

# Geflügel

Stand 1. Oktober 2021

## Backhendl

### **Für 4 Portionen:**

150 g Joghurt

1 EL Brathähnchengewürz (ersatzweise 1/2 TL Salz, je 2 Prisen milde Chiliflocken, Knoblauch und edelsüßes Paprikapulver, gemahlener Fenchel und Koriander, getr. Oregano und Rosmarin)

mildes Chilisalz

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)

100 g Weißbrotbrösel

50 g Panko

Öl zum Ausbacken

Am Vorabend den Joghurt mit Brathähnchengewürz und Chilisalz verrühren. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Gewürzjoghurt mischen und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Weißbrotbrösel und Panko in einem tiefen Teller mischen. Die Hähnchenbruststücke aus der Marinade heben, kurz abtropfen lassen und in der Bröselmischung wenden, dabei die Panade nicht zu fest andrücken. Das Öl in einer Pfanne etwa 1 cm hoch erhitzen und die Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit unbehandelten Zitronenspalten garnieren.

*Quelle: Alfons Schuhbeck*

## Backhendl mit Dillremoulade

### **Für 4 Portionen:**

#### **Remoulade**

1 Eigelb

Salz

1 EL Zitronensaft

1/2 TL Senf

125 ml Öl

50 g Magermilchjoghurt

1 Ei

1 Schalotte

2 Cornichons (a. d. Glas)

1/2 roter Apfel

2 Stiele Dill

Pfeffer (a. d. Mühle)

#### **Backhendl**

500 g Kartoffeln

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 750 g)

2 El Mehl, Paniermehl  
2 Eigelb, 1 Ei  
Salz  
3 El Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
ca. 1,5l Öl zum Fritieren

### **Dekoration**

2 Kopfsalate  
3 Stiele Dill  
2 Zitronen

1. Für die Remoulade Eigelb, Salz, Zitronensaft, Senf in einem hohen Rührbecher cremig verquirlen. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe unterschlagen. Sobald das Öl verbraucht und die Mayonnaise fest ist, den Joghurt unterrühren.
2. Das Ei hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Schalotte pellen und sehr fein würfeln. Cornichons und ungeschälten Apfel ebenfalls fein würfeln. Alles unter die Mayonnaise rühren. Dill abzupfen, nicht zu fein schneiden, unter die Remoulade mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Während die Kartoffeln kochen, das Fleisch in 12 möglichst gleich große Stücke schneiden.
4. Mehl und Paniermehl in je einen Suppenteller geben. In einem dritten Teller Eigelb und Ei mit Salz und Zitronensaft verschlagen. Knoblauch durchpressen und untermischen.
5. Kartoffeln im heißen Öl portionsweise 3–4 Minuten unter Wenden fritieren und abgetropft auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 125 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) auf der 2. Einschubleiste von oben warm halten.
6. Fleisch salzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Zuerst im Ei und dann im Paniermehl wenden. Portionsweise im heißen Öl 2–3 Minuten fritieren, dabei einmal wenden. Abgetropft ebenfalls im Backofen auf dem Blech warm halten.
7. Salat großzügig putzen, die Herzen auseinanderpflücken und auf eine Platte legen. Dill abzupfen, Zitronen in Spalten schneiden. Backhendl und Kartoffeln auf dem Salat anrichten. Erst jetzt die Kartoffeln salzen. Mit Dill und Zitronenspalten garnieren, Remoulade separat dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten*

*Quelle: E&T 7/97/33*

## **Backhendl vom Stubenküken mit Kartoffel-Gurken-Salat**

### **Für 10 Portionen:**

5 Stubenküken (à 475 g)  
250 g Suppengrün (grob gewürfelt)  
100 g Zwiebeln (gepellt)  
50 g Tomate  
1 Lorbeerblatt  
Salz  
500 g Schmorgurke  
1 kg kleine Salatkartoffeln

