofen vorheizen.

Ober-Altenofenhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

10. Die Pastete etwa 20 Minuten kalt stellen. Dann mit der Portweinbeeren nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (30 x 40 cm) legen. Pastetenoberfläche mit Milch bestreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Pastete 35–40 Minuten garen.

11. Die Pastete vom Backblech nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden.



Entenragout in Basilikum-Schalotten-Sauce I

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 90 g, W: 5 g, kJ: 2941, kcal: 703

- 4 Entenküken (je etwa 350 g)
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 W. El. Speisest
- 3 Schalotten (je etwa 125 g)
- 1 El. Rosmarin
- 100 ml Geflügelst
- 1/2 kleiner Kopf Blumenkohl (je etwa 400 g)
- 1/2 kleiner Romanesco (je etwa 400 g)
- 1 kleiner Kopf Basilikum
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 g Springel
- evtl. Speiseöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Gartzeit: etwa 80 Minuten

- Das Fleisch der Entenküken von Knochen und Haut trennen. Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden, eventuell Sehnen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Speisest in einem Bräter erhitzen, Fleischstücke darin von allen Seiten kräftig anbraten.
- Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden, in den Fleischstücken geben und mit anbraten. Tomatenmark unterheben. Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. (Die Fleischstücke etwa 70 Minuten garen, eventuell etwas länger hinzugeben.)
- Von Blumenkohl und Romanesco die Blätter und schlechte Stellen entfernen. Den Strunk abschneiden. Romanesco und Romanesco waschen, abtropfen lassen, in Blätter trennen und in kochendes Salzwasser etwa 8 Minuten blanchieren. Anschließend in eine Sieb-



gabeln, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

- Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln tupfen (evtl. Blättchen zum Garnieren beiseitelegen). Blättchen in Streifen schneiden.
- Wein und Sahne zu den gegarten Fleischstücken in den Bräter geben, Basilikumstreifen unterheben.
- Blumenkohl- und Romanesco-Blätter zum Pökeln geben, mit dem Gewürz abschmecken und unter Pökeln anzukochen lassen. Das Ragout nach Belieben mit angerührter Speiseöl binden und mit den blanchierten Basilikumblättern garniert servieren.

Beilage: Rote Kartoffelbällchen oder Kartoffelpüree.

Entensalat, chinesisch I

Für Gäste – gut vorzubereiten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 90 g, W: 17 g, kJ: 4836, kcal: 1156

- 1 küchenfertige Pfingst
- (je etwa 1,2 kg)
- 2 Bio-Orangen (jeweils ca. 125 g)
- 1 Bio-Zitrone (jeweils ca. 125 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 3-4 Gewürznelken
- Pfefferkörner
- Salt
- 100 g Sojabohnenkeimlinge
- 20 g Pfeffer

Für die Sojabohnen:

- 20 g frische Ingwerwurzel
- 1 Elgib (Größe M), sehr frisch
- 1 TL mittelschwerer Senf
- 1 El. Zitronensaft
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 große TL Zucker
- 1/2 W. (je 1/2 g) Sojabö
- 2 El. Sojasauce

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Rohkostzeit

Gartzeit: etwa 80 Minuten

- Ingwer waschen und zerkleinern, unter fließendem kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, hacken und in einem großen Topf geben. So viel Wasser hinzugeben, dass die Ingwer bedeckt ist.
- Orangen und Zitronen heiß abwaschen, abtropfen lassen und jeweils die Schale abreiben. Zwiebel abziehen und waschen.
- Orangen-, Zitronenschale, Zwiebelkern, Lorbeerblätter, Nelken und Pfefferkörner zu den Entenblättern in den Topf geben, mit Salz würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen, etwa 80 Minuten köcheln lassen.

4. Die ganzen Entenblätter aus der Brühe entfernen und abkühlen lassen. Das Fleisch von den Knochen trennen und in kleine Entenblättchen schneiden.

5. Die abgekochenen Orangen und Zitronen in Scheiben schneiden, das weiße Fleisch vollständig entfernen und Orangen und Zitronen hacken.

6. Sojabohnenkeimlinge waschen, abspülen und abtropfen lassen. Ingwer hacken. Die Sojabohnenkeimlinge darin schneiden und abtropfen lassen.

7. Die Entenblättchen auf 4 Portionen teilen. Orangen- und Zitronenscheiben darauf verteilen, die Sojabohnenkeimlinge daraufgeben.

8. Für die Sojasauce Ingwer schälen und hacken. Elgib mit Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer dicklichen Masse anrühren. Nach und nach Sojabohnenkeimlinge, Ingwer und Sojasauce unterheben. Die Sauce auf den Entensalat geben.

Tipp: Eine Bio-Orange (jeweils ca. 125 g) sehr frisch sein und die Blätter garen.



Entensugo 1 **Reinwein** – mit Alkohol 4 Portionen

Pro Portion:

E: 31 g, F: 30 g, M: 18 g, KJ: 2682, kcal: 640

- 600 g Entenbrustfilet, mit Haut
- 200 g Mören
- 180 g Apfelmusstücke
- 100 ml trockener Weissau,
- z. B. Rolly Pinot
- 200 g Schlagsahne
- 7 Stange Pancetta (Lard)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gartzeit: etwa 10 Minuten

1. Die Entenbrust unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die fetth. Haut von der Entenbrust abtrennen, einen Teil davon in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Pfanne ohne Fett braten lassen. Das Brustfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden, hinzufügen und mit anbraten.

2. Mören und Selenie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mören- und Seleniehälften zu dem Fleischwürfel geben und unter Rühren kurz anbraten, Wermut und

Selene hinzufügen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen Pancetta putzen, die Stange längs halbiert, waschen, abtropfen lassen und in kleine Streifen schneiden. Pancettahälften gegen Ende der Gartzeit zu dem Fleisch- und Gemüsewürfel geben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Beilagen: Kartoffeln.

Tipp: Wenn Sie den Sugo zum Servieren mit dem heißen Nudel mischen, geben Sie etwa 100 ml von dem Nudelkochwasser hinzu.

Ententerrine 1 **Sauert Mager** – mit Alkohol 4 Portionen

Pro Portion:

E: 97 g, F: 170 g, M: 12 g, KJ: 9057, kcal: 2194

- 1 küchenfertige Ente (etwa 1,5 kg)
- 2 EL Weinbrand
- 2 EL Orangensaft
- gut 1 kg kochendes Salzwasser
- 1 Bund Suppengrün (Fenchel, Sellerie, Porree (Lauz))
- 1 Lorbeerblatt
- gerösteter Petersil
- Pfefferkörner

- 120 ml (½ l) Rotwein
- 2 EL Speiseöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 200 g fettes Bauchfleisch, ohne Knochen
- 400 g mageres Schweinefleisch
- von Pfefferkörnern
- 1 kg–2 kg Fischknochen
- abgewasene Schale von
- 1 Bio-Orange (unbehandelt, ungewascht)
- 20 g grob gehackte Pistazienkerne
- 1 Ei (Größe M)
- gerösteter Thymian
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer



300 g frische, fette Speckschinken, ohne geschnitten

Für den Madeira-Aspik

- 1 Pck. geriebene, weiße Gelatine
- 5 EL kaltes Wasser
- 300 ml kaltes Wasser
- 4 EL Madeira (Dessertwein)
- Schinken von
- 1 Bio-Orange (unbehandelt, ungewascht)
- Lorbeerblätter oder
- verfeinerte Thymianzweige

Zubereitungszeit: 60 Minuten,
ohne Dämpfen, Abkühlen und Kühlen
Gartzeit: 1 ½ Stunden

1. Die Ente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Das Fleisch von der Knochen lösen.

2. Das Brustfleisch mit der Leber in eine kleine Schüssel legen. Weinbrand mit Orangensaft vermischt und auf dem Entenbrustfleisch und der Leber verteilen, zugedeckt 3–4 Stunden durchziehen lassen.

3. Knochen und Haut der Ente in Salzwasser geben. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen, klein schneiden. Mit Lorbeerblatt, Thymian, Pfefferkörnern und Rotwein zu dem Knochen geben, zum Kochen bringen und ohne Deckel etwa 2 Stunden köcheln lassen. Das Brühe auf gut 500 ml (½ l) eingedickt ist.

4. Frische durch ein Gazeutuch gießen, abkühlen lassen und einfrieren. Von der Brühe 400 ml abmessen. Dem Nadeln ansetzen.

Oben Abkühlen: etwa 300 °C
Reifezeit: etwa 100 °C

5. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrust und Leber aus der Madeira nehmen, trocken tupfen, im Speiseöl anbraten, herausnehmen, abkühlen lassen.

6. Zwiebel und Knoblauch schneiden, klein würfeln und in dem vorbereiteten Fettöl gleich braten.

7. Bauchfleisch und Schweinefleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit dem vorbereiteten Entenbrust, Zwiebel- und Knoblauchwürfel durch die kleine Schüssel das Fleisch weißt streichen. Die Entenbrust Madeira, 100 ml von der Entenbrust, Pfeffer, Pfefferkörnern, Orangensaft, Pistazienkerne, Ei und Thymian gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter dem Knoblauchmasse anbraten. Die marinierte Leber in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unterziehen.

8. Die Entenbruststücke mit einigen Speckschinken umwickeln. Mit dem restlichen Speckschinken eine Terrinenform (7 ½–1 ½ l Inhalt) auslegen einige Schichten belegen. Die Hälfte der Knoblauchmasse hineingeben. Die Entenbruststücke darauflegen, restliche Knoblauchmasse darauf verteilen und mit dem beiseitegelegten Speckschinken belegen.

9. Terrine mit dem Deckel verschließen, in die Füllungsform stellen und in dem vorgeheizten Ofen für 10 Stunden kochen. 1 ½ Liter warmes Wasser in die Füllungsform gießen. Die Füllungsform etwa 1 ½ Stunden garen. Nach der Hälfte der Garzeit nochmals 100 ml warmes Wasser in die Füllungsform gießen. Die Terrine aus dem Backofen nehmen und das Füllungsform abgeben. Die Terrine beiseitelegen und mindestens 1 Tag kalt stellen.

10. Für den Madeira-Aspik die Gelatine auf kaltem Wasser in einem kleinen Topf auflösen und 10 Minuten quellen lassen. Das restliche Entenbrust in einem Topf zum Kochen bringen und von der Füllungsform nehmen. Suppengrün Gelatine geben. So lange kochen, bis sie vollständig gelöst ist. Madeira unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Die Terrine mit Orangensaft, Lorbeerblättern oder Thymianzweigen garnieren, mit etwas von dem leicht abgekühlten Aspik/Auflage belegen, so dass die Oberfläche bedeckt ist, im Kühlschrank einfrieren lassen. Restliche Aspik/Auflage in einem mit kaltem Wasser ausgefüllten Topf gießen und ebenfalls im Kühlschrank fest werden lassen.

12. Aspik auf dem Teller in Würfel schneiden. Die Terrine mit dem Aspik/Auflage garnieren.

Fasan auf Weissauerkraut I

Einzelbeizener – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 527 g, F: 10 g, KH: 19 g, KJ: 2917, kcal: 508

- 1 Zwiebel
- 1 Dose Sauerkraut
(Mineralpfenicht 770 g)
- 1 kleines Lorbeerblatt
- einige Pfefferkörner
- einige Wacholderbeeren
- Salt
- 250 ml (1/2 l) Weißwein
- 1 küchenfertiger Fasan
(preis 7 kg)
- 8 Scheiben durchwachsener Speck
300 g blaue Weintrauben
300 g grüne Weintrauben
etwas Zucker
einige
Stängel Petersilie
2 Rosetten

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Fasan

Gartzeit: etwa 65 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: etwa 200 °C

Luftzeit: etwa 180 °C

2. Zwiebel zerhacken und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel mit Sauerkraut, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Wacholderbeeren vermengen. Mit Salt würzen und in eine gebildete Auflaufform oder einen kleinen Beizner geben. Weinwein hinzugeben.

3. Fasan innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, verheilen. Faserstücke mit Salt einreiben und auf das Sauerkraut legen. Die Faserstücke mit den Speckstücken belegen. Die Form oder den Beizner mit Deckel auf dem Fest in der vorgeheizten Backofen schliessen. Die Faserstücke mit dem Sauerkraut etwa 58 Minuten garen.



4. Nach etwa 25 Minuten (ca. 20) den Deckel abheben und das Gericht fertig garen.

5. In der Zwischenzeit Weintrauben waschen, abtropfen lassen, halbierten und erhitzen.

6. Die ganzen Faserstücke aus der Auflaufform oder dem Beizner nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

7. Die Weintraubenhälften aus dem Sauerkraut geben, unterwaschen und mit Zucker abschmecken. Die Form oder den Beizner mit dem Deckel verschließen und auf dem Fest wieder in der Backofen schliessen. Das Sauerkraut nach etwa 10 Minuten bei der oben angegebenen Backofeneinstellung garen.

8. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen). Blättchen klein schneiden. Die Tomaten waschen, abtropfen, zerschneiden und die Stängelwürfel herausstreichen. Die Faserstücke auf dem Sauerkraut auf eine vorgegebene Platte zerschneiden. Mit Petersilie bestreuen. Mit Tomaten und den beiseitegelegten Petersilienblättchen garnieren.

Beilage: Kartoffelpüree.

Fasan in Traubensauce mit Schmorbrat I für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 65 g, F: 29 g, KH: 30 g, KJ: 2800, kcal: 470

1 küchenfertiger Fasan

(preis 1 1/2 kg)

Salt

frisch gemahlener Pfeffer

2 breite

Scheiben

250 ml (1/2 l)

400 g grüne, kernlose Weintrauben

2-3 Gl.

weißer Sauerbinder

gemahlener Koriander

Für das Schmorbrat:

750 g milder Weissauerkraut

1 Zwiebel (90 g)

40 g Butter

8 Wacholderbeeren

2 Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

125 ml (1/2 l)

Weißwein

80 ml Gefüllter

Zucker

Den Backofen:

8 Scheiben Backofen

80 g Bacon (Präzisionsfleisch)

in einem Scheiben

1 Gl. Speisöl

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gartzeit Fasan: etwa 60 Minuten

Gartzeit Schmorbrat: etwa 45 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: 180-200 °C

Luftzeit: 180-180 °C

2. Den Fasan mit innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und innen und außen mit Salt und Pfeffer einreiben.

3. Die Speckstücke auf Faserstücke und -stücke legen und mit Küchengarn festbinden. Den Fasan auf der Speckseite nach oben in eine flache Auflaufform legen. Die Hälfte des Faser in die Form geben. Die Form auf dem Fest in der vorgeheizten Backofen schliessen. Den Fasan etwa 45 Minuten garen, dabei nach und nach mit dem restlichen Faser belegen.

4. Für das Schmorbrat das Sauerkraut leicht abschneiden und abtropfen lassen. Die Zwiebel schneiden, mit Salt und in der Form gleich kochen. Gewürze und Sauerbinder zugeben und erhitzen. Weinwein und Faser hinzugeben und aufkochen. Das Sauerkraut bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten garen.

5. Für die Sauce die Weintrauben mit heißen Wasser abspülen, abtropfen lassen und halbieren. Die Trauben nach Ende der Gartezeit zum Fasan in die Auflaufform geben. Den Fasan weitere 15-20 Minuten garen, dabei 1-2 mal mit dem Faser aus der Form befeuchten.

6. Das Backofen erhitzen und in Würfel schneiden. Den Fasan ganz in feine Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze im Öl anbraten. Den Bacon mit einem Scheibchen aus der Form heraus und auf Küchepapier abtropfen lassen. Die Backofen bei schwacher Hitze im Speisöl kontinuierlich rühren und auf Küchepapier abtropfen lassen.

7. Das Schmorbrat mit Salt, Pfeffer und Zucker abschmecken. Lorbeerblätter erhitzen. Den Fasan aus der Form nehmen. Den Faser mit dem Fasan in einen Topf füllen. Schmorbrat und Fasan in die Form geben, mit Backofen und Speck bestreuen und im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

8. Den Traubenfond erhitzen, aufkochen. Sauerbinder zugeben, unter Rühren aufkochen und mit Salt, Pfeffer und Koriander abschmecken. Dieses Traubenfond auf den Fasan in die Form geben. Heiße Sauce dazu servieren.

Beilage: Kartoffelpüree, Ketchup.

Tipp: Nach würdigen schmeckt es, wenn Sie den Fasan zusätzlich mit 2 Teelöffeln gehacktem Thymian einreiben.

Fasan mit Apfelgefüllung | Rasthaier

4 Portionen

Pro Portion:

E: 80 g, F: 37 g, K: 7 g, kJ: 3253, kcal: 773

2 Ausbeutefertige Fasane

(je 800 g–1 kg)

Salz

2 TL getrockneter Majoran

2 Äpfel

Gewürzchen

200 g geräucherter Speck,

in kleine Scheiben

4 EL Mehlstreif

evtl. etwas Weißlud oder

Wasser

Außere:

Flaechmuscheln oder

Ausbeutegut

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 50–60 Minuten

1. Das Backblech vorbereiten.

Ofen-/Backtemperatur: etwa 180 °C

Backzeit: etwa 100 °C

2. Fasane innen und außen unter fließendem kaltem Wasser waschen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz einreiben. Die Fasane innen zusätzlich mit Majoran reiben.

3. Äpfel waschen, abtrocknen und halbieren. Apfelhälften mit jeweils 2–3 Hälften specken. Die Fasane damit füllen. Die Öffnungen der Fasane anschließend mit Fleischstreifen verschließen oder mit Küchengarn zuschnüren.

4. Fasane in einem Blech geben und mit Speckstreifen (bzw. mit der Brust) bedecken. Fasane mit heißem Muskatweiss übergießen.

5. Das Blech auf dem Feuer in eine vorgeheizte Back- oder Grillkammer stellen. Die Fasane 50–60 Minuten garen.

6. Die Fasane während der Garzeit einige Male mit dem erdbeernden Bratenfett begießen, eventuell 6–8 mal Maltwein oder Wasser hinzugeben.

7. Die Fasane aus dem Blech nehmen, Fleischstreife oder Küchengarn entfernen. Die Apfelgefüllung herausnehmen, Hälften erhitzen. Apfelhälften in Stücke schneiden.

8. Die Fasane mit den belegten Speckstreifen und den Apfelhälften auf einer vorgeheizten Platte anrichten.

Tipps: Flausch und Bratfett kochen.



Fasan mit Bratpfeln | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 120 g, F: 42 g, K: 18 g, kJ: 4268, kcal: 1021

2 küchenfertige Fasane

(je etwa 1 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

getrockneter Thymian

6–8 Wacholderbeeren

25 g Butterenschmalz

heißes Wasser

4 Äpfel, z. B. Boskoop

evtl. etwas Rot- oder Weißwein

dunkler Saucenbrüher

etw. Öl

etw. gelbe Petersilie

etw. kleine Weinstreben

4 EL Petersilienkompott

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 45–60 Minuten

1. Das Backblech vorbereiten.

Ofen-/Backtemperatur: 200–220 °C

Backzeit: 100–104 °C

2. Die Fasane innen und außen unter fließendem kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Die Fasane innen und außen mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben. Wacholderbeeren zerdrücken und in die Öffnungen der Fasane geben.

3. Butterenschmalz in einem großen Blech erhitzen. Die Fasane darin von allen Seiten anbraten. Den Blech auf dem Feuer in eine vorgeheizte Backkammer stellen. Die Fasane 45–60 Minuten garen.

4. Schmelze der Butterzeit, evtl. etwas heißes Wasser hinzugeben. Herdplatte flüssig und nach und nach durchfließen lassen. Die Fasane ab und zu mit dem Bratenfett begießen.

5. In der Zwischenzeit Äpfel waschen und abtrocknen. Die Äpfel je nach Größe 20–30 Minuten vor Erhitzen



Garzeit in den Blech geben und mit-garen lassen.

6. Fasane und Äpfel aus dem Blech nehmen. Den Bratenfett mit Wein oder Wasser kochen. Saucenbrüher unterrühren und kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Weinstreben von den Stängeln tupfen, Weinstreben waschen, abtrocknen, halbierten und einfrieren.

8. Von den Äpfeln jeweils einen Deckel abschneiden. In 1 Esslöffel Petersilienkompott dazu geben. Die Fasane mit den Bratpfeln auf einer vorgeheizten Platte anrichten. Mit Petersilienstücken und Weinstreben hübsch garnieren.

Beilagen: Rosenkohl, Südkartoffeln oder Gerdia etc.

Tipps: Garzeit der Fasanezeit sollte wenig mehr, diese vor dem Garen mit 100 g durchgeschneidene oder halbierte Speckhälften bedecken.

Fasan mit Mandelfüllung | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 68 g, F: 62 g, K: 14 g, kJ: 4032, kcal: 957

1 köchenfertiger Fasan
etwa 1 kg

Für die Mandelfüllung:

- 2 EL weiche Butter
- 1 Eiweiß (Größe M)
- 2 gestr. EL Sonnenblumenöl
- 2 EL gehackte Mandeln
- 2-3 EL Schlagobers; Salz
nach geschmeckter Muskatnuss
- 1 Eiweiß (Größe M)

etwa 100 g
geschälter Erdbeeren

- 100 g fetter Speck, in Scheiben
- 2 EL Butter/schmelz
- 1 Scheibe (etwa 50 g)
- 375 ml (½ l) Fleischbrühe

Für die Sauce:

- 150 g Schlagobers
- 1-2 gestr. EL Weinbrand
- 1-2 EL kaltes Wasser

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garezeit: 50-60 Minuten

1. Fasan innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen.
2. Für die Füllung Butter geschmeidig rühren, Eiweiß, Sonnenblumenöl, Mandeln und Speck unterrühren, mit Salz und Muskat würzen. Eiweiß steifschlagen und unterheben.
3. Dem Fasan mit der Mandel-Sonnenblumen-Speck-Füllung die Öffnung mit Küchengarn zuheben. Den



Fasan von außen mit Salz, Pfeffer und Erdbeeren würzen, mit Speckscheiben belegen und mit Küchengarn umwickeln.

4. Butterfett in einem Bräter erhitzen, den Fasan damit von allen Seiten anbraten.
5. Scheibe abheben, mit etwas von der Fleischbrühe zu dem Fasan geben und zugedeckt 50-60 Minuten garen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Brühe ersetzen.
6. Den Fasan aus dem Bräter nehmen, Küchengarn entfernen, Fasan in Portionsstücke teilen. Die Füllung in Scheiben schneiden.
7. Den Fasan mit der in Scheiben geschneitten Mandelfüllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Aloëöl bestreuen und warm stellen.
8. Für die Sauce Sahne zum Kochen bringen und zum Kochen bringen. Mehl mit Wasser anrühren, in den Brühenstand rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu dem Fasan köcheln.

Beilagen: Kartoffeln oder Sonnenblumen, Rosenkohl

Fasan mit Weintrauben | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 108 g, F: 48 g, K: 47 g, kJ: 4708, kcal: 1120

2 köchenfertige Fasane

(je etwa 1 kg)

Salz

etwa 100 g geschälter Pfiffer

200 g fetter oder
durchwachsener Speck,
in dünnen Scheiben
heißes Wasser

Für das Champagnerkraut:

600 g Champagner

2 Zwiebeln

20 g Butter/schmelz

½ Flasche

(375 ml) Champagner oder Sekt

Dunkel

250 g grüne Weintrauben

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garezeit Fasane: etwa 50 Minuten

Garezeit Sauerkraut: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Mittelhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Fasane innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Fasan mit Speckscheiben belegen und mit Küchengarn umwickeln.
3. Fasane in einem Bräter legen. Den Bräter auf dem Herd in den vorgeheizten Backofen schieben. Fasane etwa 50 Minuten garen. Scheitel der Fasane mit Salz, etwas heißes Wasser hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen.

4. In der Zwischenzeit Sauerkraut mit einem Gabel locker zerlegen. Zwiebeln abspülen und in kleine Würfel schneiden. Butterfett in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Sauerkraut hinzugeben, Champagner oder Sekt hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sauerkraut zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 Minuten garen.

5. Das Champagnerkraut in die Mitte der Anrichte geben. Fasane aus dem Bräter nehmen, Küchengarn und Speckscheiben entfernen. Die Fasane mit dem Champagnerkraut anrichten.

6. Weintrauben waschen, abspülen, waschen und entsteinen. Weintrauben kurz in kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und die Haut abstreifen. Die Weintrauben von den Fasane legen.

Tipp: Dazu schmeckt ein aus 1 kg Kartoffeln, 50 g Butter und 250 ml (1¼ l) Milch zubereiteter Kartoffelsalat, das Sie kurz unter dem Backofengill übergrillen können.



Fasanenbrühe mit Tomatenklößchen | für Garkü

4-6 Portionen

Pro Portion:

E: 43 g, F: 15 g, K: 14 g, M: 1522, kcal: 363

1 kühnherziger Fasan

(ohne 1 kg)

1 ½ l Wasser

2 gest. TL Salz

1 Zwiebel

1 Möhre

120 g Korianderkörner

1 Lorbeerblatt

Für die Tomatenklößchen:

200 ml Milch

80 g Hartweizenglocke

50 g Tomatenmark

1 Eiweiß (gröÙe M)

20 g geriebener Parmesan-Milch
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

1 l Wasser

1 gest. TL Salz

2-3 Stängel Petersilie

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Garzeit Fasanenbrühe: etwa 45 Minuten

Garzeit Tomatenklößchen: etwa 5 Minuten

1. Fasan innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Wasser und Salz in einem großen Topf geben, zum Kochen bringen und abschäumen.

2. Zwiebel abziehen und halbieren, Möhre und Sellerie putzen, schälen, abspülen, mit den Zwiebelschälen und dem Lorbeerblatt in dem Topf geben. Die Zutaten ohne Deckel etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht mit einer Gabel von den Knochen lösen lässt.

3. Für die Fasantenklößchen Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Groß anrösten, Tomatenmark einrühren, unter ständigem Rühren noch

etwa 1 Minute erhitzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Eiweiß anrösten und Parmesan-Milch einrühren. Die Eiweißmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Von der Brühe mit zwei Teelöffeln Hühner-Schnee abstechen. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Klößchen darin etwa 5 Minuten gar kochen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Die Fasantenbrühe durch ein feines Sieb gießen. Das Fasantenfleisch vom Knochen lösen und klein schneiden. Fasanenbrühe eventuell nochmals abseihen. Fleischstücke und Tomatenklößchen darin erwärmen.

6. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Brühe von den Stängeln zupfen. Klößchen klein schneiden. Die Fasanenbrühe mit Petersilie bestreuen und servieren.



Fasanenbrust auf Linsen | für Garkü

4 Portionen

Pro Portion:

E: 43 g, F: 5 g, K: 46 g, M: 1713, kcal: 406

1 Stange Porree (Lauke)

1 Möhre

100 g Porreezwiebeln

2 Schalotten

4 Fasanenbrustfilets (je etwa 400 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Speisöl, z. B. Rapsöl

Für die Linsen:

200 g rote Linsen

500 ml (75 g) Gemüsebrühe

1 EL Weißwein- oder

Sherryessig

1 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1 Den Backofen vorheizen.

Öfen-/Brattemperatur: etwa 200 °C

Reifezeit: etwa 100 °C

2. Porree putzen, die Stange rings halbieren, gleichmäßig schneiden. Möhre und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und dann ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden.

3. Fasanenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer salzen.

4. Speisöl in einem Braten erhitzen. Fische darin von allen Seiten gut anbraten. Unterstele Tuppersteckblech und Schieberwürfel hineingeben und mit anbraten. Den Bräter auf dem Herd in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Fasanten erhitzen etwa 10 Minuten garen.

5. In der Zwischenzeit Linsen mit der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten garen. Linsen in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Das Gemüse aus dem Bräter nehmen, mit den Linsen vermengen und auf Tellern anrichten. Fasantenbrustfilets dazulegen und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Zum Verfeinern zusätzlich noch 2 Teelöffel Olivenölche unter das Linsengericht streuen. Nach Belieben mit Zitronensaftklößchen garnieren.



Fasanenbrust auf Rote-Bete-Carpaccio | Beef Special

4 Portionen

Pro Portion:

E: 27 g, F: 18 g, KH: 7 g, kJ: 1247, kcal: 298

- 4 Fasanenbrustfilets (jeweils 400 g)
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 50 g geräucherter SchinkenSpeckwürfel
- 250 g geparte Rote Bete (gibt es vakuumverpackt)
- 1 Schalotte
- 4 EL Ahornsirup
- 4 EL Olivenöl
- 20 g Walnusskerne

4 Feinrezepteblätter

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit
Garzeit: etwa 12 Minuten

1. Fasanenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen, Fasanenbrustfilets darin von allen Seiten gut anbraten und in etwa 12 Minuten fertig braten.

2. Etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit Schinkenwürfel in die Pfanne geben und mit anbraten. Fasanenbrustfilets herausnehmen und abkühlen lassen. Gebratene Schinkenwürfel ebenfalls herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Rote Bete in feine Scheiben schneiden oder hobeln. 4 große Teller mit Rote-Bete-Scheiben dekoriert belegen.

4. Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten- und Schinkenwürfel anbraten, die Rote-Bete-Scheiben damit bestreuen. Je 1 Esslöffel Feinrezepteblatt und Olivenöl daraufstreichen.

5. Von den Walnusskernen 4 Muscheln zum Garnieren herausheben. Restliche Walnusskerne klein hacken. Das Rote-Bete-Carpaccio mit Salz, Pfeffer und gehackten Walnusskernen bestreuen.

6. Die Substitutionsblätter abspülen und trocken tupfen. Fasanenbrustfilets in Scheiben schneiden und auf dem Carpaccio anrichten. Carpaccio mit Substitutions- und feinabgelegten Walnusskernblättern garnieren.

Beilage: Gebratene Bogenbräse servieren.

Tipp: Wenn Sie 2 geparte Fasanen bekommen, können Sie die Fasanenbrustfilets herausnehmen und von dem restlichen Fleisch eine Fasanenfülle zubereiten.

Fasanenbrust mit Apfelgemüse und Kartoffelpüree | Linsen

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 27 g, KH: 50 g, kJ: 2481, kcal: 585

1 kg mehligkeimende Kartoffeln

Salzwasser

4 Fasanenbrustfilets (jeweils 400 g)

Salt, frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

2 Zwiebeln

4 säuerliche Äpfel (jeweils 400 g), z. B. Cox Orange

2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

1 EL brauner Zucker (Waldzucker)

1 EL geriebener Majoran

75 g Butter

(250 ml (1/4 l) Milch

kleich geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit Fasanenbrustfilets: etwa 12 Minuten

Garzeit Apfelgemüse: 3–4 Minuten

1. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffelstücke

mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und abgedeckt etwa 20 Minuten garen.

2. In der Zwischenzeit Fasanenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fasanenbrustfilets darin von allen Seiten gut anbraten und in etwa 12 Minuten fertig braten. Fasanenbrustfilets herausnehmen und warm stellen.

3. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, waschen, entkernen und groß würfeln. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Äpfel in anbraten. Äpfelwürfel hinzugeben und unter Rühren 3–4 Minuten dünsten. Apfelgemüse mit Zucker, Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

4. Kartoffeln abgießen, abtropfen und (sofort) durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter hinzugeben. Milch aufkochen, mit einem Schneebesen Milch aufkochen, mit einem Schneebesen nach und nach unter die Kartoffelmasse rühren. Das Püree bei schwacher Hitze so lange mit einem Schneebesen rühren, bis eine einheitlich lockere Masse entstanden ist. RM Salt und Muskat würzen.

5. Fasanenbrustfilets mit Apfelgemüse und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten.



Fasanenbrüste, gefüllt **1** mit Kokohl

4 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, F: 34 g, W: 4 g, kJ: 2047, kcal: 490

Für die Füllung:

1 kleine

1 Glas Pfifferlinge (Abtropfgewicht
165 g)

1 EL gehackte Walnusskerne

1 EL gehackte Fenchelsamen

100 g Brotkrumenbrösel

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

4 Fasanenbrüste (je etwa 100 g)

3 EL Speiseöl

Für die Sauce:

100 ml trockener Rotwein

200 ml Brühefond

1 EL Rosmarinkraut

1 EL Petersilienblätter

3 EL Creme double

Außerdem:

Reisstäbchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 8–10 Minuten

1. Für die Füllung Pfifferlinge in einem Sieb abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Mit Walnuss- und Fenchelsamen mischen. Brotkrumenbrösel untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Fasanenbrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In die Fasanenbrüste jeweils rings eine Tasche einschneiden und mit dem Füllgemisch füllen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen verschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Fasanenbrüste darin von beiden Seiten 8–10 Minuten braten, herausheben und zugedeckt warm stellen.

4. Für die Sauce den Rotwein mit Rotwein- und Fond kochen und um die Hälfte einkochen lassen. Rosmarinkraut, Petersilienblätter und Creme double unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Von den Fasanenbrüsten die Holzstäbchen entfernen. Die Fasanenbrüste mit der Sauce servieren.

Beilage: Kohlrabi und Apfelkohl.



Fasanenzinzipf mit Gemüse und Brezelknödelchen **1** (süßsauer)

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 17 g, W: 40 g, kJ: 2031, kcal: 490

200 g Fasanenzinzipf, ohne Knochen

2 EL Speiseöl

200 g Möhren

200 g Kohlschnitzkürbis

1 Petersilienwurzel (etwa 40 g)

1/2 Stange Fenchel (Laufr), etwa 100 g

1 kleine Zwiebel

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zerhackte und fein gehackte

Wacholderbeeren

3 Stängel Thymian

1 Lorbeerblatt

1 EL rote Pfefferbeeren

1,5 l Brühefond oder Gemüsebrühe

Für die Brezelknödelchen:

3 Langobrotzettel (je etwa 70 g),

ausgeteilt oder vom Vortag

200 ml Milch

1 kleine

1 Bund gehackte Petersilie

1 Ei (gerührt)

1 EL Speiseöl

1 l Gemüsebrühe

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Kokohlzeit

Garzeit: 80–110 Minuten

1. Fasanenzinzipf unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fasanenzinzipf darin von allen Seiten köstlich anbraten.

2. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Porree putzen, die Stängel rings halbiert, querhackt waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Zwiebel abspülen und in kleine Würfel schneiden.



3. Die Fleischwürfel, das vorbereitete Gemüse, Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren, Thymian, Lorbeerblatt und Pfefferbeeren in einer Pfanne geben. Mit Brühefond zum Kochen bringen und das Ganze zugedeckt bei schwacher Hitze 80–110 Minuten garen.

4. Für die Brezelknödelchen Dörrbrot in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel geben. Milch einrühren, die Brezelstücke damit übergießen, abtropfen lassen.

5. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Petersilie von den Stängeln zupfen, Petersilienblätter schneiden und zu dem eingeweichten Brezelknödelchen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei und Speiseöl hinzufügen. Zudecken und mit einem Deckel verschließen.

6. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Aus der Dörrmischung mit einem Gabelstiel kleine, runde Knödelchen abformen und in der Brühe etwa 5 Minuten garen lassen. Die Knödelchen mit einer Schaumwolle feinschneiden und mit dem Gabelstiel servieren.



Fasenerkekulen, in Quittensauce mariniert | mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 51 g, F: 39 g, KH: 41 g, kJ: 2098, kcal: 762

4 Fasenerkekulen mit Brat
je etwa 200 g

Für die Marinade:

200 g Quittengelee
50 ml Cognac
Saft von
1 Zitrone
125 ml (je 3) Weißwein
2 EL Apfelessig

Salt
etwas gemahlener Pfeffer
50 g Butterschmalz
500 g Stausenwurst
evtl. etwas Wasser oder Weißwein

Für das Kohlsträgeln:

1 kg Kohlrabi
4 Eier (Größe M)
125 g Schlagobers
etwas Zitronensaft

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinieren
Garzeit Fasenerkekulen: 30–35 Minuten
Garzeit Kohlsträgeln: etwa 25 Minuten

1. Fasenerkekulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Butterschmalz in einem flachen, heißen Topf erhitzen. Die Fasenerkekulen von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten, herausnehmen und in eine große, flache Schale legen.

2. Für die Marinade Quittengelee mit Cognac, Zitronensaft, Weißwein und Essig verrühren. Die Fasenerkekulen mit der Marinade übergießen und dann etwa 10 Stunden marinieren.

3. Die Fasenerkekulen aus der Marinade nehmen, leicht trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem feuerfesten, heißen Topf geben. Die Fasenerkekulen hineingeben und 2–3 Minuten bei nicht zu starker Hitze braten (kann die Haut leicht zu dunkel wird). Die Marinade hinzugeben. Die Fasenerkekulen 30–35 Minuten garen.

4. Stausenwurst putzen und die harten Außenseiten abkratzen. Sellerie waschen, abspülen, waschen und in Stücke schneiden. Selleriestücke nach etwa 20 Minuten Garzeit zu den Fasenerkekulen geben und alles 10–15 Minuten weiter garen, bis die Sellerie gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Brühe zu stark verkocht sein, etwas Wasser oder Weißwein hinzugeben. Den Deckel entfernen.

Über-Hinterhitze: etwa 200 °C
Ofthalt: etwa 180 °C

5. Für das Kohlsträgeln Kohlrabi schälen, waschen, abspülen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben in kochendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren. Kohlrabischeiben in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abspülen lassen.

6. Eier mit Sahne und Zitronensaft verschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine ovale Auflaufform schichtweise Kohlrabischeiben und Ei-Sahne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform auf dem Fest in dem vorgeheizten Backofen stellen und das Garen etwa 25 Minuten garen.

7. Fasenerkekulen mit dem Kohlsträgeln und dem abgetropften Stausenwurst auf Tellern anrichten. Die Sauce dazu reichen.

Feiner Hühnerfleischtopf |

Beleibt – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 63 g, F: 12 g, KH: 16 g, kJ: 1754, kcal: 400

2 Hühnerbrusthälften (je etwa 375 g)
2 Hühnerknochen (je etwa 500 g),
ohne Haut und Knochen
250 g herzhafte Kartoffeln
2 Mören (je etwa 200 g)
1 Kohlrabi (je etwa 200 g)
1 Liter Frühlingszwiebeln (je etwa 250 g)
250 g gelber Spargel
2 EL Speiseöl
Salt
etwas gemahlener Pfeffer
1 EL Petersilien
300 ml Hühnerbrühe
100 ml trockener Weißwein,
z. B. Riesling
½ Bund Kerbel

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Hühnerbrusthälften und Hühnerknochen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Fleisch in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch der Hühnerknochen von den Knochen trennen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

2. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abspülen, waschen, Mören putzen, schälen, abspülen und abspülen lassen. Kartoffeln, Mören und Kohlrabi je nach in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abspülen, waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

3. Vom Spargel das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel waschen, abspülen, waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

4. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Hühnerbruststücke anbraten, dann von oben Seiten an-

braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-, Mören- und Kohlrabi in den Topf geben und mit einem Teelöffel Öl bestreuen. Das Fleisch der Hühnerbrust und Knochen in den Topf geben. Die Zutaten zum Kochen bringen und abgedeckt etwa 20 Minuten garen.

5. Restliche Brühe und Wein hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und abgedeckt bei schwacher Hitze noch etwa 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Kerbeln von den Stängeln trennen.

6. Spargel- und Frühlingszwiebelstücke zum Hühnerfleischtopf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Kartoffelstücke unterheben. Suppe wieder zum Kochen bringen und weitere etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen.

7. Den Hühnerfleischtopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Kartoffelstücken bestreuen.



Flugente mit Thymian | Für Gans

4 Personen

Für Portion:

E: 33 g, F: 66 g, K: 39 g, kJ: 3031, kcal: 1093

- 1 kg kleine Kartoffeln
Salzwasser
- 3 EL Thymianblätchen
- 1 fl. gehackte Rosmarinknospen
Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 küchenfertige Flugente
ca. 4,2 kg
- 2 mittelgroße Zwiebeln
heißes Wasser
Thymianzweig

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gartzeit: etwa 90 Minuten

1. Kartoffeln waschen, mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen, zugedeckt etwa 20 Minuten garen.

2. Das Backen vorbereiten.

Ofen-Umlufttemperatur: etwa 220 °C

Backluft: etwa 200 °C

3. Die garen Kartoffeln abgießen, abdampfen und heiß pöken. Kartoffeln mit Thymianblättern, Rosmarinknospen und Salz bestreuen. Mit Ölweiss beträufeln.

4. Flugente von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Flugente von innen und außen mit Salz einreiben, mit einem Roll der Kalbsbauchschinken füllen.

5. Die Ente mit dem Rücken nach unten in einen Bräter legen. Etwa 10 Minuten flüssiges Wasser hinzugeben, so dass die Brust nicht bedeckt ist. Den Bräter auf dem Rost in dem vorgeheizten Backofen schieben. Die Flugente etwa 90 Minuten garen.

6. Während des Garens ab und zu mit einer Hand, unterhalb des Flügels und Brust in die Fette stechen, damit das Fett austreten kann.

7. Zwiebeln abwaschen und vierteln. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen und Zwiebelhälften hinzugeben. Sobald der Bräter fast leert, etwas heißes Wasser hinzugeben. Die Ente ab und zu mit dem Bratensatz begießen. Verdampfte Flüssigkeit durch Wasser ersetzen.

8. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die restlichen Kartoffeln zu der Ente in den Bräter geben und kurz mitkochen lassen.

9. Die Ente mit den Kartoffeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit abgespülten, trocken getupften Thymianzweigen garnieren. Den Bräter mit kaltem Wasser abspülen.



Fruchtig-pikanter Fettsalat |

Für Gans

4 Personen

Für Portion:

E: 21 g, F: 24 g, K: 26 g, kJ: 1705, kcal: 408

- 4 Tomaten
- 3 reife Mangos
- 1/4 Kopf Fenchelbrotsalat
- 1/4 Kopf Fenchelsalat
- 250 g gehackte Putensalami
- 1 fl. gehackte, getrocknete Minze
oder Senfblätter

Für die Salatsoße:

- 5 fl. Olivenöl
- 2 fl. Zitronensaft
- 3-4 EL Weißweinessig
- abgemessene, gemahlene Mandeln
Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit einem Messer halbieren und jeweils die Stein herauslösen. Mangohälften schälen. Das Fruchtfleisch der Tomaten und Mangos in Spalten schneiden, kreisförmig auf einer großen, sauberen Platte anrichten.

2. Die Salate pöken, waschen, gut abdampfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Senfblätter in die Mitte der Platte geben. Die Putensalami in kleine Stücke schneiden, darauf auf die Salatblätter stecken.

3. Für die Sauce Olivenöl mit Essig und Meersalz vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf dem angeordneten Salat träufeln, mit dem Meersalz bestreuen und sofort servieren.

Beilage: Aufgebackene Kürbiskerne oder Kürbis (aus dem Flaggel).



Gans, gebraten | vier Gänse

8 Portionen

Für Portiere:

E 41 g, F 79 g, W 1 g, MJ: 304, kcal: 947

1 köchenfertige Gans

(je nach 3 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

heißes Wasser

Salzwasser

1 gew. EL Speiseöl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gesamt: etwa 3 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C
Heißluft: 180–200 °C

2. Die Gans innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocknen tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Gans mit dem Rücken nach unten in einen Beutel legen. Den Beutel auf dem Post in den vorgeheizten Backofen (unter Einschub eines Backblechs) schieben. Die Gans etwa 3 Stunden garen.

3. Während des Garens ab und zu unterhalb der Flügel und Krallen mit einer Pinzette in die Gans eingreifen, damit das Fett austreten kann. Dann nach etwa 45 Minuten Gans mit der angesammelten Fett abschöpfen.

4. Sobald der Bratenstopp trüben, etwas heißes Wasser hinzugeben. Die Gans ab und zu mit dem Bratenstopp befeuchten. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Nach 10 Minuten vor Ende des Garens die Backofentemperatur um etwa 20 °C erhöhen. Die Gans mit kaltem Salzwasser besprengen, damit die Haut schön knusprig wird. Gans fertig garen.

5. Die Gans aus dem Beutel nehmen, in Portierstücke schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

6. Den Bratenstopp mit etwas Wasser kochen, dazu ein Salz-gucken, mit Wasser auf 500 ml (½ l) auffüllen. Speiseöl mit 2 Esslöffeln Wasser anheizen, in die Gans hinein und unter Rücken aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Varianten: Die Gans mit einer der nachstehenden Füllungen füllen. Die Öffnung verschließen und die Gans braten.

Apfelfüllung:

1 kg gewaschene, nicht geschälte, aber entkernte Äpfel oder 500 g geschälte, entkernte, in Scheiben geschnittene Äpfel und 500 g eingeweichte, entkernte, in Scheiben geschnittene Äpfel.

Knoblauchfüllung:

250 g Knoblauchzehen (Mansons), von Schale und Haut befreit, feinwiegend gehackt. 750 g geschälte, entkernte, in Scheiben geschnittene Äpfel.

Semmel-Füllung:

100 g Speck zusammen mit 2 Zwiebeln, gewürfelt, gleich gehackt. 3 Brötchen in Würfel geschnitten, in dem Speck angebraten, mit 125 ml (½ l) heißer Milch übergossen, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian und Muskatnuss abgeschmeckt. 150 g entkernte, abgetriggerte Sauerkirschen, 1 in Größe 16 unterheben, etwa 5 Minuten garen lassen, eventuell Semmelbrösel unterheben.

Gans mit Rotkohl |

Für Gans – klassisch – mit Alkohol

8 Portionen

Für Portiere:

E 64 g, F 73 g, W 37, MJ: 448, kcal: 105

1 köchenfertige Gans (je nach 3 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

gemahlener Majoran

1 EL Bratenstopp

4 geschälte Zwiebeln

100 g Rosinen

400 g geschälte, geschneitete säuerliche Äpfel

heißes Wasser

Salzwasser

Für den Rotkohl:

60 g Schmirnbein

2 geschälte Zwiebeln

1 kg fein geschmittener Rotkohl

2/3 g geschälte, klein geschchnittene saure Äpfel, z. B. Grönige

1 Lorbeerblatt

3 Gewürznelken

3 Wacholderbeeren

5 Pfefferkörner

Zucker

2 EL Bratenstopp

2 EL Johannisbrotzucker

125 ml (½ l) Wasser

Für die Sauce:

2 EL Weisswein

gemahlener Majoran

etwas Weißwein

Außerdem:

Kürbisgarn oder Holzwildchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gesamt: etwa 3 Stunden

1. Gans innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocknen tupfen. Das Fett aus dem Backofen entfernen. Gans innen und außen

mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Für die Füllung Bratenstopp zerhacken. Zwiebeln schälen bei mittlerer Hitze andünsten. Flecken mit dem Zwiebel- und Apfelmus vermengen. Die Füllung in die Gans geben und diese die Öffnung mit Kürbisgarn zurichten oder mit Holzwildchen verschließen. Die Gans mit dem Brust nach unten in einen mit Wasser ausgefüllten Hohlraum geben, in dem vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 3 Stunden garen.

3. Während des Bratens ab und zu unterhalb der Flügel und Krallen eingreifen, damit das Fett austreten kann. Das Fett gelegentlich abschöpfen. Sobald der Bratenstopp trüben, etwas heißes Wasser hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Die Gans ab und zu mit dem Bratenstopp befeuchten. Nach der Hälfte der Garzeit die Gans wenden.

4. Sobald in einem Topf ein wenig Bratenstopp darin andünsten. Pfefferkörner und Apfelmus hinzugeben, mit andünsten. Lorbeerblatt, heißes Wasser, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, Gelbes und Weisses anheizen. Zwei Kuchen (je nach und geschäلت) bei schwacher Hitze (45–50) Minuten garen, dabei gelegentlich umdrehen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

5. Etwa 10 Minuten vor Ende der Bratzeit die Gans mit Salzwasser besprengen und den Bratenstopp um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut knusprig wird. Die Gans in Portierstücke teilen (je nach), Kürbisgarn oder Holzwildchen anrichten. Die Gans mit der Füllung zugedeckt warm stellen.

6. Den Bratenstopp mit Wasser kochen und danach ein Salz-gucken (je nach) geben (je nach), mit Wasser aufkochen lassen und in ein Kochen bringen. Milch mit Wasser anheizen, in die Sauce hinein, zwei Kuchen (je nach) und etwa 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Zucker und Wein abschmecken. Die Gans mit der Sauce servieren.

Gänsebraten „Bismarck“ ¹ mit Sauerkraut 8 Portionen

Pro Portion:
E: 28 g, F: 29 g, M: 22 g, kJ: 456 kJ, kcal: 108 kJ

- 1** Äußerstschmale Gans (etwa 4 kg)
Salz
etwas geräucherter Pfeffer

Für die Füllung:

- 500 g Weißkohl
3 Zwiebeln
40 g Schweinefleisch
geräucherter Kümmelsamen
geräucherter Majoran
geräucherter Anis
200 g Sauerkraut
4 große Äpfel, z. B. Boskop
250 ml (½ l) Weißwein
200 ml Gefülligfond oder -brühe
½ EL zerhackte Wacholderbeeren
kaltes Wasser
250 g Maronen (aus der Dose)
1 EL Speiseöl
1 EL Zucker
100 ml Gefülligfond oder -brühe

Außerhalb:

- Äußerstschmale
Metzschinken

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühlzeit
Garzeit: etwa 3 ½ Stunden

1. Die Gans innen und außen mit Meßbechern kaltes Wasser abspülen, trocknen tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

3. Für die Füllung den Weißkohl von den schlechten äußeren Blättern befreien. Das Licht streifen und den Stiel bis ausbrechen. Scheitel waschen, abtropfen lassen.

Den kochen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abblanchen und in kleine Würfel schneiden.

4. Schweinefleisch in einem Topf anbraten. Weißkohlstrahlen und Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit Kümmel, Majoran, Anis, Salz und Pfeffer würzen. Weißkohl abkühlen lassen und mit dem Bratenfett vorwringen. Äpfel schälen, waschen, entkernen, in kleine Stückchen schneiden, zur Füllmasse geben und untermischen.

5. Die Gans mit der Füllmasse füllen. Die Öffnung mit Kochspann oder Holzlöffchen verschließen. Eine mit Wasser ausgefüllte Fettsackchale im vorderen Drittel in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gans mit dem Rücken nach unten auf einem Rost legen und den Rost oberhalb der Fettsackchale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gans 3 ½ Stunden garen.

6. Während des Garens ab und zu unterhalb der Fettsackchale und hinten mit einer Nadel in die Gans stechen, damit das Fett besser ausströmen kann. Nach etwa 40 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen. Weißwein und Gefülligfond oder -brühe hinzugeben, Wacholderbeeren hinzugeben. Die Gans weitergaren lassen, dabei ab und zu mit dem Bratenfett begießen.

7. Nach etwa 30 Minuten Garzeit die Gans wenden und fertig garen. Die Gans herausnehmen, Kochspann oder Holzlöffchen entfernen. Gans in Portionsstücke teilen und warm stellen.

8. Heißes Wasser zum Bratenfett geben, unter Rühren kochen, in einem Topf geben und etwas einkochen lassen. Fett abschöpfen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

9. Maronen in einem Sieb abtropfen lassen, Spießöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Maronen hinzugeben und von allen Seiten mit dem Karamell abstreichen, Gefülligfond oder -brühe hinzugeben. Die Maronen darin etwa 5 Minuten dünsten und zum Gänsebraten servieren.

Beilage: Rotkohl, Kartoffelknödel

Gänsebrust mit Orangensaft ¹

Portioniert – klassisch

4 Portionen

Pro Portion:
E: 21 g, F: 49 g, M: 10 g, kJ: 2647 kJ, kcal: 633 kJ

- 1** kg Gänsebrust, mit Knochen
Salz
etwas geräucherter Pfeffer
2 Möhren
1 Stück Rosmarinkraut
etwa 500 ml
(½ l) kaltes Wasser
Salz von
2 Orangen
etw. etwas Wasser oder
Orangensaft
etw. etwas Weinbrand
2 EL kaltes Wasser
Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Gänsebrust unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocknen tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Gänsebrust mit dem Knochen nach unten in einen Rost legen. Den Rost eine Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Gänsebrust etwa 30 Minuten garen.

3. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angesammelte Fett abschöpfen. Möhren und Rosmarin putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen, in Stücke schneiden, in der Gänsebrust in den Rost geben und kurz mit kaltem Wasser. Das heiße Wasser hinzugeben. Die Gänsebrust ohne Deckel weitergaren.

4. Während der Garzeit ab und zu wieder Verbindung im Rost nach und nach durch kaltes Wasser ersetzen.



5. Kurz vor Ende der Garzeit die Gänsebrust mit Orangensaft übergießen. Gänsebrust fertig garen.

6. Die Gänsebrust aus dem Rost nehmen. Das Fleisch vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden, auf einer ausgekühlten Platte anrichten und warm stellen.

7. Den Rostbrei durch ein Sieb gießen, eventuell noch etwas Wasser oder Orangensaft hinzugeben. Nach Felechten Rost mit Wasser anfeuchten, den Rostbrei damit binden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Beilage: Grüne Polenta und Rindskoteletts

Gänsegulasch | Mit Anchoa

4 Portionen

Für Portionen:

1: 24 g, 2: 72 g, 3: 96 g, 4: 120 g, kcal: 544

- 800 g Gänsebrust
- 40 g Buttereschmelz
- Salt
- 1 Stück geräucherter Pfeffer
- 2 Mören (jeweils 200 g)
- 1 große Zwiebel (etwa 200 g)
- 2 EL Knoblauch
- 1 EL Anchoafile
- 750 ml dunkle Fleischbrühe oder Gänsebrust
- 700 ml Apfelsaft
- 7 Meinen
- Buch Majoran
- 1 EL Creme di Balsamico

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 45–50 Minuten

1. Gänsebrust unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.



2. Buttereschmelz in einem Bräter erhitzen. Fleischstücke mit Salt und Pfeffer würzen, in den Bräter geben und von allen Seiten kräftig anbraten.

3. Mören putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in mittelfeine Würfel schneiden. Zusätzlich abspülen und ebenfalls würfeln. Nach 5–10 Minuten Bräut die Mören- und Zwiebelwürfel hinzugeben, etwa 5 Minuten leicht gebräuen. Konstante unter-rühren, mit Mehl bestäuben, gut vermehren.

4. 500 ml (½ l) von der Brühe oder dem Fond und den Pfeffer hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt 40–50 Minuten bei schwacher Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren.

5. Dann Meinen abspülen und trocken tupfen. Die Bräutchen von den Stängeln zupfen, Bräutchen klein schneiden.

6. Nach etwa 20 Minuten Garzeit restliche Brühe oder Fond hinzugeben. Mit Creme di Balsamico würzen, Majoranbräutchen unterrühren und mit Salt und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Butterkartoffeln und Chicoreesalat in Orange-Joghurt-Dressing



Gänsekeulen in Paprika | Pfefferrot

4 Portionen

Für Portionen:

1: 67 g, 2: 50 g, 3: 84 g, 4: 100 g, kcal: 737

4 Gänsekeulen (je etwa 500 g)

Salt, Paprikapulver edelsüß

1 EL Schweineschmalz

3 Zwiebeln

250 ml (¼ l) heißes Wasser

500 g rote und grüne Paprikaschoten

500 g Tomaten

1 Stück geräucherter Pfeffer
gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 1 ½–2 Stunden

1. Gänsekeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salt und Paprika würzen.

2. Schweineschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Gänsekeulen dann von allen Seiten gut anbräuen. Die Pfanne das angebräuten Fetts ab-schöpfen. Zwiebeln schneiden, würfeln, zu den Gänsekeulen geben und mitbräuen lassen.

3. Die Hälfte des Wassers heiß gießen. Die Gänsekeulen ohne Deckel 1 ½–2 Stunden garen. Dabei ab und zu wenden und mit dem Bräutensaft begießen. Verbleibende Flüssigkeit nach und nach durch restliches Wasser ersetzen.

4. Paprikaschoten halbiert, entkernen, anbräuen und die weiche Schotenhäute entfernen. Zwiebeln waschen, abspülen, hacken und in Schiffe schneiden. Tomaten waschen, abspülen, hacken, Kernmasse ausschneiden, kurz in kochendem Wasser kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbieren, anbräuen und die Stängelschalen heraus-schneiden. Tomatenhälften in Schiffe schneiden.