1 El Senf (mittelscharf)  
1 Msp. Currypulver (mild)  
4 El Weißweinessig  
weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
Tabasco  
7 El Mohnöl (ersatzweise helles Traubenkernöl)  
je 5 Stiele glatte und krause Petersilie  
2 Eier  
2 El Schlagsahne  
50 g Mehl  
150 g Semmelbrösel  
ca. 1,5 l Fritieröl

1. Von den Stubenküken die Brüste und Keulen ablösen und häuten. Die Ober- und Unterkeulen im Gelenk durchtrennen.
2. Die Geflügelkarkassen und Oberkeulen mit Suppengrün, Zwiebeln, Tomate, Lorbeer und etwas Salz mit kaltem Wasser bedecken, 1 Stunde kochen lassen, dabei abschäumen. Fond durch ein feines Sieb gießen.
3. Die Gurke schälen und die Kerne herauschaben. Gurke in feine Scheiben schneiden, salzen und 30 Minuten stehen lassen. Kartoffeln als Pellkartoffeln in gesalzenem Wasser nicht zu weich kochen. Anschließend pellen und möglichst noch warm in dünne Scheiben schneiden.
4. Senf, Currypulver, Essig, Salz, Pfeffer, 2–3 Spritzer Tabasco, Mohnöl und 200 ml vom Geflügelfond verrühren. Einmal aufkochen, mit den Kartoffeln mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
5. Petersilie von den Stielen zupfen. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Stubenküken-Brustfilets und -Unterkeulen salzen, pfeffern, dünn in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und mit den Bröseln panieren.
6. Inzwischen das Öl auf 170 Grad erhitzen. Die Gurken gut ausdrücken und behutsam unter den Kartoffelsalat mischen, eventuell nachwürzen.
7. Die Petersilie portionsweise ca. 10 Sekunden im heißen Öl ausbacken (Vorsicht, das spritzt etwas!), auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen. Zuerst die Keulen ca. 6–7 Minuten, dann die Brüste in ca. 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat und der Petersilie anrichten.

Zubereitungszeit: 2 Stunden, 15 Minuten

Quelle: E&T 10/97/54

## **Cassoulet mit Gänsekeulen**

### ***Für 4 Portionen:***

4 Gänsekeulen (à 400 g)  
500 g Schweinebauch  
Salz  
80 g durchwachsener Speck (am Stück)  
300 g Zwiebeln  
2 Stangen Staudensellerie (120 g)  
400 g Möhren  
170 g Cabanossi

*1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)*  
*1 große Dose Cannellini-Bohnen (800 g)*  
*30 g Gänseschmalz*  
*Pfeffer*  
*Zucker*  
*10 Stiele Thymian*  
*3 Zweige Rosmarin*  
*200 g Semmelbrösel*

1. Gänsekeulen am Gelenk durchtrennen. Gänsekeulen und Schweinebauch mit Salz rundum würzen. Gänsekeulen, Schweinebauch, Speck und 500 ml Wasser in einen Bräter geben und geschlossen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1:30 Stunden garen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln fein würfeln. Sellerie putzen, entfädeln und in 6 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, längs vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden. Cabanossi in 4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten noch in der Dose mit einer Schere klein schneiden. Bohnen in ein Sieb gießen und kalt abspülen, bis das Wasser klar ist. Die Bohnen gut abtropfen lassen.
3. Fleisch aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Vom Speck den Knorpel entfernen, Speck in kleine Würfel schneiden. Schweinebauch quer in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. 600 ml Fleischsud abmessen und beiseitestellen.
4. Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei starker Hitze goldgelb braten. Möhren und Sellerie zugeben und 6 Minuten mitgaren. Tomaten, Bohnen und 500 ml Fleischsud zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Tl Zucker würzen. Thymianblättchen von den Stielen, Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gänsekeulen, Schweinebauch, Cabanossi und Speck mit dem Gemüse in die Cassole (oder eine feuerfeste Form) geben und offen im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen.
6. Restlichen Fleischsud mit den Semmelbröseln in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Cassoulet gleichmäßig verteilen. Für weitere 15–18 Minuten im Ofen garen, bis die Kruste knusprig und goldbraun überbacken ist.

*Zubereitungszeit: 3 Stunden*

*Quelle: E&T 12/16/118*

## **Chinakohlaufauf mit Entenfleisch**

*1 Entenbrust (etwa 500 g)*  
*3 Zwiebeln (etwa 150 g)*  
*Salz, Pfeffer*  
*etwas abgeriebene Zitronenschale*  
*1 Knoblauchzehe*  
*750 g Chinakohl*  
*30 g Butter*  
*30 g Mehl*  
*1/8 l Milch*  
*1/8 l Sahne*

*Muskat*

*50 g geriebener Emmentaler*

Entenfleisch von den Brustknochen lösen, in kleine Würfel schneiden und ohne Fett in einer Pfanne bei großer Hitze knusprig braten. Überschüssiges Fett abgießen, die kleingewürfelte Zwiebeln in der Pfanne goldgelb braten, alles mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zitronenschale und dem durchgepressten Knoblauch kräftig abschmecken, zur Seite stellen.

In einer frischen Pfanne 2 EL Entenfett heiß werden lassen, den in fingerbreite Streifen geschnittenen Chinakohl darin anschmoren, bis er sich leicht bräunt. Ein Kohlblatt zur Verzierung zurücklassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine tiefe Auflaufform dünn mit Entenfett austreichen, die Hälfte des Kohls, darauf das Entenfleisch und den restlichen Kohl einschichten.

Butter und Mehl anschwitzen, mit Milch ablöschen, mit Sahne auffüllen und die dicke Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über den Auflauf füllen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen, das Kohlblatt auflegen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Dazu Kartoffelschnee oder Reis.

## **Coq au Riesling**

***Für 6 Portionen:***

*1 Poularde (1,6–1,8 kg)*

*150 g Möhren*

*100 g Petersilienwurzeln*

*100 g Staudensellerie*

*200 g kleine weiße Zwiebeln (Perlzwiebeln)*

*2 Knoblauchzehen*

*2 Lorbeerblätter*

*4 Stiele Thymian*

*10 schwarze Pfefferkörner*

*5 Pimentkörner*

*500 ml Riesling*

*500 ml Geflügelfond*

*150 g durchwachsener Speck*

*7 El Öl*

*30 g Butter*

*Salz*

*Pfeffer*

*2 El Mehl*

*5 Stiele Petersilie*

*3 Stiele Estragon*

*200 g rosa Champignons*

*Außerdem:*

*evtl. Gefrierbeutel*

1. Von der Poularde die Keulen abtrennen und im Gelenk in Ober- und Unterschenkel schneiden. Die Brust mit einer Geflügelschere an Brustbein und Brustknochen entlang längs halbieren. Die Brüste dann quer halbieren.

2. Möhren und Petersilienwurzeln schälen. Staudensellerie entfädeln. Gemüse in 3–4 cm große Stücke schneiden. Perlzwiebeln und Knoblauch pellen. Geflügelteile, Gemüse und die Gewürze in einen Topf oder Gefrierbeutel geben. Mit Riesling und Geflügelfond auffüllen — alles soll gut bedeckt sein. Mindestens 3 Stunden marinieren.

3. Fleisch, Gewürze und Gemüse in einen Durchschlag gießen, die Marinade auffangen. Fleisch und Gemüse gut trocken tupfen. Den durchwachsenen Speck in 3 Stücke schneiden.

4. In einem großen Bräter 5 EL Öl und 20 g Butter erhitzen. Zunächst die Geflügelteile salzen und pfeffern und mit den Speckstücken darin goldbraun anbraten. Brustteile herausnehmen. Gemüse und Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Alles mit Mehl bestäuben, mit 600 ml Marinade auffüllen und aufkochen lassen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 35–40 Minuten schmoren lassen. Die Brustteile zugeben und weitere 15 Minuten offen schmoren.