5. Nach etwa 30 Minuten Garzeit Paprika- und Zwiebelbräutchen zu den Gänsekeulen geben, mit Salt und Pfeffer würzen. Gänsekeulen mit dem Gar-saft befeuchten.

6. Die Gänsekeulen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das Gar-saft mit Salt, Pfeffer und Paprika abschrecken, in eine Schüssel geben. Die Gänsekeulen dazugeben und mit Petersilie bestreuen.

Beilage: Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln



Gänseleberknödelchen | Kalb oder Entenfleisch 4 Portionen (jeweils 24 Stück)

Pro Portion:
E: 24 g, F: 18 g, KH: 22 g, Kal: 1540, kcal: 368

- 2 Gänselebern (jeweils 150 g)
- 150 g Kollischentrüffeln
- 1 Ei (grünlich)
- 1 EL Schlagquark
- 20 g weiche Butter
- 60 g Semmelbrösel
- Salt
- 1 EL gehackter Pfeffer
- 2 EL gehackte, gemischte Kräuter, z. B. Anis, Schilfblau, Petersilie, Majoran
- 300 ml Hühnerbrühe

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Ruhezeit
Ganzzeit: etwa 10 Minuten

1. Gänselebern und Kollischentrüffeln unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Fleischwolf in der Küchenmaschine (mit Messemantel) pürieren. Püst gekühlt lassen (so die Fleischballe leichter pürieren.)

2. Die Fleischmasse aus der Küchenmaschine nehmen und in drei Schüssel geben. Ei, Senf, Butter und Semmelbrösel gut unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Kollisch unterrühren. Die Masse etwa 10 Minuten ruhen lassen.

3. Aus der Fleischmasse mit angereicherten Händen etwa 24 Knödelchen formen oder mit zwei Teelöffeln etwa 24 Kugeln abdrücken.

4. Gänseleberknödelchen in heißer Hühnerbrühe etwa 8 Minuten gar ziehen lassen.

Tipp: Gänseleberknödelchen in Gemüse- oder Hühnerbrühe servieren.

Gänserisotto | Rindfleisch 4 Portionen

Pro Portion:
E: 52 g, F: 62 g, KH: 56 g, Kal: 4119, kcal: 965

- 1,4 kg Gänseknochen
- Schwarzwasser
- 10 Pfefferkörner
- 1 Zwiebel
- 1 Suppengrün (Zwiebel, Möhre, Petersilie, Lauch)
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehen

Für den Risotto:

- 200 g Möhren
- 250 g Petersilienwurzel
- 50 g Anissellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 100 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 20 g Gänsefleisch
- 250 g Anchovisa
- 500-600 ml Gänsebrühe
- von den Gänseknochen
- Salt
- 1 Bsp. frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bsp. gemahlener Ingwer

120 g Gänseleber
30 g Gänsefleisch

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Ruhezeit
Ganzzeit Gänseknochen: (etwa) 90 Minuten
Ganzzeit Risotto: etwa 20 Minuten

1. Gänseknochen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Gänseknochen in einem großen Topf mit Schwarzem bedeckt zum Kochen bringen. Pfefferkörner hinzugeben.

2. Suppengrün putzen, schälen, abspülen und abspülen lassen. Zwiebel und Knoblauch abspülen, in kleine Würfel schneiden. Suppengrün, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu den Gänseknochen in dem Topf geben. Gänseknochen zugedeckt etwa 90 Minuten garen.

3. Die Gänseknochen mit einer Schaufel aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, 500-600 ml ablassen und herausheben. Den Fleisch von den Knochen lösen und ebenfalls feil hacken.

4. Möhren, Petersilienwurzel und Knoblauchzehen putzen, schälen, abspülen, abspülen lassen und in Stifte oder Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abspülen, in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuelle Stängel trocken tupfen und in Stücke schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Petersilie vom Gemüse trennen. Die Gänsebrühe von dem Sieb nehmen. Möhren klein schneiden.

5. Gänsefleisch in einem Topf erhitzen. Hohenes Gemüse (außer Petersilie) darin andünsten. Pfeffer hinzugeben und glasig dünsten. Aufgetragene Gänsebrühe nach und nach hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Das Risotto etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Petersilie unterheben. Nachschmecken.

6. Von der Gänseleber Fett entfernen. Gänseleber in der Brühe der kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

7. Gänsefleisch in einer Pfanne erhitzen. Die Gänseleberchen und das Gänsefleischfleisch darin von beiden Seiten hellbraun anbraten und herausheben. Gänseknochenfleisch in Portionsgröße schneiden.

8. Risotto auf eine vorgewärmte Platte geben. Die Gänseleber und das Gänsefleisch darauf anrichten. Mit der fertig zubereiteten Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Tipp: Für den Risotto können Sie jede andere Art von Getreidekorn verwenden. Das Risotto schmeckt auch mit gewürfeltem Staudekorn, gewürfelten Paprikaschoten und erhitzen, anbraten und gewürfelte Kartoffeln. Dafür die Gemüse waschen, abspülen, kochen, kochen, abschneiden. In kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Kartoffeln anbraten, kochen, erhitzen und die Stängel mit dem Kartoffelschalen.

Age Group	Total	Male	Female	Male	Female
18-24	28.0%	28.0%	28.0%	28.0%	28.0%
25-34	22.0%	22.0%	22.0%	22.0%	22.0%
35-44	18.0%	18.0%	18.0%	18.0%	18.0%
45-54	12.0%	12.0%	12.0%	12.0%	12.0%
55-64	8.0%	8.0%	8.0%	8.0%	8.0%
65+	12.0%	12.0%	12.0%	12.0%	12.0%

Gefüllte Hähnchen nach

Gedülter Art | kufurien – mit Alkohol
4–6 Portionen

Pro Portion

E: 66 g, F: 63 g, K: 27 g, MJ: 5428, Kost: 1297

- 2 Äggschalenige Hähnchen
(je etwa 1,2 kg)
- 3 Bröckchen (Semmel) vom Vortag
- 200 ml Milch
- 250 g Hähnchenleber
- 100 ml Maiskeimöl
- 150 g gewürfelte, geräucherter,
durchgeschmeißener Speck
- 3 gewürfelte Zwiebeln
- 250 g gewürfelte Champignons
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 10 Bonen Petersilie
- 50 g weiche Butter
- 3 Eier (Größe M)
- 2 TL gemahlener Majoran
- 200 g Möhren
- 100 g Petersilienwurzel
- 2 Zucchini
- 150 g Apfel
- 3 EL Speiseöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml trockener Weißwein

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Einweichzeit
Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocknen tupfen. Vorsichtig mit den Fingern die Haut vom Fleisch an Brust und Schenkel lösen, ohne die Haut zu verletzen.
2. Die bröckchen ohne eierstock, in eine schale legen, mit milch übergießen und einweichen. bröckchen gut ausdrücken.
3. Hähnchenleber unter fließendem kaltem wasser abspülen, trocken tupfen und in stücke schneiden.
4. Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen. Speckwürfel darin gleich dünsten. Zwiebeln erst hinzugeben und

gedünst dinsten lassen. Hähnchenleberstücke und Champignons (mit) unterkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln etwa 3 Minuten dinsten lassen.

5. Die Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Hähnchen von den schenkel trennen. Hähnchen klein schneiden und unter die Hähnchenleber-Pfz-Masse rühren. Butter geschmeidig rühren. Mit dem ausge-drückten Bröckchen und Eiern zu der Hähnchenleber-Pfz-Masse geben und zu einer füllung vereinigen.

6. Den Backofen vorheizen.

Oben-Hörschale: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

7. Die Hähnchen in einem Spitzbeutel mit großer Lochtülle gefüllt, dann am hals der Hähnchen versetzen und so die füllung gleichmäßig unter die Haut der Brust und Schenkel der Hähnchen geben.

8. Die Hähnchen innen und außen mit Salz und Majoran einreiben. Die Form der Hähnchen gegebenenfalls korrigieren. Die Hähnchen in eine fetthaltige schale setzen.

9. Möhren und Petersilienwurzel waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen. Zwiebeln schneiden. Mören, Petersilienwurzel und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in 5 cm stücken schneiden.

10. Möhren-, Petersilienwurzel-, Apfel- und Zwiebel-scheiben um die Hähnchen legen und mit Speiseöl beträufeln. Gemüsebrühe hinzugeben. Die fetthaltige schale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchen etwa 45 Minuten garen.

11. Die Hähnchen während der Garzeit zunächst mit Weißwein, dann ob und so mit dem entstandenen Bratenstand begießen.

12. Die Hähnchen aus der fetthaltigen schale nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Den Bratenstand durch ein Sieb geben. Die Hähnchen in Portion schneiden (braten und mit dem Bratenstand beträufeln). Das Gemüse dazugeben.



Gefüllte Putenbrustfilets | Kalbfleisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 36 g, KH: 12 g, KJ: 2580, kcal: 617

2 Putenbrustfilets (je etwa 380 g)
Salz
Fleisch gemahlener, weißer Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

Für die Füllung:

75 g Zucchini
1 Bio® Basilikum
150 g Schafkäse

30 g Butterenschmalz
40 g Weizenmehl

Für die Sauce:

1 Bio®er
150 g Ölsauce
100 g Schlagsahne
1 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer

Außerdem:

Holzspießchen oder
Küchengarn

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Putenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Jeweils mit einem schmalen Messer eine längliche Tasche einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Für die Füllung Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Würstchen von den Stängeln zapfen, in feine Scheiben schneiden (einige Basilikumblätter für die Sauce beiseitelegen). Schafkäse in kleine Würfel schneiden.

3. Zucchiniwürfel mit Schafkäsestücken und Basilikumstücken vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die



Putenbrustfilets damit füllen. Die Öffnungen mit Holzspießchen oder Küchengarn verschließen.

4. Butterenschmalz in einer Pfanne erhitzen. Putenbrustfilets mit leicht bestäubten und in dem Butterenschmalz von beiden Seiten etwa 25 Minuten garen. Putenbrustfilets herausnehmen, Holzspießchen oder Küchengarn entfernen. Putenbrustfilets warm stellen.

5. Für die Sauce Ölsauce heißes, Sahne und Tomatenmark unter dem Rührstab (kochen) und unter Rühren auflösen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, beiseitegelegte Basilikumblätter unterheben.

6. Die Putenbrustfilets in Scheiben schneiden, mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Beilage: Kohlrabikartoffeln, Reis, verschiedene Blattsalate oder Nudeln mit Käsesauce

Gefüllte Putenschnitzel |

Schwein – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 23 g, KH: 8 g, KJ: 1912, kcal: 459

2 Putenschnitzel (je etwa 350 g)
Salz
Fleisch gemahlener, weißer
Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

Für die Füllung:

2 Scheiben getrockneter Schinken
1 EL (flüssig) Öl
1 EL Semmelbrösel
1 TL zerhackte, gelbe Pfefferkörner
in Lake

30 g Butterenschmalz
etwas Weizenmehl

Für die Sauce:

100 ml Rotwein oder Geflügelfond
1 Bio®er
150 g Ölsauce
1 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer
1 TL getrocknete, italienische Kräuter

Außerdem:

Holzspießchen oder
Küchengarn

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 17 Minuten

1. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Jeweils mit einem schmalen Messer eine längliche Tasche einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Für die Füllung Schinken in Würfel schneiden, mit Öl, Semmelbröseln und Pfefferkörnern vermengen. Die Putenschnitzel damit füllen. Die Öffnungen mit Holzspießchen oder Küchengarn verschließen.

3. Butterenschmalz in einer Pfanne erhitzen. Putenschnitzel mit leicht bestäubten, in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze von beiden Seiten etwa 17 Minuten garen. Putenschnitzel herausnehmen, Holzspießchen oder Küchengarn entfernen. Putenschnitzel warm stellen.

4. Für die Sauce den Rotwein mit Rotwein oder Geflügelfond kochen. Ölsauce heißes und Tomatenmark auflösen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und italienischen Kräutern würzen.

5. Die Putenschnitzel in dicke Scheiben schneiden und mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Beilage: Kohlrabikartoffeln oder Reis, verschiedene Blattsalate oder Paprikasalat oder Mangarossini mit Kräutersalat



Gegrillte Hähnchenbrust |

Gel verpacktes
4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 11 g, W: 20 g, kJ: 1528, kcal: 352

12 mittelgroße Kartoffeln
(jeweils 600 g)
Salzwasser

Für die Gemüse-Kräuter-Sauce:

1 Gemüsezwiebel (jeweils 200 g)

2 Knoblauchzehen

je 1 milde, rote und gelbe Chilischote
(je etwa 75 g)

1 kleine:

Hand glatte Petersilie

1 Hand Koriander

1 eingiebelte Joghurtpackung

4 EL Öl

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 120 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten,
einschließlich- und Marinierzeit
Grillzeit: etwa 15 Minuten

1. Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser gründlich abkühlen. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bis hoch zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, abtropfen und erkalten lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch abwaschen, Chilischoten abspülen, trocken tupfen, rings halbkugeln, anbräunen und Stängelspitzen abschneiden. Petersilie und Koriander abspülen und trocken tupfen. Einige Stängel zum Gemüse-Kräuter-Saucebelegen. Von den restlichen Stängeln die Blättchen abtupfen. Blättchen klein schneiden.

3. Zwiebel, Knoblauch, Chilischoten und die Ingwerpackung in kleine Würfel schneiden. Ölbrat in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Gemüse- und Ingwerwürfel darin anbräunen. Petersilie und Koriander

unterrühren. Die Gemüse-Kräuter-Sauce erkalten lassen.

4. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Filets auf die Oberseite mit einem scharfen Messer mehrmals querförmig einschneiden und in eine große, flache Schale legen.

5. Kartoffeln rings halbkugeln und so den Filets in die Schale geben. Hähnchenbrustfilets und Kartoffelhälften mit der Gemüse-Kräuter-Sauce bestreuen und etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Den Grill nach etwa 30 Minuten Marinierzeit vorheizen.

6. Gemüse-Kräuter-Sauce von den Hähnchenbrustfilets und Kartoffelhälften abstreifen. Hähnchenbrustfilets und Kartoffelhälften auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden etwa 15 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belegen mit der Gemüse-Kräuter-Sauce und dem beiseitegelegten Kräuterzweigeln servieren.

Beilagen: Gemischter Salat.



Gegrillte Hähnchenkeulen | Prosecco

4 Portionen

Pro Portion:

E: 50 g, F: 25 g, W: 4 g, kJ: 1690, kcal: 476

4 Hähnchenkeulen (je etwa 250 g)

4 EL Speiseöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

etwas Currypulver

2-3 EL Ahornsirup

1 EL Zitronensaft

etwas Zitronenschale

Auflandzeit:

Alufolie

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: etwa 20 Minuten

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Hähnchenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

2. Speiseöl mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Hähnchenkeulen damit bestreuen, auf ein Stück Alufolie legen und auf dem Rost unter dem vorgeheizten Grill schmoren. Darauf achten, dass die Hähnchenkeulen nicht zu nah unter dem Grill liegen.

3. Die Hähnchenkeulen unter mehrmaligem Wenden etwa 20 Minuten grillen und anschließend mit dem restlichen, gemischten Speiseöl bestreuen.

4. Honig und Zitrone würzen. Nach etwa 15 Minuten Grillzeit auf den Hähnchenkeulen servieren. Hähnchenkeulen fertig gelben.

5. Hähnchenkeulen mit Zitronensaft bestreuen und servieren.



Gegrillte Putenbrust mit Curry-Mayonnaise |

Für Gäste – etwas aufwendiger

4 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 30 g, K: 7 g, M: 1064, kcal: 477

4 Putenschnitzel, ohne Haut
(je etwa 180 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Öl

Für die Curry-Mayonnaise:

10 eingelegte Silberzwiebeln

(je etwa 100 g)

125 g Weißkornsenfmayonnaise

(aus dem Glas)

1 EL Aprikosenkonfitüre

2–3 EL Currypulver

etw.

Ingwer, Rucola

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Bereit: 8–10 Minuten

1. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Öl(öl) in einer Grillpfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin von beiden Seiten 8–10 Minuten garen.

3. Für die Curry-Mayonnaise zerhackt die Silberzwiebeln abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Danach mit Weißkornsenfmayonnaise, Aprikosenkonfitüre, Currypulver und Rucola vermischen und anheftelfest mit Salz abschmecken.

Belegen: Das Daguflie oder Fließkartoffeln sowie eine Cornucopie oder einen gemischten Salat servieren. Statt Putenschnitzel können auch Hähnchen knöcheltief verwendet werden.

Gegrillte Putenkeulen |

Für Gäste – etwas aufwendiger

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 10 g, K: 2 g, M: 1067, kcal: 325

4 Putenkeulen (je 200–250 g)

100 g frische, rote Johannisbeeren oder Preiselbeeren (aus dem Glas)

2–3 Stängel Thymian

10 EL Speisöl

10 Wacholderbeeren

Für die Champignonspeife:

200 g Champignons, besser Champignons

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

40 g weiche Kräuterschutter

Zubereiten:

8–10 Holzspieße

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinadezeit

Gartzeit Putenkeulen: etwa 30 Minuten

Gartzeit Champignonspeife: etwa 10 Minuten

1. Putenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Knochen herauslösen und die Haut abziehen. Putenkeulen so weit wie möglich auseinanderklappen, dabei das Fleisch mit einer Hand fest drücken.

2. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und zerhacken. Johannisbeeren in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerhacken. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln tupfen. Thymianblätter fein schneiden. Thymian und Speisöl zu den Johannisbeeren geben und zerhacken. Wacholderbeeren unterheben.

3. Die Kräuterschutter auf dem Pökelfleisch verteilen und abgedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank marieren. Den Grill nach etwa 10 Minuten auf eine 200 °C vorheizen.

4. Für die Champignonspeife Champignons putzen, mit Champignonstiel abheben, zerhackt abspülen, trocknen tupfen und auf Holzspieße stecken.

5. Das Putenfleisch aus der Marinade nehmen und auf dem vorgeheizten Grill bei mäßiger Hitze unter mehrmaligem Wenden etwa 20 Minuten grillen. Das Putenfleisch während des Grillens ab und zu mit der Marinade bestreichen. Die Champignonspeife mit auf dem Grill liegen und unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten grillen. Das Putenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Champignonspeife mit Kräuterschutter bestreichen.

Tipp: Statt Putenkeulen können auch Putenschenkel – oder Hähnchenkeulen – verwendet werden.



Gelbe Spaghetti mit Hühnerbrust | Für kleine 4 Portionen

Für Portionen

E: 45 g, F: 26 g, W: 66 g, KJ: 3445, kcal: 822

- 500 g Hühnerbrustfilets
- 3 EL Sojasaucen
- 1 EL thailändischer Honig
- etwas gemahlener Ingwer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 mittelgroße Möhren
- Salzwasser
- 1 Dose Aprikosen
- (Abtropfgewicht 340 g)
- 4 EL Olivenöl
- 120 ml (½ l) Gemüsebrühe
- 170 g Sojaglutine
- 2 EL Zitronensaft
- 1 geh. TL Chiliöl
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 l Wasser
- 4 geh. TL Salz
- 2 geh. TL gemahlener Koriander
- 470 g Spaghetti

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinieren

1. Die Hühnerbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich-große Würfel schneiden. Sojasaucen, Honig und Ingwer vermischen. Die Fleischwürfel damit bestreichen und zugedeckt 1–2 Stunden marinieren.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, abtropfen lassen und ebenfalls in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

3. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Möhrenwürfel darin etwa 5 Minuten garen, dann Frühlingszwiebelstücke hinzugeben und noch weitere etwa 3 Minuten garen. Möhrenwürfel und Frühlingszwiebeln in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen

und abtropfen lassen. Aprikosenwürfel in einem Sieb abtropfen lassen und halbiieren.

4. Jeweils die Hälfte des Glases in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischwürfel darin in 2 Portionen zunächst anbraten. Möhrenwürfel und Zwiebelstücke hinzugeben und kurz mitkochen lassen. Fleischwürfel und das Gemüse herausnehmen, beiseitestellen. Braten und Scharfe zu dem Fleischsaft geben und aufkochen lassen. Aprikosenwürfel unterheben, mit Zitronensaft, Chiliöl, Salz und Pfeffer würzen. Beiseitegeben. Fleischwürfel und das Gemüse ebenfalls mit, mitbraten erhitzen und warm stellen.

5. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenen Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz, Koriander und Spaghetti zugeben. Die Spaghetti im aufkessenden Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischendurch 4–5-mal umrühren.

6. Anschließend die Spaghetti in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

7. Spaghetti auf einem großen Teller anrichten. Warm gestellte Fleischwürfel-Gemüse-Mischung darauf verteilen und sofort servieren.



Gemüse Eintopf mit Putzknöde |

Für 4

Portionen

Für Portionen

E: 57 g, F: 16 g, W: 30 g, KJ: 2340, kcal: 536

- 1 Putzknödele (etwa 1 kg)
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer
- 250 g Zucchini
- 300 g Kartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- Paprikapulver edelsüß
- 2 EL frischer Oregano,
- in Streifen geschnitten
- evtl. 1 Zwiebeln, in Ringe
- geschnittene Paprika
- 30 g zerlassene Butter
- 500 g Tomaten

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garenzeit: 1 ½ Stunden

1. Putzknödele unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zwiebeln abwaschen und klein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden. Paprikaschoten halbiieren, entkernen und die weißen Innenteile entfernen. Scheitelhälften waschen, abspülen lassen und in Streifen schneiden.

3. Paprikaschoten längsweil in 2 Hälften schneiden und die Innenteile in einem gewässerten Pömetopf® schütten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen. Auch halbierte Paprikaschoten unterheben.

4. Dann die Putzknödele auf das Gemüse legen und mit Butter bestreuen. Den Pömetopf® mit dem Deckel verschließen und auf dem Rest in den kalten Backofen stellen.

Umfang: 200–220 °C

Backzeit: 180–200 °C

Garenzeit: etwa 1 ½ Stunden



5. Tomaten waschen, abspülen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abspülen. Tomaten entkernen, halbiieren, entkernen und die Stängelteile heraus schneiden. Tomatenhälften in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Zucchini wird etwa 30 Minuten vor Ende der Garenzeit zum Gemüse eintopf geben. Den Gemüse eintopf ohne Deckel fertig garen.

7. Die Putzknödele aus dem Pömetopf® nehmen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Den Gemüse eintopf servieren, mit den Gewürzen abschmecken und mit dem Fleisch servieren.



Gepökelte Gänsebrust im Rieslingkraut | im Alkohol

4 Personen

Pro Portion:

E: 36 g, F: 80 g, KH: 18 g, kJ: 4120, kcal: 967

- 1 kleiner Weißkohl (etwa 1 kg)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Gänseeschmalz
- 200 ml Weißwein (Riesling)
- 100 ml Gänsebrühe
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- Salz
- groß geschneitete, dunkle Pfeffer
- 4 Gänsebrüste, gepöfelt (jeweils etwa 800 g)
- 1 EL Speiseöl
- 125 g Pfifferlinge
- 1 EL Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 60–70 Minuten

1. Weißkohl putzen, waschen und den Strunk heraus-schneiden. Kohlblatt abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden oder feinhackig zerkleinern.

etwa 800 g). Zwiebel dicken und in kleine Würfel schneiden.

2. Gänseeschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebel-würfel und Weißkohlstreifen darin leicht anbraten. Mit Wein und Gänsebrühe ablöschen. Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Nelken hinzugeben. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Bratensatz vorheizen.

Stem-/Unterhitze: 150–200 °C
Heißluft: 150–160 °C

4. Gänsebrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Gänsebrüste von allen Seiten anbraten, herausnehmen und auf dem Weißkohl legen. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gänsebrust mit dem Rieslingkraut 60–70 Minuten garen.

5. Die Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, oberfläch abspülen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne anbraten, die Pfifferlinge darin kurz braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Gepökelte Gänsebrust in Rieslingkraut mit den ge-bratenen Pfifferlingen bestreuen und servieren.

Geschmorte Postalde | für Gäste

4 Personen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 62 g, KH: 0 g, kJ: 3062, kcal: 953

- 1 köpfchenartige Matspouarde (etwa 1,2 kg)
- Salt
- Paprikapulver edelsüß
- 2–3 EL Speiseöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 375 ml (75 g) heißes Wasser oder Hühnerbrühe
- 75 g Koriandermark (aus der Dose)
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Paprikapulver rot-scharf
- ½ TL geriebener Majoran
- 3 EL saure Sahne
- 1 EL Speiseöl

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Postalde unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Portionstücke schneiden. Fleischstücke mit Salz und Paprika würzen.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstücke darin von allen Seiten gut anbraten. Zwiebel und Knoblauch abspülen, klein schneiden, hinzufügen und kurz mitbraten lassen. Dazu heißes Wasser oder Brühe hinzugeben. Die Fleischstücke etwa 25 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden. Den geriebene Koriander nach und nach durch heißes Wasser oder Brühe ersetzen.

3. Die garen Fleischstücke aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Dinstopf mit dem restlichen heißen Wasser oder Brühe auf 375 ml (75 g) auffüllen. Koriandermark unterheben. Mit Paprika und Majoran würzen. Den Dinstopf zum Kochen bringen.

4. Saure Sahne mit Speiseöl anrühren, in den Dinstopf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz abschmecken. Die Postalde-Stücke in die Sauce kurz erwärmen.

Beilage: Hartgekochte Kartoffeln und Feinsalat



Geschneitzte Hähnchenbrust I

kein Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 41 g, M: 2450, kcal: 596

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 150 g)

Salz

frisch geschalteter Pfeffer

400 g Champignons

1 Sahnelote

100 g Butter

125 ml (1/4 l) Weißwein (Pinot)

4 cl trockener Remy

250 g Schlagobers

20 Zitronenweizeneiklößchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets eventuell evtl. den Anschnittsrand unter fließendem kaltem Wasser abspülen, tro-

cken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Champignons putzen, mit Küchenpapier abtrocknen, eventuell abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Scheibchen abziehen und in kleine Würfel schneiden.

3. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfiletschreife darin von allen Seiten anbraten, festbräunlichen und warm stellen. Restliche Butter in dem Bratensatz erhitzen. Scheibchenwürfel und Champignonschreife darin andünsten. Mit Weißwein und Remy ablöschen. Sahne hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Sauce sämig einkochen lassen.

4. Zitronenweizeneiklößchen abspülen, trocken tupfen, klein schneiden und in die Sauce rühren. Hähnchenbrustfiletschreife hinzugeben und in die Sauce kurz erhitzen (nicht mehr kochen lassen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagen: Kartoffeln und Tomatenkebab.



Glasierte Hähnchenflügel I

Für die Party

6-10 Portionen (je nach 40 Hähnchenflügel)

Pro Portion:

E: 20 g, F: 12 g, M: 7 g, M: 801, kcal: 213

etwa 40 Hähnchenflügel

Für die Marinade:

4 EL Sojasauce

4 EL Rapsöl oder Honig

1 EL geschalteter Ingwer

2 EL Chili-Pfeffer

Salt, frisch geschalteter Pfeffer

geschalteter Knoblauch

etwas Weißweinessig oder

Zitronensaft

Außerdem:

Alu-Grillschalen

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Marinierzeit

Grillzeit: 15-20 Minuten

1. Den Grill vorbereiten. Hähnchenflügel in der Bratendose kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Sojasauce, Honig, Ingwer, Chili-Pfeffer, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Essig oder Zitronensaft gut vermischen. Die Hähnchenflügel damit bestreichen und etwa 1 Stunde marinieren lassen.

3. Die Hähnchenflügel in die Grillschalen legen und auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden 15-20 Minuten grillen. Die Hähnchenflügel während des Grillens häufig mit der Marinade bestreichen.

Beilagen: Daguette, Kartoffelsalat.

Tipp: Die Marinade eignet sich auch für andere Grillfleisch, wie z. B. Hähnchenkeulen.





Gratinierter Putensstreifen Provence | Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 17 g, F: 18 g, KH: 5 g, KJ: 1077, kcal: 257

250 g Putensbrustfilet

2 EL Speiseöl

1 Knoblauchzahn

Zusatz: 1 EL Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Käse der Provence

1 kleine

Dose Artischockenherzen

(Einspeise: 100 g)

2 Tomaten (je ca. 200 g)

2 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft

30 g frisch gemahlener

Emmentaler Käse

3 EL frisch gehacktes Basilikum

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Das Backblech vorheizen.

Ofen-Abschalten: etwa 200 °C

Backzeit: etwa 100 °C

2. Putensbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Putensbruststreifen gleich von allen Seiten kurz anbraten.

3. Knoblauch abreiben, in kleine Würfel schneiden, mit Salz zu einer Paste zerreiben und auf den Putensbruststreifen verteilen. Mit Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

4. Artischockenherzen in einem Sieb gut abtropfen lassen, Tomaten waschen, abtropfen lassen, in Scheiben einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kochendem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbieren und die Stängelspitzen heraus schneiden. Tomatenhälften in Scheiben schneiden.

5. Die Putensbruststreifen mit Artischockenherzen und Tomatenscheiben in eine gefüllte Auflaufform schichten, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in der vorgeheizten Backofen schieben. Das Garen etwa 20 Minuten garen. Mit Basilikum bestreut servieren.

Grüner Spargelsalat mit gebratener Entenbrust |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 50 g, F: 60 g, KH: 10 g, KJ: 4285, kcal: 1048

1 kg grüner Spargel

375 ml (½ l) Wasser

Salz

1 Protei Zucker

2 EL Butter

4 kleine Entenbrustfilets

(je etwa 200 g)

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Olivenöl

2 rote Grapefruits

Für die Marinade:

3 EL Weißweinessig

4 EL Sherry

125 ml (½ l) Olivenöl

20 g Rosol

Außerdem:

Alufolie

Küchengarn

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit Spargelstangen: 8–10 Minuten

Garzeit Entenbrustfilets: etwa 10 Minuten

1. Den grünen Spargel nur das untere Drittel schneiden und die Enden abschneiden. Die Stangen möglichst gleich lang schneiden. Spargelstangen waschen, abtropfen lassen und in Portionen sortieren.

2. Wasser mit 1 Teelöffel Salz, Zucker und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Spargelstangen hinzugeben, zum Kochen bringen und 8–10 Minuten garen.

3. Spargelstangen vorsichtig mit einem Schaberhaken aus dem Kochwasser nehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und die Fäden entfernen. Spargelstangen dann stellen.

4. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrustfilets zuerst mit der Hautseite nach unten braten und bei starker Hitze etwa 2 Minuten braten. Fleisch hinzugeben. Entenbrustfilets wenden und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

5. Grapefruit so schneiden, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Grapefruit filetieren und nach Belieben in Stücke schneiden.

6. Für die Marinade Essig und Sherry vermischen. Olivenöl langsam in einem dünnen Strahl unterkühlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Rosol abspülen und trocken tupfen. Die Röllchen von den Stängeln tupfen. Ringe Röllchen zum Garnieren beiseitelegen. Plastische Kartonschälchen klein schneiden und unter die Marinade röhren.

8. Die warmen Spargelstangen und die Grapefruitstücke mit der Marinade mischen, auf einem Teller anrichten. Entenbrustfilets aus der Foliewickeln, in Scheiben schneiden, deckungsartig auf den Teller legen.



Grünes Entengericht | Rautenfert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 95 g, M: 10 g, KJ: 4754, kcal: 1137

1 köcherfertige Ente (jeweils 1 ½ kg)

Für die Marinade:

- 300 g Joghurt
- 1 EL Fischsaure
- (entweder im Deutschen)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Worcestersauce

- 4 EL Speiseöl
- 1 EL Weizenmehl
- Salz

- 200 ml Petersilie
- 100 g gekochter, fein gehackter Spinat
- 2 EL getrocknete Petersilie
- 2 EL getrockneter Koriander
- 2 EL Schlagsahne
- 1 EL Weizenmehl

1. Ente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in 8-10 Stücke teilen und in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Joghurt mit Fisch-, Soja- und Worcestersauce vermischen. Die Fleischstücke mit der Marinade übergießen, abgedeckt und kalt gestellt etwa 12 Stunden marinieren. Dabei ab- und zu wenden. Die Fleischstücke sollten mit der Marinade bedeckt sein.

3. Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstücke darin leicht anbraten und mit Mehl bestäuben, mit Salz würzen. Restmehl hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Fleischstücke etwa 10 Minuten garen (die Knochen müssen sich gut herauslösen lassen).

4. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden.

5. Mit dem Rührstab die Füll (abkühlen). Marinade in den Fond rühren. Spinat, Petersilie, Koriander und das Entenfleisch hinzugeben, aufkochen lassen. Sahne mit Mehl anrühren, in die Sauce rühren und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Grünkohlsalat mit Entenbrust | Rautenfert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 39 g, M: 16 g, KJ: 2301, kcal: 548

- 2 Entenbrustfilets (je etwa 200 g)
- Salz
- frisch gerösteter Pfeffer

Für den Grünkohlsalat:

- 500 g frischer Grünkohl
- 2 Schaffoten
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Maiskeimöl
- 2 EL brauner Zucker (Mehrzweck)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Eiwe

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Ruhezeit

Garezeit: 15-20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-Mittelhitze: etwa 120 °C

Heißluft: etwa 100 °C

2. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Entenbrustfilets (je zwei auf der Hautseite, dann von der anderen Seite) einlegen, herausnehmen und in eine Auflaufform legen. Die Form auf dem Rest in den vorgeheizten Backofen schieben (die Entenbrustfilets 15-20 Minuten garen). Zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen, damit der Fleischsaft sich setzen kann.

3. Für den Grünkohlsalat von dem Grünkohl die weichen und harten Blätter und Rippen entfernen. Den Grünkohl gründlich waschen, abtropfen lassen und in kochendem Wasser etwa 2 Minuten Blanchieren. Grünkohl in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

4. Schaffoten austreten und in kleine Würfel schneiden. Schaffoten mit Zitronensaft vermischen.



Hauskeimöl unterschlagen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und die weichen Scheibenenden entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Eiwe schälen, zerhacken, entfernen und in Scheiben schneiden.

5. Paprikawürfel mit Eiwe schneiden und Grünkohl in einer Schüssel mischen. Dressing darauf verteilen und untermischen.

6. Entenbrustfilets aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Grünkohlsalat servieren.

Bestenfalls: Kaltes Entengericht



Histories and School Improvement

1000

100

Figure 1 consists of two bar charts. The left chart shows the percentage of respondents for 'All respondents' and 'Non-respondents'. The right chart shows the percentage of respondents for 'All respondents' and 'Non-respondents'.

F-501a, F-501a, Hc 5 a, 3071, West 134

- 4 Röllchenbrustfische
(je etwa 120 g)
120 g Aludietfische
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
70 g Butter

<http://www.nature.com>

- 2 Schmelzform
50 ml Weichlötlut
100 ml Alkoholverdünnt
250 g Schmelzform
2 Bund Schmelzform
50 g Alkoholverdünnt

19. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/>

100

Abstract

Intermittent 23. 间歇性

Free video: [Watch 15 Minute Demo](#)

1. Hühnerhautsaftstoffe unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Jeweils mit einem schwachen Messer eine längliche Tasche einschneiden.
2. Fleischstücke in 4 gleich große Stücke schneiden und in den Fleischtaschen verteilen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen verschließen. Hühnerhautsaftstoffe mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 50 g der Butter in einer Pfanne zerlassen. Hühnerhautsaftstoffe für etwa 15 Minuten von beiden Seiten braten, herausnehmen und Holzstäbchen entfernen. Hühnerhautsaftstoffe warm stellen.
4. Schokoladen abkühlen und klein würfeln. Restliche Butter in dem zerlassenen Bratfett zerlassen und Schokoladenwürfel darin auflösen.

5. Weilenwies und Pöhensträucher festschneiden, zum Kochen bringen. Saftig unterkochen und etwas ein kochen lassen.
6. Schnittlauch abspülen, trocken kugeln, in kleine Häufchen schneiden und unterkochen. Dabei in Flöckchen andröckeln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Hähnchenausläufe in Scheiben schneiden und die Schnittlauchsauce auf einem ausgekühlten Teller verteilen. Mit den beiseitegelegten Schnittlauchstücken und dem abgespülten, trocken getupften Preiselwurz davor garnieren.

Blackboard University



Handwritten aus dem Werk

Table 1

[illegible]

References

1. 14 a. 1. 32 a. 10 c. 10 d. 11 1005. 1006. 45

- 400 g Röhrenschüsselform
 2 Schichten: braune Lagermasse
 1 EL Styrp
 ¼ TL Salz
 1 TL Speisestärke
 ¼ Eiweiß (große M)
 10 g getrocknete Schokolade-Pfla-
 ge 2 kleine, grüne und rote
 Paprikaschoten
 100 g Rührgewinnung
 (mit der Hand)
 3 Ankerbutter
 2 Frühlingszwiebeln
 1 EL Speisestärke
 1 ganz: 1 EL Salz
 1 EL Zucker
 20 g Gebäckmasse

Interaktionszeit: 33 Minuten, ohne Pausenzeit

1. Rühreinstreuteller unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken lagern und in Wasser schneiden. Die trockenen Röhren schneiden und sehr fein hacken. (Wichtig: lagern und Hacken des Feinstschneides geben gut unterbrechen.) 1 Portion Feinstschneide, auf die Feinstschneide streuen und ordnen. Diese vor- und nachher, etwa 30 Minuten durch- schenken lassen.
2. Für in kaltem Wasser nach Feinstschneide- streuen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Feinstschneide hacken, ordnen, an- setzen und die weißen Schneidebeine schneiden. (Schneidebeine schneiden, abtropfen lassen und in kaltem Wasser schneiden.)
3. Feinstschneide in einem Sieb abtropfen lassen. Feinstschneide hacken und in kleine Stücke schneiden. Feinstschneide hacken, schneiden, abtropfen lassen und in kaltem Wasser schneiden.

- 4.** Drei 1 Esslöffel des Speiseöls in einem Pfann erhitzen. Fleischschmelz hinzugeben und etwa 2 Minuten mit allen Seiten braten. So sollen nicht zu braun und noch nicht gar werden. Fleischschmelz herausnehmen auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitelegen.
- 5.** Den Rest erhitzen und wieder erhitzen. Fleischschmelz hinzugeben und erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und dann kurz erhitzen. Paprikawürfel, Pilze und Champignons hinzugeben und etwa 1 Minute ständig zu erhitzen geben. Rührgut. Mit Salz und Zucker schmecken. Fertigstellung. Fleischschmelz und Crèmechutney hinzugeben, nochmals etwa 1 Minute phantastisch, bis die Fleischschmelz gar sind.
- Tipp:** Schmeckt auch sehr gut mit einer Sauce. Nachdem die Fleisch im Schmelz abgetropfen wurde, mit ein wenig Brühe und je 1 Esslöffel Crèmechutney und Sojasauce anbraten und mit gerösteten Speisekörnern (1 Esslöffel Speisekörner mit 2 Esslöffel Wasser) leicht anbraten.



Hähnchen, baskisch | für 4 Gäste
6 Portionen

Pro Portion:
E: 79 g, F: 36 g, K: 31 g, KJ: 3232, kcal: 780

- 2 Kalbsknochen
- 1 Aubergine (etwa 1,2 kg), in Scheiben
- Salt
- 1 köchenfertiges Hähnchen (mit Knochen, etwa 1,2 kg)
- 1 Bund gepökelte Sippengrün (Hühner, Sellerie, Petersilie (Lauch))
- 1 Bund gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Majoran, Thymian
- 1 abgezogene Zwiebel, gepöbelt mit 2 Zitruszesteln Pfefferkörner

Für die Füllung:

- 100 g Weißbrot vom Vortag
- 200 ml heiße Milch
- 1 abgezogene Knoblauchzehe
- 1 Bund kleine getrocknete Petersilie
- 25 g geriebener, roter Schinken
- 100 g geräucherter Kalbsbauch
- 100 g Brauereis (Kaltbrat)
- 30 g Leberpaste
- 1 Ei (Größe M)
- geriebener Thymian
- etwa 100 g gemischte Minzeblätter
- Nach gemischtem Pfeffer
- Zitruszest
- 4 Bratenfett
- 4 weiße Rüben
- 2 Stangen Petersilie (Lauch)
- 2 Scheiben Weißbrot

Zubereitungszeit: 70 Minuten
Gerecht: etwa 2 Stunden

1. Kalbsknochen und Hamschinken unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in kochendes Wasser geben, wieder zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen, herausnehmen und abspülen lassen. Kalbsknochen und Hamschinken wieder in das

gekochte Topf geben, so viel Wasser hinzugeben, dass das Fleisch bedeckt ist. Mit Salz würzen.

2. Aus dem Hähnchen die Knochen herausnehmen. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchen ebenfalls abspülen, Kalbsfleisch mit Küchengarn zusammenbinden, abspülen und trocken tupfen.

3. Hähnchen (ohne Lende), Sippengrün, gepöbelte Zwiebel, Kalbsbauch und Pfefferkörner in den Kalbsknochen und Hamschinken in den Topf geben und zum Kochen bringen, dabei ab und zu abschmecken. Etwa 30 Minuten kochen lassen.

4. In der Zwischenzeit für die Füllung Brot zerbröckeln und mit Milch übergießen. Knoblauch fein schneiden. Hühnerbraten in kleine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Hamschinken, Leberpaste, leicht ausgebratene Zwiebel und Ei gut unterheben. Mit Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Küchengarn abdichten. Schenkel und Flügel gegen den Bratenstock drücken und zusammenbinden. Das Hähnchen mit Zitruszesteln bestreichen (damit es weiß bleibt), in die kochende Brühe geben, wieder zum Kochen bringen und etwa 90 Minuten bei schwacher Hitze garen.

5. Möhren (etwas fein stellen lassen) und weiße Rüben putzen, schälen, abspülen. Petersilie putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Nach Belieben Möhren, Rüben und Petersilie fein hacken. Nach etwa 2 Stunden Gerecht in die Brühe geben und mitgaren lassen.

6. Hähnchen, die großen Gemüsstücke, Hamschinken und Bratenstock aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. Von dem Hähnchen das Küchengarn entfernen. Hähnchen braten und die Füllung herausnehmen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden.

7. Karve von dem Bratenstock Bratenstock kochen und in eine Suppenterrine legen. Die Brühe daraufgießen. Gemüse, Hamschinken und Hamschinken auf einer großen, heißen Platte anrichten, mit Brühe servieren.

Hähnchen, gefüllt | für 4 Gäste
4 Portionen

Pro Portion:
E: 46 g, F: 33 g, K: 12 g, KJ: 2258, kcal: 538

- 1 köchenfertiges Hähnchen (etwa 1,2 kg)
- Salt
- etwa 100 g gemischter Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)

Für die Füllung:

- 100 g Champignons
- 100 g gekochter Schinken
- 150 g gekochter Reis
- 125 g feines Brotkornmehl
- 2 Ei, getrocknete Petersilie
- 2 Ei, Speisestärke
- 400 g Tomaten
- 1-2 Ei, Schlagschnee

Außere:
Hühnerfleisch
1 Stück Bratenstock oder Bratenstock

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Gerecht: etwa 80 Minuten

1. Das Hähnchen vorbereiten.

Hähnchen: 180-200 °C
Bratenstock: 180-190 °C

2. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchen innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

3. Für die Füllung Champignons putzen, mit Küchengarn abbinden, ebenfalls abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Schinken in Würfel schneiden.

4. Reis in einer Schüssel geben, mit Brotkornmehl, Champignonschinken, Schinkenwürfel und Petersilie gut vermischen, mit Salz würzen.

5. Das Hähnchen mit der Masse füllen. Die Öffnung mit Küchengarn verschließen. Bratenstock mit Salz und Paprika würzen. Das gefüllte Hähnchen damit bestreuen und auf ein großes Stück Bratenstock oder in den Bratenstock geben.

6. Hähnchen braten, trocken tupfen, würzen, anrichten und die Schlagschnee herausnehmen. Bratenstock nachmals durchschneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und zum Hähnchen geben.

7. Die Bratenstock oder den Bratenstock nach Packungserleichterung verschließen und auf ein großes Sieb legen. Das Bratenstock in den vorbereiteten Bratenstock schneiden. Das Hähnchen etwa 80 Minuten garen.

8. Die Fülle zerhacken. Das Hähnchen herausnehmen, Hühnerfleisch anrichten. Hähnchen in Portionen teilen. Hühnerfleisch mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

9. Den Bratenstock mit dem Bratenstock durch ein Sieb gießen. Salze unterheben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Hähnchen reichen.



Hähnchen im Gemüsesoß |

Für Kinder
8–10 Personen

Für Portionen

E: 29 g, F: 4 g, KH: 2 g, kJ: 675, kcal: 161

200 g Brokkoli

200 g Blumenkohl

200 g Kohlrabi

200 g Mören

500 ml (¼ l) Gemüsebrühe

8–10 kleine Hähnchenbrustfilets

(je 80–100 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Speisestärke

etwas Petersilie

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit Gemüse: etwa 6 Minuten

Garzeit Hähnchenbrustfilets: 8–10 Minuten



1. Von dem Brokkoli und Blumenkohl die Blüten und gelbliche Stellen entfernen. Brokkoli und Blumenkohl in Platten teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Nichtschiel schneiden, abtropfen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Hähnchen putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls stifteln.

2. Gemüsestifte in einem Topf erhitzen. Zunächst Kohlrabi- und Mörenstifte dann etwa 3 Minuten garen, dann Blumenkohl-/schiel Hinzugeben und etwa 2 Minuten mitgaren lassen. Zuletzt Brokkolistifte hinzufügen. Alles weitere etwa 3 Minuten garen.

3. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speisestärke in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten von beiden Seiten braten und herausnehmen.

4. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Brühe von dem Stängeln zapfen. Hähnchenbrustfilets auf dem Gemüse anrichten. Das Gemüse mit den Petersilienblättern bestreut servieren.



Hähnchen, im Käsesauce gebacken | Auflaufart – mit Aniseth

4 Portionen

Für Portionen

E: 49 g, F: 15 g, KH: 8 g, kJ: 3035, kcal: 652

1 Hähnchenfiletger Hähnchen

(etwa 1,2 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

25 g Weizenmehl

2 EL Speisestärke

60 g Butter

250 ml (¼ l) trockener Weißwein

250 g Schlagobers

2 EL Ajón-Senf

100 g frisch geriebener Emmentaler-Käse

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Das Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und etwa in 4 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben.

2. Speisestärke und Mehl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstifte Hinzugeben und von allen Seiten anbraten. Mit Weißwein und Sahne abspülen, Salz zugeben. Die Hähnchenstifte etwa 25 Minuten garen. Auch etwa 15 Minuten Garzeit den Backofen vorbereiten.

Öfen-/Anstellzeit: etwa 200 °C

Backzeit: etwa 160 °C

3. Die Hähnchenstifte aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen. Die Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse Hinzugeben und unter Rühren auflösen.

4. Die Käsesauce auf dem Hähnchen gleich verteilen. Die Form auf dem Fest in der vorgegebenen Backzeit backen. Die Hähnchenstifte etwa 10 Minuten garen.



Hähnchen in Rauchbier I

raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 48 g, F: 44 g, W: 9 g, kJ: 3083, kcal: 739

- 2 säuerliche Hähnchen
(je etwa 750 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 2 Zwiebeln
- 2 Mören
- 4 Tomaten
- 40 g Butter
- 1 Stängel Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 125 ml (½ l) Gefüllgeland
- 125 ml (½ l) Rauchbier
- 125 g Gefüllgeland
- 2 EL Ölne frische

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in jeweils 4 Stücke teilen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mören putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und groß würfeln. Tomaten waschen, abspülen, halbieren, das weiße Fleisch entfernen, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbieren, entkernen und die Stängelspitzen heraus schneiden. Tomatenhälften in Würfel schneiden.

3. Rauchbier in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchenstücke darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel, Mörenwürfel und Tomatenwürfel hinzugeben, kurz mit anbraten.

4. Thymian abspülen und trocken tupfen. Lorbeerblatt und Thymian ebenfalls zu den Hähnchenstücken in den Bräter geben. Fond und Rauchbier nach und nach hinzugeben und die Hähnchenstücke zugedeckt etwa 25 Minuten garen.

5. Gefüllgeland kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit einer Gabel durchlöchern und nach etwa 15 Minuten Speck zu den Hähnchenstücken geben. Ölne bräunlich anbraten. Die Hähnchenstücke fertig garen.

Tipp: Wenn Sie kein Rauchbier bekommen, können Sie auch anderes dunkles Bier verwenden.

Hähnchen in Rotwein I

raffiniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 110 g, F: 47 g, W: 10 g, kJ: 3483, kcal: 837

- 1 säuerliche Hähnchen
(je etwa 750 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Wein
- 50 g Butter
- 3 EL Speck
- 200 g Schmelz
- 200 g kleine Champignons
- 2 Stangen Stangenbohnen
- (200 ml (½ l) Rotwein)
- 1 Stängel Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Hähnchen
- etwa 20 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 4 Teile zerlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Ölne mit leicht bräunlich anbraten.



2. Butter und Speck in einem großen Bräter erhitzen. Die Hähnchenstücke darin von allen Seiten bräunlich anbraten und herausheben.

3. Schmelz erhitzen, dazu in kleine Stücke schneiden, dann in Bräter geben. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, ebenfalls abspülen und trocken tupfen.

4. Schmelzringe in dem vorbereiteten Bräter anbraten. Champignons hinzugeben und mit einem kleinen Löffel anbraten. Speckstücke putzen und die harten Enden abbrechen. Stangen waschen, abspülen, halbieren, groß schneiden und hinzugeben. Hähnchenstücke wieder in den Bräter legen. Rotwein hinzugeben. Mit Thymian und Lorbeerblatt würzen. Das Hähnchen zugedeckt etwa 25 Minuten garen.

5. Hähnchen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Hähnchenstücke darin von beiden Seiten etwa 1 Minute bräunlich anbraten, herausheben, etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb abgießen.

6. Hähnchenstücke aus dem Bräter nehmen und auf einer heißen Platte anrichten. Lorbeerblatt entfernen.

7. Die Sauce mit der passierten Butter vermischen und um die Hähnchenstücke geben.

Hähnchen in Sesam, paniert I

hähnlich

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 18 g, K: 3 g, kJ: 1994, kcal: 359

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 160 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

1 EL (100 ml)

etwa 75 g Sesamkörner

2 EL Buttergeschmelze oder Speiseöl

3 Limetten
einige Eisbergsalatköpfe

1. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupeln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Ei in einer flachen Schale ver schlagen. Die Hähnchenbrustfilets zuerst durch das verschlagene Ei ziehen, das Folienpapier abstreifen und dann in Sesam wenden. Pasteide gut andrücken.

3. Butterschmelze oder Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten 10–15 Minuten (je nach Größe der Filets) braten.

4. Limetten heiß abreiben, abtropfendes und die Schale mit einem Zitronenreißer von einer Limettenhälfte abreiben. Restliche Limetten in Spalten schneiden. Salatköpfe abspülen und trocken tupeln.

5. Die Hähnchenbrustfilets mit Limettenschnitten, -spalten und Salatblättern auf einem Teller anrichten.



Hähnchen „Jambalaja“ (Beistopf mit Hähnchen) I **Reifwürst**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 19 g, F: 47 g, K: 57 g, kJ: 3033, kcal: 940

2 kleine, küchenfertige Hähnchen

(je etwa 200 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

4 EL Speiseöl

250 g Langkornreis

500 ml (75 g) Schweinefleisch

je 2 rote und grüne

Paprikaschoten

2 Schalotten

100 g roter Schinken

80 g Butter

einige vorbereitete Radieschens-
und Basilikumblätter

2. Hähnchen halbieren. Hähnchenhälften unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupeln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit etwas Speiseöl bestreichen. Hähnchenhälften auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchenhälften 30–40 Minuten garen. Hähnchenhälften während der Garzeit ab und zu mit dem restlichen Speiseöl bestreichen.

3. In der Zwischenzeit Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Reis in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Paprikaschoten halbieren, entkernen, entsaften und die weißen Scheibenränder entfernen. Schalotten heiß waschen, abtropfen lassen und in Viertel schneiden. Schalotten abkochen, mit dem Schinken in kleine Würfel schneiden.

5. Die Hähnchenhälften vom Backblech nehmen. Das Fleisch von den Knochen lösen, in Portionendicke schneiden und warm stellen.

6. Butter in einer Pfanne zerlassen. Paprika-, Schalotten- und Schinkenwürfel darin etwa 5 Minuten anbraten. Reis unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 2 Minuten mitkochen lassen. Mit dem Fleischstück in einer hohen Schale anrichten. Nach Belieben mit Radieschen- und Basilikumblättern garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 30–40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Backofentemp: etwa 200 °C

Reifzeit: etwa 300 °C





Hänschen mit grünem Spargel |

aufliniert
4 Portionen

Pro Portion:
E: 94 g, F: 22 g, K: 8 g, KJ: 1545, kcal: 365

700 g grüner Spargel
400 g Hähnchenbrustfilet
40 g frische Ingwerwurzel
1 Knoblauchzahn
1 EL Speisestärke
1 EL Currypulver
2 EL Sojasauce
8 EL Öl
40 g Pinienkerne
80 g Hühnerschneckenröllchen
250 g Cocktail- oder Cherrytomaten
1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Den Spargel das untere Drittel schälen und die ersten Enden abschneiden. Den Spargel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Spargelstücke abspülen und abtropfen lassen.

2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. (Beide Ingwer und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

3. Die Fleischwürfel mit Ingwer-, Knoblauchwürfeln, Speisestärke, Curry und Sojasauce mischen.

4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischwürfel lassen darin von allen Seiten anbraten. Spargelstücke hinzugeben und weitere etwa 2 Minuten braten.

5. Pinienkerne und Schneckenröllchen hinzugeben und kurz durchschwenken. Röllchen waschen, trocken tupfen und eventuell die Schneckenröllchen entfernen. Anschließend Röllchen zu der Fleischmasse geben und mitbraten.

6. Die Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Hänschen von den Stängeln tupfen. Hänschen klein schneiden. Die Petersilie unter die Hänschenpfanne heben und sofort servieren.

Beilage: Reiswulst oder Eierwulst.

Hänschen mit Honig gebraten |

Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 99 g, F: 20 g, K: 11 g, KJ: 2025, kcal: 529

1 köchenfertiges Hänschen
preis 1,2 kg!

Für die Marinade:

3 EL flüssiger Honig
5 EL Orangensaft
1 EL scharfer Senf
1 EL Sojasauce
1/2 EL frisch gehacktes, weißes Pfeffer

3 EL Speisestärke
einige
Stängel Thymian

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Marinadezeit

Karree: 30–40 Minuten

1. Hänschen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Das Hänschen in 4 Portionstücke teilen und in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Honig mit Orangensaft, Senf und Sojasauce gut vermischen und dann mit weißem Pfeffer würzen.

3. Die Hänschenstücke mit der Marinade bestreichen. Zucker und Kohl gestellt etwa 2 Stunden durchziehen lassen.

4. Speisestärke in einem Beutel erhitzen. Hänschenstücke darin von allen Seiten gut anbraten und eventuell etwas Marinade hinzugeben. Hänschenstücke 30–40 Minuten (je nach Dicke der Hänschenstücke) bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Wenden garen, eventuell etwas Wasser hinzugeben.

5. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Hänschenstücke auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Thymian garniert servieren.





Hähnchen mit Joleffleis

Rezeptzeit

4 Portionen

Pro Portion:

E: 80 g, F: 49 g, W: 85 g, kJ: 475*, kcal: 1136

- 150 g schwarze Bohnen
- 500 ml (70 %) Wasser
- 1-2 getrocknete, getrocknete Chilischoten
- Salz
- 1 köcherfertiges Hähnchen (ca. 1 kg)
- 500 ml (70 %) kochendes Salzwasser
- 250 g Langkornreis
- 4 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 2 EL Speiseöl
- 800 g reife Tomaten
- 70 g Tomatenmark
- Capernapfeleier
- 1 EL (Größe M)
- 2 EL Senfweidenöl
- 1 geh. EL Weizenmehl
- 1 EL Speiseöl
- 1 EL getrocknete, glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Minuten, eine Einweichzeit

Garzeit Bohnen: etwa 60 Minuten

Garzeit Hähnchenfleisch: etwa 30 Minuten

Garzeit Reis: 20-25 Minuten

1. Bohnen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Bohnen mit dem Einweichwasser in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 60 Minuten garen. Nach etwa 50 Minuten Garzeit Chilischoten und Salz hinzugeben. Bohnen in einem Salz abgießen lassen und warm stellen.