5. Inzwischen Petersilien- und Estragonblätter abzupfen und fein schneiden. Pilze putzen, größere halbieren oder vierteln. Pilze in einer Pfanne im restlichen Öl und der restlichen Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bräter aus dem Ofen nehmen. Pilze zugeben und bei milder Hitze 5–10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie und Estragon bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten plus Garzeit 1 Stunde plus Marinierzeit 3 Stunden*

*Quelle: E&T 10/12/19*

## **Coq au vin**

*20 Schalotten oder kleine Zwiebeln*

*100 g geräucherter Speck*

*2 EL Öl*

*1 Poularde*

*Salz, Pfeffer*

*1,5 dl Cognac*

*1 EL Mehl*

*1 Knoblauchzehe*

*125 g Champignons*

*1 Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian*

*1 l Burgunder*

*3 Stück Würfelzucker*

Zwiebeln schälen, Speck würfeln, beides in Öl anbräunen, abtropfen und beiseite stellen. Die in 10 oder 12 Teile zerlegte Poularde im selben Topf anbraten, salzen und pfeffern. Wenn die Fleischteile goldbraun sind, warm stellen. Zwiebeln und Speckwürfel wieder in den Topf geben, mit etwas Mehl bestäuben und durchrühren. Dann die Fleischstücke wieder in den Topf geben, zusammen mit dem gehackten Knoblauch, den blättrig geschnittenen Champignons, dem Lorbeerblatt, Rosmarin und Thymian.

In einem anderen Topf den Wein anwärmen, die drei Stücke Zucker darin auflösen und über das Hühnerfleisch gießen. Bei geschlossenem Topf 45 Minuten kochen lassen. Gegen Schluß der Kochzeit Deckel abnehmen, damit die Sauce eindickt. Hühnerstücke auf einer heißen Platte anrichten, Sauce evtl. entfetten und passieren. Platte mit gewürfelten gerösteten Toastscheiben garnieren, Sauce darübergießen.

## Coq au vin blanc

### **Für 4 Portionen:**

1 Maishähnchen (ca. 1,5 kg)

1 El edelsüßes Paprikapulver

Salz

4 Knoblauchzehen

20 g Butter

2 El Olivenöl

1 Lorbeerblatt

Pfeffer

250 ml Weißwein

100 g Schalotten

150 g Möhren

300 g Kartoffeln

150 g Staudensellerie

8 Stiele Thymian

### **Außerdem:**

Geflügelschere

1. Maishähnchen in 8 Stücke zerteilen: Dazu die Flügel am Gelenk abbrechen und (am besten mit einer Geflügelschere) abtrennen. Keulen vom Brustkorb lösen, am Gelenk einschneiden und abtrennen. Brust entlang dem Brustknochen einschneiden, mit der Haut vom Brustkorb lösen und vierteln. Hähnchenstücke mit Paprikapulver und 1 Tl Salz in einer Schüssel gut vermengen. Knoblauch andrücken.
2. Butter und Öl in einem Bräter erhitzen, Hähnchen darin auf der Hautseite bei starker Hitze 2–3 Minuten braten, bis die Haut goldbraun ist. Fleischstücke wenden, Knoblauch und Lorbeer zugeben und 2 Minuten mitbraten, mit Pfeffer würzen. Mit Wein und 250 ml Wasser auffüllen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten garen.
3. Inzwischen Schalotten schälen. Möhren putzen, längs halbieren und schräg in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln und in kaltes Wasser legen. Sellerie putzen, Selleriegrün in kaltes Wasser legen. Sellerie waschen, entfädeln und schräg in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Kartoffeln im Sieb abtropfen lassen. Kartoffeln, Schalotten, Möhren und Sellerie im Bräter unter das Hähnchenfleisch mischen und weitere 30 Minuten zugedeckt garen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel entfernen.
5. Inzwischen Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden. Selleriegrün trocken tupfen und fein schneiden. Bräter aus dem Ofen nehmen, Coq au vin mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 1:05 Stunden Garzeit*

*Quelle: E&T 03/15/18*

## Curry-Sauerkraut mit Perlhuhnbrust

### **Für 4 Portionen:**

3 Tl Currypulver

200 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g frische Ananas  
400 g Sauerkraut  
4 El Öl  
400 ml Gemüsefond  
Salz, Pfeffer  
30 g Mandelblättchen  
150 g Vollmilchjoghurt  
4 Perlhuhnbrüste (à 180 g)  
20 g Butter  
4 Zweige Rosmarin

1. Curry in einer Pfanne ohne Fett kurz erhitzen. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch durch die Presse drücken. Ananas so schälen, dass die schwarzen Punkte vollständig entfernt sind. Ananas der Länge nach halbieren, den harten Strunk entfernen. Ananas in 1 cm große Stücke schneiden. Sauerkraut in einem Sieb kurz abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Sauerkraut und 2 Tl Curry zugeben und 1 Minute andünsten. Mit Gemüsefond auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze offen kochen. Ananas unterheben und weitere 5 Minuten kochen.

3. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, erkalten lassen und grob zerdrücken. Dann unter den Joghurt heben.

4. Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer ofenfesten Pfanne zerlassen. Das Fleisch darin bei starker Hitze zuerst auf der Hautseite goldbraun braten. Dann wenden und auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 170 Grad (Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert) 6 Minuten braten. Rosmarin zugeben, die Perlhuhnbrüste im ausgeschalteten Ofen 5 Minuten ruhen lassen.

5. Perlhuhnbrüste in Scheiben schneiden und mit dem Sauerkraut auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Rosmarin, restlichem Curry und Mandeljoghurt servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 1/04/44*

## **Entenbrust mit dicken Bohnen**

### ***Für 4 Portionen:***

2 Entenbrüste (mit Haut, à 300 g)  
3 El Sojasauce  
3 El Geflügelfond  
1 1/2 Tl Speisestärke  
50 g Erdnüsse (in der Schale)  
2 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 500 g netto)  
2 rote Chilischoten  
200 g Möhren  
20 g frische Ingwerwurzel  
200 ml Orangensaft  
Salz



## *Cayennepfeffer*

1. Die Haut der Entenbrüste vom Fleisch lösen, dann flach in einen Teller legen und ca. 15 Minuten ins Gefriergerät stellen. Das Entenfleisch quer in sehr dünne Streifen schneiden. Sojasauce, Geflügelfond und Speisestärke glattrühren und mit dem Fleisch mischen.
2. Die Erdnüsse aus den Schalen brechen. Die Häutchen entfernen und die Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Bohnen palen und 4 Minuten blanchieren. Die Hälfte der Bohnen häuten. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und sehr fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
3. Die Entenhaut aus dem Gefriergerät nehmen und quer in feine Streifen schneiden. Im Wok knusprig ausbraten, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier ausbreiten.
4. Das Fleisch ins heiße Entenfett geben und unter Wenden bei starker Hitze 1–2 Minuten scharf anbraten. Zuerst die ungehäuteten, dann die gehäuteten Bohnen, Chilischoten, Möhren und Ingwer zugeben. Unter Wenden 1–2 Minuten anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und dicklich einkochen lassen. Herzhaft mit Salz und Cayenne würzen. Zuletzt die Erdnüsse und die Entenhautstreifen unterheben und sofort servieren.