2. In der Zwischenzeit Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupeln und in 4-8 Stücke teilen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Hähnchenstücke darin etwa 15 Minuten garen.

3. Hähnchenstücke mit einer Scheinmelle aus der Brühe nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Von der Brühe 500 ml (70 %) abmessen, eventuell mit Wasser ergänzen. Den Reis hinzugeben und in der Brühe 15-20 Minuten ausquellen lassen.

4. Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern, in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hellbraun anbraten.

5. Tomaten waschen, trocken tupeln, vierteln und die Stängelspitzen herausstreifen. Tomatenviertel portionen, mit Tomatenmark zu den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln geben, mit Salz und Capernapfeleier vermischen. Die Tomatenmasse etwa 5 Minuten unter Rühren dünsten. Reis unterheben.

6. Den Tomatenrest mit dem abgetropften Hähnchen in gewissem in eine Schüssel schichten und zugedeckt warm stellen.

7. Ei in einem flachen Teller verschlagen. Senfweidenöl und Mehl in einem zweiten Teller mischen. Die Hähnchenstücke zuerst durch das Mehl lagern (E setzen) und dem Tellerrest abstreifen. Dann in das Senfweidenöl-Mehl-Mischung wenden. Die Panade anbraten.

8. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke darin bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten von allen Seiten braun braten, herausnehmen und auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Den abgelaufenen Tomatenrest mit Petersilie bestreuen und daraufgeben.

Hähnchen mit Kichererbsen | Fertig

4 Portionen

Pro Portion:

E: 50 g, F: 35 g, W: 27 g, kJ: 2681, kcal: 645

- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewaschen)
- 1 Dose Kichererbsen (Zitrone 250 g)
- 2 Gemüsezwiebeln (ca. 500 g)
- 1 Dörrfleisch
- (0,2 g) Salz
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 Bund glatte Petersilie
- 1 köcherfertiges Hähnchen (ca. 1 kg)
- Salz
- 1 geh. gehackter, weißer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 3-4 EL Öl
- 2 EL gehackter Thymian
- 6 EL Tomatenmark
- 500 ml (70 %) Hähnchenbrühe

Anleitung:

Kichererbsen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 60-70 Minuten

1. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupeln und in kleine Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Zwiebeln abwaschen, halbierten und in kleine Schichten schneiden. Salzwasser in 2 Esslöffeln kochendem Wasser ansetzen.



2. Den Zitronensaft erhitzen.

Öfen-/Abkühlzeit: etwa 220 °C

Reifezeit: etwa 200 °C

3. Knoblauch abspülen und trocken tupeln. Von der Hälfte der Petersilie die Stängel abspülen. Die Stängel in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stängel in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stängel in einem Topf zum Kochen bringen.

4. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupeln. Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Zitronensaft beträufeln. Die Hähnchen in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hähnchen in einem Topf zum Kochen bringen.

5. Öl in einem Topf erhitzen. Das Hähnchen darin von allen Seiten köstlich anbraten und herausnehmen.

6. Knoblauch und Zwiebeln in einem vorgewärmten Topf glasig dünsten. Hähnchenbrühe, Thymian, Mehl, gehackten Pfeffer und Salz mit dem Pfannenrest hinzugeben und gut vermischen.

7. Tomatenmark unterrühren und Brühe hinzugeben. Das Hähnchen darauflegen und die Zitronenscheiben auf den Hähnchen setzen. Den Topf zugedeckt auf dem Herd in dem vorgewärmten Topf kochen. Das Hähnchen 60-70 Minuten garen.

8. Nach etwa 45 Minuten Garzeit den Deckel abheben und das Hähnchen fertig garen.

9. Nach der Ende der Garzeit von den restlichen Petersilie die Stängel von den Stängeln abspülen. Die Stängel in einem Topf zum Kochen bringen.

10. Das Hähnchen aus dem Topf nehmen und Kichererbsen, Zitronenscheiben, gehackten Pfeffer und Knoblauch hinzugeben.

11. Kichererbsen mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Hähnchen dazuheben und mit den abgelaufenen Zitronenscheiben belegen. Hähnchen mit dem Petersilie bestreuen.

Hähnchen mit Kräuterfüllung |

Preiszeit – für Kinder

4 Portionen

Pro Portion:

E: 57 g, F: 42 g, KH: 8 g, MJ: 2015, kcal: 690

Für die Füllung:

100 g gewaschener Schinken

1 Bund glatte Petersilie

1 Ästchen Kresse

1 Bund Schnittlauch

1 Ei (Größe M)

4 EL Sonnenblumenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 küchenfertiges Hähnchen

geröstet 1,7 kg

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

40 g zerlassene Butter

Außerdem:

Küchengarn oder Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Preiszeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Das Backofen vorheizen.

Ofen-Hinterhitze: etwa 200 °C

Backluft: etwa 180 °C

2. Für die Füllung Schinken in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Kresse abspülen, trocknen tupfen. Die Kresse abschneiden. Die Petersilienblätterchen von den Stängeln tupfen. Blättchen klein schneiden.

3. Schnittlauch abspülen, trocknen tupfen und in Füllchen schneiden. Schinkenwürfel, Petersilie, Kresse und Schnittlauchblätterchen in einer Schüssel mischen. Ei und Sonnenblumenöl untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit

der frischen Schinken-Masse füllen. Die Öffnung mit Küchengarn oder Holzstäbchen verschließen.

5. Das Hähnchen mit der Brust nach unten in eine große Auflaufform oder einen Bräter legen.

6. Paprika mit Butter vermischen, das Hähnchen mit etwa der Hälfte der Paprikabutter bestreichen. Die Form oder den Bräter zugedeckt auf dem Rest in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Hähnchen etwa 60 Minuten garen.

7. Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit das Hähnchen wenden und mit der restlichen Paprikabutter bestreichen. Hähnchen fertig garen.

8. Das Hähnchen aus der Form oder dem Bräter nehmen und etwas ruhen lassen. Küchengarn oder Holzstäbchen entfernen. Hähnchen in Portionstücke schneiden, mit der Kräuterfüllung auf einer vorgeheizten Platte anrichten.



Hähnchen mit Pastis |

Buffetzeit – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 59 g, F: 52 g, KH: 20 g, MJ: 2008, kcal: 323

2 küchenfertige Hähnchen

(etwa 1 kg je)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

je 2

Stängel Anis und Thymian

4 Lorbeerblätter

3 EL Öl

1 EL Fenchelsamen

4 EL Pastis (Spirituose aus Anis)

4 Kartoffelknödel

750 g kleine Kartoffeln

100 g kalte Butter

etw. vorbereitete

Thymianknödel

Außerdem:

evtl. Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Garzeit: 50–60 Minuten

1. Das Backofen vorheizen.

Ofen-Hinterhitze: etwa 200 °C

Backluft: etwa 180 °C

2. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Anis und Thymian abspülen und trocken tupfen. Lorbeerblätter und Kartoffelknödel in die Hähnchen geben. Die Öffnungen eventuell mit Holzstäbchen verschließen.

4. Öl in einem Bräter erhitzen. Die Hähnchen darin von allen Seiten anbraten, mit Fenchel bestreuen und mit Pastis bestreichen. Fleisch mit Öl bestreichen und in den Bräter geben.



5. Dem Fleisch in der fließenden kalten Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen und an den Hähnchen in den Bräter geben.

6. Den Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Hähnchen 50–60 Min. den garen. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit dem Bräter abnehmen. Die Hähnchen sofort in Sauce und fertig garen.

7. Die Hähnchen aus dem Bräter nehmen. Den Bräter in einen Topf stellen und erhitzen. Butter in Schüßchen unter dem Bräter schlagen, bis eine dicke Sauce entstanden ist.

8. Die Hähnchen eventuell Holzstäbchen entfernen und Thymian geröstet servieren und die Sauce dazu reichen.

Hähnchen nach Zigeunerart I

Sal vorbereiten – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 74 g, F: 54 g, K: 3 g, kJ: 3403, kcal: 813

Für die Marinade:

1 EL *Catnip*

4 EL *Apfelsaft*

6 EL *Ölweizen*

2 *Krebstuschensauce*

Salz

1 EL *grüne Pfefferkörner*

einige Rosmarinsäufel

1 EL *Altsüßer Honig*

2 *küchenfertige Hähnchen*

(je etwa 250 g)

2 *Küchlein Kruste*

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: 10–12 Minuten

1. Den Cell vorbereiten. Catnip mit Essig verreiben. Ölweizen unterschlagen. Restzutut abziehen, damit eine Krustenschicht dicken und unterkochen. Mit Salz, Pfefferkörnern und Rosmarinsäufeln würzen. Honig unterrühren.

2. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocknen tupfen und in 6 Stücke teilen. Fleischstücke in eine tiefe Schale legen, mit der Marinade bestreichen und zugedeckt 4–6 Stunden kalt stellen, dabei ab und zu wenden.

3. Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen, abtupfen lassen, auf den heißen Grillrost legen und von jeder Seite 5–6 Minuten grillen. Die Fleischstücke während des Grillens ab und zu mit der Marinade bestreichen.

4. Kruste abschneiden, abspülen und trocknen tupfen. 4 Stücke Folie mit der Kruste auslegen. Die Hähnchenfleischstücke darauf anrichten.

Belegen: Pastinake, Scapilote.



Hähnchen, pikant im Gemüsebett I

Marinier I – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 22 g, K: 31 g, kJ: 2277, kcal: 544

4 *Hähnchenhälften* (je etwa 200 g)

3 EL *Waldessigsaft*

2 EL *Sojasauce*

3 EL *Sherry*

3 EL *Rosmarinsäufel*

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 *Misp.* *Cayennepfeffer*

etwas Zucker

4 *große, festkochende Kartoffeln*

etwas Wasser

etwas gemahlener Ingwer

2 EL *Speiseöl*

50 g *Zuckerschoten*

1 *Por.* (200 g) *TK-Erbsen*

Salzwasser

2 *rote Zwiebeln*

1 *Bund.* *Frühlingszwiebeln*

Zubereitungszeit: 45 Minuten (ohne Marinierzeit)

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Hähnchenhälften unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocknen tupfen und in eine tiefe Schale legen. Essig mit Sojasauce und Sherry verreiben, Rosmarinsäufel unterschlagen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Die Hähnchenhälften mit der Marinade bestreichen, zugedeckt und kalt gestellt über Nacht marinieren.

2. Das Hackfleisch vorbereiten.

Ofen-Hitzetemp: etwa 200 °C

Luftdreh: etwa 180 °C

3. Die Hähnchenhälften aus der Marinade nehmen, Marinade beiseitegeben. Die Hähnchenhälften in einem erhitzten Ofen von unten Salzen leicht anbacken. Den Ofen auf dem Fest in dem vorgegebenen Hackfleisch schichten. Die Hähnchenhälften etwa 30 Minuten garen.



4. In die Zwischenzeit Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, halbiert, abtupfen lassen und in 3 Schichten schneiden oder hobeln. Abwasch mit Salz und Ingwer in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffelschalen abspülen und in 5–10 Minuten garen. Kartoffelschalen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Später in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelschalen darin unter Wenden hellbraun backen.

5. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, eventuell entkernen, Zuckerschoten waschen und abtupfen lassen. Die geputzten Erbsen mit dem Zuckerschoten in einem kochenden Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Erbsen und Zuckerschoten in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

6. Zwiebeln schneiden, halbiert und in Schichten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtupfen lassen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebelschalen und Frühlingszwiebelstücke in einem Salzwasser etwa 2 Minuten garen, ebenfalls in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

7. Die garen Hähnchenhälften aus dem Ofen nehmen und warm stellen.

8. Das gegarte Gemüse mit der beiseitegestellten Marinade zum verbleibenden Gemüse in den Ofen geben und durchschwenken. Gemüse mit Salz abschmecken. Die geputzten Kartoffelschalen unterheben. Das Gemüse mit den Kartoffelschalen auf einem vorgeheizten Teller anrichten. Hähnchen dazu anlegen.

Hähnchenaufauf mit Zuckerschoten | Portioniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 50 g, F: 60 g, KH: 10 g, kJ: 2152, kcal: 148

- 400 g Hähnchenfleisch
- 3 EL Speiseöl
- 200 g Zuckerschoten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 200 g Zucchini
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gehackte Knoblauchze
- 1 abgepresste, zerdrückte Knoblauchzehe

Für den Guss:

- 125 g Doppelrahm-Frischkäse
- 200 g Schlagsahne
- 2 Eier Größe M
- 1 EL getrockneter Karbel
- 1 EL getrocknete Petersilie
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 40 g geriebener Gruyère-Käse
- 20 g Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 30–40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-Mittelhitze: 180–200 °C

Heißluft: 140–180 °C

2. Das Hähnchenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstück dafür von allen Seiten kräftig anbraten und herausnehmen.

3. Von den Zuckerschoten die Enden abstreifen, eventuell abblättern. Zuckerschoten in kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.



4. Zwiebel abspülen, halbiert und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in dem verbleibenden Fettöl in der Pfanne anbraten. Zucchini waschen, abtropfen und die Enden abstreifen. Zucchini in Scheiben schneiden, so den Zwiebelwürfeln geben und mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen.

5. Für den Guss Frischkäse mit Sahne, Eiern, Karbel, Petersilie und Schnittlauchröllchen verrühren.

6. Die Fleischwürfel, Zuckerschoten und Zwiebel-Zucchini-Masse in eine geölte Auflaufform geben und mit dem Guss übergießen. Mit Käse bestreuen und Butter in Flecken daraufstreuen. Die Form auf ihre Fest in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Hähnchenaufauf 30–40 Minuten garen.

Hähnchen-Avocado-Salat |

mit Sesamkörnern

4 Portionen

Pro Portion:

E: 19 g, F: 57 g, KH: 12 g, kJ: 2750, kcal: 657

- 300 g gekochter Hähnchenbrust
- 100 g durchwachsener Speck
- 100 g Cocktailtomaten
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- etwas Zitronensaft
- 150 g Sesamschnee

Für die Salatsauce:

- 2 EL Basilikumessig oder weißer Balsamico-Essig
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Speiseöl
- Salz
- frisch gemahlener, weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- geriebener Estragon
- 10 Blatt Schnittlauch
- Zucker
- flüssiger Honig
- Zitronensaft

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Durchlaufzeit

1. Hähnchenbrust enthäuten, das Fleisch in Scheiben schneiden. Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten.

2. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbiert und die Stängelspitzen heraus schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3. Avocado halbieren und den Stein herausheben. Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

4. Sesamschnee putzen und die festen Aufkanten abheben. Sesame waschen, abtropfen lassen und in

Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Salatbestandteile in einer Schüssel mischen.

5. Für die Salatsauce Basilikum- oder Balsamico-Essig und Zitronensaft verrühren. Speiseöl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Estragon würzen. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauchröllchen unter die Salatsauce streuen.

6. Die Sauce mit Zucker, Honig und Zitronensaft abschmecken, unter die Salatbestandteile geben. Den Salat gut durchmischen lassen.

Tipp: Wenn Balsamico-Essig verwendet wird, kann der Salat zusätzlich mit 3–4 klein geschneitten Basilikumblättern garniert werden.



Hähnchenbrust in Orangensauce |

Kaffeezeit
4 Portionen

Pro Portion:

E: 37 g, F: 32 g, W: 11 g, kJ: 1652, kcal: 400

500 g Hähnchenbrustfilet,
ohne Haut und Knochen
2 EL Weizenmehl
4 EL Speiseöl
4 Schalotten
1 EL Currypulver
125 ml (½ l) frisch gepresster Orangensaft
125 ml (½ l) Hühnerbrühe
100 g kalter Butter

Zum Garnieren:

1 Glas
frische Minzeblättchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und dann in Würfel schneiden.

2. Fleischwürfel feucht mit Mehl bestäuben. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischwürfel darin von allen Seiten gut anbraten.

3. Schalotten abheben, in kleine Würfel schneiden, zu den Fleischwürfeln geben und gleich mitkochen lassen. Mit Curry bestäuben.

4. Orangensaft und Brühe hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

5. Die Fleischwürfel eventuell mit einem Pflanzensprenger aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

6. Den Butterfond sämig einkochen lassen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Die kalte Butter in kleinen Stücken mit einem Schneesenner unter den Butterfond schmelzen.

7. Zum Garnieren Dango so schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Dango-Makaron, Minzeblättchen abspülen und trocken tupfen.

8. Die warm gedünsteten Fleischwürfel auf Tellern anrichten und mit der Orangensauce überziehen. Mit Orangenscheiben und Minzeblättchen garnieren.



Hähnchenbrust in Spinatsauce |

Als Beilage
12 Portionen

Pro Portion:

E: 39 g, F: 14 g, W: 6 g, kJ: 1367, kcal: 313

1,5 kg Hähnchenbrustfilet
80 g Butter
40 g Weizenmehl
200 ml (⅔ l) Gemüsebrühe
200 g Schlagrahm
½ Pfl.
(250 g) getrockneter
PV-Blattspinat
40 g gehackter Minzeffekt
(aus dem Glas)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
3 Eier (Größe M)
40 g Semmelbrösel

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 20–25 Minuten

1. Die Fleischbrust waschen.

Ober-Unterflur: etwa 200 °C

Reizluft: etwa 180 °C

2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

3. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin unter Rühren so lange anbraten, bis es bräunlich ist. Brühe und Rahm nach und nach unter Rühren hinzugeben. Mit einem Schneesenner durchrühren, dabei darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Die Sauce aufkochen lassen.

4. Spinat einseitig in die Sauce geben und erhitzen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen unter Rühren die Spinatsauce aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen. Den restlichen Spinatsauce rühren und in eine Fettgusschale geben.

5. Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in die Sauce legen und mit Semmelbröseln bestreuen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Fettgusschale in den vorgeheizten Backofen stellen. Die Hähnchenbrustfilet in Spinatsauce 20–25 Minuten garen.



Hähnchenbrust in Weinbrandsauce

1 Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 54 g, F: 42 g, KH: 20 g, Kal: 3070, kcal: 735

- 600 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Zitronensaft
- Salt
- kleich gemahlener Pfeffer
- 100 g Butter
- kleingehackte Thymianblätter
- 125 ml (½ l) trockener Weißwein
- 100 g Rosinen
- 6 cl griechischer Weinbrand
- 1 ½ Becher
- (225 g) Creme fraîche

einige
Stängel vorbereiteter Thymian
einige kleine Weintrauben

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Marinieren

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine flache Schale legen. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer vermischen. Hähnchenbrustfilets damit bestreichen und anschließend zugedeckt im Kühlschrank etwa 60 Minuten marinieren.

2. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten anbraten und mit etwas Thymian bestreuen. Mit Wein ablöschen und Rosinen hinzugeben. Die Filets zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Eventuell etwas Wein nachgießen.

3. Weinbrand mit Creme fraîche vermischen und in die Sauce gießen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Thymian abspülen und trocken tupfen. Weintrauben waschen und trocken tupfen. Hähnchenbrustfilets mit Thymian und Weintrauben garnieren.

Beilagen: Reis.

Hähnchenbrust „La Fontaine“

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 26 g, F: 32 g, KH: 27 g, Kal: 2167, kcal: 516

- 3 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 250 g)
- Salt
- kleich gemahlener Pfeffer
- geriebener Thymian
- 20 g Butterschmalz
- 1 Zwiebel
- 2 Petersilien
- 1 Pck.
- (208 g) TK-Butterteig
- 1 Glas Champagner
(Abfüllgewicht 220 g)
- 1 Bund gefüllte Petards
- 3 Scheiben gekochter Schinken
- 2 EL Milch
- 1 Eiweiß (Größe M)

3 Deckelformen
einige frische Champignons
einige Salatblätter
etwas Thymian

Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Aufbau- und Abbauphase
Garzeit: 20–30 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten gut anbraten und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten oder nach Belieben garen lassen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebel abspülen und in kleine Würfel schneiden. Petersilien waschen, abspülen, fein hacken und zusammen mit Butter in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Petersilien abkühlen, hacken, abkühlen und die Zwiebelwürfel feinmaschieren. In einen Mixer geben und klein hacken.

3. Hähnchenbrustfilets nach Packungsanweisung aufbacken lassen. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Vorheizen: 200–220 °C
Backzeit: 180–200 °C

4. Champignons in einem Sieb abspülen, waschen und klein schneiden. Petersilien abspülen und trocken tupfen. Die Filets von den Stängeln zupfen. Hähnchenbrustfilets klein schneiden.

5. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Zwiebelwürfel in dem vorbereiteten Braten glasig dünsten. Champignonschäufel und Tomatenhälften hinzugeben und mitkochen lassen. So lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Petersilien unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Champignon-Tomaten-Masse aus der Pfanne nehmen und kalt stellen.

6. Die Butterteigplatten aufeinanderlegen (nicht durchdringen) und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (je nach 30 x 20 cm) ausrollen.

7. Schinkenstreifen darauflegen, die Champignon-Tomaten-Masse darauf verteilen, mit den Hähnchenbrustfilets belegen und fest zusammenrollen. Mit Eiweiß verschlagen. Die Butterteigplatte damit bestreuen. Die Oberfläche mehrmals mit einem Gabel stechen.

8. Bräterteigplatte auf ein Backblech (mit kaltem Wasser abspülen) legen. Das Backblech in dem vorgetriebenen Backofen schliessen und die Bräterteigplatte 20–30 Minuten garen.

9. Petersilien waschen, trocken tupfen und die Stängelansätze feinmaschieren. Die Petersilien in Scheiben schneiden. Champignons putzen, mit Kochen putzen abreiben, ebenfalls abspülen, gut trocken tupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Salatblätter und Thymian abspülen und trocken tupfen.

10. Die gefüllte Bräterteigplatte vom Backblech nehmen, kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und auf einer vorbereiteten Platte anrichten. Auch Petersilien und Tomaten, Champignonschäufel, Salatblätter und Thymian garniert servieren.

Hähnchenbrust mit Chili und Honig | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 25 g, F: 12 g, KH: 10 g, kJ: 1008, kcal: 243

Für die Marinade:

150 ml Gefüllter oder Gemischter Brühe
4 EL Nussiger Honig
je 1 rote und grüne Chilischote
1 Knoblauch

4 Hähnchenbrustfilets
je 140–160 g
frisch gemahlener Pfeffer, Salz
40 g Butter
1 EL Speiseöl

Außerdem:

Chilidosen oder -Nocken zur
Schärfe und zum Garnieren

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Marinierzeit
Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Für die Marinade Brühe und Honig in einem Topf unter Rühren leicht erwärmen und in eine flache Auflaufform geben.

2. Chilischoten abspülen, trocken tupfen, längs hal-
bieren, entkernen und entkernen. Schalottenlöcher in

kleine Würfel schneiden. Schalotte abschälen, ebenfalls
klein würfeln. Chili- und Schalottenwürfel unter die
Marinade rühren.

3. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Was-
ser abspülen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen.
Hähnchenbrustfilets in die Marinade legen, zugedeckt
und kalt gestellt etwa 60 Minuten marinieren, dabei
regelmäßig wenden. Den Backofen vorheizen.

Ober-Unterhitze: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

4. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen,
kurz abspülen lassen und mit Salz würzen. Butter in
einer feuerfesten Pfanne erhitzen, Speiseöl mittelhoch
erhitzen. Hähnchenbrustfilets dann von beiden Seiten an-
braten. Die Pfanne auf dem Rest in den vorgeheizten
Backofen schieben. Hähnchenbrustfilets etwa 10 Minu-
ten garen.

5. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und
warm stellen. Den Bratenessatz mit der restlichen Mari-
nade abschöpfen, zum Kochen bringen und um die
Hälfte einkochen.

6. Hähnchenbrustfilets auf einer vorgewärmten Platte
anrichten und mit der Sauce begießen. Mit Chili-
dosen oder -Nocken garnieren.

Beilage: In Butter geschwenkte, kleine Kartoffeln und
Zuckerschoten.



Hähnchenbrust mit Mozzarella |

Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 9 g, KH: 1 g, kJ: 1047, kcal: 250

4 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
je etwa 150 g
Salz, frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
2 große Tomaten
125 g Mozzarella-Käse
2 EL Speiseöl, z.B. Sonnenblumenöl
etw. vorbereitete Backkartoffelchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Bratzeit: 5–10 Minuten

1. Den Backofen grillen. Hähnchenbrustfilets
unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken
tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Feuer machen, abschöpfen und die Schmelz-
käsebratenessatz erhitzen. Tomaten jeweils in 4 Scheiben
schneiden. Mozzarella abspülen lassen und in 8 Schei-
ben schneiden.

3. Speiseöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Die
Hähnchenbrustfilets dann etwa 10 Minuten von bei-
den Seiten braten.

4. Die Hähnchenbrustfilets zuerst mit je 2 Tomaten-
scheiben belegen und mit Pfeffer bestreuen, dann mit
je 2 Mozzarellascheiben belegen und ebenfalls mit
Pfeffer bestreuen.

5. Die Pfanne auf dem Rest in den vorgeheizten
Grill in den Backofen schieben und die Hähnchen-
brustfilets 5–10 Minuten grillen, bis der Käse schmilzt
(wer keine feuerfeste Pfanne hat, kann die Pfanne nach
dem Anbraten in eine Auflaufform geben).

6. Die übergrillten Hähnchenbrustfilets mit Mozzarella
vor dem Servieren mit den vorbereiteten Backkartoffel-
chen garnieren.

Beilage: Buttersmilch oder Knoblauch-Mais und Erdbe-
ren oder anderes frisches Gemüse.

Tipp: Wenn Sie keinen Backofen grillen haben, die
Pfanne (Auflaufform) bei Ober-Unterhitze etwa
200 °C, Heißluft: etwa 200 °C auf dem Rest in den
vorgeheizten Backofen schieben und 5–10 Minuten
überbacken, bis der Käse schmilzt.



Hähnchenbrust mit Orangenminze und Ingwer | Pastawort

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 10 g, KH: 52 g, kJ: 1950, kcal: 463

4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 130 g)

- 1 kleine
Stück **frische Ingwerwurzel** (etwa 50 g)
- 3 Stängel **Orangenminze**
- 2 Limetten
- 350 g **Couscous** (feinst)
- 400 ml **kochendes Wasser**
- 4 EL **Öl**
- Salz**
- frisch gemahlener Pfeffer**
- 1 Bund **glatte Petroselin**

Zum Garnieren:

- etw. **vorbeimarte**
- Orangenminzeblätter**
- 1 EL **rote Pfefferkörner**

Zubereitungszeit: 40 Minuten,
ohne Marinieren und Garzeit
Garzeit: 8–10 Minuten

1. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und quer halbieren. Hähnchenbrustfilets in eine flache Schale legen.
2. Ingwer schälen, abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden oder auf einer Hackbrettlein raspeln.
3. Minze abspülen, trocken tupfen und grob anfein hacken. Limetten halbieren und den Saft auspressen, mit Ingwerwürfel oder -raspel und Orangenzitrus verfeinern. Die Marinade auf den Hähnchenbrustfilets verteilen. Zugedeckt und kalt gestellt etwa 60 Minuten marinieren.
4. Couscous in eine große Schüssel geben und mit 400 ml kochendem Wasser übergießen. Mindestens 10 Minuten quellen lassen, dabei ab- und zu umrühren.
5. Zwei Esslöffel des Öls in einer Pfanne erhitzen. Marinierte Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Hähnchenbrustfilets in dem erhitzten Öl (mit 4–5) Minuten von jeder Seite leicht braten.
7. Die Petroselin abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blattstiele grob anfein hacken.
8. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den gegarteten Couscous darin unter Rühren anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petroselin unterheben.
9. Hähnchenbrustfilets mit dem Couscous in einer Schale anrichten. Mit Orangenminze und roten Pfefferkörnern garnieren.

Tipp: Statt frischem Ingwer kann auch Ingwer in Sirup zum Marinieren verwendet werden.

Hähnchenbrust mit Saibel |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 67 g, F: 20 g, KH: 12 g, kJ: 1950, kcal: 476

- 4 **Hähnchenbrustfilets**
(je 160–200 g)
- Salz**
- frisch gemahlener Pfeffer**
- 12 große
Würfel **Salbei**
- 12 Scheiben **magerer Schinken**
- je 140 g**
- 2 EL **Speiseöl**
- 250 g **grüne Bohnenkerne**
(Flageolet)
- 250 g **rote Cocktailtomaten**
- 1 **Zwiebel**
- 40 g **Bacon**
- Knoblauchpulver**
- gekochte Petersilie**
- etw. **vorbeimarte** **Salbeiblätter**

Außerdem:

Halbstückchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Backtemperatur: 180–200 °C

Backzeit: 100–120 °C

2. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblätter abspülen und trocken tupfen. Die Hähnchenbrustfilets mit je 3 Salbeiblättern belegen, anheften und mit je 3 Speiseölkugeln umwickeln. Mit Halbstückchen festbinden.
3. Das Speiseöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin von allen Seiten anbraten. Die Pfanne auf dem Kopf in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchen etwa 15 Minuten garen.

4. Den Backofen auf Ober-/Unterhitze etwa 180 °C herunterstellen.
 5. Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und auf einem vorgeheizten Teller legen. Den Teller auf dem Kopf in den heißen Backofen schieben und die Hähnchenbrust warm halten. Die Pfanne mit dem Backfett beiseitestellen.
 6. Die Bohnenkerne in einem Sieb abspülen, trocken tupfen, in einem kochenden Wasser mit etwas Salz und Stängelansatz beiseitestellen. Zwiebel anheften und in kleine Würfel schneiden.
 7. Bacon in dem erhitzten Backfett in der beiseitegestellten Pfanne anbraten. Zwiebelwürfel darin gleich dinsten. Cocktailtomaten hinzufügen und etwa 3 Minuten mildbraten lassen. Bohnenkerne vorsichtig unterrühren und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, mit Petersilie belegen.
 8. Die Hähnchenbrust mit dem Belegemais anrichten. Mit Salbeiblättern garnieren.
- Beilage:** Petersilienblätter mit Salz oder kleine gekochte Kartoffeln mit Schale.



Hähnchenbrust mit Senfkruste |

Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 20 g, F: 6 g, KH: 2 g, kJ: 918, kcal: 220

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 150 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Currypulver

2 Eiweiß (Größe M)

1 EL körniger Senf

1 EL mittelfeinkörniger Senf

1 gelb. Ei Senfcremebrot

20 g Butter

1 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garezeit: 20–25 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Umlufttemperatur: etwa 200 °C

Bräutzeit: etwa 180 °C

2. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer

und Curry würzen. Hähnchenbrustfilets nebeneinander in eine geölte Auflaufform legen.

3. Eventuell sehr stoßschlagen. Beide Seiten mit Senfcremebrot und Salz verfeinern und unter dem Backrohr heben. Die Backform mit den Hähnchenbrustfilets bestreuen und Butter in Röschen daraufsetzen. Die Form auf dem Rost im unteren Drittel in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenbrustfilets 20–25 Minuten garen.

4. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen (jeinge Schnittlauchstücke beiseitelegen) und in Röllchen schneiden. Die Hähnchenbrustfilets kurz vor dem Servieren mit Schnittlauchstücken bestreuen und mit dem Schnittlauchsaft garnieren.

Beilage: Porridge mit Mandeln oder Kartoffelpüree.

Tipps: Das Gericht für mehr als 4 Personen auf dem Backblech zubereiten. Das Fleisch schmeckt noch besser, wenn die Hähnchenbrustfilets in Spieß angeordnet werden. Nach Belegen jedes Hähnchenbrustfilets mit 1 Scheibe gekochten Schinken belegen. Die Filets schmecken auch kalt, in Salaten geschmort, sehr gut. Dazu passt ein gemalteter Salat oder ein Kartoffelsalat.



Hähnchenbrust mit Stöckschwämmchen |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 62 g, KH: 7 g, kJ: 3858, kcal: 945

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 200 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

20 g Weizenmehl

20 g Butterschmalz

170 g Stöckschwämmchen

(aus dem Glas)

1 Zwiebel

20 g Butterbrot

1 Bund Frühlingszwiebeln

1–2 EL Sojasauce

2 EL gekochte Penne

Für die Sauce Hollandaise:

200 g Butter

2 Eigelb (Größe M)

2 EL Weißwein

Zitronensaft

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Kühlzeit

Garezeit Hähnchenbrustfilets: etwa 10 Minuten

Garezeit Stöckschwämmchen: etwa 3 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Weizenteig bestreuen.

2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten etwa 10 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen.

3. Stöckschwämmchen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel abspülen und in kleine Würfel schneiden.

4. Hähnchenbrust in der geölkerten Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten. Stöckschwämmchen beibringen und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abspülen lassen, in Scheiben schneiden. Zu den Stöckschwämmchen geben. Etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten lassen, mit Sojasauce abschmecken. Penne unterheben. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

6. Für die Sauce Hollandaise Butter zerlassen, etwas abkühlen lassen und den Schweiß abspülen. Eigelb mit Wein in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen verschlagen. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad (Wasser darf nicht kochen) setzen. Die Eigelbmasse mit dem Schweiß langsam so lange schlagen, bis die Masse dicklich ist. Die Butter langsam unter dem Schneebesen schlagen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

7. Hähnchenbrustfilets auf 4 feuerfeste Teller verteilen. Stöckschwämmchenmasse daraufgeben. Die Sauce Hollandaise darauf verteilen. Die Teller kurz unter dem vorgeheizten Grill schieben und die Hähnchenbrustfilets goldgelb überbacken.

Tipps: Dazu passen, knuspriges Brötchen, weiche



Hähnchenbrust mit Wirsinggemüse | Dinkeln

4 Portionen

Pro Portion:

E: 34 g, F: 9 g, KH: 6 g, KJ: 984, kcal: 235

- $\frac{1}{2}$ Kopf Wirsing (etwa 500 g)
- 1 Zwiebel
- 1 gelber Zucchini
- 4 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Instant-Gemüsebrühe
- 1 EL gemischte, gehackte Kräuter

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Ruhezeit
Garzeit Hähnchenbrustfilet: 8–10 Minuten
Garzeit Wirsinggemüse: 10–12 Minuten

1. Die Wirsinghälften vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Wirsinghälften waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini

waschen, abtropfen und die Enden abschneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

2. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreisförmig einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbkugeln und die Stängelansätze heraus schneiden. Tomatenhälften in Streifen schneiden.

3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Wirsingstreifen hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 10–12 Minuten dünsten.

4. In der Zwiebelcorré Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin 8–10 Minuten von allen Seiten braten, herausnehmen und etwas ruhen lassen.

5. Wirsing mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen, köstlich unterrühren. Zucchiniwürfel und Tomatenstreifen hinzufügen und kurz mitdünsten lassen.

6. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Hähnchenbrust mit Zwiebeln, Pinkkornen und Basilikum gefüllt | Italienisch

(kalt mit Dinkelmehl & etwa 24 carp)
 2 Portionen

Pro Portion:

E: 53 g, F: 17 g, KH: 16 g, KJ: 1852, kcal: 442

- 1 kleine, rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ Kopf Basilikum
- etw. Öl
- Stängel Thymian
- 1 EL Pinkkornen
- 1 EL öliger Essig
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Hähnchenbrustfilets (je etwa 100 g)
- 4 Scheiben Frühstücksspeck (Rund)

Für den Salat:

- 1 kleiner Körner Salat
- 250 g Cocktailtomaten
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL öliger Essig
- 1 EL Öl
- 1 EL Pinkkornen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Dampfen: etwa 15 Minuten

1. Zwiebel abwaschen, halbkugeln und in Streifen schneiden. Basilikum und Thymian abspülen, trocken tupfen. Die Frühstücksspeck vor dem Stängeln waschen und 8 Minuten beidseitig braten. Feinhackte Basilikumblätter fein schneiden.

2. Pinkkornen mit der Hälfte der klein geschnittenen Basilikumblätter, dem Zwiebelstreifen und dem Essig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Haut leicht mit etwa zur Mitte einschneiden und aufklappen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen, mit je 4 Frühstücksspeck und der Pinkkorn-Zwiebel-Mischung belegen.

Hähnchenbrustfilets zusammenklappen. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets jeweils mit 2 Spießecken anwickeln.

4. Dann einen Topf etwa 2 cm hoch mit Wasser füllen. Thymianstängel hineinfügen. Wasser zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrustfilets in einen Dampfbesen legen. Den Dampfbesen in den Topf hängen und mit einem Deckel verschließen. Hähnchenbrustfilets etwa 15 Minuten dampfen.

5. Für den Salat Körnersalat putzen, waschen und trocken schüttern. Salat nach Belieben in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und die Stängelansätze heraus schneiden. Essig mit Essig vermengen, Ölveröl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Feinhackte Basilikumblätter unterrühren.

6. Den Salat mit dem Toastenbraten auf 2 Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Pinkkornen bestreuen. Hähnchenbrustfilets halbkugeln und zum Salat servieren.

Beilage: Vollkornbrot



Hähnchenbrust, süß-scharf I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 15 g, KH: 30 g, kJ: 1818, kcal: 435

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 150 g)

Salz

etw. gemahlener Pfeffer

etwas Currypulver

1 EL Weisswein

4 EL Speiseöl

1 Dose Ananaschubsen

(Abtropfgewicht 250 g)

Ananassaft aus der Dose

1 Flasche

(250 ml) Currysauc

1 Flasche

(250 ml) Chilisauc

200 g Schlagsahne

80 g frisch geriebenen Gouda-Käse

etw. etwas Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterhitze: 200–220 °C

Heißluft: 180–200 °C

2. Die Hähnchenbrustfilets unter Berücksichtigung kalten Wassers abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver kräftig, mit Mehl bestäuben.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und nebeneinander in eine flache, gefettete Auflaufform legen.

4. Ananaschubsen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Ananaschubsen in Stücke schneiden und dann zum verbleibenden Restfilet in die Pfanne geben. Den abgetropften Ananassaft, Currysauc, Chilisauc und Sahne hinzufügen, unter Rüh-

ren zum Kochen bringen. Die Sauce verkümmert mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und auf dem Hähnchenbrustfilet verteilen. Mit Käse bestreuen.

5. Die Auflaufform auf dem Fest in der vorgeheizten Backofen schmeißen und die Hähnchenbrustfilets etwa 30 Minuten garen.

6. Nach Belieben Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Hähnchenbrust mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Tipp: Anstelle von Ananaschubsen können Sie auch in Spalten oder Würfel geschnittene Pfirsiche (aus der Dose) verwenden.



Hähnchenbrustfilet in Safrangemüse I

mit Knoblauch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 11 g, KH: 8 g, kJ: 1180, kcal: 276

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 150 g)

Salz

etw. gemahlener Pfeffer

1 EL Weisswein

1 Bund Suppengrün (etwa 250 g, Sellerie,

Stöckchen, Porree (Lauch))

1 kleine Fenchelknolle

1 kleiner

Rapf Zitronenmyrte

4 EL Olivenöl

200 ml Kräuterpilse

1 Büschel

(0,2 g) Safran

2 Karotten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Die Hähnchenbrustfilets unter Berücksichtigung kalten Wassers abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer kräftig, mit Mehl bestäuben.

2. Suppengrün putzen, schneiden, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

3. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 180–200 °C

4. Von der Fenchelknolle die Stiele dicht oberhalb der Knolle abschneiden. Beide Stiele und Hälften vorbereiten, die Wurzelenden gerade schneiden. Die Knolle waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

5. Zitronenmyrte abspülen und trocken tupfen. Einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen.

6. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und in eine flache Auflaufform legen.

7. Vorbehandelte Gemüsehälfte, Porreehälften und Zitronenmyrten in dem verbleibenden Restfilet in die Pfanne unter Rühren anbraten. Halbe Stiele herausheben und kurz abkochen lassen. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen.

8. Die Gemüsepilse zu den Hähnchenbrustfilets in die Auflaufform geben. Die Form auf dem Fest in dem vorgeheizten Backofen schmeißen. Hähnchenbrustfilets mit dem Gemüse etwa 25 Minuten garen.

9. Karotten waschen, abkochen, halbieren, waschen und die Stängelenden herausheben. Karotten in Würfel schneiden.

10. Die Hähnchenbrustfilets mit dem Gemüse auf 4 Teller anrichten. Karottenwürfel darauf verteilen. Mit den beiseitegelegten Zitronenmyrtenstängeln garnieren.

Beilage: Reis oder Basmatireis

Hähnchenbrustfilet in Tomatensauce

Für Kinder – einfach
12 Portionen

Pro Portion:

E: 26 g, F: 22 g, M: 8 g, kJ: 1576, kcal: 377

12 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 120 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Speiseöl

Für die Tomatensauce:

60 Tomaten (je etwa 70 g)

1 Gemüsezwiebel (etwa 400 g)

3 Pck: TK-Käulster der Provence

400 ml Gemüsebrühe oder -fond

80 g Sauerkraut

400 g Schlagsahne

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets darin portionsweise von beiden Seiten anbraten und herausnehmen.

2. Den Backofen vorheizen.

Oben-Hinterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Hähnchenbrustfilets nebeneinander in eine große Auflaufform oder Feuertopfschale legen.

4. Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbieren, entkernen und die Spitzenspitze kreuzförmig schneiden. Die Tomatenscheiben in Würfel schneiden. Gemüsezwiebel abkochen und ebenfalls in Würfel schneiden.

5. Zwiebel- und Gemüsezwiebel in dem vorbereiteten Bratenfett (von den Hähnchenbrustfilets) andünsten. Kräuter und Gemüsebrühe oder -fond hinzugeben, zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Mit Sauerkraut nach Packungsempfehlung leicht binden. Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensauce unter gelegentlichem Rühren noch etwa 10 Minuten kochen lassen.

6. Die Hähnchenbrustfilets mit der Tomatensauce übergießen. Die Form auf dem Rost oder der Feuertopfschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenbrustfilets etwa 45 Minuten garen.



Hähnchen-Gemüse-Eintopf

Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 12 g, M: 31 g, kJ: 1710, kcal: 409

2 Hähnchenbrüste, mit Knochen
(je etwa 400 g)

1 ½ l Wasser

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Lorbeerblatt

2 Petersilienblätter (Feinschnitt)

2 Zerkleinert

1 Bund Suppengrün (je etwa 400 g)

750 g mehligkehlende Kartoffeln

2 Möhren

1 Stange Porree (Lauch)

etwa 100 g frische Petersilie

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Hähnchenbrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Wasser mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Petersilienblättern in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zwiebeln abkochen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Hähnchenbrüste und Zwiebelportionen hinzugeben,ucker zum Kochen

bringen und das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen.

2. In der Zwischenzeit Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Suppengrün in die Brühe geben, zum Kochen bringen und zugedeckt noch etwa 15 Minuten garen.

3. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Mören putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Kartoffelwürfel und Mörenstücke in die Brühe geben und noch etwa 7 Minuten mitgaren lassen.

4. Hähnchenbrüste aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch von den Knochen lösen und die Haut entfernen. Fleisch in kleine Stücke schneiden.

5. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Fleischstücke und Porreestücken in den Eintopf geben und zugedeckt weitere etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze garen.

6. Den Eintopf vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Hähnchen von den Stängeln zupfen. Blattchen klein schneiden. Den Eintopf mit Petersilie festbinden servieren.





Hähnchengeschnetzeltes I

Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, F: 10 g, K: 12 g, MJ: 1065, kcal: 254

2 Hähnchenbrustfilets

(jeweils 400 g)

200 g Champignons

400 g Mören

1 Stange Porree (Laufr)

1 Teelöffel

geh. Öl Butterweich

Salz frisch geschmolzen Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

250 ml (1/2 l) Gemüsebrühe

1 EL Zitronensaft

2 EL heller Sauerrahm

150 g saure Sahne (70 % Fett)

1/2 Bund Kerbel

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Sauerrahm Gemüse: etwa 5 Minuten

1. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in schmale Streifen oder kleine Würfel schneiden. Champignons

putzen, mit Küchenpapier abtupfen, eventuell abspülen, abtropfen lassen und würfeln.

2. Mören putzen, schneiden, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

3. Butterweich in einem Topf erhitzen. Fleischstreifen oder -würfel darin unter Wenden anbräuen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Geschmeide herausheben und warm stellen.

4. Die Porreestreifen und Champignonwürfel in dem verbleibenden Butterfett unter Rühren andünsten. Mörenwürfel hinzugeben und mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gemüsebrühe und Zitronensaft hinzugeben und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen.

5. Sauerrahm in der Gemüsemischung steuern und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Das Geschmeide hinzugeben und nochmals bei schwacher Hitze erhitzen. Saure Sahne unterheben. Hähnchengeschnetzeltes mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

6. Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Röllchen von den Stängeln kugeln. Hähnchengeschnetzeltes mit Kerbelblättern bestreut anrichten.

Hähnchen-Gurken-Ragout mit Dill I

Kartoffeln

4 Portionen

Pro Portion:

E: 26 g, F: 6 g, K: 2 g, MJ: 890, kcal: 213

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 150 g)

1 Salat- oder Schmelzwurst

(jeweils 400 g)

1 Bund frischer Dill

Salz

frisch geschmolzen Pfeffer

2 EL Olivenöl

evtl. vorbereitete Dillspitzen

Außerdem:

1 Stück Brotkruste oder Bratschäufel

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Auflagezeit: etwa 200 °C

Backzeit: etwa 100 °C

2. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in ausgerichtete Würfel schneiden.

3. Salat- oder Schmelzwurst waschen, abtropfen lassen, längs halbieren und entkernen. Gurkenblättern in Stücke schneiden. Dill abspülen und trocken tupfen. Die Spitzen von den Stängeln kugeln. Dillspitzen ganz zerhacken.

4. Fleischwürfel, Gurkenstücke und Dill in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer waschen, mit Olivenöl beträufeln.

5. Fleisch-Gurken-Mischung auf ein großes Stück Backfolie oder in den Bratschlauch geben, nach Packungsvorgabe verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Hähnchen-Gurken-Ragout etwa 20 Minuten garen.

6. Die Folie aufschneiden. Hähnchen-Gurken-Ragout herausnehmen und in einer Schale anrichten. Mit Dillspitzen garniert anrichten.

Tipp: Die Fleisch-Gurken-Mischung zusätzlich in einer beschichteten Pfanne unter Mitkochen andünsten, so entsteht ein besonderes Aroma.





Hähnchenknäulen | weiter

4 Portionen (Foto links unten)

Pro Portion:

E: 24 g, F: 21 g, KH: 6 g, KJ: 1360, kcal: 327

- 4 Hähnchenknäulen (je etwa 250 g)
- ½ gest. TL Salz
- 1 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 2–3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Retzeit: etwa 45 Minuten

1. Das Backblech vorbereiten.

Ober-Herzteltemperatur: etwa 200 °C
Herzteltemperatur: etwa 180 °C

2. Hähnchenknäulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, eventuell Rückenstück, Fett und Hautreste abschneiden.

3. Salz, Pfeffer und Paprika mit Speiseöl vermischen. Die Hähnchenknäulen damit bestreichen und in eine Fettpfanne geben. Die Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenknäulen etwa 45 Minuten braten.

Beilage: Pommes frites, Kartoffelsalat.

Anwendung 1: Für Tandoori-Hähnchenknäulen (Foto rechts unten) 125 g Vollkornjoghurt (3,5 % Fett) gut durch, 1 Knoblauchzehe zerstoßen und durch die Knoblauchpresse zu dem Joghurt drücken. ¼ Teelöffel Salz, 1–1 ½ Teelöffel Paprikapulver edelsüß, ¼–1 Teelöffel Knoblauch, 1 Knopf ½ Teelöffel gemahlener Zimt, 1 kleine Messspitze Cayennepfeffer und 1 Prise gemahlene Gewürznelken unterrühren. Die wie oben in Punkt 1 vorbereiteten Hähnchenknäulen mit der Marinade bestreichen, in eine flache Schale legen und zugedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen. Die Knäulen wie oben angegeben in eine Fettpfanne geben, nochmals mit der Marinade bestreichen und wie oben angebraten braten. Die Knäulen nach Bräunen nach der Hälfte der Bratzeit nochmals mit der Marinade bestreichen und anschließend mit Sonnenkorn bestreuen.

Anwendung 2: Für pikante Chili-Hähnchenknäulen (Foto links oben) 4 gekühlte Esslöffel scharfe Chilisauce mit 1 durchgepressten Knoblauchzehe, 1 Teelöffel Tabasco-Soße, 1 Teelöffel Rapsöl-Herz und 1 Esslöffel Speiseöl unterrühren. Die wie oben in Punkt 1 vorbereiteten Hähnchenknäulen mit der Marinade bestreichen, in eine flache Schale legen und zugedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen. Die Knäulen wie oben angegeben in eine Fettpfanne geben, nochmals mit der Marinade bestreichen und wie oben angegeben braten. Die Knäulen während der Bratzeit ab und zu mit der Marinade bestreichen.

Anwendung 3: Für Hähnchenknäulen mit Kräuterpesto (Foto rechts oben) die Hähnchenknäulen wie in Punkt 1 angegeben vorbereiten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver edelsüß einreiben. 4–5 Esslöffel gemischte, gehackte Kräuter (frisch oder TK, z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch) mit 6 Esslöffel Sonnenblumenöl mischen. Die Hähnchenknäulen zunächst in Weizenmehl, dann in 1 verschlagenem Ei und zuletzt in der Sonnenblumenöl-Kräuter-Mischung wenden und die Panade gut anbacken. Die Knäulen wie oben angegeben in eine Fettpfanne geben, mit 3–4 Esslöffeln Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl, beträufeln und anschließend wie oben angegeben braten.

Hähnchenpasilla |

Rezeptur 1 – Mexisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 66 g, F: 23 g, KH: 20 g, KJ: 2500, kcal: 600

- 4 Hähnchenknäulen (je etwa 250 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 unblanchierte Tomaten
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 EL Speiseöl
- 200 g italienischer Austernkaviar
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Möhren (je 8,2 g)
- Sahne etwa 300 ml
- ½ g Ahornsirup
- 300 g TK-Orzo

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Hähnchenknäulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchenknäulen in

Ober- und Unterseite braten. Zwiebeln und Knoblauch abkochen, in kleine Würfel schneiden.

2. Von den Tomaten die Stängelspitzen herausheben. Tomaten in Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, entsaften und dann die weichen Scheibchen entfernen. Scheibchen in kleine Stücke schneiden und in Würfel schneiden.

3. Speiseöl in einer großen Pfanne (Pfannkuchen) erhitzen. Hähnchenknäulen darin von allen Seiten braun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und kurz mit anbraten. Paprikaschoten unterrühren.

4. Rindfleisch einbauen und unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne unterrühren. Hähnchenbraten hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Zutaten ohne Deckel bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen.

5. Tomatenstücke und Orzo etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit unter die Paste geben und fertig garen.

Tipp: Nach Bräunen nach Muscheln, Schamp oder Tabasco hinzugeben.



Hähnchenschenkel mit Parmaschinken-Pesto | **Kartiniert**

4 Portionen

Für das Pesto:

E: 37 g, F: 56 g, W: 3 g, KJ: 3771, kcal: 882

4 Hähnchenschenkel

(je etwa 200 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

etwa 1 EL Olivenöl

Für das Pesto:

1 dicke

Schneibe Parmaschinken (etwa 120 g)

1 Äpfel

1/2 Portofolie

1 Äpfel

1/2 Basilikum

1 Knoblauchzehen

40 g getrocknete Mandeln

4 EL Olivenöl

Für den Salat:

250 g Cocktailtomaten

1 Äpfel

1/2 Löffel Lollo Bionda (etwa 250 g)

1 Äpfelchen Ananas

3 EL Weißweineisig

Zucker

8 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 35–40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Umluft: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Hähnchenschenkel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl bestreichen.

3. Hähnchenschenkel auf ein geölktes Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchenschenkel 35–40 Minuten garen.

4. Während der Garzeit die Hähnchenschenkel wenden und gelegentlich mit dem Backsaft bestreichen.

5. In der Zwischenzeit Schinken in sehr kleine Würfel schneiden, Petersilie und Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln tupfen. Einige Basilikumblätter beiseitelegen. Restliche Blättchen klein schneiden.

6. Knoblauch abreiben und durch eine Knetball- oder Fleischwolf-Platte dicken, mit Schinkenwürfel, klein geschnittenen Kräutern, Mandeln und Olivenöl zu einem Pesto verrühren. Die Händchen anschließend noch etwa 25 Minuten Garzeit mit dem Pesto bestreichen und fertig garen.

7. Für den Salat Tomaten waschen, abtropfen und die Stängelspitzen heraus schneiden. Von dem Salat die Äpfel, welche Blätter entfernen. Den Salat waschen, trocken tupfen oder trocken schütteln. Die Salatblätter in mundgerechte Stücke tupfen. Pesto abspülen, abtropfen und trocken tupfen.

8. Für die Salatsoße Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Olivenöl unter Rühren.

9. Hähnchenschenkel mit Pesto und dem Salat auf Teller anrichten. (Die Salatsoße) auf den Salat träufeln und mit den beiseitegelegten Basilikumblättern garnieren.



Hähnchenschnitzel in Kräuterpanade | **Kartiniert**

8–10 Portionen

Für Portionen

E: 44 g, F: 20 g, W: 54 g, KJ: 2400, kcal: 582

250 g Semmelbrösel

2 Pck. TK-Kräuter der Provence

4 Eier (Größe M)

10 Hähnchenschnitzel

(je etwa 120 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Weizenmehl

8 EL Speiseöl

Für die Fenchelsauce:

2 l Brühe

1/2 gelb. FL. Salz

500 g feine Karthoffeln oder Spagetti

1 Fenchelsauce (etwa 200 g)

100 g Butter oder Margarine

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Semmelbrösel in einer Schüssel zusammen mit den Kräutern vermischen und die Eier in einer Schüssel ver schlagen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Umluft: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

3. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Hähnchenbrustfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch die verschlagenen Eier ziehen, im Schüsselrand etwas abtropfen und zuletzt in der Semmelbrösel-Kräuter-Mischung wenden. Panade fest andrücken.

5. Jeweils die Hälfte des Speiseöls in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin in 2 Portionen von beiden Seiten anbraten, Parmaschinken und auf ein geölktes Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Schnitzel etwa 20 Minuten garen.

6. Für die Fenchelsauce Brühe in einem großen Topf mit geschmolzenem Butter zum Kochen bringen. Rühr Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Brühe um gerührten Topf bei mittlerer Hitze nach Geschmack langsam kochen lassen, dabei zwischendurch 4–5-mal anrühren. Anschließend die Brühe in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

7. Von der Fenchelsauce die Hälfte (etwa 100 g) abheben die Karotten abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen. Wurzelende gerade schneiden. Karotten waschen, abtropfen lassen, halbieren, in feine Scheiben oder Halbe Viertel schneiden.

8. Butter oder Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchelsauce und -würfel darin anbraten. Mehl hinzugeben und gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Zusätzlich noch frische Kräuter der Provence oder die Kräuter lieben oder die Fenchelsauce dazu geben.

Hähnchenschnitzel im Zitronen-Ei-Milch I für Gäste

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 28 g, F: 15 g, KH: 52 g, kcal 207, kcal 400

- 8–10 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 120 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Tl. Zitronensaft
- 3 Eier (Größe M)
- 1 Pck. St. Backpulver
- Gewaschenes Zitronenschale
- 100 g Meismehl
- 80 g Butter oder Margarine
- 3 El. Speisestärke

Für den Soßensatz:

- 2 El. Speisestärke
- 500 g Langkornreis
- 1 Glaschen
- (0,2 g) Sahne
- 1 Tl. Gemüsebrühe

Für den Frühlingsgemüse:

- 500 g grüner Spargel
- 250 ml (½ l) Wasser
- 10 gest. Tl. Salz
- etwas Zucker
- 500 g Kirschkirschen (Zuckermais)
- 80 g Butter
- frisch gemahlener Pfeffer

einige Zitronenschalestücke

Zubereitungszeit: 80 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in einen Gefrierbeutel legen und flach häpfen. Hähnchenbrustfilets herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zitronensaft abspülen und trocken tupfen. Die Hühner von der Stange legen. Hühner kein schneiden.

3. Den Backofen vorheizen.

Oben-Hinterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 180 °C

4. Eier in einer Schüssel verschlagen, Zitronensaft und Zitronenschale unterrühren. Hähnchenbrustfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch die verschlagenen Eier ziehen und am Schüsselrand etwas abtropfen lassen.
5. Jeweils die Hälfte der Butter oder Margarine in einer großen Pfanne zerlassen. Speisestärke mischen. Hähnchenbrustfilets darin in 2 Portionen von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten, herausnehmen und auf ein gefettetes Backblech legen. Backblech für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

6. In der Zwischenzeit für den Soßensatz Speisestärke in einem großen Topf auflösen. Reis hinzugeben und unter Rühren anbraten. Salzen unterrühren. Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Reis 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Die Reis soll dabei die gewünschte Konsistenz annehmen. Reis mit Salz abschmecken.

7. Vom Spargel das untere Drittel abtrennen und die unteren Enden abschneiden. Spargel waschen, abtropfen lassen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Spargelstücke hinzugeben und zugedeckt etwa 8 Minuten garen. Die Spargelstücke mit einem Schaumlöffel herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

8. Von den Kirschkirschen die Enden abschneiden. Scheiben eventuell abblättern, waschen und abtropfen lassen. Spargelwasser wieder zum Kochen bringen. Kirschkirschen darin etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

9. Butter in einer Pfanne zerlassen. Spargelstücke und Kirschkirschen darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

10. Hähnchenschnitzel mit dem Reis und Gemüse anrichten, mit Zitronenschalestückchen garnieren.



Hähnchenschnitzel mit Jägerchampignons I für Gäste

3 Portionen

Pro Portion:

E: 49 g, F: 65 g, KH: 48 g, kcal 403, kcal 804

- 2 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 120 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Ei (Größe M)
- 1–2 El. Meismehl
- 2 El. Semmelbrösel
- 4 El. Olivenöl
- 300 g Thunfisch-Wedges
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzahn
- 50 g magerer Speck
- 2 El. Olivenöl
- 400 g Champignons
- 2 El. Cordon-Rose
- 1 Tl. gemahlener Thymian
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 10–15 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets eventuell etwas flach häpfen. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser

abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einer flachen Schüssel verschlagen.

2. Hähnchenbrustfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch das verschlagene Ei ziehen, am Schüsselrand etwas abtropfen und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Portion gut zwischendurch, Ölwanne in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenschnitzel darin von beiden Seiten 10–15 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen.

3. Kartoffel-Wedges nach Packungsanweisung schneiden. Zwiebel und Knoblauch abspülen, in kleine Stücke schneiden. Den Speck ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speisestärke darin anbraten.

4. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Champignons anbraten mit dem Zwiebel und Knoblauchwürfel zu den Speckwürfeln in der Pfanne geben, unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten erhitzen lassen. Cordon-Rose unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

5. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Hähnchenschnitzel mit dem Jägerchampignons, Kartoffel-Wedges und dem Schnittlauch anrichten garniert servieren.

Hähnchenspieße in Bierteig |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 361 g, F: 34 g, KH: 26 g, kJ: 2084, kcal: 744

Für den Bierteig:

300 g Weizenmehl
2 Eier (Größe M)
300 ml alkoholfreies Bier
Salz
etw. geräucherter Pfeffer

500 g Hähnchenbrustfilet
1 l Speiseöl zum Ausbacken

Für den Dip:

2 Becher
(160 g) Grüne Erbsen
je 1 EL Schnittlauchröllchen,
gehackte Petersilie und
Fenchelgrün
4 Stangen Sauciscentin (jeweils 300 g)

evtl. einige vorbereitete Kirschtomaten

Außerdem:

dünne Holzspieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Garteit

Garzeit: 4–5 Minuten je Spieß

1. Für den Teig stellt man eine Rührschüssel geben. Der und Bier hinzufügen, zu einem dickflüssigen Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Fleischstücke in 4 Portionen teilen. Je 1 Fleischportion auf 1 Holzspieß stecken (je Spieß etwa 125 g). Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für den Dip: Grüne Erbsen in eine Schüssel geben, Kirschen unterstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip in 2 Schalen verteilen.

4. Sauciscentin putzen und die harte Außenschicht abstreifen. Sauciscentin waschen, abtropfen lassen und schräg in längliche Stücke schneiden.

5. Speiseöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen.

6. Den gequollenen Bierteig noch einmal durchsieben. Die Hähnchenspieße jeweils durch den Bierteig ziehen, am Schüsselrand abstreifen und kurz abtropfen lassen.

7. Die Hähnchenspieße nacheinander schwimmend in dem siedenden Ausbackfett 4–5 Minuten braten, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchentpapier abtropfen lassen.

8. Spieße auf einer Platte anrichten und nach Belieben mit Kirschen garnieren. Grüne Erbsen-Dip und Sauciscentinstücke dazusetzen.

Tipp: Zu den Hähnchenspießen einen kleinen, gemischten Salat mit Erbsen reichen. Ideal als Fingerfood-Gericht.



Hähnchenspieße mit Äpfeln und Zwiebeln | Gut vorbereiten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 261 g, F: 4 g, KH: 21 g, kJ: 529, kcal: 222

400 g Hähnchenbrustfilet
2 reife Zwiebeln
2 Äpfel, z. B. Boskoop
2 EL Olivenöl
Salz
etw. geräucherter Pfeffer
1 TL getrockneter Thymian

Für den Dip:

1 Schalote
1 Anchochente
1 Petersile
300 g Petersilensuppe
2 EL Currypulver

Außerdem:

Metallspieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Grillzeit: etwa 15 Minuten

1. Das Grillrostzeug, Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

2. Zwiebeln abwaschen, vierteln und etwas zerhacken. Äpfel schälen, waschen und das Kerngehäuse herausnehmen. Äpfel-, Zwiebelstücke und Hähnchenwürfel in eine flache Schale legen, mit Olivenöl bestreuen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Zutaten gut vermischen.

3. Fleischwürfel-, Äpfel- und Zwiebelstücke abwechselnd auf Spieße stecken und auf dem vorgeheizten Grill etwa 15 Minuten unter mehrmaligem Wenden grillen.

4. Für den Dip: Schalote und Knoblauch abwaschen, in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen, trocken tupfen, halbieren und den Stängelansatz herausnehmen. Tomatehälften in kleine Stücke schneiden, mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln mischen. Ketchup unterrühren, mit Curry würzen. Den Dip in den Hähnchenspießen reichen.

Beilage: Kirschtomaten und gemischter Salat.

Tipp: Statt Hähnchenbrustfilet kann auch Putenbrustfilet verwendet werden.

Hähnchenwürfel in Pfefferpanade |

Befüllung:

4 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 12 g, K: 7 g, BJ: 1185, kcal: 239

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 140 g)

je 1 EL getrocknete grüne und rote Pfefferkörner

Salz

je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote (jeweils 400 g)

1 Bund glatte Petersilie

4 EL Olivenöl

frisch gemahlener Pfeffer

einige

Schäufel vorbereitete Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: Paprikagefülle: 15–20 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Fleisch je in 4 gleich große Würfel schneiden.

2. Pfefferkörner mit dem Messer fein hacken. Die Hähnchenwürfel mit Salz und dem zerhackten Pfeffer bestreuen, leicht andrücken.

3. Paprikaschoten halbieren, entkernen, entsaften und die weißen Scheitelschalen entfernen. Schotenhälften waschen, abtropfen lassen und groß zerhacken. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Stängel von den Blättern trennen. Blättchen grob zerhacken.

4. Zwei Esslöffel des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenwürfel darin von allen Seiten braten, herausnehmen und warm stellen.

5. Restliches Olivenöl in dem vorbereiteten Bratpfanne erhitzen. Paprikaschoten darin bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Wenden 15–20 Minuten dünsten. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen, Petersilie und gehackte Paprikagefülle und Pfeffer anrühren. Die Hähnchenwürfel darauf verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Beilagen: Getrocknete, in Butter geschwenkte Nudeln.

Tipp: Wer es besonders scharf mag, kann das Paprikagefülle mit klein geschnittenem Chilischnitten anreichern.



Hähnchen-Zwiebel-Salat | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 40 g, K: 6 g, BJ: 2908, kcal: 701

500 g rote Zwiebeln

500 ml (1½ l) Salzwasser

1 kleine, getrocknete Allschoten

jeweils 750 g

125 g Brennnessel-Käse

Für die Salatsoße:

1 Bund Flachweizen

5 EL Speiseöl

4 EL Weizenkeimölg

Salz

frisch gemahlener, weißer Pfeffer

Paprikapulver rot-scharf

2–3 EL rote gehackter Zitrone und

rote gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten,

eine Rohwurst und Durrkornreis

1. Die Zwiebeln abspülen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen. Zwiebelscheiben in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und erkalten lassen.

2. Hähnchen von Haut und Knochen befreien. Das Fleisch in Streifen schneiden, Käse in Stücke schneiden.

3. Für die Soße Flachweizen pulvern, waschen, in einem Topf und in kleine Stücke schneiden. Speiseöl mit Essig erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dill und Petersilie unterheben.

4. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mischen. Die Soße darauf verteilen und gut vermischen. Den Salat gut durchmischen lassen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.



Herbstsalat mit Entenbrust | Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 18 g, F: 42 g, KH: 8 g, KJ: 2037, kcal: 501

1 Entenbrustfilet, mit Haut
(etwa 200 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Thymianblättchen

2 EL Speiseöl
1–2 EL Zitronen-Öl
½ Kopf Lollo Rosso
½ Kopf Lollo Bionda
½ Kopfsalat

Für die Salatsoße:

2–3 EL Ahornsirup
5 EL Weinsäure

30 g getrocknete Walnusskerne

Außerdem:

Abhilfe

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Putzzeit

1. Entenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und enthäuten. Die Entenbrust in feine Streifen schneiden.

2. Entenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Thymianblättchen bestreuen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrustfilet darin von beiden Seiten 10–12 Minuten langsam braten und herausnehmen. Entenbrustfilet in Alufolie einwickeln und ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Hauptsalatsorten in dem vorbereiteten Bratfett kräftig ansatzend und das Bratfett abgelenkt. Hörtig unter die Hautstreifen rühren und nach etwas braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Lollo Rosso, Lollo Bionda und Kopfsalat putzen, etwas zerpfücken, waschen, gut abtropfen lassen oder trocken schaukeln und auf 4 Teile verteilen.

5. Für die Salatsoße Öl mit Salz und Pfeffer verrühren, Weinsäure unterschlagen. Die Soße auf den Salat träufeln und mit Walnusskernen bestreuen.

6. Entenbrustfilet aus der Alufolie nehmen, liegt in feine Streifen schneiden und durchschnittig auf den Salat legen. Die getrockneten Walnusskerne darauf verteilen und mit dem Zitronenöl übergießen.

Huhn à la Tambe Martine |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Personen

Pro Person:

E: 103 g, F: 40 g, KH: 5 g, KJ: 2146, kcal: 750

1 kochenfertiges Huhn
grün 1,2 kg
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

2 Zwiebeln
50 g durchgeschossener Speck

1 EL Speiseöl
4 cl Cognac oder Weinbrand

100 ml Rotwein

100 ml Geflügelbrühe

4 Knoblauchzehen

½ Bund Thymian

50 g schwarze Oliven

50 g Walnusskerne

1 Lorbeerblatt

1 Gewürznelke

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: etwa 70 Minuten

1. Das Huhn innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Huhn in einen gewässerten Brätertopf geben.

2. Zwiebeln abspülen und in feine Würfel schneiden, Speck ebenfalls klein würfeln. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Speiseöl darin anbraten, Zwiebeln und Knoblauch und kurz mitbraten lassen. Mit Cognac oder Weinbrand übergießen und karamellisieren.

3. Rotwein und Geflügelbrühe unter dem Bräterrand einfüllen, aber nicht weiter erhitzen. Das Huhn mit der Soße übergießen.

4. Knoblauch abspülen und feig hacken, Thymian abspülen und trocken tupfen. Oliven abspülen lassen, Walnusskerne hacken, Thymian, Oliven, Walnusskerne, Lorbeerblatt und Nelke zu dem Huhn in dem Brätertopf geben.



5. Den Brätertopf mit dem Deckel verschließen und auf dem Fest in den kalten Backofen schicken.

Oben-Alkoholgehalt: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

Garzeit: etwa 70 Minuten.

Beilagen: Kartoffelkartoffeln oder Reis.

Tipp: Dieses Rezept kann auch mit Hähnchen- oder Kanarienvogel zubereitet werden. Dazu zerteilt den einzelnen Fleischteile in dem Speiseöl anbraten, den Speck und Zwiebeln hinzugeben, kurz mitbraten lassen und karamellisieren. Dann wie im Rezept beschreiben im Backofen. Die Garzeit verlängert sich dann um etwa 10 Minuten.





Huhn in Kokossauce | mariniert

4 Portionen

Pro Portion:
E: 59 g, F: 49 g, K: 9 g, kcal: 722

- 1 küchenfertige Pouletidee
(siehe S. 7) kg
- 200 ml Kokosmilch
- Salt
- 5 Knoblauchzehen
- 1/2 EL Anisfeinmehl (Cumin)
- 1/2 EL Anisöl
- 4 Pfefferkörner
- 1 EL geröstete Erdnusskerne
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone (unbefarbt), angerieben
- 1 EL Pflanzensauce
- 1-2 TL Chilipulver
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Steingut-Panier
- 1 TL Zucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten,
ohne Abkühl- und Einlegezeit
Garzeit: etwa 50 Minuten

1. Pouletidee halbiertes, innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in einem Topf geben. Kokosmilch hinzugeben, leicht mit Salt würzen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 60 Minuten garen.

2. Die Pouletidee mit einem großen Schneidmesser aus der Kokosmilch nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Kokosmilch um die Hälfte einrühren lassen.

3. Von der Pouletidee die Haut entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen, in Stücke schneiden und warm stellen.

4. Knoblauch abreiben und in einen Blöcker geben. Anisfeinmehl, Anisöl, Pfefferkörner in einem Mörser fein zerstoßen und zum Knoblauch geben. Erdnusskerne hinzugeben. Die Zutaten im Blöcker fein zerhacken. Zitronenschale, Pflanzensauce, Chilipulver, Sojasauce, Steingut-Panier und Zucker unterrühren, in die leuchtende Kokosmilch-Glasur, wieder zum Kochen bringen und ständig einrühren lassen. Die Sauce mit Salt abschmecken.

5. Die warm gestellten Fleischstücke auf einer vorgewärmten Pfanne anrichten und mit der Sauce übergießen.

Huhn mit pikanter Sauce | Premium

4 Portionen

Pro Portion:
E: 141 g, F: 52 g, K: 8 g, kcal: 2163, kcal: 756

- 1 küchenfertiges Hähnchen
(siehe S. 7) kg
- Salt, Paprikapulver (scharf)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g spanisches, fertigbelegtes Schinken, im Stück
- 200 g rote Paprikaschoten
- 4 EL Öl
- 200 g rote Tomaten

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und stechen. Mit Salt und Paprika würzen.

2. Zwiebel und Knoblauch abreiben, in kleine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen und dünn die weißen Scheidewände entfernen. Die Schinkenwürfel

reiben, abtropfen lassen und danach in Öl anbraten.

3. Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenstücke darin von allen Seiten anbraten. Zwiebel-, Knoblauch- und Schinkenwürfel hinzugeben und kurz mitbraten lassen. Paprikawürfel unterrühren. Die Zutaten zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

4. In die Zitronenschale Tomaten schneiden, abtropfen lassen, Zitronenschale ausschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbieren, entkernen und die Schalenhälften herausstreichen. Tomatenhälften in Würfel schneiden.

5. Tomatenwürfel zu den Hähnchenstücken geben und zugedeckt weitere etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

6. Die Hähnchenstücke aus dem Bräter nehmen. Die Sauce mit Salt und Paprika pikant abschmecken. Die Hähnchenstücke mit der Sauce auf einem Teller anrichten.

Tipp: Genu geladene Kartoffelpapierchen servieren. Die Sauce ebenfalls mit Frühlingszwiebeln und Oliven verfeinern.



Hühnerbrühe | Klassisch 8-8 Portions

Pro Portion:

E: 17 g, F: 17 g, K: 2 g, kJ: 154, kcal: 220

1 küchenentwässertes Suppenhuhn

(ca. 1 kg)

2-3 l Wasser

1 EL Salz

1 Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie,
Petersilie, Lauch), Petersilie

1 Knoblauchzahn

10 weiße Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

1 Kräutermischbündel (3 Stängel
Petersilie, 2-3 Stängel Fenchel)

Topf geben. Das Huhn 1 1/2-2 Stunden köcheln lassen, wenn nötig, etwas kaltes Wasser nachgießen.

3. In der Zwischenzeit Suppengrün putzen, schneiden, abspülen, abtropfen lassen und grob zerhacken. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen.

4. Vorbeimischen Suppengrün mit Knoblauch, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern nach etwa 60 Minuten Garzeit in die Brühe geben und mitgaren lassen.

5. Kräutermischbündel abspülen und trocken tupfen. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit das Kräutermischbündel in die Brühe geben und ziehen lassen.

6. Das Huhn aus der Suppe nehmen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Das Huhn entbluten. Das Fleisch von den Knochen lösen, in Stücke schneiden und als Suppenbeilage nutzen, oder für einen Salat oder ein Sandwich verwenden.

Tipp: Die Hühnerbrühe ist die ideale Basis für Pasta, ergibt aber auch mit frischen Nudeln und ein paar Gemüsestücken eine gute Suppe. Etwas Portwein oder Sherry verbessert den Geschmack. Den Rest der Brühe kann man gut einfrieren.



Hühnerkassone | Klassisch – mit Alkohol 4 Portions

Pro Portion:

E: 41 g, F: 24 g, K: 8 g, kJ: 1768, kcal: 427

1 Bund Suppengrün (Porkrautzwiebel,
Möhren, Porree (Lauch))

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

1 Knoblauchzahn

1 küchenentwässertes Suppenhuhn

(1-1,2 kg)

1 1/2 l Wasser

1 1/2 EL Salz

Für die Sauce:

25 g Butter

30 g Weizenmehl

(400 ml für 6)

1 Glas Spargelsauce

(Abtropfgewicht 175 g)

1 Glas Champignons

(Abtropfgewicht 150 g)

4 EL Weißwein

etwa 1 EL Zitronensaft

1 EL Zucker

2 Eigelb (Größe M)

4 EL Schlagsahne

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Weizenkeimöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Rohkost

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Sellerie und Möhren putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Sellerie, Möhren und Porree in grobe Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, mit Lorbeerblatt und Knoblauchzahn.

2. Das Huhn waschen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Huhn in einem großen Topf zum Kochen bringen. Huhn und Salz hinzugeben, wenn zum Kochen bringen und abschäumen.



3. Die Gemüsestücke in den Topf geben. Das Huhn zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 60 Minuten garen.

4. Das Huhn aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, etwas kochendes Wasser dazugeben und davon 500 ml für die Sauce streichen. Fleisch von den Knochen lösen, die Haut entfernen. Das Fleisch in grobe Stücke schneiden.

5. Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen, leicht darin unter Rühren so lange erhitzen, bis sie hellgelb ist. Die abgetroppte Brühe hinzugeben und mit einem Schneebesen gut durchrühren. Huhn etwas schälen, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten ohne Deckel leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

6. Spargelsauce und Champignons in einen Sieb abtropfen lassen, mit den Fleischstücken in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Weißwein, 1 Lorbeerblatt Zitronensaft und Zucker unterrühren.

7. Eigelb mit Sahne verquirlen und vorsichtig unter das Fillosatz rühren, Hühnerfleisch nicht mehr kochen lassen. Das Fillosatz mit Salz, Pfeffer, Weizenkeimöl und Zitronensaft abschmecken.

Beilage: Reis oder Nudeln und Salat.

Indische Putenbrust | mariniert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 225 g, F: 8 g, KH: 16 g, KJ: 1175, kcal: 262

- 500 g Putenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Speiseöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 400 g Kichererbsenfilet
- evtl. etwas Wasser
- 2 süßlicher Apfel (jeweils 240 g)
- 2 Bananen (jeweils 170 g)
- gemahlener Ingwer
- 150 g fermenter Joghurt

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: 8–10 Minuten

- Das Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden. Zwiebeln abspülen und in kleine Würfel schneiden.

- Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstücke gleich von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry verfeinern. Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz mitbraten lassen. Fleischstücke herausheben und warm stellen.

- Soße zubereiten: schälen, abspülen und abtropfen lassen. Soße in kleine Würfel schneiden und in dem verbleibenden Bratfett kurz anbraten, event. mit etwas Wasser hinzugeben. Soße ca. 8–10 Minuten garen.

- In der Zwischenzeit Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Bananen schälen. Äpfel und Bananen in kleine Würfel schneiden. Nach etwa 5 Minuten Garzeit zu den Soßenwürfeln geben und unter Rühren mitbraten lassen.

- Fleischstücke wieder in die Pfanne geben, mit Curry, Pfeffer und Ingwer kräftig würzen, event. mit etwas Wasser hinzugeben.

- Joghurt anrühren, aber nicht mehr aufkochen lassen, damit der Joghurt nicht gerinnt.



Ingwer-Honig-Erde | für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 64 g, F: 20 g, KH: 9 g, KJ: 2662, kcal: 603

Für die Marinade:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup Honig
- 2 EL frisch geriebene Ingwerwurzel
- 2 EL Sesamöl

1 kichererbsige Erde (jeweils 2 kg)

2 l Wasser

Salz

kaltes Wasser

50 ml Möhrendrüse

1 EL Sojasauce

1 EL flüssiger Honig

1 TL gemahlener Ingwer

evtl. etwas Speisemilch

- Für die Marinade Sojasauce mit Honig und Ingwer vermischen. Soße gut anbraten.

- Erde innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. 2 Liter Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Die Erde kurz hineinlegen, herausheben und trocken tupfen. Die Erde innen und außen mit Salz einreiben, etwa 10 Minuten darüber lassen, dann nochmals trocken tupfen. Die Erde innen und außen mit der Marinade bestreichen. Das Bestreichen auch zweimal wiederholen.

- Kochen und rösten mit Küchengarn an den Klappen binden. Die Erde mit der Brust nach unten in einem Bräter legen. Den Bräter etwa 20 Grad auf dem Herd in den vorgeheizten Backofen stellen. Die Erde 2–3 1/2 Stunden garen.

- Die Erde während der Garzeit mehrmals unterhalb der Flügel und Rücken einstechen, damit das Fett besser austreten kann. Nach etwa 30 Minuten Garzeit das angebratene Fett abschöpfen. Sobald die Bräuterei bräut, etwa 10 Minuten hinzugeben. Hinzugeben Flüssigkeit nach und nach durch kaltes Wasser ersetzen.

- Hilfsstoffe mit Sojasauce, Honig und Ingwer vermischen. Die Erde nach etwa 30 Minuten Garzeit vom Herd nehmen und während der restlichen Garzeit immer wieder mit der Honigbrühe bestreichen.

- Die Backofentemperatur etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut knusprig wird.

- Die Erde aus dem Bräter nehmen und zugedeckt mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Küchengarn entfernen.

- Den Bräterboden eventuell etwas einreiben lassen oder leicht mit angerührter Speisemilch bestreichen. Erde in Portionstücke schneiden und sofort mit der Soße servieren.

Beilage: Sachertorte oder Mungo-Chutney
Changpudung

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 45 Minuten

eine Dashi- und Pulver

Garzeit: 2–3 1/2 Stunden

1. Den Backofen erhitzen.

Inner-Auflage: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

Italienischer Puten-Gemüse-Topf I

Balloniert – für Kinder

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 7 g, KH: 23 g, kJ: 1954, kcal: 322

- 500 g Putenfleisch (je ein Brust und Brust), ohne Haut und Knochen
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhre, Porree (Lauch))
- 250 g Brokkoli
- 1 Lasse weiße Bohnen (Böhnengewicht 450 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer sowie Knoblauchpulver
- 500 ml (10 l) Gemüsebrühe
- 200 g Tomaten in Stücken (ohne Peel)
- 1 Pck. 30-Minuten der Pommes
- 10 Topp Basilikum

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
2. Sellerie und Möhre putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, Stängel bündig halbierten, gründlich waschen, abspülen lassen und in Streifen schneiden.
3. Vom Brokkoli die Blätter entfernen, Brokkoli in kleine Köpfe teilen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser kurz abspülen und abtropfen lassen.
4. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Putenwürfel darin von allen Seiten anbraten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, fertigbrühtes Suppengrün hinzugeben (und kurz mit anbraten). Möhre hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Zutaten zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen.
5. Die Kartoffeln, Bohnen und Tomatenstücke mit dem Fleisch in den Fleischtopf geben. Köcher den



Pommes unterheben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Alles wieder zum Kochen bringen und zugedeckt weitere etwa 15 Minuten garen.

6. In der Zwischenzeit Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Das Puten-Gemüse-Topf nochmals mit dem Gemüse abschmecken und mit Basilikumblättern bestreut servieren.

Tipp: Nach Belieben die Fleischtopf mit etwas Knoblauchpulver (Porridgeback) binden. Die Suppe mit großzügigen Pecanien-Kern bestreuen.

Beilage: Überbrühtes Olivenöl oder Chutney.

Italienisches Hähnchen I

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 14 g, KH: 21 g, kJ: 1760, kcal: 426

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 dicke Fleischbrusthälften
- 400 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 300 g Hähnchenfleisch (Brust und Flügel), ohne Haut und Knochen
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- abgewasene, durchgekeimte Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Geflügelbrühe
- 3 kleine Stängel Rosmarin
- 1 EL getrocknete Petersilie

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Gemüsezwiebel waschen, halbieren und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, abspülen lassen, leicht weich einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen

und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbieren und die Stängelenden fest ausschneiden. Tomatenhälften mit Salz, Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen.

2. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

3. Das Hähnchenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Olivenöl in einem Backofen erhitzen. Hähnchenfleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelzwiebel und Kartoffeln hinzugeben, ebenfalls mit anbraten. Tomatenwürfel hinzugeben. Geflügelbrühe hinzugeben.

4. Rosmarin abspülen und trocken tupfen, mit der Petersilie zu dem Hähnchenfleisch in den Backofen geben. Den Backofen auf dem Fest in der vorgeheizten Backofen schliessen. Das Hähnchenfleisch etwa 40 Minuten garen.

5. Geschmortes Hähnchen mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kartoffeln servieren.



Kapaun à la Chipolata | **Kastilien**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 9 g, F: 43 g, W: 20 g, KJ: 3044, kcal: 727

1 kochenfertiger Kapaun

(etwa 1,4 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

100 g fetter Speck, in Scheiben

2 Zwiebeln

2 Möhren

100 g Kartoffelscheiben

100 g Butter

etwa 300 ml Pflanzenöl oder Wasser

100 g durchwachsener Speck

12 geschälte Erdäpfelknollen

20 Petersilienblätter

12 Gochbeerenknollen

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Über-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Kapaun innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Kapaun innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Brust mit Speckstreifen belegen, mit Küchengarn umwickeln.

3. Zwiebeln zerhacken und grob zerhackt, Möhren und Sellerie putzen, waschen, abspülen lassen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Zwiebel-, Möhren-, Selleriewürfel und die Hälfte der Butter in einen Raster geben. Den Kapaun daraufsetzen. Den Raster auf dem Herd in den vorgeheizten Backofen schieben und den Kapaun etwa 60 Minuten garen.

4. Nach etwa 20 Minuten Garzeit etwa 100 ml Brühe oder Wasser zum Kapaun geben. Nachfolgende Flüssigkeit nach und nach durch Brühe oder Wasser ersetzen.



5. Den Kapaun aus dem Raster nehmen und flüchtig ganz erhitzen. Kapaun hochheben und vorsichtig stützen. Den Gochbeeren durch ein Sieb streichen.

6. Den Speck in Scheiben schneiden und mit der restlichen Butter in einer Pfanne auslassen. Kastorien, Petersilienblätter und Wurstchen hinzugeben und leicht anbraten. Den Rasterofen und das durch ein Sieb geschiebene Gemüse erhitzen. Eventuell noch etwas Brühe oder Wasser hinzugeben, falls die Sauce zu dickflüssig ist.

7. Den Kapaun mit den Kastorien, Petersilienblättern und Wurstchen servieren. Die Sauce dazu reichen.

Beilage: Gochbeeren, Gemüse und Hausgemachtes.

Tipp: Kapaun ist für alle Bevölkerungs- und Altersgruppen geeignet. Kapaun ist für alle Bevölkerungs- und Altersgruppen geeignet.

Kapaun, gefüllt | **Für Gäste**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 41 g, W: 13 g, KJ: 2580, kcal: 712

1 kochenfertiger Kapaun

(7,3–1,8 kg)

60 g Leber vom Kapaun oder

Geflügelleber

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

30 g Butter

40 g Schafgarbepulver

1/2 EL getrocknete Petersilie

1 Bechstein (Semmel) vom Freitag

etwas

kalte Milch

1 EL (Größe M)

frisch geriebene Muskatnuss

je 1 Prise gemahlener Majoran und

gemahlener Rosmarin

abgeriebene Schale von

1 Bio-Zitrone (unbehandelt,

ungewaschen)

frisch gemahlener, weißer Pfeffer

Paprikapulver rot/rötlich

2 EL Speiseöl

1 EL getrocknete Rosmarinknospen

400 ml Geflügelfond

etwas

dunkler Saucenbinder oder

1 EL Weizenmehl und

2–3 EL kaltes Wasser

Außerdem:

Küchengarn

2 Stück Bechstein oder Bratenfleisch

Zubereitungszeit: 50 Minuten,

ohne Kühl- und Aufheizzeit

Garzeit: 60–70 Minuten

1. Die Innereien des Kapauns herausnehmen. Den Kapaun, die Innereien und Leber unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leber in kleine Würfel schneiden.

2. Für die Füllung Butter in einer Pfanne erhitzen. Leber- und Schafgarbpulver darin anbraten. Petersilie hinzugeben und mit zerhackten, kalten Stücken.

3. Bechstein in kleine Würfel schneiden und in der kalten Milch einweichen. Ei und die erhaltene Leber-Schafgarbe-Petersilie-Mischung gut unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Rosmarin und Zitronenschale würzen. Die Füllmasse etwa 10 Minuten kalt stellen. Den Backofen vorheizen.

Über-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

4. Vorsichtig mit den Fingern die Haut vom hinteren Teil der Bruststücke lösen, ohne die Haut zu verletzen. Die Füllmasse in einen Spritzbeutel mit Lochzahn geben und vorsichtig unter die Haut spritzen. Knochen und Flügel des Kapauns mit Küchengarn zusammenbinden.

5. Für die Gewürzmischung Salz, Pfeffer und Paprika vermischen. Den Kapaun damit vorsichtig einreiben.

6. Speiseöl in einem Raster erhitzen. Den Kapaun darin von allen Seiten leicht anbraten, herausnehmen und ein großes Stück Bechstein oder ein Bratenfleisch geben und mit Rosmarinknospen bestreuen. Etwas Geflügelfond hinzugeben. Bechstein oder Bratenfleisch nach Positionierung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Kapaun 60–70 Minuten garen.

7. Den Kapaun vom Backblech nehmen. Filet herausnehmen. Den Kapaun herausnehmen und den Küchengarn entfernen. Kapaun zugedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen.

8. Den Bratenofen in einen Topf geben, restlichen Geflügelfond hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fond zum Kochen bringen und 2–3 Minuten einkochen lassen. Die Sauce nach Belieben mit Saucenbinder oder angerührtem Mehl binden.

9. Den Kapaun auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Sauce dazu reichen.

Beilage: Petersilienknollen, Kartoffeln

Kapoun in Gemüsesauce |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Für Portion:

E: 45 g, F: 55 g, W: 9 g, KJ: 3285, kcal: 771

- 1 küchenfertiger Kapoun
(etwa 1,4 kg)
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie (etwa 150 g)
- 150 g Zucchini
- 100 g Butter
- 250 ml (½ l) Weißwein
- 250 g Schlagobers
- 2 EL getrockneter Estragon

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

1. Kapoun innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in 8 Stücke teilen und einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zwiebel abziehen, Möhren putzen, schälen, abspülen, Staudensellerie putzen und die harten Enden abtrennen. Sellerie waschen und abtropfen lassen, Zucchini waschen, abtropfen und die Enden abschneiden. Zwiebel, Möhren, Sellerie und Zucchini in Würfel schneiden.

3. Butter in einem Topf zerlassen, Fleischstücke darin von allen Seiten anbraten und herausheben. Gemüsesäfte herausgeben und anbrösten. Mit Wein abkochen, Sahne hinzugeben, Estragon unterheben.

4. Die Fleischstücke auf das Gemüse legen und zum Kochen bringen. Die Fleischstücke mit den Gemüsesäften etwa 45 Minuten garen, anschließend Fleischstücke von dem Brüder nehmen.

5. Die Gemüsesäfte mit dem Fond pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Kapoun mit der Gemüsesauce auf einem vorgeheizten Teller anrichten.

Tipp: Nach Belieben mit Zucchini-, Möhrenscheiben und Zwiebelringen garnieren.



Kapounbrust mit Brombeeren |

Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Für Portion:

E: 37 g, F: 22 g, W: 12 g, KJ: 1830, kcal: 432

- 4 Kapounbrustfilets (je etwa 200 g)
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer
- 40 g zerlassene Butter
- 400 g Brombeeren
- 150 ml Rotwein
- 1 Becher
(150 g) Crème fraîche
- 30 ml Crème de Cassis
(Schwarzer Johannisbeersaft)

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Pökeln

Garzeit: 15–20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Abschätzung: etwa 200 °C

Feuchtigkeit: etwa 100 °C

2. Kapounbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit zerlassener Butter bestreichen. Die Kapounbrustfilets in eine Kasserolle oder Auflaufform legen. Die Kasserolle oder die Form auf dem Feuer in den vorgeheizten Backofen schieben, Kapounbrust-Filets 15–20 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Brombeeren waschen, abspülen und abtropfen lassen.

4. Die Kapounbrustfilets aus der Kasserolle oder Form nehmen und zugedeckt etwas ruhen lassen. Den Restesatz mit Rotwein abkochen und in einem Topf geben. Brombeeren und Crème fraîche unterheben. Die Sauce zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen, Cassis unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Kapounbrustfilets in Scheiben schneiden und mit der Brombeersauce auf Tellern anrichten.

Beilage: Feinschnittsalat, Kartoffeln oder Reis, Granger-Fenchel-Salat, Rucola oder grüne Petersilie

Karamellisierte Hähnchenflügel |

Beifach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, F: 29 g, KH: 15 g, kJ: 1145, kcal: 440

1 kg Hähnchenflügel

(je Portion 5 Flügel)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

200 g Kaiserschoten (Zuckerschoten)

Salzwasser

1 Topf Karotten

2 EL Speiseöl

20 g Zucker

200 ml Geflügelbrühe oder -fond

4 EL Sojasaucen

Zum Garnieren:

1 Fleischmarke (etwa 200 g)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 180–190 °C

2. Hähnchenflügel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Von den Kaiserschoten die Enden abschneiden, eventuell abblättern. Kaiserschoten waschen, abspülen, lassen und ganz halbierten. Schotenhälften in leicht gesalzenem Wasser 1–2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Karotten abspülen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen.

5. Speiseöl in einem großen Bräter erhitzen. Hähnchenflügel darin von allen Seiten etwa 10 Minuten



gebraten. Hähnchenflügel mit Zucker bestreuen und unter Röhren karamellisieren.

6. Kaiserschotenhälften hinlegen, mit Brühe oder Fond ablöschen. Mit Sojasaucen würzen, Karottenblättchen unterföhren.

7. Den Bräter auf dem Fest in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Hähnchenflügel unter gelegentlichem Wenden etwa 20 Minuten garen. Eventuell nachwürgen mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Zum Garnieren Tomate waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und den Stängelansatz entfernen. Tomatenviertel in Würfel schneiden.

9. Die Hähnchenflügel mit den Zuckerschoten auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Tomatenwürfeln und den beiseitegelegten Karottenblättchen garnieren.

Beilage: Oberrheinische Baguette oder Butterbrot mit Paprikawürstchen.

Kartoffel-Hähnchen-Kokossuppe |

Beifach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 10 g, F: 20 g, KH: 9 g, kJ: 1158, kcal: 270

8 Stängel Zitronengras

200 g Kartoffeln

20 g frische Ingwerwurzel

1 EL Speiseöl

500 ml (½ l) Hühnerbrühe

1 Dose

(400 ml) Kokosmilch

200 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Speiseöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

etwas Zitronensaft

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Zitronengrassängel putzen, zerstüpfen, halbiieren, dann die Länge nach durchschneiden. Zitronengrassängel abspülen, trocken tupfen und etwas flach

hacken, damit sich das Aroma besser entfalten kann. 4 Zitronengrassängel zum Garnieren beiseitelegen.

2. Kartoffeln waschen, schülen, abspülen, abspülen, lassen und in Würfel schneiden. Ingwer schülen, abspülen, abspülen, lassen und klein schneiden.

3. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zitronengrassängel, Kartoffelwürfel und Ingwerstückchen darin anbraten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen.

4. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfiletwürfel darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

5. Die mitgekochten Zitronengrassängel mit einem Schaumlöffel aus der Suppe nehmen. Die Suppe feinspülern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Hähnchenbrustfiletwürfel hinzugeben und in der Suppe erhitzen. Beiseitegelegte Zitronengrassängel hinzugeben. Die Suppe damit garnieren.



Käsesalat mit Putenbrust |

Für die Party
8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 49 g, KH: 10 g, kJ: 2600, kcal: 675

- 800 g Emmentaler-Käse,
in Scheiben
- 350 g Putenbrustscheitl
- 2 Bund Radieschen
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 große
Stange Fenchel (grün)

Für die Sauce:

- 100 ml Rapsenssigg
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Speiseöl
- z. B. Sonnenblumenöl
- 10 g Sonnenblumenkerne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Käsescheiben der Länge nach dünn, in schmale Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Putenbrustscheitl ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Käsestreifen vermischen.

2. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierleert. Paprikaschoten halbieren, entkernen und die weißen Schindelmante entfernen. Scheitelfrühen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Fenchel putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Radieschenspalen, Paprika- und Fenchelstreifen mit den Käse- und Putenbruststreifen vermischen.

3. Für die Sauce Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Speiseöl unterrühren. Die Sauce auf den Salat oben verteilen und gut untermischen.

4. Den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen und bis zum Servieren kalt stellen.



Knoblauchhähnchen aus dem Wok | Reifwert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 24 g, F: 9 g, KH: 4 g, kJ: 1001, kcal: 240

Für die Marinade:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine
Stück frische Ingwerwurzel
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Speiseöl, z. B. Sesöl
- ½ TL geschotelter Chili

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 30 g Cashewkerne
- 2 mittelpolle Möhren
- 1 Chinakohl (etwa 700 g)
- 300 g Cocktailtomaten
- 1 EL Speiseöl
- 1–2 EL Sojasauce
- 2–3 EL Zitronensaft
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Marinieren
Garzeit: 9–10 Minuten

1. Für die Marinade Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen. 2 Frühlingszwiebeln in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abreiben, Ingwer schälen, Knoblauch und Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln, Knoblauch- und Ingwerwürfel mit Sojasauce verrühren. Speiseöl unterrühren. Chili hinzufügen.

2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, gut trocken tupfen, in Streifen schneiden und in eine feuchte Schale legen. Die Marinade darüber verteilen. Hähnchenbrustfilets 4–6 Grad kalt und fest gestellt mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

3. Cashewkerne in einem Wok ohne Fett anbraten und knusprig machen. Frische Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, abtropfen lassen.



4. Möhren in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen, den Kohl vierteln und den Strunk heraus schneiden. Chinakohl in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Eventuell abspülen, abtropfen lassen, eventuell halbieren und Stängelmantel heraus schneiden.

4. Die Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Speiseöl in dem Wok erhitzen. Hähnchenstreifen darin bei starker Hitze unter Wenden etwa 1 Minute anbraten. Die Frühlingszwiebelwürfel, Möhrenwürfel und Chinakohlstreifen hinzugeben, unter Wenden bei starker Hitze etwa 5 Minuten anbraten lassen. Die Marinade unterrühren. Die Zutaten weitere 2–4 Minuten unter Wenden bei starker Hitze anbraten. Tomaten unterheben. Mit Sojasauce, Zitronensaft und eventuell Pfeffer abschmecken.

5. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Knoblauchhähnchen mit Schnittlauchröllchen und Cashewkernen anrichten, sofort servieren.

Beilage: Jasmin-Reis

Tipp: Anstelle von Chinakohl können Sie für dieses Gericht auch Mangold verwenden.

Knusprige Entenfüßchen I

Danesh Meyer – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 26 g, F: 67 g, Ko: 11 g, kJ: 2010, kcal: 752

- 1 Ähnenentlege Ente (1,8–2 kg)
- 3 l Wasser
- 100 g Zuckererbsen
- 50 g Äpfeln
- 2 Zwiebeln, rot, Gelbschalen
- 1 l Speiseöl zum Frittieren
- 2 El. Speiseöl
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g in Streifen geschnittene Frühlingszwiebeln
- 1 TL Sambal-Sauce
- 1 TL Essig-Essenz (25 %)
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 2 El. Sojasauce
- 2 El. Reiswein
- 1 TL Karfiolölöl
- 2 El. kaltes Wasser

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 2 Stunden

1. Die Ente innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, abtropfen lassen und in einen Vak. Behälter Wasser hineingießen und zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen. Die Ente etwa 2 Stunden bei schwacher Hitze garen, bis sie ganz zerfallen ist.

2. Die Ente aus dem Vak. nehmen und die Haut entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in sehr feine Fasern zerhacken.

3. Von den Zuckererbsen die Enden abschneiden, eventuell abblättern. Zuckererbsen waschen und etwa 10 Minuten in kaltes Wasser legen.

4. Äpfeln putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Gelbschalen hobeln, entkernen, abspülen, trocknen kugeln und in feine Streifen schneiden.

5. Speiseöl in einem Vak. erhitzen. Die Entenfleisch fein unter Wasser haken, mit einem Schrauböffel herausnehmen, abtropfen lassen. Speiseöl wieder erhitzen. Die Entenfleisch nochmals in dem Speiseöl frittieren, bis sie ganz knusprig und gelbbraun sind. Die Entenfleisch mit dem Schrauböffel herausnehmen, auf Küchenpapier legen und gut abtropfen lassen. Das Speiseöl in einen Topf gießen, ordentlich verwenden.

6. Speiseöl in dem Vak. erhitzen. Knoblauch zerhacken, in Streifen schneiden, hinzugeben und andünsten. Das Zuckererbsen, Äpfel- und Frühlingszwiebelstreifen hinzugeben und etwa 1 Minute unter Mischen kochen.

7. Die Entenfleisch hinzugeben. Dazu die Zutaten mit Sambal-Sauce, Essig-Essenz, Salz, Zucker, Sojasauce, Reiswein übergießen und etwa 1 Minute kochen lassen. Karfiolölöl mit Wasser anrühren, unter Rühren und kurz unter Führen aufkochen lassen.

8. Die knusprigen Entenfüßchen heiß anrichten.



Kokoshühchenfilets im Bananenblatt I

4 Portionen

Pro Portion:

E: 48 g, F: 32 g, Ko: 44 g, kJ: 2725, kcal: 652

- 4 große Bananenblätter Salzwasser
- 2 mittelgroße Zucchini (je etwa 200 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Hühnerbrustfilets (je etwa 150 g)
- 4 El. Sojasauce
- 2 Fleischkneten
- 1 Tgl. Zitronensaft oder Essigessenz
- 100 ml eingedickter Kokosmilch (aus der Dose)
- 40 g Kokosöl
- 80 g Frischkäse (8 Schmelz)
- 2 Frischkäse-Dagettes (aus dem Kühlregal)

Außerdem:

kleine Möhrchen
Aubergine

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Grillzeit Kokoshühchenfilets: 25–30 Minuten

Grillzeit Dagettes: 8–10 Minuten

1. Den Grill vorheizen. Bananenblätter abspülen, abtropfen lassen und die beiden Mittelfaltenbündel herausnehmen. Blätter so falten, dass die Hühnerbrustfilets darin eingewickelt werden können. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Blätter kurz hineingeben, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Zucchini waschen, abtropfen und die Enden abschneiden. Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden (eventuell mit einer Aufschnittschneide). Zucchini in einem dachziegelartigen in die Mitte des



Darmenblätter legen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer bestreuen.

3. Die Hühnerbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken kugeln und in Streifen schneiden. Hühnerbrustfilets auf die Zuckererbsen legen und mit Sojasauce beträufeln.

4. Tomaten abspülen, abtropfen lassen, kreuzförmig einschneiden, kurz in kochendem Wasser legen, mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbieren, entkernen und die Schirmpartien heraus schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden.

5. Basilikum abspülen und trocken kugeln. Die Basilikum von den Stängeln putzen. Einige Basilikum zum Garnieren beiseitelegen. Tomatenwürfel auf Bananenblätter auf die Hühnerbrustfilets legen. Mit je 2 Esslöffel Kokosmilch beträufeln. Kokosöl dachziegelartig streichen und mit je 2 Scheiben Kokosblätter belegen.

6. Bananenblätter fest zu einem Päckchen zusammenrollen, so dass keine Flüssigkeit austreten kann, mit Holzlöffeln festdrücken. Die Päckchen auf dem Grill, mit Aubergine belegen Grill 20–30 Minuten garen.

7. Die Dagettes im Aubergine wickeln und auf dem Grill unter Mischen 8–10 Minuten grillen. Hühnerbrust mit dem dachziegelartigen Basilikumblätter garnieren und mit dem warmen Dagettes anrichten.



Kokossuppe mit Huhn und Koriander **1** Stunde

4 Portionen

Pro Portion:
E: 382 g, F: 32 g, K: 4 g, kJ: 1427, kcal: 344

- 500 ml (¼ l) Hühnerbrühe
500 ml (½ l) Kokosmilch
1 rote Chilischote
Saft von
½ Limette
2 doppelte Hühnerbrühe,
ohne Haut und Knochen
4 Limettenblättchen
Saft
nach geschmeckter Pfeffer
½ Bund Koriander

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Hühnerbrühe und Kokosmilch in einem Kessel geben und aufkochen lassen. Chilischote halbiert, entkernen und entsaften. Schote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Limettensaft und Chilingsaft zu der Kokosbrühe in den Kessel geben.

2. Hühnerbrühe unter Rühren mit kaltem Wasser abgüssen, mit Küchenpapier trocken tupfen, quer in dünne Scheiben schneiden und etwa 10 Minuten in der Suppe bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Limettenblättchen abspülen, trocken tupfen und unter die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Koriander abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln tupfen (junge Blättchen beiseitelegen). Blättchen klein schneiden und in die Suppe geben. Die Suppe mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen genießen.

Tipp: Die Suppe eignet sich für 4 Personen als Vorspeise oder für 2 Personen als Hauptgericht.

Kräuter-Putenbraten mit Tomatensauce **1** Stunde

8 Portionen

Pro Portion:
E: 62 g, F: 17 g, K: 13 g, kJ: 2056, kcal: 492

- 1 Gemüsezwiebel
1 Putenbrustfilet (etwa 2 kg),
ohne Haut und Knochen
Saft, frisch geschmeckter Pfeffer
250 ml (¼ l) Fleischbrühe

Für die Tomatensauce:

- 2 Zehnfrühl
2-4 Knoblauchzehen
2 EL Apfelessig
1 EL gehacktes Basilikum
2 EL Tomatenmark
400 g geschälte Tomaten (soll der Deckel)
1-2 EL Tomatenketchup
2 EL flüssiger Honig
1 TL Sambal Oelek
Paprikapulver edelsüß

- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt,
abgewaschen)
1 EL Olivenöl
2 EL flüssiger Honig
100 g Küsterröster
je 2-3
Süßholz Thymian und Oregano

Außerdem:

Abhilfe

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Ruhezeit
Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen erhitzen.

Ofen-Vorheizzeit: etwa 200 °C
Backluft: etwa 180 °C

2. Gemüsezwiebel abspülen, halbiert und in Spalten schneiden. Putenbrustfilet unter Rühren mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer

würzen. Putenbrustfilet mit dem Zwiebelputzer in einen großen Bräter oder eine Fetthausglocke legen. Den Bräter auf dem Fest oder die Fetthausglocke in den vorgeheizten Backofen schieben. Putenbrustfilet etwa 60 Minuten garen. Den Bräter/Backofen nach etwa 30 Minuten mit etwas Fleischbrühe anfeuchten. Fleischliche Fleischbrühe nach und nach hinzugeben.

3. In den Zwischenzeit für die Tomatensauce Zwiebeln und Knoblauch abspülen, in kleine Würfel schneiden. Papst in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Mit Basilikum bestreuen. Tomatenmark unterrühren. Geschälte Tomaten etwas anheben, hineingeben, zum Kochen bringen und etwa 2 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Ketchup, Honig, Salz, Pfeffer, Sambal Oelek und Paprika würzig abschmecken.

4. Die Zitrusfrucht waschen, abtropfen und die Schale abspülen. Zitronenschale mit Olivenöl, Honig und Putenbrustfilet würzen. Das Putenbrustfilet etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit der Zitronenschale bestreuen.

5. Thymian- und Oreganoblättchen abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln tupfen. Blättchen klein schneiden. Putenbrustfilet damit bestreuen und fertig garen.

6. Putenbrustfilet aus dem Bräter oder der Fetthausglocke nehmen, in Abhilfe schneiden und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Putenbrustfilet in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte servieren. Sauce dazugeben.



Linssalat mit gedünsteter Gänsebrust | Schweit – für Gäste

4 Portionen

Für Portion:

1: 25 g, F: 19 g, KH: 28 g, KJ: 1.536, kcal: 435

- je 60 g rote, grüne und braune Linsen
- 2–3 Stängel Majoran
- 100 ml Gemüsefond oder -brühe
- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Zwiebelwürfel
- 8 EL Walnussöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Salzblätter
- 200 g gedünstete Gänsebrust, in Scheiben

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Wärm- und Durchlaufzeit

1. Linsen in reichlich kochendem Wasser über Nacht einweichen.
2. Linsen abtropfen lassen und in kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren. Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Majoran abtropfen und trocken tupen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.
3. Gemüsefond oder -brühe mit Essig und Zwiebelwürfeln vermehren, Walnussöl unterschlagen, Majoran unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Linsen in eine Schüssel geben mit der Salzsauce gut unterrühren. Den Linssalat etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
5. Salzblätter abspülen und trocken tupen. Linsen-salat mit den Salzblättern auf Teller anrichten. Die Gänsebrust dachziegelförmig darauflegen.



Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Wärm- und Durchlaufzeit
Gesamt Leber: 3–4 Minuten
Gesamt Linsen: etwa 35 Minuten

1. Zwiebel abziehen, mit Messen und Linsenblatt sparsam, Salzwasser mit der gepökelten Zwiebel in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen hinzugeben und wieder zum Kochen bringen. Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten garen.
2. Für die Vinaigrette Schale und Knoblauch abspülen. Schale in kleine Würfel schneiden. Knoblauch zerdrücken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Schweißwürfel mit Knoblauch, Essig und Essig vermischen. Walnuss unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Linssalat mit warmer Entenleber | Berg

4 Portionen

Für Portion:

1: 22 g, F: 17 g, KH: 17 g, KJ: 1.364, kcal: 321

- 1 Zwiebel
- 2 Gewürznelken
- ¼ Lorbeerblatt
- Salzwasser
- 125 g Entenleber

Für die Vinaigrette:

- 1 Schale
- 1 kleine Knoblauchzehen
- 2 EL Apfelessig
- ¼ EL Ölölölölöl
- 4 EL Walnussöl
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer

- 1–2 Stangen Chives
- 300 g Entenleber
- 100 g gedünstete, durchgewässerte Speck
- 1 EL Butter
- 4 Stängel gelbe Petersilie

3. Linsen in ein Sieb geben, abtropfen, etwas abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Die Vinaigrette unter die nach warmen Linsen rühren. Den Salat etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
4. Von dem Chives die äußeren schmalen Blätter entfernen. Chives in Blättchen zerhacken, vorsichtig abspülen und trocken tupen. Die Blattspitzen abschneiden und den unteren Teil in Ringe schneiden.
5. Die Blattspitzen dachziegelförmig auf 4 Teller legen. Den Linssalat in der Mitte der Teller anrichten.
6. Leber erstens entbluten, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupen. Leber in geöfferte, Speck in kleine Würfel schneiden.
7. Speckwürfel in einer Pfanne braten. Mit einem Scheuchwürfel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Butter in dem Specköl erhitzen. Leberwürfel dann bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rosa braten. Petersilie abspülen und trocken tupen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Speck- und Leberwürfel auf dem Linssalat anrichten. Mit Petersilie und Chivesringen garnieren.

Beilage: Obstisches Baguette.



Linsensuppe mit Fasan !

Befreiend – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 48 g, F: 18 g, Ko: 36 g, kJ: 2089, kcal: 547

- 1 fälschenbürtiger Fasan
(etwa 800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Gewürznelken
- 2 l kochendes Wasser

½ Stange Petersilie (grün)

- 1 Möhre
- 6 Pfefferkörner
- 3 Wacholderbeeren

1 geh. P. Salz

frisch gemahlener Pfeffer

- 1 EL Schwenkeisessalz
- 80 g fein geschnittenes, gedöckertes Speck
- je 80 g fein geschnittene Zwiebeln und Möhren
- 40 g fein geschnittene Staudensellerie
- 250 g getrocknete Linsen

- 2 EL Petersilienmark
- 125 ml (½ l) Rotwein
- 80 g Backpflaumen
- 80 ml Sherry
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Dijon-Senf

1 Prise Zucker

frisch gemahlene Muskatnuss

½ Bund Schnittlauch



3. Petersilie putzen, die Stange längs halbkreisförmig waschen, abtropfen lassen. Möhre putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen. Petersilie, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zum Fasan in den Topf geben, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt 40–60 Minuten garen.

3. Den Fasan aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. Die Fasanentrüste abheben, das Fleisch von den Knochen lösen. Sehnen entfernen, Fleisch in Stücke schneiden.

4. Das Schmalz in dem Topf zerlassen, Speck- und Semmelbrösel darin anbraten, Linsen hinzugeben, anbraten. Konsommarsatz unterrühren und mit anbraten.

5. Rotwein hinzugeben, zum Kochen bringen und einkochen lassen, mit der Fasanenbrühe auffüllen. Backpflaumen einlegen, hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.

6. Die Suppe mit Sherry, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.

7. Schnittlauch abspülen, trocken lagern und in Röllchen schneiden. Fleischstücke in der Suppe verteilen. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Löwenzahnsalat mit Orangen und Putenbrust !

Für die Party

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 9 g, F: 22 g, Ko: 10 g, kJ: 1592, kcal: 387

500 g Löwenzahnblätter

750 g Putenbrustfilet

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Speiseöl

Für die Salatsoße:

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenessig

rosa Pfefferbeeren

etwas Zucker

8 EL Ölweide

4 EL Sonnenblumenöl

2–3 rote Zwiebeln

4 Dillspitzen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 5–6 Minuten

1. Löwenzahnblätter unter fließendem kaltem Wasser abspülen, eventuell etwas zerhacken und gut abtropfen lassen.

2. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrust darin von beiden Seiten 5–6 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Für die Sauce Knoblauch zerstoßen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Essig mit Pfefferkörnern, Zucker und Knoblauch vermischen, Ölweide und Sonnenblumenöl unterrühren.

4. Die Zwiebeln schälen, zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen-Meisen, den Saft dabei auffangen. Orangensaft unter die Salatsoße rühren.

5. Löwenzahnblätter mit Orangensaft und Zwiebelringen auf Teller anrichten. Den Sauce dünn aufstreichen, die Putenbrust darauf verteilen.



Maishuhn mit Zuckermöhren |

Beichte

4 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, P: 34 g, KH: 16 g, KJ: 2342, kcal: 526

4 Maishuhnbrüste je 400–500 g,
mit Flügelknöcheln

4 EL Speisöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 Bund Möhren

70 Bund gelbe Petersilie

2 EL Butter

1 TL Zucker

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Öfen-/Unterhitze: etwa 180 °C

Backluft: etwa 160 °C

2. Maishuhnbrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 2–3 Essstäbchen des Speisöls in einer Pfanne erhitzen. Die Maishuhnbrüste darin von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Maishuhnbrüste auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Maishuhnbrüste etwa 20 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Möhren schälen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 10 cm lange, dünne Stifte schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

5. Restliches Speisöl in einer Pfanne erhitzen. Möhrenstifte darin in 2 Portionen unter Rühren braten. Alle Möhrenstifte wieder in die Pfanne geben. Dunkel Zucker und etwas Salz unterrühren. Die Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterheben.

6. Maishuhnbrüste aus dem Backofen nehmen und schräg halbierten. Möhren auf vorgeschnittene Folie geben und jeweils ½ Maishuhnbrust darauf anrichten.

Beilage: Reis, Erbsen- oder Grünkern.

Tipp: Sollten Sie kein Maishuhn bekommen, so können Sie Putzbraten verwenden. Die Putzbrüste sind meist dünner und, weniger sich die Garzeit im Backofen um etwa 5 Minuten. Sie können die Maishuhnbrüste statt im Backofen auch in der Pfanne fertig garen. Dazu nach dem Anbraten die Brühe mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln, dabei gelegentlich wenden.



Maispoularde mit Apfelspalten |

Für Beiste – mit Alkohol

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, P: 22 g, KH: 11 g, KJ: 1612, kcal: 366

400 g kleine Schachteln

3 EL Olivenöl

200 ml Portwein

1,2 kg Pouletentfleisch von etwa

2 Maispoularden (Brust und

Keule), ohne Knochen

Salt

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Olivenöl

2 EL Zucker

3 EL dunkler Balsamico-Essig

200 ml Gefülligkeitsbrühe

4 kleine, grüne Äpfel,

z. B. Granny Smith

80 g kalte Butter

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Schachteln abheben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schachteln darin unter mäßigem Wenden anbraten. Portwein hinzugeben, zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen lassen (etwa 10 Minuten).

2. Pouletentfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischstreifen darin in 2 Portionen von allen Seiten anbraten. Fleischstreifen mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen.

4. Essig und Gefülligkeitsbrühe hinzugeben, zum Kochen bringen. Fleischstreifen etwa 30 Minuten garen, anschließend etwas Wasser hinzugeben.

5. Schachteln mit dem Portwein hinzugeben und aufkochen lassen.



6. Äpfel waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Apfelspalten in kaltem Wasser 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Apfelspalten darin in 2 Portionen vorsichtig anbraten (nicht zu lange, da sie sonst zu weich werden).

7. Kanne abspülen und trocken tupfen (einige Zweige zum Garnieren beiseitelegen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Blättchen in dem Geschmeibutter geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Butter in Streifen schneiden und in die Sauce rühren.

8. Apfelspalten vorsichtig unterheben. Geschmeibutter mit dem beizugelegenen Korbbeizungen garnieren und servieren.

Beilage: Gefüllte Schapfluche.

Tipp: Für dieses Gericht können Sie auch Hühnerchen, Puten oder Putzbraten verwenden.

Maispouletandenbrust mit Preiselbeeren und Sahne

Etwa 1200 kJ
4 Portionen

Pro Portion:

E: 37 g, F: 18 g, K: 22 g, kJ: 1728, kcal: 413

- 4 Maispouletandenbrüste
(je 140–150 g), mit Hügel-
ansichten
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 40 ml Speiseöl
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Schlagobers
- 2 EL Preiselbeeren
(je ca. 60 g aus dem Glas)
- 4 zerhackte Wacholderbeeren
oder
verfeinerte Minzeblättchen
Johannisbeeren

Außerdem:

- 1 Stück Bratfrite oder Bratschlauch

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Pouletandenbrüste unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Pouletandenbrüste von jeder Seite etwa 2 Minuten braun anbraten.

3. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Sahne in eine Kochschüssel geben, Preiselbeeren und Wacholderbeeren unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelstifte untermengen.

4. Die Kartoffel-Sahne-Mischung auf ein großes Stück Bratfrite oder in den Bratschlauch geben. Pouletandenbrüste darauflegen.



5. Die Bratfrite oder den Schlauch nach Pöcklungsanweisung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen (untere Drittel) schieben. Die Pouletandenbrüste etwa 30 Minuten garen.

6. Nach Belieben zum Garnieren Minzeblättchen und Johannisbeeren abspülen und trocken tupfen.

7. Die Pouletandenbrüste aus dem Backofen nehmen. Die Frite ausschneiden, Pouletandenbrüste mit Kartoffelstiften herausheben und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

8. Mit Minzeblättchen und Johannisbeeren garnieren.

Tipp: Statt Maispouletandenbrüsten können auch Hähnchenbrustfilets verwendet werden.

Mangold mit Hähnchenbrustfilet gefüllt

4 Portionen • 1200 kJ

Pro Portion:

E: 30 g, F: 11 g, K: 17 g, kJ: 1414, kcal: 339

- 4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 120 g)
- 4 EL Speiseöl
- Salz
- frisch gemahlener, bunter Pfeffer
- 1 Scheibe Mangold (je ca. 500 g)
- Schwarzwasser
- 2 Fleischknospen (je ca. 200 g)
- 125 g Mozzarella-Käse

Für das Möhren-Kartoffel-Püree:

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 100 ml warmes Öl
- frisch gemahlene Muskatnuss

Außerdem:

Polstüchchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. 2 Esslöffel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin von jeder Seite etwa 4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Mangold putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die dicken Stängel in 1–2 cm lange Stücke schneiden und beiseitelegen. Schwarzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mangoldblätter darin etwa 1 Minute blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Jeweils 2 Mangoldblätter übereinander anlegen. Hähnchenbrustfilet darauf legen. Mit Mozzarella-Käse bestreuen.

3. Beidseitig Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Die beiseitegelegten Mangoldblätter darin anbraten, etwas Wasser hinzugeben und etwa 5 Minuten darin garen. Die Hähnchenbrustfilets darauflegen.

4. Tomaten waschen, abtropfen und die Mangoldblätter herausheben. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets mit je 2 Tomaten- und Mozzarella-Scheiben belegen. Den Bräter auf dem Rest in den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 25 Minuten garen.

5. In der Zwischenzeit für das Püree Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, Möhren putzen, schälen, abspülen. Kartoffeln und Möhren abspülen lassen und in Würfel schneiden. Kartoffel- und Möhrenwürfel mit Schwarzwasser bedeckt zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten garen.

6. Kartoffel- und Möhrenpüree abgießen, abkühlen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

7. Hähnchenbrustfilets aus dem Bräter nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, Hautschicht entfernen. Poulet auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Gemüse und Möhren-Kartoffel-Püree verzieren.

Tipp: Mit Thymian garniert servieren. Das Püree in einen Spritzbeutel mit großer Sternzülle füllen und jeweils einen Ring auf vorgewärmte Folie pressen. Die Hähnchenbrustfilets darauf anrichten.



Marinierte Putenspieße | Schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 51 g, F: 15 g, K: 6 g, KJ: 1641, kcal: 392

800 g Putenschnitzel
4–6 EL Sojasauce
3–4 EL Wasser
1 EL Honig
1 EL Zitronensaft
4 EL Sesamöl

frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

8 Holzspieße
Aubergine

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Marinieren

Garzeit: 6–8 Minuten



1. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocknen tupfen und von der Bogenlinie Seite her in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben rautenförmig auf 8 Holzspieße stecken.

2. Sojasauce mit Wasser und Honig verflüssigen, Sesamöl unterrühren, mit Pfeffer würzen. Die Putenspieße in eine flache Schale legen, mit der Marinade bestreichen, zugedeckt und kalt gestellt 2 Stunden marinieren, dabei 2-mal durchschütteln. Nach etwa 1 ½ Stunden Marinierzeit der Backofen grill vorbereiten.

3. Die Putenspieße aus der Marinade nehmen und auf ein mit Aubergie belegtes Backblech legen. Das Backblech unter dem vorgeheizten Grill in den Backofen schieben. Die Spieße 6–8 Minuten grillen.

4. Die Putenspieße nach 3–4 Minuten Grillzeit einmal wenden und nochmals mit der Marinade bestreichen.

Marinierte Wildenten | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 72 g, F: 66 g, K: 20 g, KJ: 2042, kcal: 1205

2 küchenfertige Wildenten
(je etwa 800 g)

400 ml Weißwein
250 ml (½ l) Wildentensauce
2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken
1 TL zerhackte Wacholderbeeren
2 TL schwarze Pfefferkörner
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Semmelknödel:

1 mittelgroße Zwiebel
2 EL Butter
4 Brötchen (Semmelgut)
100 ml Mineralwasser
50 g weisse Sauce
3 Eier (Größe M)
4 Stängel getrocknete Petersilie
Salz

2 EL Butter
Speiseschwein
Salzwasser
600 g Bratkohl
30 g Äpfel
125 g Schlagobers
Zucker

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Marinieren
Garzeit: 60–70 Minuten

1. Wildenten innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocknen tupfen und in ein ausreichend großes Gefäß legen.

2. Den Wein mit Essig und den Gewürzen verflüssigen. Die Enten so mit der Marinade übergießen, dass sie ganz bedeckt sind. Das Gefäß mit einem Deckel oder Folie verschließen und 24 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Den Backofen vorbereiten.

Ober-Röstarbeitsraum etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Für die Semmelknödel Zwiebel abspülen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf auf der Platte erhitzen. Zwiebeln darin ca. 10 Minuten bräunlich-gelb und in eine Schüssel geben.

4. Die Brötchen in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln/Äpfeln geben. Milch und Butter vermischen. Das unterrühren. Die Gemisch unter die Zwiebel-Bröseln-Milch geben. Petersilie unterrühren. Mit Salz würzen. Die Semmelknödelmasse ruhen lassen.

5. Die Enten aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Enten innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Marinade durch ein Sieb in einen Topf gießen. Zum Kochen bringen, etwas einkochen lassen.

6. Schmale in einem Bräter erhitzen. Die Enten darin von allen Seiten anbraten. Die Enten mit der Brust nach oben in das Bräter legen und mit Speiseschwein belegen. Die Marinade hinzugeben. Das Bräter auf dem Fost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Enten etwa 50 Minuten garen. Die Enten während des Garzeit immer wieder mit dem Saft aus dem Bräter bestreichen.

7. In der Zwischenzeit aus der Semmelknödelmasse mit gehackten Händen kleine Knödel formen in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten gar ziehen, aber nicht mehr kochen lassen.

8. Vom Backblech die Stängel entfernen, Bratkohl in Pfanne heilen. Die Stängel am Stück schneiden, das kurz vor dem Bräunern erhitzen. Pfanne waschen, abspülen kochen und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten garen. In einem Topf abspülen kochen, in eine Schüssel geben, das Butter dazu d. verbleiben und warm stellen.

9. Die Wildenten aus dem Backblech nehmen und warm stellen. Den Braten (oder etwas einkochen lassen). Sauce unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

10. Die Wildenten fränseln. Mit Semmelknödeln und Bratkohl/Äpfeln auf Teller anrichten.



Marsalchuhn | Für Gans – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 58 g, F: 28 g, K: 61 g, kJ: 3440, kcal: 824

- 1 küchenfertiges Huhn
(ca. 1,2 kg)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Glas glatte Petersilie
- 2 geh. EL Salz
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 1 EL milchsaurer Senf
- 2 EL Currypulver
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Marsala (Brennwein)

Für den Reis:

- 200 g Brühwurst
- 600 ml Salzwasser
- 20 g Butter

evtl. Wasser oder Hühnerbrühe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garezeit: 45–50 Minuten

1. Das Huhn innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Viertel schneiden. Zwiebel und Knoblauch zerkleinern, in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln tupfen, danach fein schneiden.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Reifzeit: etwa 150 °C

3. Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Petersilie mit Salz, Kümmel, Senf, Curry, Speisestärke und Marsala vermengen. Die Hühnerhälften damit bestreichen und in eine feurige Form oder in eine Auflaufform legen.

4. Für den Reis den Brühwurst mit Salzwasser und Butter in eine runde, feurige Form geben. Die Form mit dem Deckel verschließen.

5. Die Form mit den Hühnerhälften (ohne Deckel) und die Form mit dem Reis (mit Deckel) auf dem Fest in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Marsalchuhn und den Reis 45–50 Minuten garen. Während die Gans eventuell etwas Wasser oder Hühnerbrühe in der Hühnerhälften geben.

Martinsgans mit Majoranpfoten |

Mittelschwer – mit Alkohol

6 Portionen

Pro Portion:

E: 71 g, F: 71 g, K: 20 g, kJ: 4217, kcal: 1008

- 1 küchenfertige Gans mit Hals
und Innereien (4,5–5 kg)
- Salz
- etwas gemahlener Pfeffer
- 1 kg silberliche Äpfel, z.B. Boskoop
- 1 Glas Majorane
- 4 Zweigeln (je nach 200 g)
- 2 Stängel Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- Außer Salzwasser

evtl. 200 ml

(F) 6 Geflügelrost oder -bräune

evtl. 100 ml Rotwein

2 EL Speisestärke

1 kleiner Apfel

Außerdem:

Polsterbäcken
Küchengerät

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Garezeit: etwa 3 Stunden

1. Das Fett der Gans herausnehmen. Den Hals, miligut ab in Haut, abschneiden. Die Gans innen und außen sowie Hals und Innereien unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Hals in Stücke teilen und mit dem Innereien beiseitelegen. Die Gans von innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Haut vom Hals mit Holzlöffeln am Rücken festdrücken. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 150–200 °C

Reifzeit: 150–160 °C

2. Äpfel schälen, waschen und die Kerngehäuse herausnehmen. Majorane abspülen und trocken tupfen. Einige Stängel zum Gerinnen beiseitelegen, den restlichen Stängel in die Blättchen abspülen, mit dem Äpfelstückchen schneiden und in die Gans füllen. Die

Öffnung mit Holzlöffeln und Küchengerät verschließen. 1 kg mit Küchengerät unter dem Rumpf füllen. Haken zusammenbinden.

3. Die Pottengschale des Backofens mit Wasser besprühen. Die Gans mit dem Rücken nach unten hinein legen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gans etwa 3 Stunden garen.

4. Zweigeln abziehen und groß zerhacken. Thymian abspülen, trocken tupfen, mit dem Kümmel, dem Pfeffer und Lorbeerblättern zu der Gans in die Pottengschale geben. Seiten des Bratenats befeuchten, etwas Wasser hinzugeben. Nach etwa 5 Minuten Gerüst die Gans auf die Brustseite legen und gelegentlich mit dem Rückenstücken befeuchten. Hühnerbrühe Flüssigkeit nach und nach durch Wasser ersetzen. Während das Gans ab und zu unterhalb der Flügel und Beine in die Gans stecken, damit das Fett besser austreten kann.

5. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garezeit die Gans wieder umdrehen. Mit etwas kaltem Salzwasser bestreichen und die Backofentemperatur um etwa 20 °C erhöhen, damit die Haut schön knusprig wird.

6. Die Gans aus dem Backofen nehmen. Küchengerät und Holzlöffeln entfernen. Die Gans etwas abkühlen. Den Bratenats in die Pottengschale mit etwas Wasser kochen und durch ein Sieb in einem Topf gießen, das Fett abschöpfen.

7. Den Bratenats nach Belieben mit Geflügelrost oder -bräune und Majorane füllen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten einkochen lassen. Speisestärke mit 2 Esslöffeln Wasser und Wein in die Sauce rühren und unter Rühren aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Den Apfel abspülen, trocken tupfen, vierteln und das Kerngehäuse herausnehmen. Apfelhälften in Scheiben schneiden. Die Gans auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Apfelstücken, dem beiseitegelegenen Majorane und der Sauce servieren.

Beilage: Apfelkuchl, gebratene Mörenen (Fenchelkuchl), Kartoffelkuchl und Apfelkuchl.

Minutensteaks von Pute mit Rucolasalat | Schnell – für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 25 g, F: 29 g, KH: 6 g, kJ: 1702, kcal: 408

- 4 Putensteaks (je etwa 120 g)
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Speiseöl
- 200 g Rucola (Krause)

Für die Salatsauce:

- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 Zitronensaft, zerdrückte Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL geriebener Parmesan-Käse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Putensteaks unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salt und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putensteaks darin von beiden Seiten etwa 10 Minuten braten.

2. Rucola waschen und dicke Stängel abschneiden. Rucola waschen, trocken schütteln und größere Blätter einmal durchspülen.

3. Für die Sauce Essig mit Salt, Pfeffer und Knoblauch vermischen und unter den Salat heben.

4. Den Salat mit den Putensteaks auf Tellern anrichten. Salat mit Parmesan-Käse bestreuen.

Beilage: Obstreiches Baguette.



Moorhühnchen mit Thymian und Cranberries | Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 64 g, F: 35 g, KH: 31 g, kJ: 3092, kcal: 738

- 4 kükenartige Moorhühnchen (je etwa 200 g)
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Speiseöl
- 2 Schalotten

- 4 kleine Stängel Thymian
- 120 g getrocknete Cranberries
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Rotwein
- 1 EL Heidesenkenkörner
- 40 g seltene Butter

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Moorhühnchen innen und außen unter fließen dem kalten Wassers abspülen und trocken tupfen. Die Scheitel von den Moorhühnchen abtrennen. Die Enten jeweils längs halbieren, Rückenfalten abtrennen und entfernen.

3. Die einzelnen Fleischteile (Brüste und Keulen) mit Salt und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischteile darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und in eine Alufoliepackung legen. Die Fern auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Fleischteile etwa 15 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Schalotten abreiben und klein würfeln. Thymian abspülen und trocken tupfen.

5. Schalottenwürfel in dem verbleibenden Braten öl gart anbraten. Cranberries und Thymian hinzugeben, kurz durchschwenken. Mit Fond und Rotwein ablöschen. Die Sauce zum Kochen bringen und um die Hälfte einkochen. Mit Salt, Pfeffer und Heidesenkenkörnern würzen. Butter in Stücken unterrühren. Das gegarte Moorhühnchen in die Sauce geben und einige Minuten durchkochen lassen (nicht aufkochen lassen, da das Fleisch sonst zu wird).

Tipp: Alternativ zu Moorhühnchen: kükenartige Vögelchen oder Ferkelchen oder auch Fasanenschnitz.





Nudeln mit Hühnerleber | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 38 g, F: 24 g, Kf: 78 g, KJ: 2752, kcal: 657

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehen

150 g Champignons

300 g Hühnerleber

3 EL Olivenöl

150 g Schlagobers

15 junger Sellerieblättchen

12 Cocktailtomaten

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 l Wasser

4 geh. EL Salz

400 g Nudeln, z. B. Penne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Zwiebel und Knoblauch zerhacken, in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abtrocknen, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

2. Hühnerleber unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell Sehnen entfernen.

3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Leberwürfel darin anbraten. Dann Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit anbraten. Champignonschneiben hinzugeben, ebenfalls mit anbraten. Sahne hinzugeben.

4. Sellerieblättchen abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Sellerie und Tomaten zur Sauce geben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce warm stellen.

5. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenen Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, da bei durchschnittlich 4–5-mal anheizen.

6. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

7. Nudeln in eine Schüssel geben, mit der Sauce vermischen und sofort servieren.

Nudelplatte mit Putenbrust |

Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 38 g, F: 27 g, Kf: 50 g, KJ: 2508, kcal: 616

15 g Trockensplis, z. B. My-mix-Filter

1 Pol.

(300 g) 70-er-Eiweiß-Möhren-Mischung

2 ½ l Wasser

2 H.

geho. EL Salz

250 g Spiegeleier

400 g Putenbrustfilet

3 EL Speiseöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

125 g Schlagobers

1 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Erhitzen- und Aufbauphase

1. Trockensplis in Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Eiweiß-Möhren-Mischung nach Packungsanleitung aufbauen lassen.



2. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenen Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischenzeitlich 4–5-mal umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

3. Dargestrichene Platte in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

4. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenstreifen darin portionsweise mit dem Pfannsaft unter Wenden anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

5. Die Nudeln zum Röstensatz in die Pfanne geben. Aufgebaute Eiersen und Möhren hinzugeben, unter mehrmaligen Wenden etwa 3 Minuten erhitzen. Warm gehackte Fleisch-Pfl-Mischung und Sahne einbringen, etwa 3–4 Minuten unter Wenden erhitzen. Röstensatz mit den Gemüse anbraten und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Statt der Trockensplis 200 g gepulverte Austernplatt mit den Putenstreifen zubereiten.

Orangeneente | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 89 g, F: 63 g, KH: 23 g, kJ: 5025, kcal: 1190

1 *Apfelmehlige Ente (siehe S.2) zgl.*

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

5 *Stängel* Thymian

250 ml *Apfelmehlsauce*

150 ml *Orangensaft*

gemahlener Zimt

1 EL *Altsüßer Honig*

4 *Orangen*

1 TL *Speisestärke*

eines kalten Wassers

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oberflächentemperatur: etwa 160 °C

Heißluft: etwa 150 °C

2. Die Ente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und

Pfeffer würzen, Thymian abspülen, trocken tupfen und in die Ente legen.

3. Die Ente mit der Brustseite nach unten in einen Kasserollegen und auf dem Rost in der vorgeheizten Backofen (untere Drittel) schmeiden. Die Ente etwa 60 Minuten garen.

4. Nach etwa 45 Minuten lässt sich die Ente umdrehen. Händchen (Öle- und Orangensaft) hinzugeben, mit Zimt würzen. Honig mit 2 Esslöffeln Rotenbrot zerhacken. Die Entenbrust kurz vor Ende der Garzeit mehrmals damit bestreuen.

5. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

6. Die gare Ente aus dem Kasserol nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

7. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und in der Entenbrust auflösen. Die Sauce unter Rühren aufkochen lassen. Orangenscheiben in die heiße Sauce legen und mit der Ente servieren.

Beilagen: Kartoffeln, Bandnudeln oder Salzkartoffeln und Erbsen.



Orientalisches Putengericht |

Beifert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 38 g, F: 24 g, KH: 25 g, kJ: 1885, kcal: 451

400 g *Putenschnitzel*

40 g *Butter*

15 g *Weizenmehl*

1 *Stange* Porree (Lacini)

2 *Stangen* Staudensellerie

1 *Paprikaschote*

150 g *Champignons*

30 g *Butter*

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 EL *Corrypuder*

frisch gemahlener Ingwer

250 ml *PF 8*

Gemüseschälen

50 g *Koriander*

2 EL *Mango-Chutney*

1 EL *Sojasauce*

70 g *Cantharellen*

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2. Butter in einer Pfanne zerlassen. Fleischstreifen darin portionsweise von allen Seiten anbraten, mit Mehl bestäuben, kurz mitbraten lassen. Fleischstreifen herausnehmen und warm stellen.

3. Porree putzen, die Stange rings halbiert, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Sellerie putzen und die beiden Außenseiten abhacken. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

4. Die Paprikaschoten halbiert, entkernen, entsaften und die weißen Scheibchen entfernen. Die Scheibchen waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

5. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und zerhacken.



6. Butter aus dem Bratfett in die Pfanne geben. Verbleibender Gemüsebraten darin unter Rühren leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Corry und Ingwer würzen. Die Gemüsebraten, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten garen.

7. Putenschnitzel, Koriander, Mango-Chutney und Sojasauce unterrühren.

8. Cantharellen in einer Pfanne ohne Fett halbiert anbraten. Orientalisches Putengericht mit der Cantharellen belegen und servieren.

Beilagen: Reis oder Nudeln.

Peperonihähnchen mit Polenta I

Für 6 Pers.
4 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 60 g, KH: 40 g, MJ: 366 kJ, kcal: 871

- 2 Hähnchenbrusthälften
(etwa 600 g)
- 12 Hähnchenflügel (etwa 600 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Chilipaste
- Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Speiseöl

Für die Polenta:

- 1 Schaleffe
- 20 g Butter oder Speiseöl
- 250 g Maispfahl
- 250 ml (½ l) Gemüsebrühe

- 8 milde Peperoni (etwa 300 g)
- 2 kleine, scharfe Peperoni
- 40 g Butter
- 40 g Dill oder Speiseöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühlen
Garzeit Hähnchenhälften und -flügel:
etwa 20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Hinterhitze: etwa 180 °C
Backofen: etwa 180 °C

2. Hähnchenhälften und -flügel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika würzen.

3. Speiseöl in einer großen, feuerfesten Pfanne oder im Backofen erhitzen. Die Hähnchenhälften und -flügel darin von allen Seiten anbraten. Die Pfanne oder den Backofen auf dem Fest in den vorgeheizten Backofen schieben. Hähnchenkeile etwa 20 Minuten garen.

4. Für die Polenta Schaleffe abgießen und in Heiße-Wasser schneiden. Butter oder Speiseöl in einem Topf



zerlassen, Schaleffewürfel darin glatt dünsten. Heißes einbreuen und unter Rühren leicht anbröckeln. Brühe zugeießen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten unter Rühren kochen lassen.

5. Die Peperoniasse in einer Pfanne, gebrühten Auflaufform verteilen und erhitzen lassen.

6. Peperoni längs halbiehen, entkernen und die weißen Scheibeviertel entfernen. Peperonihälften abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die 2 kleinen, scharfen Peperoni ebenfalls abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

7. Hähnchenhälften und -flügel aus der Pfanne oder dem Backofen nehmen und auf einer vorgeheizten Platte anrichten.

8. Die Butter in dem verbleibenden Bratfett erhitzen. Peperonihälften und -würfel darin anbröckeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Peperoniestreifen und -würfel auf den Hähnchenhälften und -flügeln verteilen.

9. Polenta aus der Form stützen und in beliebig große Reiben oder Würfel schneiden. Butter oder Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Polentastücken oder -würfel darin von beiden Seiten anbraten und mit den Hähnchenhälften und -flügeln servieren.

Tipp: Statt Polenta ist als Beilage auch Reis oder Nudeln zu empfehlen.

Portuhun in Wacholderbrenn I

Rezeptiert – mit Alkohol
4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 37 g, KH: 6 g, MJ: 2268 kJ, kcal: 545

- 1 köchelfertiges Portuhun
(etwa 1,2 kg)

Für die Marinade:

- 4 Anchois/portien
einige Salzkrümelchen
- 500 ml (½ l) Weißwein
- 1 EL Wacholderbeeren
- 4 EL Ölweizen
- 1 geh. EL Sonnenblumenöl
- 125 ml (½ l) Fleischbrühe
- etw. Speisesalz

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Marinieren
Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Portuhun waschen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupen, in 8 gleich große Stücke teilen und in eine flache Schale legen. Die Lenden des Portuhuns beiseitelegen.

2. Für die Marinade Krümelchen abreiben. Salzkrümelchen abspülen und trocken tupen. Weißwein mit Knoblauch, Salzkrümelchen und 10 Wacholderbeeren vermischen. Die Marinade auf dem Portuhunkörper verteilen. Zugedeckt und kalt gestellt mindestens 4 Stunden oder über Nacht marinieren.

3. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Hinterhitze: etwa 200 °C
Backofen: etwa 180 °C

4. Portuhenteile aus der Marinade nehmen und trocken tupen. Ölweizen in einem großen Backofen geben. Die Portuhenteile nebeneinander in dem Backofen legen. Restliche Wacholderbeeren klein hacken, mit dem Sonnenblumenöl zu den Portuhenteilen geben, diese von der Marinade und der Brühe freizugießen. Den

Backofen auf dem Fest in den vorgeheizten Backofen schieben. Portuhenteile etwa 60 Minuten garen.

5. Während der Garzeit nach und nach die restliche Marinade und eventuell noch etwas Heiße-Wasser zugeben.

6. Die Portuhenteile aus dem Backofen nehmen und auf einer vorgeheizten Platte anrichten. Den Backofen etwas weiterheizen lassen.

7. Die Sauce nach Belieben mit angebrühter Speisestärke binden und mit Salz abschmecken.

8. Portuhun mit der Sauce servieren.

Beilagen: Spätzle oder Nudeln.

Tipp: Das Portuhunkörper abspülen, trocken tupen, in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Wacholderbeeren (Punkt 4) zu den Portuhenteilen geben. Marinieren lassen.



Perlhuhn mit Rum 1 mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 77 g, F: 56 g, K: 39 g, Ei: 39 g, KJ: 4169, kcal: 993

- 1 kochenfertiges Perlhuhn
(etwa 1,2 kg)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

- 50 g Karotten
- 4 EL Rum
- 200 g Butter
- 100 g Geflügelöl
- 1 Perlhuhnschale
- 100 g roher Schinken
- 100 g Weizenbrot vom Vortag
- 5 EL Milch
- 2 Stängel Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Bagerbraten-Frischkäse
- 1 Ei (Grosstei)
- 2 EL Olivenöl
- 4 Schalotten
- 100 ml Korn
- 125 ml (½ l) warmer Geflügelbrühe

Für den Sauc:

- 50 g Butter
- 2 EL Speiseöl
- 4–5

Schinken-Rostbrät

Außerdem:

Küchengarn oder Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 65 Minuten, ohne Garmzeit
Garmzeit: etwa 60 Minuten

1. Perlhuhn innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Für die Füllung die Karotten in Raut schneiden, Butter in einer Pfanne zerlassen, Geflügelöl und

Perlhuhnbraten darin kurz andünsten, herausnehmen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit dem Leberbraten mischen. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Hinterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Weizenbrot zerbröckeln und in Milch einweichen. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Brätsen von den Stängeln abspülen, Stäbchen klein schneiden, Knoblauch abspülen und sehr klein würfeln. Frischkäse mit dem Ei vermischen.

4. Leber-Schinken-Würfel-Mischung, Weizenbrot, Petersilie, Knoblauch und Frischkäsemasse in einer großen Schüssel vermengen, eingeweichte Karotten untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Zwei Drittel der Masse in das Perlhuhn füllen, restliche Masse beiseitestellen. Perlhuhn mit Küchengarn zerbinden oder mit Holzstäbchen festbinden. Perlhuhn mit Salz und Pfeffer bestreuen, in einer Bräter legen und mit Olivenöl bestreichen.

6. Schalotten abspülen und zu dem Perlhuhn in die Form geben. Den Bräter auf dem Rost in dem vorgeheizten Backofen schliessen. Das Perlhuhn etwa 60 Minuten garen.

7. Das Perlhuhn während der Garmzeit noch und noch mit etwas Rum und Geflügelbrühe begießen.

8. Für den Sauc Butter in einer Pfanne zerlassen, Speiseöl mitbraten, Karottenschnitten hinzugeben und von beiden Seiten goldgelb rösten, herausnehmen und in eine flache Auflaufform legen. Petersilie, karottengesteifte Füllung darauf verteilen. Die Form auf dem Rost in den heißen Backofen schliessen und die Rostschubel bei gleicher Roststelleneinstellung etwa 10 Minuten abgedeckt.

9. Das Perlhuhn aus dem Bräter nehmen, in Scheiben schneiden, Küchengarn oder Holzstäbchen entfernen. Perlhuhn auf dem Saucbraten anrichten, die in Scheiben geschnittene Füllung darauflegen. Den Rostsauc mit dem restlichen Rum anrühren und dazu servieren.

Perlhuhn mit Tomaten 1 ohne Sauc

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 22 g, K: 31 g, Ei: 34 g, KJ: 1620, kcal: 389

- 2 kleine kochenfertige Perlhühner
oder Hähnchen (je etwa 1 kg)
- je 2
- Stängel Rosmarin, Thymian und Salbei
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Für das Tomatengerüst:

- 600 g Strauchtomaten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl

1 Papst Basilikum

Außerdem:

- Geflücheln
- Speiseöl

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Grillzeit: etwa 45 Minuten

1. Den Grill vorheizen.

2. Perlhühner innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Perlhühner mit der Brustseite nach unten auf eine Arbeitsfläche legen. Mit einer Geflügelgabel rechts und links am Rückenkehlen entlang schneiden, so dass dieser entblut wird.

3. Perlhühner anrichten und so weit wie möglich auseinanderklappen, dabei jeweils die Perlhuhnbrust mit einer Hand flach drücken.

4. Weizenstängel abspülen und trocken tupfen (je 1 kleinerer Stängel zum Garnieren beiseitelegen). Die Petersilie (je 2 Stängel von den Stängeln abspülen, Petersilie und Stäbchen klein schneiden). Jeweils die Haut von der Brust leicht anheben. Die Petersilie und



schon Rost und Haut verteilen. Perlhühner von oben Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Geflücheln mit Speiseöl ausstreichen und die Perlhühner hineinstecken. Die Perlhühner bei mittlerer Hitze (ca. 180 °C) etwa 40 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden.

6. Für das Tomatengerüst Tomaten waschen, kreuzförmig einschneiden, einige Sekunden in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, zerhacken, salzen und die Petersilie hinzuschmecken.

7. Schalotten und Knoblauch abspülen, in kleine Würfel schneiden, Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauchwürfel darin andünsten. Knoblauch zerhacken, die Tomatensauce etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Petersilie von den Stängeln abspülen (einige Stäbchen beiseitelegen). Basilikum klein schneiden.

9. Klein geschnittenes Basilikum unter das Tomatengerüst heften, mit dem feinsten gesiebten Rostsauc garnieren und mit dem Perlhuhn servieren.

Perlhuhnbrüschchen mit Mango-Kürbis-Ragout und Ingwer |

italienisch

4 Portionen

Für 4 Portionen:

10: 31 g, F: 21 g, KH: 9 g, MJ: 1482, kost: 354

- 4 Perlhuhnbrüste, ohne Knochen
(je etwa 150 g)
- Salz
- 1 Stück gemahlener Pfeffer
- 40 g Butterschmalz

Für das Mango-Kürbis-Ragout:

- 1 Schalotte
- 1 kornungsgroßer Stück frische Ingwerwurzel
- 120 g Kürbiswürfel (je Hohl eingeleigt, aus dem Glas)
- 120 g Mango-Fruchtstücke
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Corna di Bavenico
- 1 Bio-Linsee (zuckerlos, ungekeimt)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-Unterhitze, etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2. Perlhuhnbrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und in eine toverleste Form geben. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Perlhuhnbrüste etwa 15 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit für das Mango-Kürbis-Ragout Schalotte abspülen, Ingwer schälen, Schalotte und



Ingwer in kleine Würfel schneiden. Kürbiswürfel abspülen lassen und in kleinen Würfel schneiden. Mangofruchtstücke ebenfalls in Würfel der Kürbiswürfel schneiden.

5. Schalotten-, Ingwer-, Mango- und Kürbiswürfel in dem vorgeheizten Backofen anbraten. Mit Brühe abkochen, zum Kochen bringen und um etwa ein Drittel einziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Corna di Bavenico würzen.

6. Das Mango-Kürbis-Ragout auf einer vorgeheizten Platte anrichten. Die Perlhuhnbrüste darauflegen.

7. Die Linsee heiß abwaschen, abtropfen und die Schale mit einem Zuckerrührer abreiben. Die Perlhuhnbrüste mit den Linsefettstücken garnieren.

Beilage: In Butter geschwenkter Reis mit Meeresalgen.

Tipp: Wer es besonders scharf mag, kann das Ragout mit Chiliölchen anreichern.

Perlhuhnbrüste mit Weintrauben |

Für 4 Portionen

4 Portionen

Für 4 Portionen:

10: 32 g, F: 26 g, KH: 10 g, MJ: 1304, kost: 424

- 200 g Winzling (vorbeurteilt gewogen
etwa 100 g)
- Schweinefleisch
- je 100 g blaue und grüne Weintrauben
- 4 Perlhuhnbrüste (je etwa 200 g,
mit Filgelschinken)
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Speiseöl
- 50 g durchgeschwemmter Speck
- 1 Zwiebel
- 100 ml Gefüllter Wein oder -brühe
- frisch gemahlene Muskatnuss
- 30 g Butter

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Vom Winzling die großen, äußeren Blätter lösen. Den Winzling halbiert und den Strunk herausstreifen.

den Winzling waschen, abtropfen lassen, in Halben schneiden und in kochendem Schweinefleisch 2 Minuten blanchieren. Winzlingstücken in eine Umlage geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

2. Weintrauben waschen, abtropfen lassen, entsteinen halbiert und entkernen.

3. Perlhuhnbrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste darin von beiden Seiten etwa 10 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen.

5. Speck in Streifen schneiden und in dem vorgeheizten Backofen anbraten. Zwiebel abspülen, klein würfeln und in dem Speiseöl glasig dünsten. Winzling und Weintraubenstücke hinzufügen, mit Wein oder Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und zum Schluss noch die Butter unterrühren.

6. Die Sauce zum Kochen bringen und etwas einziehen lassen. Die Perlhuhnbrüste mit der Sauce anrichten.



Perlhuhnbrüchchen mit glasierten Kartoffeln I

1 Portioniert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 25 g, K: 43 g, KJ: 2610, kcal: 622

1 Stinger Porree (Lauch)

2 Möhren

6 EL Speiseöl

1 EL Zuckerbiersäure

4 Perlhuhnbrüchchens

(je etwa 100 g)

Salt

frisch gemahlener Pfeffer

200 ml

Für die Kartoffeln:

250 g Kartoffeln

3 EL Speiseöl

5 EL Schlagsahne

2 EL Sojasaure

2 EL Zuckerbiersäure

Zubereiten:

Perlhuhnbrüchchen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit Perlhuhnbrüchchen: 10–15 Minuten

Garzeit Kartoffelbrüchchen: etwa 15 Minuten

Kartoffelbrüchchen: etwa 3 Minuten

1. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in ganz feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in ganz feine Streifen schneiden.

2. Den Esslöffel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen. Porree- und Möhrenstreifen darin knapp 5 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind.

3. Perlhuhnbrüchchens unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und zwischen Fischgabeln oder im Gefrierbeutel leicht hoch klappen. Perlhuhnbrüchchens dann mit 2 Esslöffeln des restlichen Speiseöls beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Je 1 Esslöffel des Gemüseöls auf die Perlhuhnbrüchchens verteilen, von der schwachen Seite her aufrücken und mit je 2 Holzlöffeln vorsichtig klopfen.

5. Brüchchens Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Perlhuhnbrüchchens darin von allen Seiten anbraten. Wein hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt 10–15 Minuten garen.

6. In der Zuckerbiersäure Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und mit einem feinen, 6-stöckigen Reibe Reibe waschen.

7. Den Backofen vorheizen.

Oben-Auflagezeit: etwa 100 °C

Heißluft: etwa 150 °C

8. Speiseöl in einer leeren Pfanne erhitzen, die Kartoffelbrüchchens darin unter ständigem Wenden etwa 15 Minuten kochen.

9. Die ganz Fleischbrüchchens aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

10. Sahne unter den Backofen rühren, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer und Sojasaure abschmecken.

11. Zuckerbiersäure auf das gebratene Kartoffelbrüchchens verteilen, gut durchschütteln, damit alle Kartoffelbrüchchens mit Sauce überzogen sind. Die Pfanne auf dem Herd in den vorgeheizten Backofen schieben und die Kartoffeln etwa 3 Minuten kochen lassen.

12. Die Perlhuhnbrüchchens (Fischbrüchchens entfernen) mit den glasierten Kartoffeln und der Sauce auf Teller anrichten.

Tipp: Nach Belieben mit Schnittlauchstücken, Zuckerbiersäure und Möhrenstreifen garnieren. Wer keinen Reibe Reibe hat, kann die Kartoffeln auch in etwa 1 1/2 cm große Würfel schneiden und kochen.

Extra-Tipp: Statt Perlhuhn-Brüchchens verwenden.



Pechierte Poulardenbrust mit Brunnenkresse I für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 66 g, K: 10 g, KJ: 2683, kcal: 656

4 Poulardenbruststücke

(je etwa 140 g)

100 g Staudensellerie

100 g Porree (Lauch)

100 g Möhren

100 g Kartoffeln

375 ml (1 1/2 l) kräftige Kräuterröhrchen

Für die Bratenessauce:

10 Rund Brunnenkresse

125 ml (1/2 l) Brühe von den

Poulardenbruststücken

1 Becher

(125 g) Grüne double

50 g kalte Butter

Salt, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Die Poulardenbruststücke unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Staudensellerie putzen und die harten Enden abbrechen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen

schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2. Hühnerbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Vorbelebtes Gemüse und Kartoffelwürfel hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Hühnerbrühe durch ein Sieb in einen Topf geben. Gemüse mit den Kartoffelwürfeln warm stellen. Von der Brühe 125 ml (1/2 l) ablassen und beiseite stellen.

3. Poulardenbruststücke in der restlichen Brühe etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen lassen.

4. In der Zwischenzeit für die Bratenessauce Brunnenkresse waschen und trocken tupfen. Die feinsten Stücke in einem Topf erhitzen. Brunnenkresse hinzugeben, einmal aufkochen lassen und pürieren. Grüne double und Butter unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Poulardenbruststücke aus der Brühe nehmen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Poulardenbruststücke auf Brunnenkresse mit dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten.

Belegen: Möhren Reibe, gerösteter Reis, Reis.



Pot-au-feu mit Rinderhaxe und Huhn

Klassisch

6 Portionen

Pro Portion:

E: 61 g, F: 52 g, KH: 18 g, KJ: 3378, kcal: 758

- 2 dicke Scheiben Rinderhaxe, mit Knochen (etwa 700 g)
- 1 köchenfertige Suppenhaxe (etwa 1 ½ kg)
- 1 Bund Suppengrün (Nöhren, Knollensellerie, Porree (Busch), Frühjahrszwiebeln)
- 1 Bund gewaschene Aukruten (Petersilien, Thymlen, Anis)
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 ½ l Wasser
- 2 Bund Suppengrün (Nöhren, Knollensellerie, Porree (Busch))
- 2 weiße Rüben oder Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln
- 500 g vorgeputzt hackbende Rindfleisch
- 1 Kokkadi
- verbreitete Majoran- und Petersilienblätter

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit
Gesamt Fleisch: etwa 1 ½–2 Stunden
Gesamt Gemüse: etwa 15 Minuten

1. Rinderhaxe unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Suppenhaxe innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen.
2. Suppengrün putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Rüben abspülen und trocken tupfen und zusammenbinden. Rinderhaxe mit Suppenhaxe, Suppengrün, Aukruten, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und Muskat in einem großen Topf geben. Wasser hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Brühe abschäumen. Die Zutaten abgedeckt bei schwacher Hitze 1 ½–2 Stunden garen.

3. Nöhren, Sellerie und Rüben oder Petersilienwurzel putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Nöhren und Rüben oder Petersilienwurzel in Scheiben, Sellerie in Ringe schneiden und Porree in Streifen schneiden. Zwiebeln abspülen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kokkadi schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden.

4. Rinderhaxe und Suppenhaxe aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe mit dem Suppengrün durch ein Sieb in einen Topf gießen. Suppengrün, Rüben und Lorbeerblatt entfernen. Rinderhaxe und Hühnerfleisch von den Knochen lösen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitelegen.
5. Die Brühe wieder zum Kochen bringen. Die vorbereiteten Gemüsesorten und Kartoffelwürfel hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und 10–15 Minuten kochen lassen.
6. Fleischstücke zum Gemüse in die Brühe geben, zum Kochen bringen und 2–3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pot-au-feu mit Majoran- und Petersilienblättern bestreut servieren.

Poularde, gefüllt mit einer böhmischen Knödel-Masse

Italien, österreichisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 77 g, F: 56 g, KH: 89 g, KJ: 3053, kcal: 345

- 1 köchenfertige Poularde (1,6–1,8 kg)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

- 2 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 60 g Butter
- 100 g Weizenmehl
- 18 g frische Hefe
- 1 Prise Zucker
- 20 ml lauwarme Milch
- 1 Ei (Größe M)
- 1 gest. l. Salz
- 3 Backpflaumen, ohne Stein
- 2 Mäpferl Thymlen
- 2 EL Butterstreuz
- 150 ml Wasser
- 60 g weiche Butter

Außerdem:

- 6 Petersilienblätter
- Küchengarn

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühl-, Teig- und Ruhezzeit
Gesamt: 45–60 Minuten

1. Poularde innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Poularde innen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Brötchen in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Porzellan- oder Emailtopf zum Schmelzen bringen. Brötchenwürfel darin von allen Seiten erhitzen, herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Mehl in eine Rührschüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe hineinstecken. Zucker und etwas Milch hinzugeben, mit einem Eigelb

mit einem Teil des Mehls verreiben und zugedeckt 10–15 Minuten gehen lassen.

4. Restliche Hefe, Ei und Salz hinzugeben. Zutaten mit Hand übergießen und kräftig zwischen kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten, nicht zu festen Teig verarbeiten.
5. Die Backpflaumen in kaltem Wasser schneiden. Thymlen abspülen und trocken tupfen. Die Pflaumen von den Stielen trennen. Brötchenwürfel, Backpflaumensinken und Thymlen unter den Hefeteig arbeiten. Den Teig zugedeckt nur lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat (etwa 30 Minuten). Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

6. Den Teig kurz durchkneten und in die Poularde füllen. Die Bauchöffnung mit Poulardenähten und Küchengarn verschließen. Die Poularde mit Küchengarn unter den Körper binden. Küken zusammenbinden. Poularde von außen mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Butterschmelze in einer großen Pfanne erhitzen. Die Poularde darin von allen Seiten goldbraun anbraten und auf ein Backblech setzen. Wasser hinzugeben. Die Poularde mit Wasser bestreuen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Poularde 45–60 Minuten garen.
8. Die Poularde vom Backblech nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Poulardenähte und Küchengarn entfernen. Die Poularde mit einer Grillgabel in Portionstücke schneiden. Die Poulardenstücke warm stellen und die Füllung in Scheiben schneiden.
9. Die Poulardenstücke und die in Scheiben geschnittene Füllung auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit einem Teil des entstandenen Bratenfettes übergießen.

Tipp: Zu der Poularde einen Endivienblatt mit einem Dressing aus 2 Esslöffeln Joghurt, 1 Esslöffel weißem Senf, 4 Esslöffeln Sauerkraut, 1 Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer zubereiten und servieren.

Poularde im Gemüsesaft | Dattig

4 Portionen

Für 4 Portionen

E: 64 g, F: 40 g, KH: 29 g, KJ: 2808, kcal: 254

- 1 kochenfertige Poularde
(ohne 1,2 kg)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasauce
- 350 g kleine Mören
- 350 g Kohlrabi
- 350 g kleine Kartoffeln
- 350 g zarte, grüne Bohnen
- Salz
- 1/2 TL gewählener Pfeffer
- 2 EL Petersilienblätter
- 20 g Butter

Zubereitungszeit: 65 Minuten
Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Poularde innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft und Sojasauce bestreichen.

2. Hühner putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Mägen schülen, abspülen und abtropfen lassen. Schnitzfleisch schülen, abspülen, kochen und in Rost schneiden. Kartoffeln waschen, schülen, abspülen und abtropfen lassen. Vor dem Kochen die Enden abschneiden. Bohnen abblättern, waschen und abspülen lassen. Die einzelnen Gemüsesorten jeweils mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3. Mören und Kartoffeln getrennt nebeneinander in einem geschlossenen Römertopf® garen. Die Poularde dazwischen, zu Hälfte mit Mören, zu anderen Hälfte mit Kohlrabi an- und belegen. Den Römertopf® mit dem Deckel verschließen und auf dem Rost in dem heißen Backofen schaben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C
Heißluft: etwa 200 °C
Garzeit: etwa 60 Minuten.

4. Die Poularde aus dem Römertopf® nehmen und zerhacken. Gemüse ebenfalls zerhacken und nach Sorten getrennt auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Petersilienblättern bestreuen und mit Butterflocken belegen. Poularde darauf anrichten.



Poularde mit Roquefortfüllung | Kallert

Kallert

4 Portionen

Für 4 Portionen

E: 70 g, F: 47 g, KH: 17 g, KJ: 2248, kcal: 1262

Für die Füllung:

- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 125 g Roquefort-Käse
- 1 Ei (Größe M)
- 150 g kleine Mören
- 1 EL (Größe M)
- 2 EL abgezogene, gewühlene Mandeln
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL getrocknete Estragonblätter

- 1 kochenfertige Poularde
(ohne 1,2 kg)
- Salz, frisch gewählener Pfeffer
- 2 EL Butterflocken
- 3 Tomaten
- 2 große Zwiebeln
- 2-4 Hühner
- Stängel
- 250 ml (1/2 l)
- etwas Weißwein
- Wiesensauce

Außerdem:

Kochsauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 200-220 °C
Heißluft: 180-200 °C

2. Für die Füllung Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Brötchen mit Hühner und 100 g Cheese-käse pürieren. Ei, Mandeln, Semmelbrösel und Estragonblätter einrühren.

3. Die Poularde unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit der Hühnerfüllung füllen. Die Öffnung mit Kochgarn zubinden. Poularde an- und auf dem Rost in dem heißen Backofen schaben.

4. Butterflocken in einem Bräter anhitzen. Poularde darin von allen Seiten gut anbraten.

5. Tomaten waschen, abtropfen und die Stängel anheben herausstreichen. Tomaten waschen, Zwiebeln abspülen und waschen. Tomaten- und Zwiebelhälften in der Poularde in den Bräter geben und anbraten lassen.

6. Hühner abspülen, trocken tupfen, mit etwas Wein zu der Poularde geben. Den Bräter ohne Deckel auf dem Rost in dem vorgewärmten Backofen schaben. Die Poularde etwa 60 Minuten garen. In der Poularde Flüssigkeit nach und nach durch Wein ersetzen. Die Poularde während der Garzeit ab und zu wenden.

7. Die Poularde aus dem Bräter nehmen. Kochsauce anheben. Poularde in Petersilienblätter schneiden. Die Füllung in Hühnerhälften schneiden. Hühner stellen.

8. Den Bratensatz mit Wein kochen, durch ein Sieb streichen und etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Hühnersauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Cheese-käse anheben.

9. Die Poularde mit dem Hühnerfleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Sauce dazwischen.

Beilagen: Semmelbrösel.



Peulandenbrust auf Frühlingsgemüse | Für 4 Personen

Pro Portion:
E: 42 g, F: 48 g, K: 20 g, M: 2107, kcal: 681

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Ganzel Peulandenbrustfilets: 10-12 Minuten
Ganzel Gemüse: etwa 5 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterhitze etwa 180 °C
Heißluft etwa 180 °C

2. Die Peulandenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils etwas Butteröl in einem Mixbehälter. Peulandenbrustfilets dann nacheinander von allen Seiten gut anbraten, herausnehmen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Peulandenbrustfilets in 10-12 Minuten fertig garen. Die Peulandenbrustfilets mit Apfelsäure zubereiten und schön anrichten.

3. In der Zwischenzeit Frühlingsgemüse putzen, waschen, abspülen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Von den Zuckerschalen die Enden abtrennen, eventuell abblättern. Zuckerschoten abspülen, abspülen lassen, große Scheiben schräg halbiert. Mören putzen, schälen, abspülen, abspülen lassen und in Scheiben schneiden.

4. Restliches Spinat in Milk erhitzen. Je nach die Mörenschoten, dann nach und nach Mörenschoten und das restliche vorbereitete Gemüse hinzugeben. Insgesamt etwa 5 Minuten unter Rühren kochen (das Gemüse soll bislang kochen). Das Gemüse mit Auberginensauce, Fenchelsauce und Zucker würzen.

5. Sauce und Thail-Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Mörenschoten von den Stängeln abspülen (einige Basilikumblätter zum Garnieren beibehalten). Mörenschoten in Streifen schneiden und unter das Gemüse heben. Das Frühlingsgemüse sofort auf 4 Teile verteilen. Die Peulandenbrustfilets schräg halbiert, auf das Gemüse legen und mit den beibehaltenen Basilikumblättern garnieren.

Tipp: Sie können die Peulandenbrustfilets statt im Backofen auch im Milk fertig garen. Dazu nach dem Anbraten die Brustfilets in den Milk bei mittlerer Hitze in 10-12 Minuten fertig kochen, gelegentlich wenden.

Peulandenbrust mit Porreesauce | Schnell – mit Alkohol

Pro Portion:
E: 52 g, F: 68 g, K: 2 g, M: 2070, kcal: 676

4 Peulandenbrustfilets
(je etwa 150 g)
Salz
etwas gemahlener Pfeffer
1 Scheibchen
2 Stängel Porree (Lauch)
100 g Butter
4 cl Mineral (Natty Pils)
250 ml (1/4 l) Weißwein
125 g Schlagsahne
1 Becher
(150 g) Orkney-Milch
2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ganzel: etwa 10 Minuten

1. Peulandenbrust unter fließendem kaltem Wasser abspülen, 100 mm tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Scheibchen abspülen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, die Stängel längs halbieren, gründlich waschen, abspülen lassen und in Streifen schneiden. Porree in kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken, abspülen lassen.
3. Porree in einer Pfanne zerhacken. Peulandenbrustfilets darin etwa 10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Scheibchenwürfel hinzugeben und mit zerhacktem Porree karamellisieren und schön anrichten.
4. Den Becher mit Natty Pils und Weißwein abspülen. Sahne hinzugeben, zum Kochen bringen und auf die gewünschte Konsistenz eindampfen. Orkney-Milch unterheben.
5. Porreesauce hinzugeben und einige Minuten stehen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauchröllchen unterheben. Die Peulandenbrustfilets auf der Porreesauce anrichten.



Außerdem:
Apfelmilch

Poulardenbrust mit Roquefort gefüllt |

Aufführung 1 – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 70 g, KH: 10 g, MJ: 4242, kcal: 1083

4 entplumte Poulardenbrustfilets

(je etwa 100 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

120 g Roquefort-Käse

40 g weiche Butter

2 cl Armagnac

40 g Meismehl

1 verschlagenes Ei (größe M)

50 g Semmelbrösel

1 kg Pflanzenöl

Außerdem:

Polsterbretter

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten



1. Die Poulardenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Filets zwischen Handfläche oder in einem aufgeschnittenen Gullerbeutel legen und etwas hoch schlagen, mit Salz und Pfeffer salzen.

2. Roquefort mit einer Gabel zerdrücken, mit Butter und Armagnac verfeinern und auf die Poulardenbrustfilets verteilen. Poulardenbrustfilets jeweils zwischen zwei Händen, gut festdrücken und mit Holzstäben festdrücken.

3. Die gefüllten Poulardenbrustfilets zuerst in Mehl wenden, dann durch das verschlagene Ei ziehen, abstreifen und zuletzt in Semmelbrösel wenden. Parade gut anbraten.

4. Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem hohen Topf auf etwa 180 °C erhitzen. Die gefüllten Poulardenbrustfilets darin etwa 10 Minuten goldbraun ausbacken, mit einem Schwenklöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Holzstäben entfernen.

Beilage: Zuckerschoten und Mörenstifte.

Pute, gefüllt | Klassisch – mit Alkohol

3 Portionen

Pro Portion:

E: 14 g, F: 25 g, KH: 6 g, MJ: 1344, kcal: 329

1 küchenfertige Pute (je nach 3 kg)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

250 g Thüringer Mett

geriebener Dillmar

geriebener Beifal

1 Ei (größe M)

20 g Margarine oder Butter

20 g geriebene Petersilie

1 geriebene, eingelegte Zwiebel

125 g gekühlte, kernlose Weizenbraten

1 EL geriebene Kräutchen, z.B.

Schnittlauch, Petersilie

125 g durchwachsener Speck,

in Scheiben

heißes Wasser

kaltes Salzwasser

20 g Meismehl

2 EL kaltes Wasser

2 EL Madeira (Dessertwein)

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 2 1/2–3 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-Minutenzeit: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Putz innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Putz innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Für die Füllung Mett mit Salz, Pfeffer, Dillmar und Beifal vermengen, mit dem Ei vermischt.



4. Margarine oder Butter in einem kleinen Pflanzchen zerlassen, Leberstückchen darin anbraten. Zwiebeln zerhacken und mit zerlassen.

5. Weizenbraten waschen, gut abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer, Leber-Zwiebel-Masse, Weizenbraten und Kräutern in der Mitte (in der Mitte) gut vermengen. Die Putz damit füllen. (Die Öffnung mit Küchengarn zuschnüren).

6. Die Putz mit der Brust nach oben in einem mit Wasser ausgefüllten Beutel legen. Die Brust mit Speckschinken belegen. Den Beutel auf einem Hoch in den vorgeheizten Backofen (untere Schiene) schieben. Die Putz 2 1/2–3 Stunden garen.

7. Sobald der Bratensteif ist, etwas heißes Wasser hinzugeben. (Die Putz ab und zu mit dem Bratensteif befeuchten). Mundstücke flüssigstellen nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Nach etwa 2 Stunden Garnet die Speckschinken entfernen.

8. Nach 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Backofentemperatur um etwa 20 °C erhöhen. Die Putz mit kaltem Salzwasser bestreichen, damit die Haut schön knusprig wird. Putz fertig garen. Aus dem Backofen nehmen. Küchengarn entfernen. Putz in Portionsscheiben teilen. Die Füllung in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte zerlegen und warm stellen.

9. Den Bratensteif mit etwas Wasser bestreuen, durch ein Sieb in einen Topf gießen, mit Wasser auf 100 ml (1/2 l) auffüllen und zum Kochen bringen. Mett mit Wasser zerstreuen. Die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Madeira zugeben. Die Sauce zu der Putz gießen.

Pute, gefüllt mit Sherry-Pflaumen |

Bavertl Mager = raffiniert = mit Alkohol

8 Portionen

Pro Portion:

E: 91 g, F: 24 g, K: 15 g, kJ: 4605, kcal: 1100

100 g Backpflaumen

2-4 EL Sherry (Fino)

1 köstchenförmige Babypute

(etwa 2 kg)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL geriebener Myrtilen

1 TL geriebener Rosmarin

1 EL abgezogene Schale von

1 Bio-Zitrone (geriebene Schale, ungewaschen)

2 abgezogene Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

300 g gut gewaschenes Brauerbrotbrot

50 g geschälter Schinken speck

1 gewürstete Zwiebel

1 Ei (grob) 10

1 Ei (grob) 10

2-3 EL Sonnenblumenöl

1 kg Cayennepfeffer

2 EL gehackte Petersilie

100 g gewürsteter, fetter Speck

8 große

Schinken kaltgetrockneter Schinken

500 ml (½ l) Weißwein

Zucker, Zitronensaft

mit. Saucenbinder

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Putzen

Garzeit: etwa 2 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterhitze: 180-200 °C

Heißluft: 160-180 °C

2. Backpflaumen in Sherry marinieren. Babypute innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen



und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Myrtilen mit Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch in einem Mörser geben und zerreiben. Gewürzmischung mit Ölweissl vermischen. Die Babypute damit innen und außen kräftig einstreichen.

3. Brauerbrotbrot mit Schinkenspeck-, Zwiebeln, Ei, Eigelb und dem einstrichen und Wein geschneidert. Backpflaumen mit der Gewürzmischung in einer Schüssel gut vermischen. Je nach Bedarf mit Sonnenblumenöl bestreuen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen.

4. Putenskin unter der Brauerbrotmasse geben. Die Babypute damit füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen. Speckwürfel in einen Beutel geben.

5. Die Putenbrust mit Schinkenwürfeln belegen. Die Babypute mit der Brust nach oben in einen Beutel setzen. Den Beutel auf dem Rest in den vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 2 Stunden garen. Wenn der Bratenzeit anliegt zu bräunen, etwas Wein hinzugeben. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Wein ersetzen.

6. Die ganz Babypute aus dem Beutel nehmen und das Küchengarn entfernen. Babypute zugedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann zerhacken und mit der Füllung auf einer vorgewärmten Platte zerhacken. Den Bratenfond eventuell mit weißem Wein oder Wasser auf 375 ml (¾ l) auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit Saucenbinder binden. Pute mit der Sauce servieren.

Pute mit Kastanienfüllung |

Bavertl Mager = mit Alkohol

8 Portionen

Pro Portion:

E: 22 g, F: 62 g, K: 14 g, kJ: 4225, kcal: 1010

1 köstchenförmige Pute (etwa 2,5 kg)

Für die Füllung:

200 g Putenspeck

125 g Schweinsleder

200 g Eiskastanien

(Marinieren, aus der Dose)

250 g Mägen Mehl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4-5

Schinken fetter Speck

1 EL weiße Butter

1 Bund Suppengrün (Wurzeln, Sellerie,

Petersilie, Lauch)

heißes Wasser

kalt Wasser

2 EL Mehl

3 EL kaltes Wasser

Weizenbrot

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Putzen

Garzeit: etwa 3 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Pute innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

3. Für die Füllung Puten- und Schweinsleder unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Viertel schneiden. Eiskastanien in einem Sieb abspülen lassen, mit dem Leberwurst und Mehl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Pute innen mit Salz würzen, mit der Kastanienmasse füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen. Pute außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pute brät mit Speckwürfeln belegen und mit Küchengarn umwickeln.

5. Einen großen Beutel mit Mehl ausrollen, die Pute mit der Brust nach oben hineinstecken. Beutel in Hölzchen auf der Pute verankern.

6. Herz, Mägen und der Hals der Pute unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Suppengrün (Wurzeln, Sellerie, Petersilie, Lauch) waschen und in Stücke schneiden. Herz, Mägen, Hals und Suppengrün um die Pute legen.

7. Den Beutel auf dem Rest in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Pute etwa 3 Stunden garen.

8. Sobald der Bratenzeit anliegt zu bräunen, etwas kaltes Wasser hinzugeben. Die Pute ab und zu mit dem Bratenfond befeuchten. Verfliegene Flüssigkeit nach und nach durch kaltes Wasser ersetzen.

9. Die Speckwürfel 30-40 Minuten vor Ende der Garzeit aus dem Putenbrust entfernen. Die Pute etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit mit kaltem Wasser bestreuen.

10. Die ganz Pute aus dem Beutel nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann Küchengarn entfernen. Pute in Portionstücke schneiden und auf einer vorgewärmten Platte zerhacken. Die Kastanienfüllung in Scheiben schneiden. Herz, Mägen und Putenbrust zerhackt servieren.

11. Für die Sauce den Bratenfond mit Wasser kochen, mit dem Gemüse durch ein Sieb streichen, eventuell mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen.

12. Nach Belieben Mehl mit kaltem Wasser anrühren, den Bratenfond damit binden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Weizenbrot abschmecken. Die Sauce zu der Pute reichen.

Beilagen: Rechenweizenbrot, Rosenkohl

Putenbraten mit Aprikosensauce |

Mit Alkohol
8 Portionen

Pro Portion:

E: 105 g, F: 10 g, K: 98 g, kcal: 3321, kcal: 794

1 ½ kg Putenbrustfilet

Salt
100 g gemahlener Pfeffer
gemahlener Koriander

3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

Für die Sauce:

200 g getrocknete Aprikosen

3 TL abgesiebte Schale von

1 Bio-Orange (unbehandelt,
ungesüßigt)

250 ml (½ l) Orangensaft

2 TL fein gemahlene Ingwerwurzel

2 EL Weizenessig

2 EL Aprikosenkonfitüre

250 ml (½ l) Weißwein

4 EL Sojasauce

2 l Wasser

4 gepres. TL Salz

600 g gelbe Bandnudeln

1 EL Speiseöl

2 EL kaltes Wasser

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 5 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-Altenofenhitze: etwa 50 °C

2. Putenbrust unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Speiseöl in einem großen, flachen Behälter erhitzen. Putenbrust darin etwa 10 Minuten von allen Seiten gut anbraten.

3. Für die Sauce Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Mit Orangenschale, -saft, Ingwerwurzel, Essig, Salz, Koriander, Mehl und Sojasauce vermischen. Die

Sauce zu der angebratenen Putenbrust in den Backofen geben.

4. Den Backofen auf dem Rest kalten Ofenhitze in den vorgeheizten Backofen schalten. Die Putenbrust etwa 5 Stunden garen.

5. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit Wasser in einem großen Topf mit geschlossenen Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im kochenden Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei zwischen durch 4–5-mal umrühren. Dann die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nudeln warm stellen.

6. Den Backofen nach dem Backen entfernen. Putenbrust warm stellen. Speiseöl mit Wasser zerühren, in die Aprikosensauce rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte mit der Aprikosensauce anrichten und mit Bandnudeln servieren.

Tipp: Die Putenbrust mit Koriandergrün garniert servieren.



Puten-Brokkoli-Reispfanne |

Wohlfühl – für Kinder
4 Portionen

Pro Portion:

E: 219 g, F: 9 g, K: 42 g, kcal: 1540, kcal: 367

175 g Naturreis

400 ml Sahnesauce

300 g Putenbrustfilet

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200 g Brokkoli

4 Fleischtomaten (jeweils 800 g)

2 EL gehackte Mandeln

1 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

Salt

frisch gemahlener Pfeffer

200 ml saure Sahne

100 g zarter Schinken

100 g frischer Basilikum

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 11 Minuten

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung kochen lassen.

2. In der Zwischenzeit Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken, klein würfeln.

3. Von dem Brokkoli die Blüten entfernen. Brokkoli in Köpfchen teilen, waschen und abtropfen lassen. Dickere Stängel schälen und klein schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und die Stängelansätze herausnehmen. Tomatenviertel ebenfalls waschen und in Viertel schneiden.

4. Mandeln in einem Mörser ohne Fett leicht zerstoßen, herausnehmen und auf einem feinen Sieb sieben lassen.

5. Olivenöl im Wok erhitzen, die Putenbruststreifen darin unter Wenden etwa 4 Minuten braten. Putenbruststreifen mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.



6. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in dem vorbereiteten Butterfett glasig dünsten. Brokkoliköpfchen hinzugeben und kurz mit andünsten. Weitere hinzugebene Brokkolistängel zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 4 Minuten garen.

7. Den gegarten Reis portionsweise abgießen. Reis, Putenbruststreifen und Knoblauchwürfel vorsichtig unter ein Glasblech heben. Die schwache Hitze etwa 3 Minuten erhöhen. Puten-Brokkoli-Reispfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Saure Sahne gut durch, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln abgeben. Blättchen in feine Streifen schneiden und mit der sauren Sahne vermischen. Puten-Brokkoli-Reispfanne mit saurer Sahne und Mandeln in einer flachen Schale anrichten, sofort servieren.

Tipp: Statt Putenbrustfilet in Streifen können Sie diese Reispfanne auch mit Schweinefleisch anrichten. Dazu 1 Scheibenfleisch (je nach 200 g) in einer Pfanne mit 1–2 Esslöffeln Speiseöl unter Wenden 12–15 Minuten braten. Füllt in dickere Scheiben schneiden und auf der Reispfanne anrichten.

Putenbrust in der Kartoffelkruste |

Für die Party – mit Alkohol

12 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 7 g, K: 20 g, KJ: 1416, kcal: 338

2 Putenbrustfilets

(je etwa 750 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Speiseöl

2 Schweinebacon

(beim Metzger vorbereiten)

2 Eier (Größe M)

1 kg große, festkochende Kartoffeln

500 g kleine Schalotten

500 g Schmandcreme

500 g Gipskalkmus

200 ml trockener Weißwein

400 ml Gefülltebrühe oder -fond

Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Ruhezeit
Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C
Heißluft: 180–190 °C

2. Putenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck in einer Pfanne erhitzen. Die Putenbrustfilets dann von beiden Seiten anbraten.

3. Auf einer Arbeitsfläche zwei Schweinebacon ausbreiten und je 1 Putenbrustfilet darauflegen. Eier ver schlagen, die Putenbrustfilets damit bestreichen.

4. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Kartoffelscheiben hochgerichtet auf den Putenbrustfilets verteilen. Jeweils mit einem Schweinebacon umwickeln und in einen Bräter oder eine Füllungschale legen. Den Bräter auf dem Fond oder der Füllungschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Putenbrustfilets etwa 90 Minuten garen.

5. Die Schalotten abheften und eventuell halbiieren. Schalotten (ganz) und die fertigen Putenbrustfilets abheften. Schalottenwaschen, abspülen lassen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen, abspülen lassen und eventuell die Stängelschoten herausnehmen.

6. Schalotten, Schalottenstücke und Tomaten nach der Hälfte der Garzeit zu den Putenbrustfilets geben und mitgaren lassen. Weißwein und Bräter- oder Fond hinzugeben. Die Putenbrustfilets ab und zu mit dem Bräterrand begießen.

7. Die ganze Putenbrustfilets aus dem Bräter oder der Füllungschale nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dann Schweinebacon entfernen. Putenbrustfilets in dicke Scheiben schneiden und mit dem Gemüse servieren.

Abwandlung: Statt der Putenbrustfilets kann dieses Gericht auch mit Schweinebacon (2 Stücke aus der Oberschale je etwa 600 g) zubereitet werden. Dann beträgt die Garzeit etwa 2 Stunden und 10 Minuten.



Putenbrust mit Fenchel | Mit Alkohol

4–6 Portionen

Pro Portion:

E: 57 g, F: 17 g, K: 10 g, KJ: 1406, kcal: 449

1 kg Putenbrust

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

2–3 Fenchelknollen (je nach 400 g)

200 ml trockener Weißwein

2 EL Zitronensaft

1 gehob. TL Salz

1 Prise Zucker

400 g Champignons

1 Bund Frühlingszwiebeln

60 g getrocknete Tomaten in Öl

200 ml Gefülltebrühe oder -brühe

100 g Schlagsahne

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 4 Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

2. Einen großen, feuerfesten Bräter oder eine Auflaufform mit Backen-Papier auf dem Fond (je nach Schale) anlegen.

3. Putenbrust unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speck in einer Pfanne erhitzen. Die Putenbrust etwa 6 Minuten von allen Seiten gut anbraten. Putenbrust herausnehmen und auf dem vorbereiteten Bräter oder in der Auflaufform in den Backofen schieben. Putenbrust etwa 4 Stunden garen. Die Pfanne mit dem Bräterrand bestreuen.

4. Etwa 45 Minuten vor Ende der Garzeit von dem Fenchelknollen die Stiele nicht oberhalb der Fenchel abschneiden. Braune Stellen und Wälder entfernen, die Wurzelenden geschält schneiden. Braten waschen, abtropfen lassen und hacken.

5. Die Fenchelhälften in einem großen, feuerfesten Bräter mit Zitronensaft, Salz und Zucker verreiben. Je nach Fenchelhälften geben und zum Kochen bringen. Fenchelhälften zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

6. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

7. Darschlagende Pfanne mit dem Bräterrand erhitzen. Champignonschalen darin leicht anbraten. Gefülltebrühe und Sahne hinzugeben, zum Kochen bringen. Die Sauce etwa 5 Minuten köcheln lassen. Frühlingszwiebeln und Tomatenstücke in die Sauce geben und mitverrühren.

8. Putenbrust aus dem Backofen nehmen. Den Bräter mit der Sauce füllen. Die Putenbrust in Scheiben schneiden, auf die Gemüsecreme anrichten und mit dem Fenchel garnieren.

Putenbrust mit Gemüsefüllung |

Für Gäste:
4 Portionen

Pro Portion:

E: 72 g, F: 48 g, K: 14 g, kJ: 3381, kcal: 810

1 kg Putenbrustfilet

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

750 g Brokkoliröschen

500 g Möhren, in dünnen Scheiben

700 ml (IV) Salzessig

50 g abgezogenes, gemahlene Mandeln

2 Scheiben Polierfleischspeck

(Pökeln, etwa 180 g)

2 Zwiebeln

3 Möhren (etwa 300 g)

1 Becher

(125 g) Crème double

1 EL gehackte Basilikumblätter

20 g Butter

Außere:

Küchengarn oder Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: 80–110 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

2. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und längs eine Tasche einschneiden. Putenbrustfilet innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

3. Brokkoliröschen und Möhrenscheiben in tieferem Salzessig etwa 8 Minuten kochend garen. In einem Sieb abtropfen lassen, die Brühe auffangen.

4. Die Hälfte der Brokkoliröschen und Möhrenscheiben portionsweise, Mandeln unterführen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putenbrustfilet mit dem Gemüsefüllung füllen. Die Öffnung mit Küchengarn oder Holzstäbchen verschließen. Die Sauce dazugeben.



5. Putenbrustfilet mit Speckschinken belegen und in eine große, gefüllte Auflaufform oder Füllungschaule geben.

6. Zwiebeln schneiden und klein würfeln. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in große Würfel schneiden. Zwiebel- und Möhrenwürfel zu der Putenbrust geben. Die Form auf dem Rost oder Füllungschaule in den vorgeheizten Backofen (unten) schenken. Die Putenbrust 60–75 Minuten garen. Verlangsamte Möhrezeit nach und nach durch Gemüsezeit (wie von den Brokkoliröschen und Möhren) ersetzen.

7. Die Putenbrust aus der Form oder Füllungschaule nehmen, zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

8. Den Brokkoli mit etwas Gemüsebrühe (wie kochen, durch ein Sieb streichen. Die Sauce in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Crème double unterführen und erhitzen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter unterführen.

9. Butter in einem Topf zerlassen, restliche Brokkoliröschen und Möhrenscheiben darin erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Putenbrust (Küchengarn oder Holzstäbchen entfernen) in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Die Sauce dazugeben.

Putenbrust mit Kohlrabigemüse |

Dauert länger – mit Alkohol
4 Portionen

Pro Portion:

E: 58 g, F: 23 g, K: 26 g, kJ: 2492, kcal: 595

125 g Weißbrot

20 ml Öl

800 g Putenbrustfilet

1 Ei (Größe M)

3–4 EL Weißwein

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Stängel Sellerie

100 ml Möhrenbrühe

400 g Kohlrabi

1 Glas Sektwein (wie)

(Abtropfgewicht: 100 g)

100 g geräucherter, durchwachsener

Speck

Außere:

Holzstäbchen oder Küchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Weißbrot in Würfel schneiden und in einen kühlen Topf geben. Milch erhitzen, auf den Brotwürfel verteilen, etwas abkühlen lassen. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In die Putenbrust mit einem scharfen Messer eine längliche Tasche einschneiden.

2. Ei und Weißwein mit dem eingeweichten Brotwürfel mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Sellerie abspülen und trocken tupfen. Die Stängel von der Sellerie trennen. Die eingeschneittenen Fleischstücke mit der Hälfte der Selleriewürfel belegen. Die Bratenmasse hinzufügen. Die Tasche mit Küchengarn oder Küchengarn verschließen.

4. Die Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in einem gewässerten Füllungschaule legen. Möhrenbrühe hinzugeben. Den Füllungschaule mit dem Deckel ver-

schließen und auf dem Rost in den kalten Backofen stellen.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C

Heißluft: etwa 200 °C

Garzeit: etwa 90 Minuten.

5. In der Zwischenzeit Kohlrabi schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Sektwein in einem Sieb abtropfen lassen. Speck klein würfeln. Die restlichen Selleriewürfel klein schneiden.

6. Nach etwa 45 Minuten Garzeit Kohlrabiwürfel, Selleriewürfel, Speckwürfel und Sellerie zu der Putenbrust in dem Füllungschaule geben. Den Deckel wieder auflegen und die Putenbrust mit dem Kohlrabigemüse fertig garen.

7. Die Putenbrust aus dem Füllungschaule nehmen, Holzstäbchen oder Küchengarn entfernen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenbrust in Scheiben schneiden und mit dem Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten.

Tipp: Gutes pökeln Salzessig.





Pulenbrustplanne mit Aprikosen und Rosmarin | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 20 g, KH: 10 g, A: 2310, kcal: 552

2 kleine Pulenbrustfilets (je etwa 200 g)

200 g Austergilbe

1 kleine

Bosse Aprikosen

(Abtropfgewicht 240 g)

1 Stanger Penne (Länge)

4 EL Speiseöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

einige kleine oder gehackte

Rosmarinzweige

3 EL Sojasauc

125 ml (½ l) Aprikosenmark aus der Dose

200 g Schlagobers

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 5 Minuten

1. Pulenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Pulenbrustfilets quer zur Faser in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, eventuell nochmals halbieren.

2. Austergilbe putzen, mit Küchengapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen, größere Austergilbe halbieren.

3. Aprikosenhälften in einem Sieb abtropfen lassen, aben das Salz auftragen und 125 ml (½ l) stersieren. Aprikosenhälften nochmals halbieren.

4. Penne putzen, die Sojasauc rings halbieren, gründlich waschen, abspülen lassen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

5. Jeweils etwa von dem Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Pulenbrustfilets dann portionsweise von allen Seiten köchlig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pulenbrustfilets herausnehmen.

6. Austergilbe in zwei verbleibenden Dritteln unter Würden anbraten. Aprikosenhälften und Pennebrustfilets erhitzen, kurz mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Sojasauc köchlig würzen. Mit Aprikosenmark abkochen, Pulenbrustfilets wieder hinzugeben. Sauce hinzugeben.

7. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten garen. Eventuell nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Beilage: Obstsalat oder Baguette.

Pulenbrustrouladen |

Partielliert – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 49 g, F: 17 g, KH: 15 g, A: 2185, kcal: 525

4 Scheiben Pulenbrustfilets (je etwa 100 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

2 Zwiebeln

1 EL Butter

1 EL Speiseöl

200 g gewürfelte Geflügelbrust

3 EL Butter

100 g gewürfelte Kartoffel

100 g TK-Eisfloss (aufgetaut)

1 EL gehackte Petersilie

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

2 Eigelb (größe M)

1 EL Cognac

etwas Butter

einige Salatblätter

Pfefferminzblätter

Rosmarin

Außerdem:

4 kleine

Bögen Alufolie

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Pulenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Pulenbrustfilets in einen großen Gefäßbeutel legen und etwas nach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Füllung Zwiebeln abreiben und in kleine Würfel schneiden, Butter und Speiseöl in einer Pfanne

erhitzen. Zwiebelwürfel dann goldgelb dünsten. Geflügelbrustfilets hinzugeben und mit andünsten.

4. Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Brustfilets dann unter Würden goldgelb dünsten, herausnehmen und unter die Geflügelbrustfilets legen. Spinat, Petersilie und Muskat hinzugeben.

5. Die Füllung mit der Kartoffelbrust, die Masse kann abkochen lassen, dann Eigelb und Cognac gut unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Füllung auf den Pulenbrustfilets verteilen und von der längeren Seite her aufrollen. 4 Bögen Alufolie dann mit Butter bestreichen. Die Pulenbrustrouladen darauflegen, in der Folie fest einwickeln. Die Packchen auf ein Backblech legen. Das Backblech in dem vorgeheizten Backofen schieben. Pulenbrustrouladen etwa 20 Minuten garen.

7. Salatblätter und Pfefferminzblätter abspülen und trocken tupfen, Rosmarin waschen, trocken tupfen, zerhacken und die Salatrouladen würzen.

8. Pulenbrustrouladen aus der Alufolie nehmen, in Scheiben schneiden und auf vorgeschnittene Böden anrichten. Mit Salatblättern, Pfefferminzblättern und Rosmarinspalmen garnieren.





Puten-Champignon-Gulasch |

Wienisch – mit Alkohol

2 Portionen

Pro Portion:

E: 36 g, F: 23 g, KH: 3 g, kJ: 1311, kcal: 302

1 kg Putenbrustfilet

500 g kleine Champignons

2 Stangen Porree (Luzern, etwa 400 g)

1 EL Speiseöl

Salt, frisch gemahlener Pfeffer

500 ml (1/4 l) Hühnerbrühe

125 ml (1/2 l) Rotwein

120 g Schlagsourcreme

1 EL Weizenmehl

1 Becher

150 g Creme fraiche

1 Topf Basilikum

1 EL Sojasauce

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

2. Champignons putzen, mit Küchenpapier abtupfen, eventuell abspülen und trocken tupfen. Große

Champignons halbieren, Feine putzen, die Stangen Porree halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

3. Jeweils etwa ein Speiseöl in eine Pfanne erhitzen. Putenbrustwürfel darin in 2 Portionen von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in einem Behälter geben.

4. Restliches Speiseöl in dem verbleibenden Braten in der Pfanne erhitzen. Champignons und Porreestreifen darin ebenfalls in 2 Portionen andünsten, herausnehmen und zu den Putenwürfeln in den Behälter geben.

5. Den Rotwein mit 1/4 l Brühe und Mehl abdünken, zum Kochen bringen, etwas einkochen lassen und ebenfalls zu den Putenwürfeln geben. Zutaten zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten garen.

6. Sojasa mit Mehl anrühren, zusammen mit Creme fraiche zum Gulasch geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen.

7. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln zupfen (jüngere Blättchen bevorzugt). Glättchen in kleine Streifen schneiden und zum Gulasch geben. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Puten-Champignon-Gulasch mit dem beiseitegelegten Bechereinstreifen garnieren und servieren.

Putencurry mit Mango | Kaffeezeit

2 Portionen

Pro Portion:

E: 49 g, F: 10 g, KH: 55 g, kJ: 2472, kcal: 592

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehen

250 g Putenschneitzel

3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

1 EL Currypulver

200 ml Hühnerbrühe

Salt, Wein

1 Limette

1 Mango

1 kleine

Stange Porree (Luzern)

1 EL Speiseöl

2 EL Milch

Salt

frisch gemahlener Pfeffer

1 Beutel

6750 g Express-Baumrinne oder
250 g getrockneter Baumrinne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Zwiebel und Knoblauch abspülen. Zwiebel in Scheiben schneiden. Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Putenschneitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Putenschneitzel darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel und Knoblauchwürfel hinzugeben, kurz mitbraten lassen, mit Curry bestäuben. Nach etwa 2 Minuten fertig braten lassen, dann Hühnerbrühe und Limettensaft unterrühren. Putencurry etwa 10 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Mango schneiden und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, die Stange Porree halbieren, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Porreestreifen zum Putencurry geben und kurz mitgaren lassen.

4. Speiseöl mit Milch anrühren, in das Putencurry rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen, die Mangowürfel unterrühren. Putencurry mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Express-Fris nach Portionsangabe zubereiten und zum Putencurry servieren.



Puten-Curry-Spieße | Für die Grillparty

4 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 20 g, KH: 35 g, MJ: 2113, kcal: 505

- 600 g Putenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 500g Aprikosen
(Abtropfgewicht 240 g)
- etwa 10 Backenpfeifen
- 6 EL Speisestärke
- 2 gem. EL Currypulver
- evtl. Kokosöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

- 8 Holzspieße
- Abkühle

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: etwa 8 Minuten

1. Den Backofen vorheizen. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 24 gleich große Würfel schneiden.

2. Aprikosenhälften in einem Sieb abtropfen lassen. Fleischwürfel, Aprikosenhälften und Backenpfeifen abwechselnd auf 8 Holzspieße stecken.

3. Speisestärke mit Curry vermischen, die Spieße damit bestreichen und auf ein mit Abkühle belegtes Backblech legen. Das Backblech unter den vorgeheizten Grill in den Backofen schieben. Die Spieße etwa 8 Minuten grillen, dabei zunächst durch wenden und mit dem restlichen Curry bestreichen. Nach Belieben mit Kokosöl bestreuen und kurz übergrillen.

4. Die garen Spieße mit Salz und Pfeffer bestreuen.



Puteneintopf | klassisch

4-6 Portionen

Pro Portion:

E: 26 g, F: 5 g, KH: 10 g, MJ: 876, kcal: 204

- 1 1/2 l Salzwasser
- 2 Putenbrustknochen (1,2-1,3 kg)
- 300 g Karotten
- 250 g Mören
- 1/2 kleiner Blumenkohl (etwa 400 g)

1/4 Keler

- Kopf Wirsing (etwa 400 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- gekühlte Instant-Hühnerbrühe
- 1 Bund glatte Petersile

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 80 Minuten

1. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Putenbrustknochen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in das kochende Salzwasser geben, wieder zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 80 Minuten ziehen lassen.

2. Karotten waschen, schälen, abspülen, abspülen lassen und in Würfel schneiden. Mören putzen, schälen, abspülen, abspülen lassen und ebenfalls waschen.

3. Von Blumenkohl die Blätter und schlechten Stellen entfernen, den Strunk abschneiden. Blumenkohl in Flächen teilen, waschen und abspülen lassen. Eine Wirsing die geben, äußere Blätter entfernen. Wirsing halbiert und den Strunk herausheben. Wirsinghälften in Strichen schneiden, waschen und abspülen lassen.

4. Die Putenbrustknochen aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Kartoffel-, Mörenwürfel, Blumenkohlblößen und Wirsingstücken in die Brühe geben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen.

5. Das Fleisch von den Knochen lösen und in Striche schneiden. Putenfleischstücke nach Ende der Garzeit in den Eintopf geben und mitkochen. Mit Salz, Pfeffer und Hühnerbrühe salzen.

6. Petersilien abspülen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln zupfen, Blättchen in feine Streifen schneiden und in den Eintopf geben.





Puten-Gemüse-Geschnetzeltes I

Mit Alkohol – gut verträglich
8–10 Portionen

Pro Portion:

E 39 g, F 16 g, KH 7 g, KJ 1285, kcal 310

2 Zwiebeln

1 Salzkarte (etwa 700 g)

2 große, rote Paprikaschoten
(etwa 600 g)

1 kg Putenbrustfilet,

ohne Knochen und Haut

250 g durchwuschelter Speck

4 EL Speisestärke

150 ml Weißwein

200 g Schlagsahne

125 ml (½ g) Möhrensaft

Salz

frisch gehackter Pfeffer

etwa 2–3 EL kalter Sauerrahm

1 Bund Dill

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Zwiebeln abblättern und in kleine Würfel schneiden. Karte schälen, klops halbierten, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Zwiebelhälften in kleine Würfel schneiden. Paprika halbierten, entkernen, entkernen und die weißen Schalenhälften entfernen. Schalenhälften waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden.

2. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, auseinander schneiden, dann in Streifen schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

3. Jeweils etwas Speisestärke in einer großen Pfanne erhitzen. Putenbrustfilet- und Speckstreifen darin in 2 Portionen andünsten, herausnehmen und warm stellen. Das verbleibende Gemüse in dem verbleibenden Öl für etwa 5 Minuten andünsten. Wein, Saft und Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Angedünstete Putenbrust- und Speckstreifen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, wieder zum Kochen bringen und 6–8 Minuten garen. Geschnetzeltes nach Belieben mit Sauerrahm anrichten.

4. Dill abspülen und trocken tupfen. Die Spitzen von den Stängeln abtrennen. Spitzen klein schneiden. Geschnetzeltes mit Dill bestreut servieren.

Puten-Gemüse-Salat I für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E 26 g, F 32 g, KH 20 g, KJ 2258, kcal 520

250 g Putenbrustfilet, am Stück

Salz

frisch gehackter Pfeffer

2 EL Meismehl

1 Ei (grob) 80

2 EL Sonnenöl

1 EL Speisestärke

20 g Butter

1 kleine, frische Avocado

150 g Schwarzwurzel

etwas Zitronensaft

Salzwasser

150 g TK-Erbisen

4 Wachteleier

1 Kapusta oder Fenchelgrün

Für die Salatsauce:

2 EL Orangensaft

2 EL Weißweinessig

1 Prise Zucker

3 EL Rapskernöl

2 Frühlingszwiebeln

1 Bund Anis

Geldfenchel

Zubereitungszeit: 80 Minuten, ohne Alkohol

Garzeit Putenbrustfilet: etwa 15 Minuten

Garzeit Schwarzwurzel: etwa 10 Minuten

Garzeit Erbsen: etwa 2 Minuten

1. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Bratfettaugen. Ei in einem hohen Teller verschlagen. Putenbrustfilet zuerst durch das verschlagene Ei ziehen, am Fenchel abstreifen und dann in Sonnenöl wenden. Porree andünsten.

2. Speisestärke und Butter in einer Pfanne erhitzen. Putenbrustfilet darin etwa 15 Minuten von beiden Seiten braten.

3. In der Zwischenzeit Avocado schälen, halbierten und das Fruchtfleisch entfernen. Avocado in Stücke schneiden.

4. Schwarzwurzel putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen. In etwa 4 cm große Stücke schneiden und mit Zitronensaft bestreuen. Schwarzwurzelstücke in Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten garen. Schwarzwurzelstücke in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

5. Die gekochten Erbsen in kochendem Salzwasser geben und etwa 2 Minuten garen. Erbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

6. Die Wachteleier in kochendem Wasser geben und 3–4 Minuten kochen lassen. Wachteleier mit einer Schere halbieren, herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Wachteleier geben Kapusta oder Fenchelgrün putzen, abspülen, waschen, gut abtropfen lassen oder trocken schüttern.

7. Für die Salatsauce Orangensaft und Essig vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, trocken kühlt unterschlagen.

8. Die vorbereiteten Salatbestandteile (außer Wachteleier) in einer Schüssel mischen. Die Salatsauce darauf verteilen und anrichten.

9. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abspülen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Pfeffer abspülen und trocken tupfen. Die Stängel von den Stängeln abtrennen. Stängel klein schneiden. Erbsen waschen, abtropfen und nach Belieben halbierten und Stängelgrün hinzugeben. Wachteleier halbierten und das Putenbrustfilet in Stücke schneiden.

10. Dem dem Salat mit Frühlingszwiebeln, Kerbel, Cocktailsalat und Geldfenchel etwas gewaschen. Putenbrustfiletschneiden dazu servieren.

Tipp: Anstelle der Schwarzwurzel können Sie auch sehr gut etwa 250 g Spargelputzen aus dem Glas verwenden.

Putengeschnetzeltes mit Kräuterfrischkäse

Entsch - schnell - mit Alkohol
8-10 Portionen

Für Portion:

E: 37 g, F: 27 g, M: 5 g, K: 1675, kcal: 448

- 1 ½ kg Putenschnitzel
- 2 gläser Champignons
- 100 g (100 g) Möhre
- 4 Zwiebeln
- 2 EL Speiseöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 500 g Schlagsahne
- 500 ml (100 g) Hühnerbrühe
- 400 g Kräuter-Frischkäse
- 200 ml Weißwein
- 1 EL Currypulver
- Knoblauchsalz

Zubereitungszeit: 40 Minuten



1. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Champignons in einem Sieb abspülen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Fleischstreifen darin portionsweise von beiden Seiten andünsten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zwiebelwürfel hinzugeben und mit andünsten.

3. Mit Sahne und Brühe ablöschen. Die Zutaten aufkochen lassen. Champignonscheiben, Fleischstücke und Wein hinzugeben und mitkochen.

4. Das Geschmeckte mit Curry, Knoblauchsalz und Pfeffer abschmecken.

Beilagen: Bismarckreis oder Reis, Salat.

Tipp: Das Geschmeckte auch Gebraten mit Nudeln oder Sauerkraut anrichten.



Zubereitungszeit: 30 Minuten
Gesamt: etwa 70 Minuten

1. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Putenschnitzel zu einem Scheibchen zusammenbinden, abspülen und trocken tupfen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Putenschnitzel, Putenschnitzelstücke und Pfefferkörner hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 70 Minuten garen.

2. Möhre putzen, schälen, abspülen, abspülen lassen, längs halbierten, vierteln und mit einem Buttermesser in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Den Staudenschnitt putzen und die festen Aufwandscheiben abspülen, Scheibenscheiben waschen, abspülen lassen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Möhre- und Scheibenscheiben nach etwa 55 Minuten Garzeit zu der Putenschnitzel in den Topf geben und mitkochen lassen.

3. Fange putzen, die Stangen längs halbierten, gründlich waschen, abspülen lassen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Von dem Hühnerfleisch die Knochen und schmalen Stellen entfernen. Hühnerfleisch in Wasser kochen, waschen und abspülen lassen. Putenschnitzel und Hühnerfleisch nach vorbereiten etwa 5 Minuten Garzeit zu der Putenschnitzel in dem Topf geben und in etwa 10 Minuten gar kochen.

4. Für die Sauce Eier gelben, durch ein Sieb streichen und mit Salz würzen. Speiseöl nach und nach unter Rühren, so dass eine dickliche Masse entsteht. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen (einige Schnittlauchblätter zum Garnieren beiseitelegen) und in Röllchen schneiden. Schnittlauchblätter unter die Sauce geben.

6. Putenschnitzel und Gemüse (eventuell mit einer Schneidplatte aus der Pfanne nehmen und gut abspülen lassen). Gemüse auf eine vorgewärmte Platte geben. Die Schnittlauchblätter darauf verteilen. Die Putenschnitzel in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit den beiseitegelegten Schnittlauchblättern garnieren.

Putenschnitzel mit Schnittlauchsauce

1. Gut vorbereiten
4 Portionen

Für Portion:

E: 63 g, F: 45 g, M: 12 g, K: 3044, kcal: 728

- 1 Putenschnitzel, mit Knochen (etwa 1 kg)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 ½-2 ½ l Salzwasser
- 4 Pfefferkörner
- 300 g Möhren
- 3-4 Stangen Staudenschnittlauch
- 2 Stangen Fenchel (Leucht)
- 1 Kopf Bismarckreis (etwa 600 g)

Für die Sauce:

- 2 hart gekochte Eier (Größe M)
- 2 EL saurer Sahne
- 125 ml (100 g) Speiseöl
- Weißweinessig
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Zucker
- 1-2 Bund Schnittlauch



Futenkeule, provenzalisch |

mit Alkohol
4 Portionen

Pro Portion:

E: 45 g, F: 19 g, Ko: 2 g, kj: 1723, kcal: 413

2 Futenkeulen, mit Knochen
(je etwa 650 g)

Salz
etwas gemahlener Pfeffer
Kräuter der Provence

2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl

200 ml Petersilie
etwas heißes Wasser
1 Liter
(150 g) Grüne Bohnen
etwas Petersilie

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ruhezeit
Garezeit: 60–75 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Öfen-Mitteltemperatur: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Futenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence einreiben. Knoblauch abreiben und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Futenkeulen damit einreiben.

3. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Futenkeulen darin von allen Seiten anbraten, Petersilie hinzugeben. Den Bräter ohne Deckel auf dem Herd in den vorgeheizten Backofen schieben. Futenkeulen 60–75 Minuten garen. Verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Die Futenkeulen während der Garzeit ab und zu wenden.

4. Die garen Futenkeulen aus dem Bräter nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

5. Den Bratenfond mit einem Löffel vorsichtig verühren und eventuell etwas abkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blattchen von den Stängeln zupfen, Blattchen klein schneiden. Die Futenkeulen mit der Sauce anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Die Futenkeulen mit Fenchelzwiegen garnieren.

Putenmousse mit grünen Spargelspitzen |

Reifenzeit – mit Alkohol
4 Portionen

Pro Portion:

E: 80 g, F: 44 g, Ko: 4 g, kj: 2366, kcal: 554

220 g mild geräucherter Putenbrust
80 g weiche Butter
80 g Austernbeurre
2 cl Calvados
etlich gemahlener Pfeffer
30 grüne Spargelspitzen

Für das Dressing:

2 EL Himbeersojasauce
Salz
6 EL Mousse
etliche vorbereitete Ankerbällchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Kühlzeit

1. Putenbrust in kleine Würfel schneiden und in einem Rührbecker fein pürieren. Butter und Kalbslebermousse

hinzufügen, mit Calvados und Pfeffer würzen. Die Zubereitung zu einer geschmeidigen, glatten Mousse verarbeiten.

2. Die Mousse in eine Schüssel geben, glatteisieren und etwa 2 Stunden in den Kühlbehälter stellen. Mousse fest werden lassen.

3. Spargelspitzen abspülen und in kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren. Spargelspitzen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

4. Für das Dressing Himbeersauce mit Salz und Pfeffer verühren, Mousse antischlagen, Ankerbällchen anfertigen. Anschließend die Spargelspitzen darin marinieren.

5. Aus der gut gekühlten Mousse pro Portion mit einem Esslöffel 2 Kugeln abstechen, auf einem großen Teller mit jeweils 5 Spargelspitzen anrichten und mit Ankerbällchen garnieren.

Tipps: Als Vorspeise mit Toast servieren.



Putenbrustfilet in Paprikagemüse

Für Gäste
4 Portionen

Für Portion:

E 68 g, F 27 g, KH: 11 g, kJ 259, kcal 550

- 1 Putenbrustfilet (je 1,5 kg)
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 mittlere Zwiebeln
- 3 EL Speiseöl
- 250 ml 1/2 % helles Wasser
- 4 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten
- 500 g Rosenkohl
- Paprikapulver edelsüß
- 100 g Schlagsahne
- frisch getrockneter Koriander

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Ruhezeit
Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 240 °C
Heißluft: etwa 220 °C

2. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und nach Belieben mit Kuchengarn umwickeln. Zwiebeln abwaschen und waschen.

3. Speiseöl in einer Pfanne geben. Die Putenbrustfilet mit der Fettsäure nach oben hinlegen. Zwiebelwürfel hinzugeben und etwas helles Wasser hinzugeießen. Den Backofen ohne Deckel auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Putenbrustfilet etwa 60 Minuten garen.

4. Wenn die Bratenzeit abläuft, etwas helles Wasser hinzugeießen. Verbleibende Flüssigkeit nach und nach durch helles Wasser ersetzen.

5. In der Zwischenzeit Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und die weißen Schreitenden entfernen. Schreitenden waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Rosenkohl waschen, ab-

spülen, waschen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Rosenkohl entkernen, halbieren, waschen und die Stängelansätze kreuzförmig einschneiden. Rosenkohlhälften in große Würfel schneiden.

6. Paprikaschoten und Rosenkohlwürfel nach etwa 45 Minuten Garzeit zu der Putenbrustfilet in den Backofen geben und fertig garen.

7. Die Putenbrustfilet aus dem Backofen nehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

8. Das Paprikagemüse und den Rest mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Sahne hinzugeießen, zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen.

9. Das Paprikagemüse mit der Putenbrustfilet auf der vorgewärmten Platte anrichten. Paprikagemüse mit Koriander bestreuen.



Putenbrustfilet mit Gemüse

Für Gäste
4 Portionen

Für Portion:

E 44 g, F 35 g, KH: 10 g, kJ 208, kcal 500

- 1 Putenbrustfilet
mit Knochen (je 1 kg)
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 helles Wasser oder
Gemüsesuppe
- 200 g Porree (Lauch)
- 250 g Rosenkohl
- 1-2 Schüffel Rosenkohl oder Thyrisen
- 500 g gewürfelte Zwiebeln
- 250 g Möhren, in 1/2 cm dicke
Scheiben
- 200 g groß gewürfelte Kartoffelwürfel
- 1 groß gewürfelte, kleine
Petersilienwurzel
- 150 g saure Sahne
- 10 g Weizenmehl
- evtl. 1-3 EL
gehobene Petersilie oder
Rosenkohlblätter

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Garzeit: etwa 70 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und in eine gefüllte Fettpfanne legen. Die Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Putenbrustfilet etwa 70 Minuten garen.

3. Sobald der Bratenzeit abläuft, etwas helles Wasser oder Brühe hinzugeießen. Die Putenbrustfilet ab und zu mit dem Bratenzeit begießen. Verbleibende Flüssigkeit nach und nach durch Wasser oder Brühe ersetzen.

4. In der Zwischenzeit Porree putzen, die Möhren längs halbieren, gründlich waschen, abspülen, waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Rosenkohl waschen, abkochen, halbieren, die Stängelansätze heraus schneiden. Rosenkohl in Würfel schneiden.

5. Porree oder Thyrisen abspülen und trocken tupfen. Die Rinde- oder Stängelenden von den Möhren entfernen. Möhren oder Stängelenden groß schneiden.

6. Nach etwa 60 Minuten Garzeit Zwiebelwürfel und das vorbereitete Gemüse zu der Putenbrustfilet in der Fettpfanne geben, eventuell nach etwas Wasser oder Brühe hinzugeießen. Mit Salz, Pfeffer, Rosenkohl oder Thyrisen waschen.

7. Die Putenbrustfilet mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm servieren.

8. Die Fettpfanne auf die Rinde- oder Stängelenden. Den Bratenzeit mit etwas Wasser besetzen, durch ein Sieb gießen, mit Wasser auf 400 ml aufkochen, in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

9. Saure Sahne mit Mehl vermehren, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren. Dabei darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu der Putenbrustfilet und dem Gemüse servieren. Nach Belieben mit Petersilie oder Feinhackfleisch bestreuen.



Puten-Pilaw | Klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 4 g, KH: 48 g, kJ: 1520, kcal: 365

- 400 g Putenschnitzfleisch
- 1 große EL Butter
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz
- frisch gemahlener, weißer Pfeffer
- 200 g Champignons
- 300 ml (½ l) Ischard-Hühnerstübe
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Suppengrün (etwa 400 g, Möhren, Sellerie, Petersilie (Lauch))
- 200 g Creme-Champignons
- 4 Tomaten (etwa 200 g)
- 1–2 EL getrocknete Petersilie

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Ganzzeit: 15–20 Minuten

1. Das Putenschnitzfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlau-

sen, Putenwürfel darin von allen Seiten anbraten, mit

Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

2. Reis unterfließen, Hühnerstübe hinzugeben, zum Köcheln bringen und etwa 10 Minuten garen.

3. Zwiebeln abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schneiden, waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Porree putzen, die Stängel längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden.

4. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen, jeweils viertel einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausstreifen. Tomatenhälften schneiden.

5. Das vorbereitete Gemüse zu dem Reisfleisch geben und weitere 5–10 Minuten garen.

6. Puten-Pilaw mit Petersilie bestreuen und servieren.

Beilage: Runder Braten

Puten-Pilz-Gulasch | Für Gäste

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 34 g, F: 15 g, KH: 2 g, kJ: 1266, kcal: 301

- 1,4 kg Putenfleisch (aus der Keule), ohne Knochen
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Speiseöl
- 2 EL Rosateness
- 300 ml Geflügelstübe oder -fond
- 1 Bund Thymian
- 1 EL grüne Pfefferkörner
- 400 g Champignons
- 400 g Austernpilze
- 200 g Pfefferlinge (oder aus der Dose)
- 1 EL roter Pfefferbrenn

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Ganzzeit: etwa 60 Minuten

1. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

3. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

4. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

5. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

6. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

7. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

8. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

9. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

10. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

11. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

12. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

13. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Putenfleisch in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel darin von allen Seiten kräftig anbraten. Rosateness hinzugeben. Geflügelstübe (oder -fond) hinzugeben, zum Kochen bringen und abgedeckt bei schwacher Hitze etwa 60 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.

3. Thymian abspülen und trocken tupfen (je nach Größe zum Garen einlegen), mit dem Pfefferbrenn (nicht mehr als 20 Minuten Garen) in dem Fleischwürfel in den Bräter geben.

4. Champignons, Austernpilze und Pfefferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell kurz abspülen und trocken tupfen. Pfefferlinge aus der Dose in einem Sieb gut abtropfen lassen.

5. Die Pilze nach etwa 30 Minuten Garen zum Gulasch geben und weitere etwa 10 Minuten mitgaren lassen. Nachher mit dem Gemüse abschmecken.

6. Das Puten-Pilz-Gulasch mit dem feinzerkleinerten Thymianbündeln und Pfefferkörnern garniert servieren.

- Beilage:** Spätzle oder Spätzleknödel, obersächsisches Bergkohl, Kartoffel oder Kartoffelknödel.



Putenragout mit Meerrettich |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 14 g, K: 10 g, kJ: 1733, kcal: 414

500 g Putenfilet (flach)
150 g Schlagsahne
100 ml Hühnerbrühe
200 g Putenstrauchfett
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
50 g geräucherter Meerrettich
(nach dem Glas)
20 g Zitronensaft
1–2 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Puten putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Putenstrauchfett mit 50 g

Salze und der Hühnerbrühe in einen gewässerten Königtopf[®] geben und vermischen.

2. Putenstrauchfett unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocknen tupfen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Fleischwürfel von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischwürfel in eine Schüssel geben. Nachträglich Meerrettich und Mehl unterrühren.

3. Die Fleischwürfel zu den Putenstecken in den Königtopf[®] geben und unterrühren. Den Königtopf[®] mit dem Deckel verschließen und auf dem Rand in den kalten Backofen schieben.

Ober-Häupterhitze: etwa 220 °C

Haarhitze: etwa 200 °C

Garzeit: etwa 30 Minuten.

4. Nach Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und die restliche Salze unterrühren. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Dazu passen grüne Bohnensalat oder Feta. Nach Belieben mit Zitronengras garnieren.

Putenrollbraten | Für die Party

12 Portionen

Pro Portion:

E: 88 g, F: 7 g, K: 1 g, kJ: 1030, kcal: 246

80 g eingelegte, gefüllte, rote
Paprikaschoten (aus einem Glas)
50 g schwarze, entsteinte Oliven
15 g Kapern
1 Putenbrust (frisch 1,5 kg,
mit Fleisch als Rollbraten
zuschnitten: besser)
200 g Doppelrahm-Frischkäse
mit Kräutern
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver (schwarz)

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Ruhezeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-Häupterhitze: etwa 180 °C

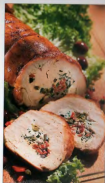
Haarhitze: etwa 160 °C

2. Paprikaschoten, Oliven und Kapern in einen Saft gut abtropfen lassen. Paprikaschoten und Oliven grob hacken.

3. Putenfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocknen tupfen und flach auf eine Arbeitsfläche legen. Putenfleisch mit dem Frischkäse bestreichen. Paprika-, Olivenstücke und Kapern darauf verteilen.

4. Putenfleisch von der Längsseite her aufrollen und mit Küchengarn fest zusammenbinden. Den Putenrollbraten mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben und in eine gefüllte Fettschmalzschale legen.

5. Die Fettschmalzschale in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Putenrollbraten etwa 60 Minuten garen.



6. Den Putenrollbraten aus der Fettschmalzschale nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Küchengarn entfernen. Den Putenrollbraten in dünne Scheiben schneiden.

Tipp: Die eingelegten, gefüllten Paprika sind auch unter dem Namen „Pimenten“ im Handel. Es sind kleine, scharfe Schoten, die in einem Stück verarbeitet werden. Sie können ersatzweise auch 1 rote Paprikaschote halbieren, entkernen, aufkochen und die weißen Scheibenschnitzwerkzeuge verwenden. In kochendes Wasser geben, 5–6 Minuten kochen lassen, kalt abtropfen, die Haut abziehen und die Schote grob hacken.

Vorbereitungstipp: Sie können den Braten bereits am Vorabend so weit vorbereiten und zugedeckt kalt stellen, dass Sie ihn am dem Vorabend nur noch in den Backofen schieben müssen.





Putenröllchen auf Tomate mit Schafkäse und Curryreis | kurzwirt

4 Portionen

Pro Portion:

E: 64 g, F: 16 g, KH: 44 g, kJ: 2256, kcal: 536

Für den Curryreis:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Langkornreis
- 1 EL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe

- 4 Putenschnitzel (je etwa 130 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 große Scheiben gekochter Schinken
- 2-4 Miniatüren
- 2 Zwiebeln
- 1-2 EL Spinat
- Zucker
- 1 EL gemahlener Oregano
- 120 g Schafkäse

evtl. einige Stängel Majoran oder Oregano

Ankochen:

evtl. Abstreiblöffel

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit Reis: 15-20 Minuten

Garzeit Putenröllchen: etwa 10 Minuten

1. Für den Curryreis Zwiebel abhülsen und in kleine Würfel schneiden. Ölbrat in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Reis darin anbraten. Curry unterrühren und kurz mit andünsten.
2. Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, eventuell etwas hoch trocknen. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer bestreuen.

4. Frühlingszwiebel putzen, waschen, abspülen lassen und in etwa 2 1/2 cm lange Stücke schneiden. Schinkenstreifen halbieren. Jeweils 1 halbierte Schinkenstreife und 1 Frühlingszwiebelstück auf 1 Putenschnitzel legen. Das Putenschnitzel von der schmalen Seite her fest aufrollen, eventuell mit Abstreiblöffeln festdrücken.

5. Tomaten waschen, abspülen lassen, kreuzförmig einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, entkernen, halbieren, entkernen und die Stängelhäutchen herausstreifen. Tomaten in Viertel schneiden. Zwiebeln abhülsen und klein würfeln.

6. Spinat in einer großen Pfanne erhitzen. Putenröllchen dann von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Zwiebelwürfel in dem verbliebenen Fettöl anbraten, Tomatenwürfel hinzugeben und 2-3 Minuten mitkochen lassen. Tomatengemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. Putenröllchen auf das Tomatengemüse legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.

7. Schafkäse in Würfel schneiden, in den Putenröllchen geben und kurz mitbraten.

8. Nach Belieben Kräuter abspülen, trocken tupfen und in kleine Stängel zupfen. Die Putenröllchen damit garnieren.

Putenröllchen in Wermutsauce |

Rezeptur – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 33 g, F: 11 g, KH: 5 g, kJ: 1526, kcal: 365

- 2 kleine Möhren
- 200 g Stäbtopf
- 4 Scheiben Putenbrust (je etwa 125 g)
- 2 EL grüner Kräuteressig
- etw. gemahlener Pfeffer
- 2 EL Butterchutney
- 125 ml (1/2 l) Weisses
- 1 EL essigsaftiger Senf
- 1 Becher (150 g) Creme fraiche

Ankochen:

Abstreiblöffel

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Möhren putzen, schälen, abspülen, abspülen lassen und in Stäbchen schneiden. Den Spinat waschen, gründlich waschen, abspülen lassen und in kochendem Wasser ganz kurz blanchieren. Spinat in einem Sieb gut abspülen lassen.

2. Putenbrustscheiben unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und dünn mit Käsebestrich bestreichen. Mit Spinatblättern und je 2 Möhrenstäbchen belegen und leicht mit Pfeffer bestreuen. Die Putenbrustscheiben zusammenrollen und mit Abstreiblöffeln festdrücken.

3. Butterschmelz in einem Topf erhitzen. Die Putenröllchen darin von allen Seiten anbraten. Den Butterschmelz mit Wermut ablöschen. Die Putenröllchen zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren. Putenröllchen aus dem Topf nehmen und warm stellen.

4. Das Restessig einkochen lassen. Senf und Creme fraiche unterrühren. Die Sauce auf kaltem stehen lassen. Die Putenröllchen (Stäbchen) unterweg in Scheiben schneiden und auf der Sauce anrichten.



Putzerlächchen mit Tomate und Mozzarella gefüllt

Für 6 Stück • mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 44 g, F: 28 g, KH: 18 g, kJ: 2504, kcal: 598

Für die Gemüsesorten:

4 mittlere Kartoffeln

4 kleine Panchanatomaten

1 Zucchini

Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

40 g frisch geriebener Parmesan-Käse

einige frische Thymianblättchen

300 g Putzerlächchen

Für die Füllung:

125 g Mozzarella-Käse

100 g Rosmarinwörter aus antikeitalem, getrockneten Rosmarin

8 fein geschnittene Basilikumblättchen

7 Meiner

Stängel Rosmarin

4 EL Olivenöl

100 ml Weißwein

125 ml (½ l) Geflügelbrühe

50 g kalte Butter

Außerdem:

Halbblätchen

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Garzeit Gemüsesorten: etwa 10 Minuten

Garzeit Putzerlächchen: etwa 10 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Für die Gemüsesorten die Kartoffeln waschen, schälen, abtropfen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trocken tup-

feln und die Stängelröschen heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, abtropfen und die Enden abschneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffel- und Zucchinischeiben darin von beiden Seiten leicht anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Rostbroiler Rosmarin-, Zucchini- und Kartoffel-scheiben auf einem gefetteten Backblech zu insgesamt 4 Kreisen legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Parmesan-Käse und Thymianblätchen bestreuen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Gemüsesorten etwa 10 Minuten überbacken.

5. Putzerlächchen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 dünne Streifen schneiden. Mit der flachen Seite eines breiten Messers leicht flach drücken, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Für die Füllung Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden, mit Rosmarinwörtern und Basilikum mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung jeweils auf den Streifen verteilen und die Streifen aufrollen. Mit Handschellen zusammenstecken. Die Röllchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Rosmarin abspülen und trocken tupfen. Olivenöl mit Rosmarin in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Die Putzerlächchen darin von allen Seiten anbraten. Die Pfanne auf dem Rand in den heißen Backofen schieben und die Putzerlächchen darin bei gleicher Backofentemperatur etwa 10 Minuten garen.

8. Die Putzerlächchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratenatz mit Weißwein ablöschen, Geflügelbrühe hinzugeben und aufkochen lassen. Die kalte Butter in 50 Sekunden mit dem Pürierstab unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Die Gemüsesorten auf 4 Teller legen. Die Putzerlächchen nach Belieben halbieren, in der Mitte anrichten und mit der Sauce überziehen.



Putenrouladen | Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 32 g, F: 37 g, KH: 8 g, MJ: 2231, kcal: 533

3 Putenschnitzel (je etwa 120 g)

3–4 EL Sojasauc

frisch gemahlener Pfeffer

100 g Porree (Lauch)

50 g Asiatische Sojagewürste

1 EL Butter

Cayennepfeffer

4 äolise

Schneiden magerer, durchwachsener Speck

2 EL Butterschmalz

3–4 EL Weißwein

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

1. Die Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupeln. Putenschnitzel zwischen Fleischseite und Haut in einen zugeschnittenen Gehirnbreitel teilen und flach klopfen. Putenschnitzel mit etwas Sojasauc beschichten, mit Pfeffer würzen.

2. Porree putzen, die Stange flugs halbiert, gründlich waschen und abspülen lassen. Stange zuerst in etwa 4 cm lange Stücke, dann flugs in dünne Scheiben schneiden. Sojagewürste in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne anbraten. Putenschnitzel und Sojagewürste darin kurz andünsten.

3. Ein Putenschnitzel fein hacken oder in sehr kleine Stücke schneiden. Das Putenschnitzelfleisch mit Sojagewürsten und Porreewürfeln vermischen, mit wenig Cayennepfeffer und der restlichen Sojasauc abschmecken.

4. Schnitzel mit einer Speckscheibe belegen und die Hackfleisch-Porree-Mischung darauf verteilen. Scheitel zu Putenschnitzel rollen und mit Küchengarn um-



wickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten gut andünsten und anschließend bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen. Nach und nach etwas Wein hinzugeben.

5. Die Putenrouladen aus der Pfanne nehmen und das Küchengarn entfernen. Putenrouladen in Scheiben schneiden und auf einer ausgebreiteten Pelfe anrichten. Darunter den Bratenatz auf den Fleischscheiben verteilen.

Tipp: Dazu Gerdreissert und Salat servieren.

Putenrouladen mit Pilzsauce |

Kaffeeiert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 43 g, F: 26 g, KH: 8 g, MJ: 1815, kcal: 436

10 g getrocknete Steinpilze

250 ml (½ l) kochendes Wasser

Für die Füllung:

50 g durchwachsener Speck

1 Bröcher

(150 g) Grüne Erbsen

2 EL Sonnenblumenöl

1 Eiweiß (Größe M)

1 EL Schnittlauchröllchen

1 EL getrocknete Schagarobüllstücken

1 EL getrocknete Petersilie

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 äolise

Schneiden Putenbrust (je etwa 150 g)

1–2 EL Butterschmalz

1 Eiweiß (Größe M)

2 EL kaltes Wasser

Sojasauc

Außerdem:

Küchengarn oder
Reisendendeide

Zubereitungszeit: 40 Minuten, drei Eierweicht

Garzeit: etwa 25 Minuten

1. Steinpilze in kochendem Wasser 2–3 Stunden einweichen.

2. Für die Füllung des Speck in kleine Würfel schneiden, mit 2 Esslöffeln Öl erhitzen, Sonnenblumenöl, Eiweiß, Schnittlauchröllchen, Erbsen und Petersilie anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Putenbrustschichten unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung auf dem Fleischschichten verteilen,

son der kleinsten Seite her anrollen, mit Küchengarn umwickeln oder mit Reissendendeide festbinden.

4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rouladen darin von allen Seiten gut andünsten. Die eingeweichten Pilze mit der Hälfte des Pilzsauc (je nach 25 Minuten garen). Die Rouladen mit dem Garsatz ab und zu wenden. Händereife Pilzsauc nach und nach durch restliche Eierweicht (je nach 25 Minuten) mit etwas Wasser hinzugeben.

5. Die garen Rouladen aus der Pfanne nehmen und in Küchengarn oder Reissendendeide entfernen. Rouladen warm stellen.

6. Restliche Öl erhitzen unter dem Bratenatz erhitzen, zum Kochen bringen und etwas ein kochen lassen. Eiweiß mit Wasser verrühren, unter Rühren in die Sauc geben (nicht mehr kochen lassen). Mit Salz, Pfeffer und Sojasauc abschmecken. Die Rouladen in der Sauc servieren.

Beilage: Reisfenchel oder Kartoffeln und ein Salat.



Putenrouladen mit Spinat und Schwarzwälder Schinken | für 4 Personen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 36 g, KH: 3 g, KJ: 2005, kcal: 480

Für den Spinat:

- 500 g Blattspinat
- Salzwasser
- 2 Scheitler
- 20 g Butter
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Frisch geriebener Muskatnuss
- 2 EL Ölsauce

8 kleine Putensnacks (je etwa 80 g)

2 TL Currypulver

8 Scheiben Schwarzwälder Schinken

20 g Butterschmalz

200 g Pfifferlinge oder Pilze der Saison

1 TL Kräutermix

200 ml Geflügelbrühe

40 g kalte Butter

2 EL Schnittlauchröllchen



Außerdem:

8 kleine Holunderblüten

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 5 Minuten

1. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Spinat in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Scheitler abziehen und in kleine Würfel schneiden. Dazu in einer Pfanne anbraten, Schmelzwurst dazu anbraten. Blanchierten Spinat leicht ausdrücken, hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ölsauce frische unterrühren. Spinatmasse etwas abkühlen lassen.

3. Putensnacks unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Snacks zwischen zwei Lagen Feuchthaltpapier legen und mit einem Fleischmörser etwas flach klappen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Putensnacks mit je 1 Scheibe Schinken belegen.

4. Jeweils einen von den Putensnacks in die Mitte der Putensnacks geben. Snacks von der langen Seite her aufrollen und mit Holunderblüten festdrücken.

5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Putensnacks darin von allen Seiten gut anbraten.

6. Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, einwickeln abspülen und gut trocken tupfen. Pfifferlinge zu den Putensnacks geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putensnacks bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

7. Die Putensnacks aus der Pfanne nehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

8. Butter in kleinen Stücken unter die Pfifferlinge streuen, Schnittlauchröllchen hinzugeben. Die Pfifferlinge auf den Putensnacks verteilen.

Tipp: Dazu passen Gnocchi, die in Sauce mit Petersilie und Parmesan gedünstet werden.



Putensalat | Gut vorbereiten

2 Portionen

Pro Portion:

E: 16 g, F: 12 g, KH: 20 g, KJ: 1940, kcal: 260

100 g saure Sahne

1/2 TL Currypulver

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zitronensaft

1 Orange

1 Banane

100 g Mandelmus

100 g Johannisbeeren (frisch oder TK)

125 g Putenschnitzel

1 EL Speiseöl

Paprikapulver edelsüß

Zubereitungszeit: 30 Minuten,

ohne Abkühl- und Darfzeit

Garzeit: etwa 4 Minuten

1. Saure Sahne mit Curry, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Orange so schälen, dass die weiße

Haut vollständig entfernt wird. Orange filetieren und die Filets halbieren. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und entkernen. Oder gefrorene Johannisbeeren nach Packungsanleitung auftauen lassen.

2. Sellerie putzen und die harten Außenblätter abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und entkernen. Oder gefrorene Johannisbeeren nach Packungsanleitung auftauen lassen.

3. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Putenschnitzel dazu von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Putenschnitzel mit Paprika und wenig Salz würzen, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

4. Salatschneitren und Putenschnitzel in der dem Salat mischen. Daran vorsichtig unterheben. (Bei Salat etwa 30 Minuten durchziehen lassen.)

Tipp: Den Salat auf einem Teller mit Selleriegrün anrichten.



Puten-Salbei-Spieße | schnitt

4 Portionen

Pro Portion:

E 40 g, F 72 g, KH 2 g, KJ 2467, kcal 552

4 Putenschnitzel (je etwa 125 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

12 dünne

Schinken Feinschmelzspeck (Bacon)

1 Bund frischer Salbei

Speisöl

Zubereitung:

4 Metallspieße (Schmiedekopfspeie)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Erhitzeit: etwa 10 Minuten

1. Den Grill vorheizen. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Putenschnitzel mit je 3 Schinken Feinschmelzspeck belegen.

2. Salbei abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen abtrennen. Salbeiblätter auf den Feinschmelzspeckschinken verlegen.

3. Die belegten Putenschnitzel von der eigenen Seite her fest aufwickeln und schräg in jeweils 4 gleich große Stücke schneiden. Henselstücke auf 4 Metallspieße stecken und mit Speisöl bestreichen.

4. Die Puten-Salbei-Spieße auf dem heißen Grillrost von jeder Seite etwa 5 Minuten grillen.

Beilage: Obersächsisches Baguette, mit fruchtweise gebräunten und eine Tomatensauce.

Putenschnitzel à la Parma |

Für Kinder

4 Portionen

Pro Portion:

E 58 g, F 33 g, KH 2 g, KJ 2409, kcal 575

4 Putenschnitzel (je etwa 140 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

8 Salbeiblätter

4 Scheiben getrockneter Schinken

4 Scheiben Rohschinken

4 EL Speisöl

1. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblätter abspülen und trocken tupfen. Schinken- und Rohschinken in Größe der Schnitzel schneiden.

2. Je 2 Salbeiblätter, 1 Schinken- und 1 Rohschinken nacheinander auf die Putenschnitzel legen und von der schmalen Seite her aufwickeln. Die Putenschnitzel in je 3 Scheiben schneiden.

3. Speisöl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten und bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten fertig garen.

Beilage: Kartoffelgarn oder Reis.



Pulverschnitzel | klassisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 35 g, F: 12 g, KH: 3 g, AJ: 1215, kcal: 261

4 Pulverschnitzel

(je 125–150 g)

1 Ei (Größe M)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

50 g Semmelbrösel

40 g Speiseöl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: etwa 12 Minuten



1. Pulverschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, 5 mit Salz, Pfeffer und Paprika in einer flachen Schüssel einschlagen.

2. Pulverschnitzel zuerst durch das verschlagene Ei ziehen, am Schüsselrand abreiben und dann in Semmelbröseln wenden. Parade fest andrücken.

3. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pulverschnitzel darin von beiden Seiten etwa 12 Minuten goldgelb braten, herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Beilagen: Salate-Kartoffelpüree und gerösteter Salat.

Tipp: Nach Bräunen mit Zitronensaft und Salzbüscheln garnieren.

Pulverschnitzel, gefüllt | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 41 g, F: 30 g, KH: 10 g, AJ: 2464, kcal: 593

2 Pulverschnitzel mit
eingeschalteten Dosen
(je etwa 350 g)

Salz

frisch gemahlener, weißer Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

Für die Füllung:

70 g Zucchini

1 Bund Basilikum

150 g Schafkäse

40 g Molkenquark

30 g Butterschmalz

1 Biohölzchen

(150 g) Crème fraîche

1 EL Tomatenmark

Cayennepfeffer

geröstetes Basilikum

Außerdem:

Holzröllchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 10–15 Minuten

1. Pulverschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben.

2. Für die Füllung Zucchini waschen, abtropfen und die Enden abschneiden. Zucchini in feine Würfel schneiden. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden.

3. Schafkäse mit Zuchtwürfeln und Basilikumstücken gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pulverschnitzel mit der Schafkäse-Zucchini-Masse füllen. Mit Holzröllchen verschließen. Pulverschnitzel mit Mehl bestreuen.



4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Pulverschnitzel darin von beiden Seiten 10–15 Minuten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen.

5. Für die Sauce das Biohölzchen mit Crème fraîche, Tomatenmark und Cayennepfeffer vermischen, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die Pulverschnitzel in die Sauce legen und nochmals erhitzen.

Beilagen: Spätzle, Krautbrotrollen, Reis, verschiedene Beisorten, Paprikasalat, Exotische mit Kokosbutter.

Tipp: Statt Schafkäse kann auch Ziegenkäse verwendet werden.



Pulenschnitzel mit Zucchiniwürfeln | Einfach – schnell

4 Portionen

Pro Portion:

E: 24 g, F: 19 g, K: 4 g, kJ: 136, kcal: 32

- 2 Zucchini (etwa 300 g)
- 30 g Butter oder Margarine
- Salz
- 4 Pulenschnitzel (je etwa 125 g)
- gerösteter Majonäse
- etwas Molkenmehl
- 2 EL Speiseöl
- evtl. einige vorbereitete Majonäsbällchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garniert Zucchini: etwa 5 Minuten

Garniert Pulenschnitzel: 10–12 Minuten

1. Zucchini waschen, abtropfen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einer Pfanne aufschmelzen.

2. Zuchiniwürfel darin etwa 5 Minuten unter mehrmaligem Wenden gut dünsten, mit Salz würzen.

3. Pulenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Majonäse einreiben, in Mehl wenden.

4. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pulenschnitzel darin von beiden Seiten 10–12 Minuten goldbraun bräunen, herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte mit den Zucchiniwürfeln anrichten.

5. Nach Belieben mit Majonäsbällchen bestreuen.

Beilage: Kartoffelsalat

Pulensbeaks mit frischem, gegrillter Ananas | Für Gäste

8–10 Portionen

Pro Portion:

E: 47 g, F: 7 g, K: 14 g, kJ: 1418, kcal: 338

Für die Marinade:

- 4 EL Sojasaucе
- 1 EL brauner Zucker (Rohrzucker) oder Streusücker
- 4 EL Speiseöl

10 Pulensbeaks

(je 130–150 g)

18 Scheiben frische Ananas

(je etwa 50 g)

frisch gehacktes, grobes, brauner Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Marinieren

Garniert: 10–15 Minuten

1. Für die Marinade Sojasaucе mit Zucker gut vermischen, Speiseöl unterschlagen.

2. Pulensbeaks unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Pulensbeaks und Ananasscheiben in einer flachen Schale liegen, mit Pfeffer bestreuen. Die Marinade mit einem Pinsel gleichmäßig daraufstreichen.

3. Die Pulensbeaks und Ananasscheiben mit Klarsichtfolie zugedeckt im Kühlschrank (oder Nacht durchziehen lassen). Eventuell die Pulensbeaks und Ananasscheiben noch einigen Stunden marieren. Den Grill vorbereiten.

4. Die Pulensbeaks und Ananasscheiben aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden 10–15 Minuten grillen.

Tipp: Dazu passt ein Reisbowl, der mit Curry-Mayonäse, Salz und Pfeffer garniert und mit Pommes angerichtet wurde. Mit einem Pfefferbrotchen bestreuen.



Putensteaks mit Käsefüllung und Zitronensauce | Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion

E: 44 g, F: 25 g, R: 28 g, KJ: 2415, kcal: 577

- 4 Putensteaks (je etwa 200 g)
frisch gemahlener Pfeffer
- 120 g frischer Camembert
- 1 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)
- Salt
- Paprikapulver scharf
- 4 EL Weizenmehl
- 45 g Butterschmalz

Für die Sauce:

- 4 EL Weißwein
- 2 kleine, noch grüne Bio-Zitronen
oder -Limonen (unbehandelt,
abgewaschen)
- 30 g Zucker
- 4 EL Wasser
- 120 ml (½ l) Weißwein
- 2–3 EL Weizenmehl
- 100 g Schlagsahne

Außerdem:

Mehlsäckchen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

1. Putensteaks unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. In jedes Steak mit einem scharfen Messer eine tiefe Tasche einschneiden. Die Fleischtasche mit Pfeffer einreiben.

2. Camembert in Scheiben schneiden, mit Preiselbeeren mischen und in die Fleischtaschen geben. Die Öffnungen mit Mehlsäckchen verschließen. Die Putensteaks mit Salz und Paprika einreiben und in Mehl wenden.

3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Putensteaks darin von jeder Seite etwa 8 Minuten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen.

4. Für die Sauce den Weißwein mit Mehl abkochen und kochen. Zitronen oder Limonen heiß abwischen, abtropfen und die Schale mit einem Zitronen-säuer abreiben oder abschneiden. Anschließend die Früchte so schneiden, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Zitronen oder Limonen halbiert und die Fäls halbiert.

5. Zucker mit Wasser in einer kleinen Pfanne unter ständigen Rühren hellbraun karamellisieren lassen, mit Weißwein und Weinbrand ablöschen. Die Sauce unter Rühren kurz aufkochen lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen.

6. Bratenfett, Zitronensaft (je nach Zitronen zum Servieren beiseitelegen) und Sahne unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce nochmals erhitzen (aber nicht kochen lassen).

7. Die Putensteaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronensaft und der beiseitegelegten Zitronensaft garnieren. Die Sauce zu den Putensteaks reichen.

Beilagen: Dorschfilet und Kartoffeln.



Putensticks in Sesampanade | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion

E: 36 g, F: 28 g, R: 40 g, KJ: 2338, kcal: 568

Für den Salat:

- 1 kleine Ananaschale
(Abtropfgewicht 350 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Cocktailtomaten
- 1 Bund Fenchel (Häute)
- 3 EL Weißweinessig
- 6 EL Speiseöl, z. B. Erdnussöl
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Putensticks:

- 4 Putensteinstücke (je etwa 120 g)
- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL Weizenmehl
- 4 EL Sesamsamen
- 3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Zum Dippen:

etwa 200 ml mild-saurer Sauce
(s. S. 104)

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Dorschfilet
Garzeit: etwa 7 Minuten je Portion

1. Für den Salat Ananaschale in einen Strich abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

2. Fenchel waschen, trocken tupfen, halbiert und die Stängelgehäute entfernen. Rucola waschen, dicke Stängel abschneiden. Rucola waschen und trocken tupfen oder -schleudern, in kleine Stücke schneiden.

3. Ananas-, Frühlingszwiebelstücke, Fenchelstücken und Fenchel in einer Schüssel mischen. Essig und Speiseöl gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce auf dem Salat verteilen und gut untermengen. Den Salat im Kühlschrank etwa 30 Minuten durchziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.



4. Für die Putensticks Putensteinstücke unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 5–6 cm lange Stücke schneiden.

5. Eier in einer flachen Schüssel ver schlagen. Mehl und Sesamsamen getrennt in je einer flachen Schüssel geben. Putensticks mit Salz und Pfeffer einreiben.

6. Putensticks zuerst in Mehl wenden, dann durch die ver schlagenen Eier geben, am Schüsselrand etwas abreiben und zuletzt in Sesamsamen wenden. Panade fest andrücken.

7. Speiseöl in einer großen, heißen Pfanne erhitzen. Die panierten Putensticks darin in 2 Portionen etwa 7 Minuten von beiden Seiten knusprig braten und herausnehmen.

8. Die Putensticks mit dem Salat anrichten. Die mild-saurer Sauce zum Dippen dazugeben.

Putenstreifen mit Zitronen und Mandeln | Einfach

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 32 g, KH: 5 g, kJ: 1053, kcal: 472

4 Putenscheitel (je etwa 150 g)

2 Bio-Zitronen (unbehandelt, ungewaschen)

4 mittelgroße, rote Zwiebeln

1 kleiner

Topf Zitronenschale

4 EL abgemessene, gerum Mandeln

100 ml Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Abkühlen

1. Die Putenscheitel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupen und in fingerdicke Streifen schneiden. Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von 1 Zitrone die Schale abstrichen und feinsteheligen. Restliche Schale mit einem scharfen Messer schäufelnd, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Zitronen fästern.

2. Die Zwiebeln abspülen, halbierten und in Spalten schneiden. Thyrius abspülen und trocken tupen. Einige Stängel zum Garnieren feinsteheligen. Die Stücker von den restlichen Stängeln abzupfen.

3. Mandeln in einem Mörser ohne Öl leicht zerhacken und auf einem Teller zerhacken lassen.

4. Restliche Zitronen mit Schale zerhacken. Zitronenstiel in Stücke schneiden. Olivenöl in dem Mörser schütten. Zitronenstücke darin zerhacken, bis sie gut zerhackt sind. Die Zitronenstücke in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei das Öl aufheben.

5. Das Zitronenöl wieder in den Mörser geben, die Putenscheitelstreifen darin portionsweise von allen Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putenscheitelstreifen herausnehmen und die Zitronenölspalten darin unter mehrmaligen Wenden anbraten. Mandeln und Putenscheitelstreifen wieder hinzugeben.

6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Thyriusstängel unterhacken. Die Putenscheitelstreifen mit Zwiebeln und Mandeln auf Teller anrichten. Mit Zitronenöl und feinsteheligen Thyriusstängeln garnieren.



Putenhälften | Dauer 10 Minuten

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 14 g, KH: 3 g, kJ: 1426, kcal: 357

750 g Putenscheitel

1 gl. Wasser

2-3 g Salz

2 EL Öl

1 Bund Suppenpilze (Möhren, Kohlen-

stängel, Petersilie, Fenchel, Lauch)

1/2 Bund weiße Zwiebeln

8 EL weiße Gelatine

Zitronensaft

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 große, rote Paprikaschote

1 Bund Dill

Zubereitungszeit: 40 Minuten,

ohne Abkühlen und Kühlen

Garezeit: etwa 45 Minuten

Halbbarkeit: gekühlt etwa 5 Tage

1. Putenscheitel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Mit Wasser und Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und abschäumen.

2. Suppenpilze putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Suppenpilze und Thyrius zu den Putenscheitel in den Topf geben. Die Putenscheitel zugedeckt etwa 45 Minuten garen.

3. Putenscheitel mit einer Scheukelle aus der Brühe entfernen, in einem Sieb abtropfen und zerhacken lassen. Putenscheitel in fingerdicke Streifen schneiden. Die Brühe durch ein Sieb in einem Topf gießen und abtropfen lassen. Brühe erhitzen und 500 ml (1/2 l) abgemessene Restliche Brühe beiseite stellen.

4. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen und leicht ausdrücken. Etwa 100 ml der abgemessenen Brühe mit der Gelatine in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, bis die Gelatine vollständig gelöst ist.

5. Die restliche abgemessene Brühe erhitzen. Zitronensaft mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Boden eines koch ausgeglichen, länglichen Form oder Schüssel etwa 1 cm (1/2 l) mit etwa 1/2 cm hoch mit der Zitronensaft belegen. Form oder Schüssel etwa 10 Minuten kühlen lassen.

6. Paprikaschote halbierten, entkernen und die weiße Scheukelle entfernen. Scheukelle waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

7. Von der restlichen feinsteheligen Brühe 125 ml (1/2 l) abmessen und zum Kochen bringen. Paprikaschoten darin etwa 2 Minuten garen. Paprikaschoten in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abtropfen lassen und abtropfen lassen. Paprikaschoten nach feinsteheligen und kühlen.

8. Öl abtropfen und trocken tupen. 1 Dillstängel zum Garnieren beiseite stellen. Die Stücker von den restlichen Stängeln abspülen.

9. Einige Dillstängel in die Form oder Schüssel auf den zerhackten Zitronensaft geben. Fleisch- und Paprikaschoten dazugeben. Restliche Dillstängel dazugeben, restliche Zitronensaft hinzugeben. Die Form oder Schüssel über Nacht kühlen lassen.

10. Vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen, die Salze mit einem Messer vorsichtig vom Rand der Form oder Schüssel lösen und auf eine Platte stützen. Putenscheitel mit dem feinsteheligen Dillstängel garnieren.

Rebhuhnbrustfilet |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 71 g, F: 69 g, KH: 39 g, kJ: 4364, kcal: 1038

Für den Grünkohl:

- 1 kg TK-Grünkohl
- 30 g Schweineschmalz
- 1 große Zwiebel
- 1 Schinkenstreife

250 ml (½ l) Wasser

Salz, frisch gemahlener Pfeffer
½–1 EL mittelschwerer Senf

Für die Mörtkartoffeln:

- 700 g Mörtkartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 60 g Margarine

4 doppelseitig Anchoisbrustfilets

(je etwa 120 g)
20 g Butterschmalz

Für die Weissauce:

- 2 Schalotten
- 20 g Butter
- 200 ml trockener Weißwein
- 200 g Schlagsahne
- Zucker

Zubereitungszeit: 50 Minuten,

ohne Anchois – und Alkohol!

Garzeit Grünkohl: 50–60 Minuten

Garzeit Rebhuhnbrustfilets: 6–8 Minuten

1. Grünkohl entzimen lassen. Schweineschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel abheben, klein würfeln und in dem Schweineschmalz andünsten. Grünkohl, Schinkenstreife und Wasser hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 50–60 Minuten garen. Den Grünkohl mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

2. Für die Mörtkartoffeln die Mörtkartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und



zugedeckt etwa 30 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, heiß pellen und abkühlen lassen. Kartoffeln in Würfel schneiden, Zwiebel abheben und klein würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Mörtkartoffel hinzugeben, mit Salz würzen und etwa 10 Minuten von allen Seiten braten lassen.

3. Rebhuhnbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rebhuhnbrustfilets bei schwacher Hitze von beiden Seiten 6–8 Minuten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen.

4. Für die Weissauce Schalotten abheben und in kleine Würfel schneiden. Butter in dem Buttersatz anlassen. Schalottenwürfel darin goldig dünsten. Wein mit Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Schalottenwürfeln in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Die Sauce auf etwa 250 ml (¼ l) einge-kocht lassen und mit Zucker abschmecken.

5. Rebhuhnbrustfilets in Scheiben schneiden, mit Grünkohl, Mörtkartoffeln und einer Weissauce auf Teller anrichten. Festliche Weissauce dazu reichen.

Reis-Fenchel-Planne mit

Putenbrust | Dauert länger – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 31 g, F: 24 g, KH: 55 g, kJ: 2548, kcal: 608

250 g Langkornreis

Schwester

400 g Fenchelknollen

200 g Austernpilze

4 EL Speiseöl

250 ml (½ l) Weißwein

12 Deckelfleckenputen

400 g geräucherter Putenbrust, am Stück
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Sauce:

1 Anchois

(750 g) Ölneis Anchois

1 EL eingelegte, grüne Pfefferkörner
(aus dem Glas)

1–2 EL feiner Saurebinder

1 Prise Zucker

1 EL getrocknete Petersilie
zerhackte
Zitronenschale und Zitrusöl

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit Reis: etwa 20 Minuten

Garzeit Gemüse: etwa 5 Minuten

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 20 Minuten auskochen lassen. Reis in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2. Von den Fenchelknollen die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden. Beine, Stiele und Röhre entfernen (jeweils Fenchelgrün beiseitelegen), die Wurwischen gerade schneiden. Knollen waschen, abtropfen lassen, halbiert und in Spalten schneiden. Austernpilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, ebenfalls abspülen, trocken tupfen und grob zerhacken.

3. Zwei Esslöffel des Speiseöls in einem Wok erhitzen. Die Fenchelspalten darin unter Röhren andünsten und herausnehmen. Restliches Speiseöl in einem Wok

erhitzen. Restliches Speiseöl in einem Wok erhitzen. Fenchelspalten und die Hälfte des Weißweins hinzugeben. Den Deckel auflegen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Limonen waschen, trocken tupfen und halbieren, Schalenstücke herausnehmen. Das Putenfilet in Würfel schneiden. Bratenspray auf Fenchelgrün sprühen, trocken tupfen und klein schneiden.

5. Reis, Putenbrustwürfel und Knoblauch in ein warmes Gefäß geben und vermischt lassen. Die Reis-Fenchel-Planne aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

6. Für die Sauce Ölneis, zerhackte Petersilie und abgedröpfte Pfefferkörner in dem Wok geben und unter Röhren zum Kochen bringen. Den Saurebinder einrühren und unter Röhren nach taste salzen lassen.

7. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und auf das angerichtete Fleisch geben. Mit Fenchelgrün und Petersilie bestreuen und mit Zitronenschale bestreuen.



Rosa gebratene Entenbrust mit Spekulatiuskruste | Zu Weihnachts

4 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 82 g, KH: 30 g, kJ: 4036, kcal: 1034

1 Stängel Rosmarin

130 g Spekulatius

80 g weiche Butter

1 Paprika (grüne Stk)

1 TL schwarzer Meersalz

4 Entenbrustfilets (je etwa 200 g)
klein gehackter Pfeffer

2 EL Speiseöl

4 EL Feigensenf

3 Stängel Majoran

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 8–10 Minuten

1. Pansen abspülen und trocken tupfen. Die Nadeln von dem Stängel zupfen und klein schneiden. Spekulatius in einen Zerkleinerer geben und den Inhalt feil verschlagen. Spekulatius mit einer Teigrolle grob zerhacken.

2. Butter mit Handrührgerät und Pektinosen schaumig rühren. Eigelb unterrühren. Pansenmasse, Spekulatiuscrust und Meersalz unter die Buttermasse rühren. Mit Salz würzen.

3. Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Auf der Hautseite mit einem scharfen Messer in die Fettschicht ein Rastermuster schneiden. Entenbrustfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Höhenhitze: etwa 160 °C

Heißluft: etwa 140 °C

5. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und gut abtrocknen. Entenbrustfilets wenden und kurz auf der Fleischseite braten. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite nach oben auf einem Backblech verteilen und mit Feigensenf bestreichen.

6. Die Spekulatiusmasse gleichmäßig auf den Entenbrustfilets verteilen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Entenbrustfilets 8–10 Minuten garen.

7. Majoran abspülen, trocken tupfen und in Zweige zupfen. Die Entenbrustfilets vom Backblech nehmen und etwa 4 Minuten ruhen lassen. Entenbrustfilets aufschneiden, mit Majoranzweigen anrichten und servieren.

Tipp: Dazu passt Schwarzwald-Weißling-Gemüse.



Rosmarinoularde |

Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 60 g, F: 68 g, KH: 6 g, kJ: 4032, kcal: 952

1 große, kleeblättrige Poularde

(etwa 1,2 kg)

Salz

klein gehackter Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

4 EL Speiseöl

125 ml (½ l) Weißwein

125 ml (½ l) Fleischbrühe

4 Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin

850 g Petersilie (je nach Dose)

Zucker

eingelegt

Stängel vorbereiteter Rosmarin

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

1. Poularde innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 Hakenstücke teilen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Poulardenteile darin von allen Seiten (je nach Art) braten und Butter hinzugeben.

3. Knoblauch abwaschen und klein würfeln. Rosmarin abspülen und trocken tupfen. Die Poularde von dem Stängel zupfen. Nadeln klein schneiden. Knoblauchwürfel, Rosmarin und Petersilie mit der Fleischbrühe in die Pfanne geben. Petersilie etwas zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

4. Die Poulardenteile mit dem Rosmarin gemischt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten garen.

5. Rosmarinpoularde mit dem Rosmarin gemischt auf einem großen Teller anrichten. Mit Rosmarinoularde garnieren.

Beilage: Kartoffel und gemischter Salat.

Satésplöße mit Erdnussauce |

Für Gäste

4–6 Portionen

Für 4 Portionen:

E: 48 g, F: 36 g, KH: 8 g, MJ: 2233, kcal: 535

4 Hähnchenbrustfilets
(je etwa 160 g)

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
1 rote Chilischote

1 große

Prise gemahlener Kreuzkümmel

2 EL weisse Sojasauce

500 ml (70 g) Kokosmilch

2 EL Speiseöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Erdnussauce:

100 g geröstete Erdnusskerne

1 Bio-Zitrone (unbehandelt,
abgewaschen)

2 EL Erdnussöl

1 TL Currypulver, scharf

1 Prise Zucker

2–3 EL Schlagobers

Außerdem:

8–10 Zitronenpessimalblätter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

ohne Marinieren und Räucheröl

Grillzeit: etwa 10 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 1–2 cm breite, kurze Stöckel schneiden. Fleischstreifen in eine flache Schale legen.

2. Für die Marinade Knoblauch und Zwiebel abspülen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen, entkernen und in feine Streifen schneiden.



3. Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit Chilischoten, Kreuzkümmel, Sojasauce und 4 Esslöffeln der Kokosmilch vermischen. Speiseöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer salzen. Die Marinade auf den Fleischstreifen verteilen und zugedeckt 1–2 Stunden durchziehen lassen.

4. Für die Erdnussauce Erdnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausheben, abkühlen lassen, fein hacken oder zerdrücken. Zitronen-saft abwaschen, abtropfen und die Schale mit einem Zestenreißer abstreifen oder mit einer kleinen Reibe streifen. Zitrus halbiert und den Saft auspressen. Den Backofen auf vorheizen.

5. Restliche Kokosmilch mit der Erdnusscreme und Curry in einem Topf zum Kochen bringen. Erdnuss-hackchen und Zitronenschale unterrühren. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. So viel Schlagobers-zugießen, bis die Sauce cremig ist.

6. Von dem Zitronengras die äußeren Blätter entfer-nen. Die Stängel mit einem Messer impfen.

7. Fleischstreifen aus der Marinade nehmen, kurz ab-tropfen lassen und vollständig auf die vorbereiteten Zitronengrasstängel stecken.

8. Die Fleischspieße mit etwas Abstand auf dem Grill-rost legen, unter dem vorgeheizten Grill etwa 10 In-tereure grillen, dabei ab und zu wenden. Die Spieße während des Grillens mit der Marinade bestreuen.

Scharfe Hähnchenflügel mit Chorizo | Für Gäste

4 Portionen

Für 4 Portionen:

E: 33 g, F: 44 g, KH: 13 g, MJ: 2433, kcal: 581

800 g Hähnchenflügel

1–2 EL Speiseöl

400 g milde Paprika oder

4 kleine Paprikaschoten

1 Bund Frühlingszwiebeln (etwa 250 g)

150 g Chorizo-Wurst (gewürzt,
scharfe Salami)

1 kleine, scharfe Paprika

4 EL milde Chilisauce

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 zerhackene Wacholderbeeren

2 EL Olivenöl

2–3 EL milde Chilisauce

Außerdem:

1 Stück Kartoffel oder Bratenfleisch

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

1. Hähnchenflügel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenflügel von beiden Seiten darin an-braten.

2. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Hitzestufe: etwa 200 °C

Backzeit: etwa 180 °C

3. Paprika abspülen, längs halbieren, entkernen und die Stängelenden entfernen. Paprika in kleine Stücke schneiden oder Paprika halbieren, entkernen und die weichen Scheibehälften entfernen. Scheibehälften waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Chorizo-Wurst in kleine Würfel schneiden. Scharfe Paprika waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden.

5. Die vorbereiteten Zitrus (außer der Hähnchen-flügel) in eine Schüssel geben, mit Chilisauce, Salz, Pfeffer und den zerhackten Wacholderbeeren salzen und vorwiegend 10 Minuten bestreuen.

6. Gemüse-Wurst-Mischung auf ein großes Stück Bratfleisch oder in den Bratenfleisch geben. Hähnchen-flügel dick mit Chilisauce bestreuen und auf die Gemüse-Wurst-Mischung legen. Die Kartoffel oder den Bratenfleisch nach Packungsanleitung verschlie-ßen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen (untere Schiene) schieben. Die Hähnchenflügel etwa 35 Minuten garen.

7. Die Fals abkühlen. Hähnchenflügel mit Chorizo-hausbelegen und auf einer vorgewärmten Platte an-richten.



Scharfes Putenschilli | Aufliebert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 6 g, KH: 19 g, kJ: 189, kcal: 86

- 400 g Putenschnitzel
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 400 g Kartoffeln
- 3 EL Speiseöl
- 1 kleine Dose Rosentomaten (Glühbirne 400 g)
- 200 ml Geflügelstock oder -brühe
- 1 kleine Rösche süße Chili-Sauce (200 ml)
- 2 kleine Chilischoten Sambal Sauce
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten



1. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

2. Paprikaschoten halbierten, entkernen, entsaften und die weissen Scheidewände entfernen. Schoten-Mitten waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.

3. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Paprika- und Paprikawürfel darin von allen Seiten anbraten. Rosentomaten, Geflügelstock oder -brühe und Chili-Sauce hinzugeben, zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

4. Chilischoten abspülen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und entfernen. Scheidewände in kleine Würfel schneiden und kurz vor Ende der Garzeit zum Putenschilli geben. Putenschilli mit Chilischoten, Sambal Sauce, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Tipps: Dazu passt Fladenbrot oder Baguette, Salat und ein fruchtiger Weinwein.

Schinken-Hähnchenfilet mit Salbei-Käse-Risotto |

Aufliebert – für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 13 g, KH: 41 g, kJ: 2133, kcal: 510

- 150 g Zuckerschoten
- 1 Schote
- 1-2 Stängel Anis oder ½ EL getrockneter Salbei
- 1 EL Butter oder Margarine
- Salt, frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g geriebene Muskatnuss (Arbuzi-Pasta)
- 175 g Rosato-Pastakerneln (Arbuzi-Pasta)
- 100 ml trockener Weißwein
- 800-900 ml Gemüsebrühe
- 4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)
- 5 Scheiben Auscholine geschälte Feiner Flammkuchen (je etwa 75 g)
- 1 EL Honig
- 2 EL milcher Senf
- 1 EL Speiseöl
- 1 geh. EL Schmelz (Sauerrahm)
- 30 g frisch gemahlener Parmesan-Käse oder Emmentaler-Käse
- einige vorbereitete Salbeiblätter

Außerdem:

kleine Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: Hähnchenfilets: 12-15 Minuten

1. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, eventuell abblättern. Zuckerschoten abspülen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schoten abzelen und klein würfeln. Salbei abspülen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln zupfen.

2. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Zuckerschoten darin unter Wenden 2-3 Minuten köstlich anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Honig kräftig



jeht. Zuckerschoten herausheben. Schinkenfilet und zwei Drittel der Salbeiblätter in verbleibendem Bratfett anbraten.

3. Reis hinzugeben und unter Wenden gleich kochen. Wein und 100 ml von der Brühe hinzugeben. Den Reis bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten anbraten lassen. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, nach und nach immer so viel Brühe hinzugeben, dass der Reis stets mit Flüssigkeit bedeckt ist, dabei gelegentlich umrühren.

4. In der Zwischenzeit Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Die Filets jeweils zentral seitlich tief ein-, aber nicht durchschneiden. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. 2 der Scheibenschoten halbieren.

5. Restliche Salbeiblätter in kleine Streifen schneiden, mit Honig und Senf würzen. Die Fleischstücke immer mit der Honig-Senf-Mischung bestreichen und jeweils ein kleines Stück Schinken belegen. Filets mit den restlichen Schinkenstreifen umwickeln, eventuell mit Holzstäbchen bestechen.

6. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Wenden 12-15 Minuten garen.

7. Zwei Schoten, den Käse und Zuckerschoten unter das Fladenbrot rühren. Fladenbrot mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fladenbrot mit Hähnchenfilets, Muskatnuss und mit Salbeiblättern garnieren.

Schwedische Putenschnitzel |

Für Gäste – einsteck

8-10 Portionen

Pro Portion:

E: 28 g, F: 9 g, Ko: 12 g, MJ: 1027, kcal: 248

- 8 dünne Putenschnitzel
(je etwa 120 g)
- groß zerhackener Jaus-Pfeffer
- 10 mittelgroße Backpflaumen
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 8 EL Speiseöl
- 2 rote Zwiebeln
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprikascheibe
- 400 ml Geflügelbrühe oder -Jus
- 2 EL gehackter Dill
- 2 EL fleischiger Meerrettich
- Salz
- etw. Dillspitzen

Außerdem:

Meinetafelchen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garezeit: etwa 30 Minuten

1. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in einer Myofaszielle austreiben. Schnitzel eventuell nach Heften und mit Pfeffer bestreuen.

2. Jeweils 2 Backpflaumen mit je 1 Scheibe Speck umhüllen, auf die Fleischseiten legen und von der schwachen Seite her umwickeln. Mit Holzstäbchen feststecken.

3. Das Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel darin von allen Seiten etwa 5 Minuten anbraten, herausnehmen und in eine große, tiefe Auflaufform legen.

4. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Hinterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 150 °C



5. Zwiebeln abkochen und in kleine Würfel schneiden. Paprikascheiben halbierten, entkernen, entfernen und die weißen Scheidende entfernen. Scheidestüben waschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

6. Die Zwiebel- und Paprikawürfel in dem vorkochenden Braten anbraten. Fond hinzugeben. Dill und Meerrettich unterheben. Mit Salz würzen. Die Zwiebeln aus Braten heben und auf den Putenschnitzeln verteilen.

7. Die Pflaumen auf dem Puten in den eingedickten Backofen schicken. Die Putenschnitzel etwa 30 Minuten garen.

8. Die Schnitzel (je Meiststück entfernt) auf einer Platte mit dem Gemüse anrichten. Mit abgetropften, trocken getupften Dillspitzen garnieren.

Beilage: Butterschneebüchse oder getrocknete Weißbrot-scheiben und frische Backwaren

Siedefleisch von der Pute mit Meerrettichsauce |

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 40 g, F: 18 g, Ko: 21 g, MJ: 1752, kcal: 413

- 600 g Putenbrusthälft
- 2 Tl Geflügelmehl
- 250 g weiße Mören
- 200 g Möhren
- 200 g Anchoasellerie
- 150 g Petersilie (Luzula)
- 400 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 kleine Lorbeerblätter

Für die Meerrettichsauce:

- 40 g Butter
- 10 g Mehl
- 300 ml Brühe von der Putenbrust
- 100 g Schlagsahne
- 40 g frisch geriebener Meerrettich

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garezeit: etwa 60 Minuten

1. Putenbrusthälft unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Brühe in einem Topf erhitzen. Die Putenbrust hineingleiten und in der kochenden, nicht kochenden Brühe garen (die Brühe soll sich nur leicht bewegen, nicht kochen, da sie sonst bitter wird).

2. Mören, Möhren und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie putzen, die Stängel längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Gemüse- und Kartoffelstücke zu der Putenbrust in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter hinzugeben. Die Putenbrust mit dem

Gemüse und den Kartoffeln etwa 60 Minuten garen lassen lassen.

4. Putenfleisch- und Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und warm stellen. Aus der Brühe 300 ml für die Sauce abmessen.

5. Für die Meerrettichsauce Butter in einem Topf erhitzen. Mehl darin unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Brühe und Sellerie hinzugeben, mit einem Schneebesen gut durchrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen.

6. Die Putenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Meerrettichsauce dazu reichen.

Tipps: Die Sauce kann mit Schnittlauchfrisch garniert werden. Festkörner Brühe gegebenenfalls einheben und für Suppen oder Saucen nutzen verwenden.



Skandinavisches Dillhähnchen I

Einlage

4 Portionen

Pro Portion:

E: 80 g, F: 67 g, KH: 16 g, AL: 4002, kcal: 1036

2 kleine, hüftchenferige Hähnchen
(je etwa 7 kg)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Zitronen- oder Limettensaft

2 Bund Dill
4 EL Speiseöl
40 g zerlassene Butter

Für das Schmorgericht:

2 Anchoaschinken
2 dicke Möhren (jeweils 200 g)
1 Stange Porree (Lauch), 200 g, ohne
dunkelgrüne Blätterteil
2 kleine oder 1 große Fenchelschale
(jeweils 300 g)
4 kleine, festkochende Kartoffeln
(250–400 g)
400 ml Geflügelbrühe

40 g zerlassene Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-Hähnchenfilets: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronen- oder Limettensaft einreiben.

3. Dill abspülen und trocken tupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden (jeweils 20 Teelöffelgröße).

4. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Hähnchen beiseitelegen, mit zerlassener Butter bestreichen und mit

Öl bestreuen. Den Backofen auf den Rest in den vorgeheizten Backofen schalten. Die Hähnchen etwa 60 Minuten garen. Die Hähnchen während der Garzeit ab und zu mit dem Bräteröl bestreuen, eventuell etwas Wasser hinzugeben.

5. In der Zwischenzeit für das Gemüse: Porreeabschneiden und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

6. Von den Fenchelschalen die Stiele dünn durch die Wägen abstreifen. Braune Stellen und Stiele entfernen. Wurzelenden grob schneiden. Wägen waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.

7. Das vorbereitete Gemüse und die Kartoffelwürfel nach etwa 10 Minuten Garzeit zu den Hähnchen geben und die Brühe hinzugeben. Die Hähnchen mit dem Gemüse fertig garen, eventuell noch etwas Wasser hinzugeben.

8. Die Hähnchen mit zerlassener Butter bestreichen, mit dem Schmorgericht anrichten und mit dem beiseitegelegten Dill bestreut anrichten.

Beilagen: Roggen- oder Weizenbrot.



Sommerliche Putzroulade I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 43 g, F: 17 g, KH: 37 g, AL: 2111, kcal: 585

200 g Blattspinat
Salzwasser
1 Stange Thymian
200 g kleine Kartoffeln
4 EL Olivenöl
4 große, dünne Putzschnecken
(je etwa 150 g)
frisch gemahlener Pfeffer
20 g weiche Kräuterbutter
400 g Semmel
Salz

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 70 Minuten

1. Spinat waschen, gründlich waschen, abtropfen lassen, in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Thymian abspülen, trocken tupfen. Blättchen von den Stängeln zupfen.

2. Kartoffeln gründlich abtrocknen. Grobes Kartoffelwasser eventuell ablassen. Kartoffeln, Thymian und Olivenöl in einem geräumigen Pfanntopf geben und gut vermischen.

3. Putzschnecke unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, nebeneinander auslegen, mit Pfeffer bestreuen und mit Kräuterbutter bestreichen. Spinat ausstreichen und darauf verteilen. Die Schnecke von der schmalen Seite her aufrollen, mit Küchengarn umwickeln und auf die Kartoffeln legen. Den Pfanntopf mit dem Deckel verschließen und auf dem Rest in dem kalten Backofen schaden.

Ober-Hähnchenfilets: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

Garzeit: etwa 70 Minuten



4. In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, abtropfen lassen und die Stängeln zupfen. Kartoffeln in große Würfel schneiden.

5. Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Putzroulade aus dem Pfanntopf nehmen. Kartoffelschale zu den Kartoffeln in den Pfanntopf geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putzroulade wieder auf das Gemüse legen und das Gewicht ohne Deckel fertig garen.

6. Hähnchen aus dem Backofen holen und das Küchengarn entfernen. Putzroulade mit einer Kartoffel und Tomatenwürfeln auf Tellern anrichten.

Sommersalat mit Hähnchenbruststreifen I

Für 4 Stiele
4 Portionen

Pro Portion:

E: 20 g, F: 10 g, KH: 4 g, kJ: 1158, kcal: 277

1 Meiner

Kopf/ 1 Löffel Rucola

1 Meiner

Kopf/ 1 Löffel Biojoghurt

1 Handvoll Feldsalat

2 Frühlingszwiebeln

je 1 kleine, rote und gelbe
Paprikaschote

4 Hähnchenbrustfilets

(je etwa 100 g)

4 EL Sprinkels

40 g Kräutermittler

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Sauce:

3 EL Weißweinessig

3 EL Wasser

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Salatkräuter putzen und die äußeren schlechten Blätter entfernen. Die Salatblätter jeweils vorsichtig vom Strunk lösen. Die großen Blätter kleiner zupfen und die Feuchtmittel ganz lassen. Vom Feldsalat die Wurzelenden abschneiden. Salat waschen. Salatblätter und Feldsalat in reichlich Wasser gründlich waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocken schaukeln.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und schräg in schmale Streifen schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, anfräsen und die weißen Streifenbündel entfernen. Scheitelfrühe waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

3. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Fleischi quer zur Faser in Streifen schneiden (in Stärke der Frühlingszwiebeln- und Paprikastreifen).



4. Jeweils etwas von dem Sprinkel in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin in 2 Portionen von allen Seiten kurz anbraten.

5. Frühlingszwiebeln, Paprikastreifen und Kräuterteller zu den angebratenen Fleischstreifen geben und 2–3 Minuten mitdünsten lassen.

6. Gemischtes Gemüse mit den Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

7. Für die Sauce den Essigsaft mit Essig und Wasser abkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restöl von Sprinkel unterschlagen.

8. Die vorbereiteten Salatbeiden mit den Hähnchenstreifen auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten und mit der karamellisierten Sauce beträufeln. Salaten servieren.

Straußenfilet mit Traubensauce I

Für 4 Stiele – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 28 g, F: 13 g, KH: 82 g, kJ: 3430, kcal: 809

1 kg Straußenfilet

Für die Marinade:

einige

Schäpel Tymian

375 ml (½ l) Rotwein

1 gewürfelte Zwiebel

1 abgeseigertes, gewürfelte

Anchovisfilet

1 Lorbeerblatt

4 Pfefferkörner

½ TL Zitronensaft

1–2 EL Aukerschnitz

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Für den Linseneintopf:

250 ml (½ l) Salzwasser

75 g rote Linsen

300 g Langkornreis

3 Stück Stangensüßholz

Meinereis oder
dunkler Sauereisender

250 g grüne und blaue, kernlose

Minzeblätter

Zucker

Cayennepfeffer

Außerdem:

Alkohol

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Marinierzeit

Gesamt Straußenfilet: 40–45 Minuten je nach
Dicke des Filets

Gesamt Linseneintopf: 20–25 Minuten

1. Straußenfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in einer flachen Schale legen.

2. Für die Marinade Tymian abspülen und trocken tupfen. Rotwein mit Zucker-, Knoblauchwürfeln, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Zitronensaft vermischen. Die Marinade auf dem Straußenfilet verteilen und einwickeln. Straußenfilet zugedeckt und kalt gestellt 4–5 Stunden marinieren, dabei ab und zu wenden.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-Marinierhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

4. Das Straußenfilet aus der Marinade nehmen und gut trocken tupfen. Butterschmalz in einer kochenden Pfanne erhitzen. Straußenfilet dünn von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Pfanne auf dem Fest in den vorgeheizten Backofen schieben. Das Straußenfilet 40–45 Minuten je nach Dicke des Filets garen. Das Straußenfilet nach etwa 25 Minuten Sauce verteilen und etwas Marinade hinzugeben.

6. In der Zwischenzeit für den Reis Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen, Reis und Zimt hinzugeben. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 20–25 Minuten aufkochen lassen.

7. Das Straußenfilet mit Alkohol zudecken und etwa 15 Minuten im ausgeschalteten Backofen nachkochen lassen. Straußenfilet aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

8. Den Beiseneintopf mit der restlichen Marinade kochen und durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die Sauce rühren, unter Rühren kochen lassen. Dabei die Sauce mit Sauereisender binden.

9. Weintrauben waschen, trocken tupfen, entkernen, halbieren, in die Sauce geben und erhitzen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Den Linseneintopf ebenfalls mit Salz abschmecken.

10. Straußenfilet in Scheiben schneiden, mit der Sauce und dem Reis anrichten.

Straußenfleisch auf pikantem Püree | **Kartoffelrot**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 82 g, F: 10 g, K: 20 g, KJ: 1019, kcal: 414

4 **Straußensteaks** (je etwa 100 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

4 EL **Speiseöl**, z. B. Rapsöl

250 g **Möhren**

500 g **mehligkochende Kartoffeln**

200 g **Zwiebeln**

1 EL **Butter**

1 gehob. EL **Salz**

frisch gemahlene Muskatnuss

1 Bund **Petersilie**

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Öfen-/Umluftzeit: etwa 80 °C

2. Einen feuerfesten Teller auf dem Fest (grünlich Schöne) vorbereiten. Die Straußensteaks unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Speisel in eine große Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten, herausnehmen, auf dem vorgeheizten Teller in den vorgeheizten Backofen schieben und 20–30 Minuten garen.

4. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln.

5. Zwiebelwürfel, Möhren- und Kartoffelstücke in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garen. Dann etwa die Hälfte des Kochwassers abgießen, Zwiebelwürfel, Möhren- und Kartoffelstücke mit dem verbliebenen Kochwasser zu Püree zerstampfen, Butter unterrühren, mit Salz und Muskat abschmecken.

6. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zapfen. Blättchen klein schneiden. 1 Esslöffel gehackte Petersilie zum Servieren beiseitelegen. Restliche Petersilie unter das Püree rühren.

7. Straußensteaks aus dem Backofen nehmen, mit dem Püree auf vorgeheiztem Teller anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Straußenmedallions mit Rotweinsauce | Für Gäste – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 50 g, F: 22 g, K: 28 g, KJ: 2358, kcal: 829

1 kg **gleich große, neue**

Kartoffeln

1 gehob. EL **Salz**

750 g **Straußenfilet**

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

3 EL **Ölweini**

250 ml (¼ l) **Wäffend**

250 ml (¼ l) **trockener Rotwein**

3 **zerdrückte Wacholderbeeren**

3 **Pfefferkörner**

1 **Granatsinke**

150 g **Schmelz**

4 **Kardolischentenn**

4 EL **Ölweini**

1 EL **Pfefferkörner**

1 EL **Wacholder**

2 EL **kaltes Wasser**

3 EL **Wäffend-Probieren**

(aus dem Glas)

Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit Kartoffeln: etwa 20 Minuten

Garzeit Medallions: 20–30 Minuten

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt in einem Topf zum Kochen bringen. Salz hinzugeben. Kartoffeln etwa 15 Minuten garen, abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln längs zerlegen.

2. Den Backofen vorheizen.

Öfen-/Umluftzeit: etwa 80 °C

3. Einen feuerfesten Teller auf dem Fest (grünlich Schöne) vorbereiten. Straußenfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und dann in 4 Medallions schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Ölweini in einer Pfanne erhitzen. Die Medallions darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten, herausnehmen und auf dem vorgeheizten Teller in den vorgeheizten Backofen schieben. Danach Medallions 20–30 Minuten garen. Die Pfanne mit dem Braten fett befeuchten.

5. Wäffend mit Pfeffer, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Granatsinke in einem Topf zum Kochen bringen und auf etwa 375 ml (¼ l) Flüssigkeit einreduzieren lassen.

6. Schmelz und Kardolisch zerlegen. Kardolisch in Scheiben schneiden. Ölweini in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel, Schmelz und Kardolisch etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren goldbraun braten. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

7. Den eingedickten Fond durch ein Sieb gießen und in die beheizte Pfanne mit dem Ölweini gießen. Mit kaltem Wasser anrühren, in die Sauce rühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Pfefferkörnern und Cayennepfeffer würzen. Dem eingedickten Fond die Medallions in die Sauce gießen. Die Medallions mit dem Fond erhitzen, die Sauce durchkochen.

Tipp: Servieren Sie dazu einen Salat aus Petersilie und Paparubrikken, abgeschmeckt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer.





Straußensteaks mit Maisplankuchen | vegetarisch

4 Portionen

Pro Portion:

E: 57 g, F: 34 g, KH: 68 g, A: 2460, kcal: 650

Für den Plankuchenteig:

200 g Weizenmehl
400 ml Milch
2 Eier (Größe M)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
300 g Gemüsesalz (je nach Dose)

4 Straußensteaks (je etwa 160 g)
60 g Butter
2 EL Speiseöl
1 Bund glatte Petersilie
2 Fenchelstängel
40 g Butter

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Quastel
Garzeit Steaks: 5–10 Minuten

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel geben. Milch und Eier verschlagen. Nach und nach unter Rühren zum Mehl geben. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsesalz unterheben. Den Teig etwa 15 Minuten quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit Straußensteaks unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupeln.

3. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Den Plankuchenteig gut durchfließen und eine dünne Lage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Plankuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Über der Plankuchen gewendet wird, etwas Butter in die Pfanne geben. Aus dem Teig etwa 10 Plankuchen backen und warm stellen.

4. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Straußensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in dem erhitzten Speiseöl von beiden Seiten 5–10 Minuten braten (je nach Dicke je nachdem Sie durch).

5. Petersilie abspülen und trocken tupeln. Die Blättchen von den Stängeln rupfen. Die Blättchen fein schneiden. Petersilie waschen, abkochen, verfeinern und die Stängelstücke herausheben. Tomatenwürfel in Würfel schneiden.

6. Butter in einer Pfanne zerlassen. Tomatenwürfel und Petersilie darin andünsten.

7. Die Straußensteaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Tomatenwürfel-Petersilie-Mischung darauf verteilen und die Maisplankuchen ebenfalls darauf verteilen.

Straußensteaks mit Pfeffersauce und Polenta | kein Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 71 g, F: 66 g, KH: 42 g, A: 4117, kcal: 1000

4 Straußensteaks (je etwa 160 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
4 EL Olivenöl

Für die Sauce:

100 ml Madeira (Dessertwein)
200 g Schlagsahne
2 EL grüne Pfefferkörner

400 ml Milch
150 g Markensahne
2 Eigelb (Größe M)
60 g gewaschener Muskateller-Alten
frisch gepresster Muskateller
1 kg Rosenkohl

500 ml (½ l) Wasser
1 gehob. EL Salz
20 g Butter
60 g Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Röscherei
Garzeit: 20–30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-Unterhitze: etwa 60 °C

2. Einen beheizten Feller auf einer Platte (mitte Schwanz) entfeuern. Straußensteaks unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks dann von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten und herausnehmen. Die Steaks auf dem vorgeheizten Feller in den Backofen schieben und 20–30 Minuten garen.

4. Für die Sauce Madeira, Sahne und Pfefferkörner in den Feller gießen, unter Rühren zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen.

5. Die Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Rosenkohl mit einem Schneebesen zerhacken und unter Rühren etwa 1 Minute kochen lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen. Eigelb und Muskateller unter die Großmasse abgeben, mit Salz und Muskateller würzen.

6. Eine hohe Auflaufform (etwa 15 x 20 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Großmasse darin etwa 1 cm hoch verteilen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

7. Petersilie pulven, waschen und abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Rosenkohl hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und etwa 6 Minuten garen. Rosenkohl in ein Sieb geben und abtropfen lassen. 20 g Butter unterheben. Rosenkohl mit Muskat würzen und warm stellen.

8. Polenta in sauerförmige Stücke schneiden. Braten in einer Pfanne zerlassen. Polentastücke dann von jeder Seite kurz anbraten.

9. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Straußensteaks mit Polenta, Rosenkohl und der Pfeffersauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Stubenküken, gebacken | **Kalt**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 48 g, F: 19 g, K: 29 g, kJ: 4162, kcal: 996

- 2 **schneckenartige Stubenküken**
(je 200–400 g)
- 2 **Stängel**
Thymian
- 100 g **Chèvre fraîche**
- Salz**
- frisch gemahlener Pfeffer**
- 2 **Eier** (Größe M)
- 60 g **Weizenmehl**
- 100 g **Sonnenblumenöl**
- 100 g **Butterschmalz**
- 1 **kleiner Zitronen** (unbehandelt, ungewaschen)

Für den Salat:

- 1 EL **Chèvre fraîche**
- 1 EL **kleiniger Dijon-Senf**
- 2 EL **Apfelmispel**
- 2 EL **Sonnenblumenöl**
- 3 EL **Brandschokolade**
- 3–4 EL **Geflügelterde**
- Zucker**
- ½ **Bowl** **Schiffblanch**
- 2 **Kapfakete**

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Marinierzeit

- Stubenküken innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Kruppe und Filzkleid abstreifen. Fleisch in eine tiefe Schale legen.
- Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und mit Chèvre fraîche vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischstücke mit der Chèvre-fräiche-Masse bestreuen, zugedeckt und kalt gestellt etwa 60 Minuten marinieren.
- Für den Salat Chèvre fraîche mit Senf und Essig vermischen. Nach und nach unter ständigem Schöpfen der Sauce die Zitrusen herausgeben. Heiße unternehmen.

Mit Salz, Pfeffer und eventuell Zucker abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden und unterheben.

- Kapfakete putzen. Die Böden vom Strick befeuchten, abspülen, trocken tupfen oder trocken schmecken und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Eier in einer tiefen Schüssel ver schlagen. Die Fleischstücke runde in Mehl wenden, dann durch die vorgeschlagen Eier fahren, am Schüsselrand abstreifen und zuletzt in Sonnenblumen wenden. Stücke gut abdrehen.
- Jeweils eines Butterschmalz in zwei Portionen erhitzen. Die Fleischstücke darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Fleischstücke herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und eventuell kurz warm stellen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

- Schnittbutter mit der Sauce mischen und anrichten. Stubenküken mit Zitronenpapeln und Salat servieren.

Tipp: Mit Penne oder Sauce servieren.



Stubenküken, gefüllt | **Kalt**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 79 g, F: 46 g, K: 58 g, kJ: 3218, kcal: 867

- 160 g **Backpflaumen**, ohne Stein
- 160 g **getrocknete Apfelmispel**
- 20 g **getrocknete Schinapflaume**
- 40 g **Butter**
- gemahlener Zimt**
- 4 **schneckenartige Stubenküken**
(je etwa 300 g)
- Salz**, **frisch gemahlener Pfeffer**
- 500 ml (½ l) **Geflügelbrühe oder -sauce**

Außerdem:

Apfelmispel

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Einwirkzeit

Garzeit: 30–40 Minuten

- Den Backofen vorheizen.

Ofen-Einstelltemperatur: etwa 200 °C

Umluft: etwa 180 °C

- Für die Füllung Backpflaumen, Apfelmispel und Schinapflaume in etwas kaltem Wasser etwa 30 Minuten einweichen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen, in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit der Butter vermengen, mit Zimt würzen.
- Stubenküken innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Stubenküken mit der Frucht-Füll-Masse füllen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen verschließen.
- Stubenküken von außen mit Salz und Pfeffer bestreuen und in einem Ofen backen. Den Bräter auf dem Rest in dem vorgegaren Stubenküken schmecken. Die Stubenküken 30–40 Minuten garen.
- Die Stubenküken aus dem Ofen nehmen und die Holzstäbchen entfernen. Warm stellen.
- Geflügelbrühe zum Braten geben, unter Rühren zum Kochen bringen und gut durchkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Stubenküken mit der Sauce servieren.

Beilage: Je nach in Ofen gebackene Möhren mit Öl und mit kaltem verfeinertes Kartoffelöl.



Stubenküken mit Buttergemüse I

Für Gäste
4 Portionen

Pro Portion:

E: 108 g, F: 72 g, KH: 22 g, Kal: 4390, kcal: 1132

- 4 küchenfertige Stubenküken
(je etwa 380 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
gemahlener Thymian
- 4 EL Speiseöl

Für das Buttergemüse:

- 8 weiße Spargelstangen
- 8 grüne Spargelstangen
- 8 kleine, runde (je Form
geschliffene) Stiele
Kohlrabiwurzeln
- 8 kleine, runde Mören
- 8 kleine, runde Zucchini
- 40 g Butter
- 8 Deckelformen

einige vorbereitete Thymianblätter

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garezeit: etwa 40 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-Mittelhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Stubenküken innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Stubenküken innen und außen mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen.

3. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Stubenküken darin von allen Seiten anbraten. Den Bräter auf dem Feuer in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Stubenküken etwa 40 Minuten garen. Die Stubenküken während der Garezeit ab und zu mit dem Brätersaft bestreuen.

4. In der Zwischenzeit das Gemüse abspülen und trocken tupfen. Vorbereitete Gemüse in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten leicht blanchieren, in Butter abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin anbraten. Die Gemüse anscheinend und trocken tupfen. Gemüse zum Buttergemüse geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die ganzen Stubenküken aus dem Bräter nehmen und mit dem Buttergemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Das Buttergemüse nach Belieben mit Thymianblättern bestreuen.

Beilage: Pommes frites oder Kartoffeln und Salat.

Stubenküken mit Pestohaube auf Basilikum-Tomaten-Schaum I

Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 28 g, F: 21 g, KH: 4 g, Kal: 1826, kcal: 451

- 8 Kükendeckel (je etwa 75 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Speiseöl
- 30 g Basilikum-Pesto
- 30 g groß gehackte Pinienkerne

Für den Basilikum-Tomaten-Schaum:

- 10 Cocktailtomaten
(je etwa 250 g)
- 1 Schale
- 30 g Butter
- 1 Tasse Basilikum
- 250 ml Gemüsebrühe
- 300 g Schlagobers

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garezeit: etwa 10 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-Mittelhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Kükendeckel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Kükendeckel darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und in eine feste Form legen.

3. Kükendeckel mit Pesto bestreichen und mit Pinienkernen bestreuen. Die Form auf dem Feuer in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Kükendeckel etwa 10 Minuten garen.

4. In der Zwischenzeit Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbkugeln und die Stängelansätze heraus schneiden. Schale stechen und in kleine Würfel schneiden.

5. Die Kükendeckel aus der Form nehmen und warm stellen.

6. Butter in dem Bräter erhitzen. Kükendeckel und Tomatenhälften darin anbraten.

7. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln tupfen (junge Blätter zum Garnieren beiseitelegen). Basilikum klein schneiden und zu den Schalenteilen- und Tomatenhälften geben. Butter und Salz hinzufügen, zum Kochen bringen und um ein Drittel einkochen lassen.

8. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pesto bestreuen.

9. Aufgeschäumte Sauce auf Teller als Spiegel verteilen. Die Kükendeckel darauf anrichten. Mit den halbkugelförmigen Basilikumblättern garnieren.

Beilage: Feine Bruschetta oder Spätzle.



Tauben auf schnelle Art |

Mit Alkohol
2 Portionen

Für Portionen:

E: 38 g, F: 84 g, W: 2 g, A: 2385, kcal: 811

2 *Alchermidje Tauben*

(je etwa 250 g)

Salz

etw. gemahlener Pfeffer

40 g Butter

2 Gl. Weinbrand

125 ml (½ l) Fleischbrühe

1 Zerst.:

2 Gl. gekochte Petersilie

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 15–20 Minuten



1. Tauben innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und putzen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Butter in einer Pfanne anlassen, Taubenhälften darin von beiden Seiten anbraten und mit Weinbrand befeuchten. Die Hälfte der Brühe hinzugeben. Taubenhälften 10–20 Minuten braten lassen.

3. Zerkleinern und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Zerst. zerhackt etwa 5 Minuten vor Ende der Bratzeit zu den Taubenhälften geben und mitfließen lassen. Restliche Brühe hinzugeben.

4. Die garen Taubenhälften auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Bratensatz mit Salz und Pfeffer abschmecken und darauf servieren.

Beilage: Petersilie, Flätkorntfein.

Tauben, gebraten | Für Gäste

4 Portionen

Für Portionen:

E: 36 g, F: 50 g, W: 2 g, A: 2715, kcal: 645

4 *Alchermidje Tauben*

(je etwa 350 g) mit innerem Salz

1 Gl. Butter

125 ml (½ l) heißes Wasser

3 Gl. saure Sahne

300 g grüne Weintrauben

etwas Holzkohle

etw. gemahlener Pfeffer

Anbraten:

Küchengas

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 45–60 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ofen-Hitzestufe: 200–220 °C

Heißluft: 180–200 °C

2. Tauben innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. (Den Bauch jeweils ganz aufschneiden und innen mit Salz einreiben. Den Hals nach hinten legen. Die Flügel so zusammenbinden, dass die eine Flügel den anderen hält.

3. Magen, Herz und Leber glätten, waschen, trocken tupfen und mit der Butter in die Bäuche geben. Jede Taube jeweils in den Backofenschritt stecken.

4. Die Tauben in eine Fettschale (mit Wasser ausgefüllt) legen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Tauben 45–60 Minuten garen.

5. Sobald der Bratensatz bräunt, steht vor dem heißen Wasser Hängelgabeln. Die Tauben ob und un mit dem Bratensatz befeuchten. Verdampfte Flüssigkeit auch und nach durch Wasser ersetzen. Die garen Tauben aus der Fettschale nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.



6. Den Bratensatz mit Wasser kochen. Salzen und anbraten. Nach Bräunen mit Wasser auffüllen. Die Sauce zum Kochen bringen. Weintrauben waschen, trocknen tupfen (einige Weintrauben aus Kernen freischneiden). Vor dem anbraten, halbieren, anrichten und in die Sauce geben.

7. Mehl mit Wasser anrühren. In die Sauce rühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Die gebratenen Tauben mit den beiseitegelegten Weintrauben garnieren.

Beilage: Salzkartoffeln, Spätzle, Bratkartoffeln mit Mäcke.

Abweichung: Magen, Herz und Leber fein hacken, mit 1 eingeweichen, gut ausgebräunten Stück Mehl best, 1 Gl. Salz, gerösteter Mehlkress und gehackter Petersilie vermischt. Die Füllung in die Tauben geben und die Öffnung jeweils mit Küchengas zuwickeln.

Tauben in Burgunder I

Mit Alkohol
2 Portionen

Für 2 Portionen

E: 32 g, F: 52 g, R: 13 g, KJ: 2943, kcal: 703

- 2 küchenfertige Tauben
(je etwa 250 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 7 Schalotten
- je 2
- Stängel Petersilie und Feinschnitt
- 60 g Butter oder Margarine
- 2 Mören
- 1 Stück Kirschenleber (je etwa 200 g)
- 7 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 TL Koriandersaat
- 125 ml (¼ l) Geflügelbrühe oder -brühe
- 125 ml (½ l) Burgunder (Rotwein)
- 1 EL eingelegter, grüner Pfeffer
- 2 EL Öl oder Kalbfett

Anmerkungen:

evtl. Metzgerbäcker

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gareit: etwa 30 Minuten

1. Die Tauben innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Schalotten abheben. Petersilie und Feinschnitt abspülen und trocken tupfen.
2. Die Tauben mit den Schalotten und Kirschenleber füllen. Die Öffnungen eventuell mit Holzklopfen verschließen.
3. Butter oder Margarine in einem Reiser erhitzen. Die Tauben darin von allen Seiten gut anbraten.
4. Mören und Salatsalat putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Restliche Schalotten und Knoblauch abheben, ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen, abtropfen



lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbkreisförmig, entkernen und die Stängelbündel kreuzförmig einschneiden. Feinschnitt in Würfel schneiden.

5. Die vorbereitete Geflügelbrühe zu den Tauben in den Reiser geben und mit angedünsteter Kirschenleber unterheben.
 6. Fond oder Brühe und Wein hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Tauben mit dem Gemüse etwa 30 Minuten garen. Tauben herausnehmen und warm stellen.
 7. Das Gemüse mit dem Restöl andünsten und eventuell durch ein Sieb streichen.
 8. Dünne Pfeffer und Öl/Kalbfett unterheben. Die Sauce nochmals abschmecken.
 9. Die Tauben (Holzklopfen entfernen) mit der Burgunderleber servieren.
- Beilage:** Mandarinen und Feinschnitt

Tauben in Honigsauce I Raffiniert

4 Portionen

Für 4 Portionen

E: 29 g, F: 42 g, R: 13 g, KJ: 2333, kcal: 557

Für die Marinade:

- 200 ml Weißwein oder -brühe
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Ingweressig
- 1 EL Sojasauce
- etw. vorbereiteter Kirschenleberbällchen

- 4 küchenfertige Tauben
(je etwa 250 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Speisestärke
- 20 g Butter

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gareit: 30–35 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.



Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Für die Marinade Weißwein oder -brühe mit Honig, Essig, Senf, Sojasauce und Kirschenleberbällchen in einem Reiser mischen und unter Rühren zum Kochen bringen.
3. Tauben innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Tauben innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Speisestärke in einer großen Pfanne erhitzen. Die Tauben darin eventuell in 2 Portionen von allen Seiten anbraten, herausnehmen und auf ein Backblech legen. Die Tauben mit der Marinade bestreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Tauben 30–35 Minuten garen. Die Tauben vom Backblech nehmen und warm stellen.
5. Den Backofen in einem Reiser gut erhitzen und um die Hälfte erwärmen lassen. Die Sauce mit Pfeffer würzen. Butter in Pfanne unterheben.
6. Die Tauben mit der Sauce servieren.

Tauben mit Apfelkompott |

Mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 30 g, KH: 21 g, AJ: 3730, kcal: 683

4 küchenfertige Tauben

(je etwa 250 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone (unbehandelt, eingeweicht)

400 g feines Bratenströck

2 EL gehackte Petersilie

5 EL Öl

125 ml (½ l) trockener Weißwein

375 ml (¾ l) Geflügelbrühe

Für das Apfelkompott:

4 saftreiche Äpfel

5 EL Wasser

1-2 EL Zucker

einige

Süßholz- glatte Petersilie

etwas Zitronenschale

einen von der Schale abkratzen. Restliche Schale mit einem Zerkleinerer zerkleinern oder mit einem Messer abschneiden und in Streifen schneiden. Zitronenschalenresten zum Garen ins Bratenströck geben.

4. Knoblauchwürfel mit abgeriebener Zitronenschale, Bratenströck und Petersilie in einer Schüssel gut vermischen. Die Tauben mit der Bratenströckmischung bestreuen. Die Öffnungen mit Holzstäbchen verschließen.

5. Ölstrich in einem Bräter erhitzen. Die Tauben (auch von allen Seiten) anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Geflügelbrühe hinzugeben. Den Bräter auf dem Feuer in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Tauben 50-60 Minuten garen.

6. In der Zwischenzeit für das Apfelkompott Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Apfelstücke mit Wasser und 1 Esslöffel Zucker in einem Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5-10 Minuten garen. Die Äpfelstücke nach Belieben pürieren und mit Zucker abschmecken.

7. Petersilie abspülen und trocken tupeln. Die Tauben mit der Petersilie und den feinzerhackten Zitronenschalenresten garnieren. Das warme Apfelkompott dazugeben.

Beilage: Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree



Tauben mit Orangensauce |

Mit Alkohol - für Gläser

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 42 g, KH: 6 g, AJ: 2371, kcal: 565

4 küchenfertige Tauben

(je etwa 190 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Speiseöl

1 Bio-Orange (unbehandelt, eingeweicht)

125 ml (½ l) Orangensaft

4 EL Sherry

1 EL Sojaöl

1. Tauben innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupeln und halbierten Taubenhälften innen und außen mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Die Taubenstrümpfe darin von beiden Seiten anbraten. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, halbierten und in Scheiben schneiden. Orangenscheiben zu den Taubenhälften in den Bräter geben und kurz mit anbraten.

3. Orangensaft mit Sherry und Sojaöl vermischen, etwas davon zu den Taubenhälften in den Bräter geben. Die Tauben zugedeckt 25-30 Minuten garen. Restlichen Orangensaft nach und nach hinzugeben.

4. Die Taubenhälften aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tauben mit der Orangensauce servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garniert: 25-30 Minuten

Außerdem:

Heutebäckchen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garniert Tauben: 50-60 Minuten

Garniert Apfelkompott: 5-10 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Oben/Unterhitze: etwa 180 °C

Backzeit: etwa 180 °C

2. Tauben innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupeln. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3. Knoblauch zerhacken und in sehr kleine Würfel schneiden. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und

Truthahn, gebraten |

Mit Alkohol
6 Portionen

Pro Portion:

E: 195 g, F: 84 g, W: 16 g, AJ: 5136, kcal: 1226

- 1 kleinerer Truthahn (4–5 kg)
Salz
1 Stück gerösteter Pfeffer
- 5 EL Speiseöl
beides Wasser oder
Hühnerschütte
- 6 Deckelfleischchen
etwas Möhrsenfeli
- 60 g Butter
2 erhaltene Apfels, in Scheiben
30 gehackte Spargelspitzen
(aus der Dose)
- 600 g Möhre, gegutete Champignons
1 EL gehackter Estragon
125 ml (½ l) trockener Weißwein
250 g Schlagsahne

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Garzeit: 3–4 ½ Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-Mittelschicht: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Den Truthahn innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Truthahn mit der Brust nach unten in einen großen Bräter legen und mit etwas Speiseöl bestreichen. Den Bräter auf dem Platz in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Truthahn 3–4 ½ Stunden garen. Nach etwa 60 Minuten den Truthahn wenden.

3. Den Truthahn während des Gares ab und zu mit dem restlichen Speiseöl bestreichen. Sobald der Fleischsaft bräunlich, etwas heißes Wasser oder Hühnerschütte hinzugeben. Wiederholt Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser oder Hühnerschütte ersetzen.



4. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und die Stängelspitzen entfernen. Tomaten kreuzförmig einschneiden. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu dem Truthahn in den Bräter geben und mitlegen lassen. Tomaten mit Pfeffer bestreuen.

5. Den garen Truthahn aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den Bräter mit Wasser kochen und in eine kleine Pfanne gießen. Den Bräterfond mitfeilen. Mehl mit Wasser anrühren. Den Bräterfond zum Kochen bringen, angerührtes Mehl einstreuen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Etwas von der Butter in Bräter anlassen, die Apfelscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten und herausnehmen. Spargelspitzen abtropfen lassen, wieder etwas Butter in dem Bräter anlassen. Spargelspitzen hinzugeben, kurz anbraten und herausnehmen. Apfelscheiben und Spargelspitzen warm stellen.

7. Restliche Butter in dem Bräter anlassen. Champignons und Estragon darin anbraten, mit Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben, zum Kochen bringen und erwärmen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Champignons, Tomaten, Apfelscheiben und Spargelspitzen mit dem warmen Truthahn anrichten, die Sauce dazu reichen.

Truthahnschenkel in Allbiersauce |

Mit Alkohol – für die Party
6–10 Portionen

Pro Portion:

E: 58 g, F: 10 g, W: 23 g, AJ: 1069, kcal: 457

- 2 Truthahn- oder Putenschenkel,
mit Knochen (je etwa 1,2 kg)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

250 g Zwiebeln
150 g Möhren
100 g Koflossellerie
2 EL Tomatenmark
500 ml (½ l) Hühnerschütte
500 ml (½ l) Allbier
200 g getrocknete Aprikosen

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Putzzeit
Garzeit: etwa 1 ½ Stunden

1. Den Backofen vorheizen.

Oben-/Unterschicht: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Truthahn- oder Putenschenkel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Truthahn- oder Putenschenkel in

eine Pfingstgabel legen. Die Pfingstgabel in den vorgeheizten Backofen schieben (unterer Ofen). Die Truthahn- oder Putenschenkel insgesamt etwa 1 ½ Stunden garen.

3. In der Zwischenzeit Zwiebeln abspülen, mitfeilen und Sellerie putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie in Viertel schneiden, mit Tomatenmark nach etwa 45 Minuten Braten zu den Truthahn- oder Putenschenkeln geben und weitere etwa 10 Minuten mitfeilen lassen.

4. Das Hühnerschütte hinzugeben und die Backofentemperatur um etwa 20 °C reduzieren. Die Truthahn- oder Putenschenkel weitere etwa 60 Minuten garen, dabei nach und nach verdundelte Flüssigkeit durch Allbier ersetzen.

5. Die Truthahn- oder Putenschenkel aus der Pfingstgabel nehmen und nachdem etwa 10 Minuten ruhen lassen.

6. Den Bräterfond mit dem Gemüse in einem hohen Topf geben und pürieren. Aprikosen in Scheiben schneiden und in die Sauce kurz erhitzen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Das Fleisch von den Knochen lösen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.



Wacholdergebeiztes Rebhuhn |

Mit Alkohol

4 Portionen

Für die Portion:

E: 92 g, F: 44 g, K: 8 g, N: 3443, kcal: 823

4 küchenfertige Rebhühner
(je etwa 250 g)

Für die Marinade:

3 Scheiteln

6 Wacholderbeeren

2 kleine

Stängel Rosmarin

1 Stück gewaschenes Pfeffer

200 ml Rotwein

200 ml Weißwein

1 EL Öl aus Balsamico

Für die Beilage:

500 g Rosenkohl

Salzessenz

200 g kleine Pfifferlinge

Salz

2 EL Olivenöl

40 g eiskalter Butter

40 g Butter

1 TL rote Pfefferbeeren

eine vorbereitete Rosensackspitze

Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Marinadezeit

Garzeit: etwa 20 Minuten

1. Rebhühner unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Rebhühner längs halbieren. Den Rückenfleischteil herausheben und entfernen.

2. Für die Marinade Scheiteln abreiben und in kleine Würfel schneiden. Wacholderbeeren zerdrücken und fein hacken. Rosmarin abspülen, trocken tupfen und etwas zerhacken.

3. Rebhühner in eine flache Form legen. Mit Pfeffer salzen. Die Hälfte der Scheitelmischung, Wacholderbeeren und Rosmarin darauf verteilen. Mit Rotwein,

Öl und Öl aus Balsamico bestreichen. Die Rebhühner zugedeckt im Kühlschrank etwa 4 Stunden marinieren.

4. Für die Beilage Rosenkohl von den schmutzigen Blättern befreien und etwas vom Stauk abschneiden. Rosenkohl im Stauk kreuzförmig einschneiden, waschen und abtropfen lassen.

5. Rosenkohl in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten befeuert garen. Rosenkohl abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Unterhitze: 180–200 °C

Backzeit: 100–120 °C

7. Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen und gut trocken tupfen.

8. Rebhühner aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Mit Salz salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rebhühner darin von beiden Seiten etwa 5 Minuten anbraten, herausnehmen und in eine feuerfeste Form legen.

9. Die Form auf dem Fest in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Rebhühner etwa 10 Minuten garen.

10. Die Rebhühner aus der Form nehmen und warm stellen. Den Bratenatz mit der Marinade abkochen, zum Kochen bringen, auf die Hälfte einkochen lassen.

11. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Rotweinsäure unterschlagen.

12. Rosenkohl halbieren, Butter in einer Pfanne zerlassen. Restliche Scheitelmischung darin glasig dünsten. Pfirsichhälften und Pfifferlinge hinzufügen und mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer salzen.

13. Rosenkohl und Pfifferlinge auf einer vorgeheizten Platte anrichten. Rebhühner darauflegen und mit der Sauce beträufeln. Mit Pfefferbeeren bestreuen und mit Rosensackspitzen garnieren.



Wachtelbrüstchen auf Spinatsauce mit Linsensalat |

Für Gäste
4 Portionen

Pro Portion:

E: 26 g, F: 41 g, Kt: 15 g, kJ: 2547, kcal: 609

Für den Linsensalat:

- 2 EL Balsamico-Essig
- 180 ml Gemüsefond oder -brühe
- 1 EL Schalottenwürfel
- 4 EL Ölweiss
- 1 EL gehackter Majoran
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 200 g gekochte Linsen (rot oder braun)

Für die Spinatsauce:

- 20 g Butter
- 2 EL Schalottenwürfel
- 150 g fein gehackter Blattspinat
- 100 g Schlagsahne
- 100 ml Gemüsefond oder -brühe
- 1 Knoblauchzahn
- 4 Wachteleier (je etwa 60 g)
- 2 EL Speisestärke

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Durchkühlen
Garzeit: etwa 5 Minuten

1. Für den Salat Essig, Gemüsefond oder -brühe und Schalottenwürfel in einer Schüssel vermengen, Ölweiss unterrühren. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Linsen hinzufügen und mit dem Dressing vermischen. Salat gut durchkühlen lassen.

2. Für die Spinatsauce Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalottenwürfel und Spinat darin anbraten, Sahne und Gemüsefond oder -brühe hinzugeben, zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abstreifen, durch eine Feinsiebmaschine drücken und unter die Sauce rühren.

3. Wachtelbrüste unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

4. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatsal in einer Pfanne erhitzen. Wachtelbrüste darin von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.

5. Die Spinatsauce vor Spiegel auf Teller verteilen. Gebratene Wachtelbrüste darauflegen und mit dem Linsensalat garnieren.



Wachteln auf Wirsinggemüse |

Für Gäste |

4 Portionen

Pro Portion:

E: 30 g, F: 40 g, Kt: 8 g, kJ: 2406, kcal: 596

Für das Wirsinggemüse:

- 250 g Wirsing
- Salzwasser
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Speisestärke
- 1 Becher (150 g) Ölweiss
- Ölweiss
- Kümmersaamen
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

4 köchenfertige Wachteln
(je etwa 100 g)

3 EL Speisestärke
80 g magerer Speck, in Scheiben

Außerdem:

Kümmersaamen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: 20–30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-Garzeit: 180–200 °C

Heißluft: 160–180 °C

2. Für das Wirsinggemüse den Wirsing von den äußeren, schlechten Blättern befreien. Den Kopf halbierten und den Strunk heraus schneiden. Wirsinghälften in Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten kochen lassen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.

3. Zwiebel abkochen und in kleine Würfel schneiden. Speisestärke in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Wirsingstreifen und Öweiss hinzugeben, mit Kümmersaamen, Salz und Pfeffer würzen. Das Wirsinggemüse in eine feine Auflaufform geben.

4. Wachteln unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Flügel mit Kümmersaamen unter dem Rumpf zusammenbinden, die Köpfe abkühlen lassen. Spinatsal in einer großen Pfanne erhitzen, die Wachteln darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

5. Wachteln aus der Pfanne nehmen, auf den Wirsing in die Auflaufform legen und mit Speisestärke bestreuen. Die Form auf dem Rost in der vorgeheizten Backofen schmecken. 20–30 Minuten garen.

Beilage: Salzkartoffeln.



Wachteln, gefüllt I

Rezeptiert – mit Alkohol

2 Portionen

Pro Portion:

E: 42 g, F: 10 g, K: 70 g, AJ: 5884, kcal: 1407

- 1 Pk: TK-Büfettieg (6 quadratische Platten je etwa 45 g)
2 küchenfertige Wachteln (je etwa 150 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Füllung:

- 2 Scheiben Weißbrot, ohne Rinde
etwas Milch
30 g Butter
2 geschälte Schalotten
75 g frische Petersilie
1 Bund gehackte Petersilie
50 g fein geschälte Parmaschinken
1 Ei (Größe M)

- 3 EL Spinat
2 mittlere Äpfel
Salz von
½ Zitronen
1 EL Cakesauce

- 1 Eigelb (Größe M)
2 EL Milch
200 ml brauner Kalbsfond
2 EL Cakesauce

Außerdem:

Pokstücken

Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Aufw.- und Einweichzeit
Garzeit: 30–35 Minuten

1. Büfettiegelaten nach Packungsanleitung aufbauen lassen.

2. Wachteln innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupeln, mit Salz und Pfeffer innen und außen bestreuen.

3. Für die Füllung/Weißbrotscheiben in Milch etwa 30 Minuten einweichen und gut ausdrücken.

4. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalottenwürfel darin andünsten. Die Leber unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupeln, in drei Schalottenwürfeln gabeln und kurz anbraten. Die Leber herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Ausgedrückte Weißbrotscheiben mit den Leber- und Schalottenwürfeln gut vermengen. Die Petersilie, die Schalottenwürfel und das Ei mit der Lebermasse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Backofen vorheizen.

Ober-Minutensatz: etwa 180 °C
Heißluft: etwa 160 °C

5. Die Wachteln mit der Leber-Schalotten-Masse füllen. Die Öffnungen mit Holznägelchen verschließen. Spieß in einer Pfanne erhitzen, Wachteln darin von allen Seiten gut braun braten, herausnehmen und abkühlen lassen.

6. Äpfel schälen, halbieren, entkernen, dabei die Apfelmitteln in der Mitte ausfräsen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Wachteln jeweils in 1 Apfelmitteln setzen und mit Cakesauce beträufeln. Jeweils mit 1 weiteren Apfelmitteln besetzen.

7. Je 3 Büfettiegelaten aufeinanderlegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Quadraten auslegen, die festgedrückt mit Wasser bestreichen. Jeweils 1 Wachtel im Apfel in 1 Büfettiegelatensatz einschlagen, dabei die Pokstücken gut festdrücken.

8. Eigelb mit Milch verschlagen. Die Büfettiegelatennähte mit der Eigelbmilch bestreichen und je zwei große Lücken austreten, damit der Dampf entweichen kann. Die eingeschlagenen Wachteln auf ein Backblech mit Wasser abgedeckt setzen und in den vorgeheizten Backofen schieben. 20–30 Minuten garen.

9. Kalbsfond und Cakesauce zum Bratenwasser in die Pfanne geben, bestochen und etwa anbraten lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Wachteln mit der Sauce servieren.



Wachteln im Weinlaub I Rezeptiert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 49 g, F: 34 g, K: 24 g, AJ: 2505, kcal: 509

- 6 küchenfertige Wachteln (je etwa 150 g)
1 Füllingszwiebel
1 kleiner Apfel (etwa 150 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

- 2 EL Spinat
4 große Weindolmen (eventuell in zerhackten oder griechischen Lebensmitteln/Hackfleisch)
200 ml Weißwein oder -brühe
je 200 g blau und grün, kernlose Weintrauben
40 g Butter
1 EL Zucker

Außerdem:

Reisbismasche und Küchengarn

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Garzeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-Minutensatz: etwa 200 °C
Heißluft: etwa 180 °C

2. Wachteln innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupeln.

3. Füllingszwiebel putzen, waschen, abspülen lassen und in sehr kleine Stücke schneiden. Apfel abwaschen, abkochen, würfeln und das Kerngehäuse herausstreifen. Apfelwürfel mit Schale in sehr kleine Würfel schneiden.

4. Füllingszwiebelstücke und Apfelwürfel mischen. Die Wachteln damit füllen und die Öffnungen jeweils mit Reisbismasche verschließen. Die Schmelz mit Küchengarn zusammenbinden, Wachteln mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Spinat in einem Bräter erhitzen, Wachteln davon von allen Seiten leicht anbraten und herausnehmen.

6. Die Weindolmen abspülen und trocken tupeln. Die Wachteln mit je 1 Weindolme umwickeln und mit Reissbismasche festbinden. Wachteln wieder in den Bräter legen. Den Bräter auf dem Feuer in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Wachteln etwa 30 Minuten garen.

7. Nach etwa 10 Minuten Garzeit Weißwein oder -brühe hinzugeben, Wachteln fertig garen, aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

8. Weinreis dem abspülen, trocken tupeln und kochen lassen.

9. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker einrösten und braun karamealisieren. Mit dem Bratenfond abschöpfen, zum Kochen bringen und dann unter Hitze 2–3 Minuten einkochen lassen. Weinabzehröl hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und weitere etwa 2 Minuten köcheln lassen.

10. Von den Wachteln die Reissbismasche und Weindolmen entfernen. Die Wachteln auf dem Weinreisbismasche servieren.

Wachteln in Limettensauce |

Portionen 1 – mit Alkohol

2 Portionen

Pro Portion:

E: 46 g, F: 115 g, K: 6 g, Ei: 5730, kcal: 1370

2 köchelfertige Wachteln

(je etwa 150 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

durchwachsener Speck

150 g **Speiseöl**

5 EL **Cognac**

150 ml **Kartoffelöl** oder

-öl

250 g **Schlagsahne**

1 Bio-Limette (**zusatzlos/saftig, aromatisch**)

1 Prise **Zucker**

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gareit: 15–20 Minuten



1. Wachteln innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Speck in dünne Scheiben schneiden. Die Wachteln mit dem Speckschinken belegen und mit Küchengarn umwickeln.

3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Wachteln darin von allen Seiten 15–20 Minuten braten. Wachteln aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Speckschinken entfernen.

4. Den Bratenessig mit Cognac ablöschen. Kartoffelöl oder -öl und Sahne hinzugeben.

5. Die Limette heiß abwischen, abtropfen und die Schale dünn abschalen oder mit einem Zestenreifer abschöpfen. Die Zitrusrinde unter die Sauce rühren. Die Limette halbiert und den Saft auspressen. Die Sauce mit Limettensaft abschmecken. Die Sauce zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Beilage: Kartoffelpüree.

Wachteln in Rotwein | mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 44 g, K: 8 g, Ei: 2405, kcal: 500

4 köchelfertige Wachteln

(je etwa 150 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

3 EL **Paprikapulver** **scharf**

500 g **Schafeloten**

400 g **kleine Champignons**

6 EL **Öl**

250 ml **brackender Rotwein**

2 **Lothbräutlinge**

1 EL **gemahlener Thymian**

1 **groß. TL** **Salz**

3 EL **Öl**

1 **Becher**

(150 g) **Grüne Soße**

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gareit: etwa 30 Minuten

1. Die Wachteln innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben.

2. Den Backofen vorheizen.

Ofen-/Backtemperatur: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Schafeloten abtrocknen. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, eventuell abspülen und trocken tupfen. Schafeloten je nach Größe halbieben.

4. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Die Wachteln darin von allen Seiten anbraten. Fleisch hinzugeben. Lothbräutlinge hinzugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Den Bräter auf dem Rand in den vorgewärmten Backofen schieben. Die Wachteln etwa 30 Minuten garen.

5. Etwa 15 Minuten vor Ende der Gareit Ölbrat in einen großen Pfanne erhitzen. Schafeloten und



Champignons darin unter Rühren anbraten und etwa 5 Minuten dünsten lassen.

6. Den Bräter aus dem Backofen nehmen. Wachteln aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Lothbräutlinge entfernen. Grüne Soße unter die Rotweinsauce rühren.

7. Die Wachteln mit der Champignons- und Schafeloten auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Rotweinsauce dazu reichen.

Beilage: Stangenschnitt.

Tipp: Die können die Schafeloten und Champignons auch schon unter Punkt 3, nachdem die Wachteln angebraten sind, mit in den Bräter geben, kurz mit anbraten und dann wie beschriebenen weiterarbeiten. Punkt 4 erfüllt dann.

Wildente | Kaffeezerl

2-3 Portionen

Pro Portion:

E: 66 g, F: 33 g, K: 41 g, kJ: 4644, kcal: 1092

Für die Füllung:

80 g Weißbrot
1 Apfel
30 g Rosinen
1 Ei (gerührt, M)
100 g Schlagschnee
1 EL gehackte Petersilie
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 küchenfertige Wildente
(800-1000 g)
2 EL Speisestärke, z. B. Maipol
400 ml Entenfond
200 g Streckröhre
1 Zwiebel

Außerdem:

evtl. Backsteinmaße

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garezeit: 60-70 Minuten

1. Für die Füllung Weißbrot in kleine Würfel schneiden, Apfel schälen, würfeln, anbraten und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Weißbrot, Apfelwürfel und Rosinen in eine Schüssel geben, mit Ei, Schnee und Petersilie vermischt, mit Salz und Pfeffer salzen.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober-Minutentemperatur: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

3. Wildente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Füllung legt in die Ente drücken und die Öffnung eventuell mit Fleischerseide abkneten. Die Ente mit Salz und Pfeffer bestreuen.

4. Speisestärke in einem Teller auflösen. Die Wildente mit dem Fond nach unten hinlegen. Den Bräter auf dem



Backsteinmaße steht. Die Ente etwa 60 Minuten garen.

5. Sobald der Bräterrost bräunt, etwas Entenfond hinzugeben. Hinzugefögte Flüssigkeit nach und nach durch den Entenfond ersetzen. Die Ente ab und zu mit dem Fond begießen.

6. Die Streckröhre putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abspülen und ebenfalls klein würfeln. Nach 30 Minuten Garezeit die Ente umdrehen und die Streckröhre- und Zwiebelwürfel in die Ente in den Bräter geben, mit Salz und Pfeffer salzen und mit garen lassen.

7. Die Wildente aus dem Bräter nehmen, bräunlich und eventuell die Backsteinmaße entfernen. Die Wildente mit der Füllung und dem Streckröhrekomplex anrichten.

Beilagen: Petersilienkartoffeln.

Tipps: Waschen Sie die Ente und die Füllung zusätzlich mit kühlem oder gewaschenem Regenwasser.

Wildente, gebraten |

Einzelstück – mit Alkohol

2-3 Portionen

Pro Portion:

E: 52 g, F: 48 g, K: 4 g, kJ: 5541, kcal: 708

1 küchenfertige Wildente
(jeweils 1 kg)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 ml heißer Gemüsebrühe oder
Entenfond
50 ml Wasser
1 EL Salz

Für die Sauce:

250 ml (1/2 l) trockener Weißwein
100 ml Gemüsebrühe oder
Entenfond
1 geh. EL Worcestersauce
50 ml kühles Wasser

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garezeit: etwa 70 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-Minutentemperatur: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Wildente innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Wildente innen und außen mit Salz und Pfeffer salzen.

3. Eine 50 ml Wasser in einen großen Bräter oder eine Frittengrube geben. Die Ente mit der Haut nach unten hinlegen. Den Bräter auf dem Rest oder die Frittengrube in den vorgeheizten Backofen stellen. Die Wildente etwa 70 Minuten garen.

4. Sobald der Bräterrost bräunt, etwas von der heißen Brühe oder dem Fond hinzugeben. Hinzugefögte Flüssigkeit nach und nach durch Brühe oder Fond ersetzen. Die Wildente vorsichtig ab und zu mit dem Bräterrost begießen. Nach etwa 45 Minuten Garezeit die Wildente wenden.

5. Eine 10 Minuten vor Ende der Garezeit die Backsteinmaße mit etwa 20 °C anheizen, damit die Haut schön knusprig wird. Die Ente wieder umdrehen. Wasser mit Salz vermischt, die Ente damit bestreuen. Die Ente im Bräter oder der Frittengrube weiter in den heißen Backofen schmoren und fertig garen.

6. Die gere Wildente aus dem Bräter oder der Frittengrube nehmen und zugeordnet warm stellen.

7. Für die Sauce Weißwein und Gemüsebrühe oder Entenfond in den Bräter oder die Frittengrube geben. Den Bräterrost anbräuen und eventuell in einem Topf garen.

8. Wein mit Wasser anheizen, mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wildente bräunlich und mit der Sauce servieren.

Beilagen: Köstliche Wild- und Reissalat.



Wildenten mit Risotto **I** Für Garte 4 Portionen

Pro Portion:

E: 84 g, F: 110 g, W: 54 g, KJ: 6376, kcal: 1570

- 2 *Küchenkräuter*, junge *Wildenten*
(je 200 g – 1,2 kg)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 kleine, *Kristall-Amaran* (ohne T gel)
250 g *frische Heidelbeeren*
100 g *feiner Speck*, in Scheiben
2 *Eigelb* (größe M)
50 g *Reisfenchel*
250 ml (½ l) *heißes Wasser*
100 g *Anchovisfilets*
100 g *Möhren*
¼ Bund *Thymian*
¼ Bund *Salbei*

Für den Wildenten-Risotto:

- 1 Tl. *Butter*
100 g *Wildreis*
1 *Zwiebel*
300 ml (½ l) *Kalt- oder Fleischbrühe*
125 ml (½ l) *Wildöl* oder -*Jahle*
125 g *Schlagsahne* oder
125 g *Orme hauche*

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garezeit: 60–70 Minuten

1. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 180 °C

2. Wildenten innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, *Amaran* schälen, halbkreisförmig das harte Mittelstück heraus schneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, *Heidelbeeren* waschen, waschen, abtropfen lassen, jeweils ein Stück in die Haut stecken.

3. Enten mit den *Anchovisfilets* und *Heidelbeeren* füllen. Die Öffnungen jeweils mit Küchengarn verschließen. Die Wildenten mit Speckschalen belegen und mit Küchengarn umwickeln. Eigelb ver schlagen, die Wildenten damit bestreichen.

4. Butterschmalz in einen Bräter erhitzen, die Wildenten darin von allen Seiten anbraten. Den Bräter auf dem Rest in den ausgefahrenen Backofen schieben. Die Enten etwa 60 Minuten garen.

5. Speck der *Batonsatz* zerhacken, etwas heißes Wasser hinzugeben. Verstampfte Flüssigkeit nicht und nach dem heißen Wasser anbraten. Die Enten während der Garezeit immer wieder mit Wasser begießen, bis die Haut gelblich und goldgelb ist.

6. In der Zwischenzeit *Sellerie* und *Möhren* putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen, in Scheiben oder Würfel schneiden. *Thymian* und *Salbei* abspülen, trocknen tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

7. *Sellerie*-, *Wirsing*-scheiben oder -würfel, *Thymian* und *Salbei* etwa 15 Minuten vor Ende der Garezeit zu den Enten in den Bräter geben und mitgaren lassen.

8. Für den *Risotto* *Butter* in einem Topf zerlassen. Wildreis hinzugeben und unter Rühren glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. *Zwiebel* abspülen, in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Bräter nach und nach hinzugeben. Den Reis nach Packungsmenge leeren. Der Reis sollte die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben. Darnach noch etwas Brühe hinzugeben.

9. Die garen Wildenten aus dem Bräter nehmen und das *Küchengarn* entfernen. Wildenten warm stellen.

10. Wildöl oder -*Jahle* zum *Batonsatz* geben und aufkochen lassen. *Sahne* oder *Orme hauche* unternehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Die Wildenten mit dem Salat auf einer großen Platte anrichten. *Risotto* dazugeben.

Tipp: Gutes gekochtes *Brot* servieren.

Wildentenbrustfilet im Speckmantel mit Herzogenkartoﬀeln **I** Mit Alkohol 4 Portionen

Pro Portion:

E: 90 g, F: 85 g, W: 38 g, KJ: 4103, kcal: 999

Für die Herzogenkartoﬀeln:

- 200 g *Kartoffeln*
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene *Blutwurst*
50 g *Butter*
3 *Eigelb* (größe M)
2 Tl. *Milch*

- 4 *Wildentenbrustfilets*
(je etwa 200 g)
Paprikagewürz schabförmig
250 g *durchwachsener Speck*,
in Scheiben

Für die Johannisbeersauce:

- 1 *Die-Zweine Johannisbeere*,
ungewaschen
150 g *schmelzfähige Johannisbeeren*
100 ml *Portwein*
50 ml *Cognac*
100 g *Johannisbeersauce*, *Zucker*

Außerdem:

Alufolie

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Alkohol

Garezeit Entenbrustfilets: 8–12 Minuten

Garezeit Herzogenkartoﬀeln: 10–12 Minuten

1. Für die *Herzogenkartoﬀeln* die *Kartoffeln* waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. *Kartoffeln* mit *Blutwurst* bedeckt zum Kochen bringen, abgedeckt etwa 15 Minuten garen. *Kartoffelscheiben* abspülen, abtropfen, heiß durch eine *Kartoffelpresse* drücken, erhalten lassen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

Heißluft: etwa 180 °C



2. *Kartoffelsauce* mit Salz, Pfeffer und *Muskat* würzen. *Butter* und 2 *Eigelb* gut veremulgieren. Die *Kartoffelsauce* in einem Spritzbeutel mit Steriltülle füllen und heiß auf ein gefaltetes Backblech quetschen. *Heidelbeeren* mit *Milch* verschlagen. Die *Kartoffelsauce* damit bestreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die *Herzogenkartoﬀeln* 10–12 Minuten backen.

3. In der Zwischenzeit *Wildentenbrustfilets* unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und *Paprika* würzen.

4. *Entenbrustfilets* mit *Speckschalen* umwickeln und in einer Pfanne ohne Fett von jeder Seite 4–6 Minuten goldbraun braten. *Entenbrustfilets* aus der Pfanne nehmen, in *Alufolie* wickeln und warm stellen.

5. Für die *Johannisbeersauce* die *Zweine* heiß abwaschen, abtropfen und die Schale abreiben. *Zweine* halbkreisförmig und den Saft auspressen. *Johannisbeeren* und *Zitronensaft* zum *Batonsatz* in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. *Portwein*, *Cognac*, *Zitronensaft* und *Johannisbeeren* hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und etwa einhundert Sekunden. Die *Sauce* mit *Zucker* und *Pfeffer* abschmecken.

6. Die *Wildentenbrustfilets* mit der *Johannisbeersauce* und den *Herzogenkartoﬀeln* auf *Teig* anrichten.



Wildentenbrustfilet in Cabanitos

Schnell – mit Alkohol

4 Portionen

Pro Portion:

E: 18 g, F: 38 g, KH: 6 g, MJ: 2120, kcal: 507

- 400 g Wildentenbrust, mit Knochen
- 1 großer Apfel
- 2 Schalotten
- 2 EL Speiseöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g Butter
- 200 ml Weißwein
- 200 g Schlagobers
- 40 ml Cabanitos

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Von der Entenbrust die Knochen entfernen. Entenbrust unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotten abspülen und ebenfalls vierteln.
2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Entenbruststreifen darin von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbruststreifen herausnehmen und warm stellen. Das Bratöl abgeben.
3. Butter in der Pfanne zerlassen, Apfel- und Schalottenwürfel darin leicht anbraten. Den Wein hinzugeben, zum Kochen bringen und auf etwa 150 ml einkochen lassen.
4. Sahne einrühren. Die Sauce wieder zum Kochen bringen und auf etwa 250 ml (¼ l) einkochen lassen. Mit Cabanitos, Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbruststreifen hinzutragen und kurz ziehen lassen.

Wirsing-Kartoffel-Topf mit Perlbohnen

4 Portionen

Pro Portion:

E: 58 g, F: 12 g, KH: 25 g, MJ: 1580, kcal: 309

- 1 kleiner Wirsing
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 Perlbohnenbrühe (je etwa 150 g)
- 2 Perlbohnenbrühe (je etwa 200 g)
- 2 EL Speiseöl
- Thymianzweige
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 500 ml (½ l) Gemüsebrühe oder -brühe
- 2 Fleischbrustchen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

1. Von Wirsing die Köben, äußeren Blätter entfernen. Den Wirsing halbieren und den Stumpf heraus-schneiden. Wirsinghälften in grobe Würfel schneiden, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln waschen,

schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

2. Perlbohnenbrühe und -kochen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Dann das Fleisch jeweils von den Knochen lösen und in Würfel schneiden.
3. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Perlbohnenbrühe würfel darin von allen Seiten anbraten. Die Wirsing- und Kartoffelwürfel hinzugeben und mit angedünnter Thymianzweigen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe oder -brühe hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 60 Minuten garen.
4. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und die Stängelhäutchen herausstreifen. Tomatenhälften in grobe Würfel schneiden.
5. Tomatenwürfel kurz vor Ende der Garzeit in den Bratopf geben und weitere etwa 10 Minuten aufkochen lassen.



Zigeunerhuhn mit Paprika | **Unraffiniert**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 60 g, F: 26 g, K: 16 g, AJ: 2025, Kal: 690

- 1 köchenfertige Pastende
jeweils 1 kg
- Salz**
- frisch gemahlener Pfeffer**
- 1 geh. EL Paprikapulver edelsüß
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- je 2 große, rote und gelbe
Paprikaschoten
- 2 Stängel Thymian
- 2 Stängel Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Pinienkerne

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 90 Minuten

1. Pastende in 8 Stücke teilen (drei und fünf je weißer Portion). Pastendestücke unter fließendem kal-

tem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in grobe Würfel schneiden, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Paprikaschoten halbieren, entkernen, entkernen und die weißen Schindelmäntel entfernen. Schotenhälften waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Thymian und Rosmarin abspülen und trocken tupfen.

3. Pastendestücke, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Paprikastücke in einem großen Rührtopf geben und gut vermengen. Obenst. Thymian und Rosmarin unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Rührtopf mit dem Deckel verschließen und auf dem Rand in den kalten Backofen schieben.

Ofen-Hitzestufe: etwa 200 °C

Backzeit: etwa 180 Min.

Garzeit: etwa 90 Minuten.

5. Nach etwa 75 Minuten Garzeit Rosinen und Pinienkerne zu den Pastendestücken in den Rührtopf geben und weitere etwa 15 Minuten ohne Deckel garen.



Zimthähnchen | **Raffiniert – mit Alkohol**

4 Portionen

Pro Portion:

E: 72 g, F: 51 g, K: 53 g, AJ: 2025, Kal: 1200

- 1 köchenfertiges Hähnchen
jeweils 1,3 kg
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer**
- 100 g Butter
- 2 rote Zwiebeln
- 125 ml (¼ l) Hähnchenbrühe

Für die Tomatensoße:

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 250 ml (¼ l) Weißwein
- 1 EL Tomatenmark
- 250 g Steinpilzmarinade
- 2 EL getrocknete Petersilie
- 2 l Wasser
- 5 große TL Salz
- 100 g grüne Banchoschele
- 2 EL getrockneter Klee, z. B. Gouda
- ½ TL gemahlener Zier

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Garzeit Hähnchen: etwa 45 Minuten

Garzeit Tomatensoße: etwa 15 Minuten

1. Hähnchen innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 8 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Butter in einem Behälter zerlassen. Die Hähnchenstücke darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und hinzugeben. Brühe hinzugeben, zum Kochen bringen und abgedeckt etwa 45 Minuten garen.

3. Für die Sauce Knoblauch abziehen und mit 1 literweiße Salz vermischen. Tomaten waschen, abspülen lassen, jeweils in der Hälfte schneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten entkernen, halbieren, entkernen und die Stängelschalen Petersilienschneiden. Tomatenhälften in Scheiben schneiden.



4. Weißwein, Tomatenscheiben und Knoblauch in einem Topf zum Kochen bringen. Tomatenmark unterrühren.

5. Steinpilzmarinade geben und die fertigen Aufschnittstücke abziehen. Sellerie waschen, abspülen lassen und in dünne Scheiben schneiden, zu den Tomatenscheiben in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln etwa 15 Minuten garen. Getrocknete Petersilie unterrühren.

6. Wasser in einem großen Topf mit geschlossener Deckel zum Kochen bringen. Dazu Salz und Mehl hinzugeben. Die Mehl in gelblichen Topf bei mittlerer Hitze nach Päckungsanweisung kochen lassen, dabei zwischenzeitlich 4–5-mal umrühren.

7. Anschließend die Mehl in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Mehl in eine Schüssel oder einen Topf geben und mit Klee bestreuen.

8. Die ganze Hähnchenstücke aus dem Topf nehmen, mit Zier bestreuen, auf den Mehl streichen und wagen stellen. Den Brühsatz zur Tomatensoße geben, ebenfalls etwa einkochen lassen. Die Tomatensoße auf den Hähnchenstücken verteilen.

Tipps: Zimthähnchen mit getrockneter Petersilie und Klee bestreuen. Mit einem Petersilienschneidwerkzeug garnieren.

Zitronenhuhn | Für Gäste

4 Portionen

Pro Portion:

E: 71 g, F: 46 g, KH: 25 g, kJ: 2428, kcal: 580

- 4 Hühnerbrüste, mit Haut
(je etwa 150 g)
- 4 Hühnerkeulen, mit Haut
(je etwa 200 g)
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Bio-Zitronen (unbehandelt,
ungewaschen)
- 4 EL Olivenöl
- Schale und Saft von
- 3 Bio-Zitronen (unbehandelt,
ungewaschen)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL frische Rosmarinblätter
- 4 gehackte Sardellenfische
- 100 g Kapern
- etwas Kapernlikör
- 400 ml köstliche Hühnerbrühe
- 1 ½ EL Speisestärke
- Salt
- 3 EL Zucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Dampfbetrieb

Gareit: etwa 20 Minuten

1. Hühnerbrüste und -keulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, kräftig mit Pfeffer würzen. Zitronen heiß abwaschen, abtropfen und in Scheiben schneiden. Hühnerbrüste und -keulen in eine flache Schale legen, mit Zitronenscheiben bestreuen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Von den Hühnerhälften und -keulen die Zitronenschalen entfernen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hühnerbrüste und -keulen darin von jeder Seite etwa 5 Minuten kräftig goldbraun braten, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Zitronen heiß abwaschen, abtropfen und die Schale abschneiden, in Streifen schneiden oder mit



einem Zitronenraster schneiden. Zitronen halbiert und den Saft auspressen. Zwiebeln abwaschen und in Streifen schneiden. Knoblauch abreiben und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebelstreifen, Knoblauchwürfel und Rosmarinblätter in dem Bratensatz unter Rühren andösten. Sardellenfische und Zitronenschale kurz mit anbraten.

4. Mit Zitronensaft, Kapern und Kapernlikör abkochen. Den Dressingsatz unter Rühren lösen. Glatte Feinspeisestärke. Die Zitronen zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten spritzig einkochen lassen.
5. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, in die Sauce rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salt, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Die beiseitegestellten Hühnerhälften und -keulen in die Sauce legen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Zuckerschoten mit Geflügelkloßchen | Rastlos!

4 Portionen

Pro Portion:

E: 27 g, F: 33 g, KH: 17 g, kJ: 2098, kcal: 501

- 200 g Geflückes vom Hähnchen
- 200 g Geflückes vom Tauben
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 EL (große) Äpfel
- Salt
- frisch gemahlener Pfeffer
- 200 ml Geflügelbrühe oder -brühe
- 200 g Schlagraut
- frisch gezelebene Muskatnuss
- 1 EL gehackte Petersilie
- 300 g Zuckerschoten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gareit: Klobchen: 5–7 Minuten je Portion

1. Geflückes in eine Schüssel geben. Mit Semmelbröseln, Ei, Salt und Pfeffer zu einem gleichmäßigen Fleischteig verarbeiten.

2. Geflügelteig table – table in einem Tigel erhitzen. Von dem Fleischteig mit angefeuchteten Händen kleine Klobchen formen, portionsweise in die Geflügelbrühe geben und 5–7 Minuten gar ziehen lassen. Geflügelkloßchen mit einer Schussbutter aus der Geflügelbrühe nehmen und warm stellen.

3. Den verbleibenden Geflügelteig mit Salt – anheben zum Kochen bringen und etwas einkochen lassen. Mit Salt, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie unterheben. Die Geflügelkloßchen in der Sauce erhitzen.

4. Von den Zuckerschoten die Enden abtrennen, ebenfalls abblättern. Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Zuckerschoten mit oxaliertem Wasser abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen, mit der Sauce und den Geflügelkloßchen mischen.





Außen goldbraun und knusprig – innen saftig, verführerisch duftend und ausgesprochen lecker schmeckend. Geflügel ist mehr als die Klassiker Huhn, Ente, Gans oder Pute. Wie wär's mal mit Fasan, Strauß oder Rebhuhn?

Mit dieser umfassenden Sammlung von Geflügelrezepten gibt Dr. Oetker den besten Einblick in die leckere Vielfalt dieser Küche. Probieren Sie einmal Roquefort-gefüllte Poulardenbrust oder Wachtelbrüschchen auf Spinatsauce. Darauf fliegen nicht nur Gourmets.



ISBN: 978-3-7831-0051-9



9 783767 005150