Dazu passt Reis.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten*

*Quelle: E&T 6/99/60*

## **Entenbrust mit Johannisbeersauce**

### ***Für 4 Portionen:***

*4 Entenbrustfilets (à 190 g)*

*125 g Schwarze Johannisbeeren*

*2 Schalotten*

*1 Bio-Orange*

*2 El Öl*

*Salz, Pfeffer*

*5 Stiele Thymian*

*500 ml Geflügelfond*

*1 Tl Szechuan-Pfeffer*

*1 Tl Speisestärke*

*1–2 Tl brauner Zucker*

*3 El Cassis*

### ***Außerdem:***

*Alufolie*

1. Silberhäute und Sehnen von den Entenbrüsten schneiden. Haut mit einem scharfen Messer der Länge nach in 1/2–1 cm Abstand einschneiden. Johannisbeeren kalt abspülen und mit einer Gabel von den Stielen streifen. Schalotten fein würfeln. Etwa die Hälfte der Orangenschale mit einem Sparschäler möglichst in einem Stück dünn abschneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Entenbrüste rundum mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Fleisch wenden und weitere 2 Minuten braten. Entenbrüste nebeneinander auf einem Stück Alufolie im vorgeheizten Backofen bei

120 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten weitergaren.

**3.** Bratfett bis auf 2 El aus der Pfanne gießen. Schalotten in der Pfanne im Bratfett glasig braten. Thymian, Orangenschale und Johannisbeeren untermischen. Fond zugeben und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei die Johannisbeeren mit einem Esslöffel ausdrücken.

**4.** Sauce bei starker Hitze auf 200 ml einkochen lassen. Szechuan-Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Speisestärke mit 1 El kaltem Wasser anrühren, Sauce damit binden. Johannisbeersauce mit Szechuan-Pfeffer, Salz, Zucker und Cassis abschmecken. Entenbrüste in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passt Kartoffelstampf mit in brauner Butter geschwenkter Senfsaat.

*Zubereitungszeit: 55 Minuten*

*Quelle: E&T /10/*

## **Entenbrust mit Paprika und Aprikosen**

### ***Für 2 Portionen:***

*1 rote Paprikaschote*

*1 gelbe Paprikaschote*

*2 Frühlingszwiebeln*

*4 Aprikosen (à 50 g)*

*1 El Mirin (Reiswein)*

*2 El salzarme Sojasauce*

*1–2 El Shiro-Dashi (Fischbrühe)*

*1 El Honig*

*2 weibliche Entenbrustfilets (à ca. 180 g)*

*Salz*

*Pfeffer*

*3 El Olivenöl*

*1 Tl geschälte Sesamsaat*

**1.** Rote und gelbe Paprika putzen und waschen. Mit einem Schäler rundum die Schale entfernen. Paprika vierteln und entkernen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Scheiben schneiden und mit nassem Küchenpapier abgedeckt beiseitestellen.

**2.** Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. In einer Schüssel 4 El Wasser mit Mirin, Sojasauce, Shiro-Dashi und Honig verrühren. Sauce in einem Topf erhitzen und offen bei mittlerer Hitze auf  $\frac{2}{3}$  einkochen. Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer kreuzweise leicht einschneiden, nicht durchschneiden.

**3.** Paprika mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Sauce, 2 El Öl und Paprika in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten garen.

**4.** Inzwischen restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Entenbrüste darin auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten braten, Fleischseite mit Salz würzen. Entenbrüste wenden, 30 Sekunden auf der Fleischseite braten. Mit der Haut nach oben aufs Paprikagemüse legen, Aprikosen dazwischenlegen und weitere 10–12 Minuten wie oben im Backofen garen.

5. Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller mit Alufolie bedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Frühlingszwiebeln zum Paprikagemüse geben, Gemüse im ausgeschalteten Ofen warm halten. Entenbrüste jeweils in 4 Scheiben schneiden, auf das Gemüse legen und mit Sesam bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 1:10 Stunden*

*Quelle: E&T 07/18/40*

## **Entenbrust mit Pfefferrahmsauce**

### ***Für 2 Portionen:***

*2 Entenbrustfilets mit Haut (à 200 g)*

*3 Schalotten*

*1 Knoblauchzehe*

*2 Tl grüne Pfefferkörner in Lake*

*1 Stiel Thymian*

*Salz, schwarzer Pfeffer*

*2 El Weinbrand oder Cognac*

*200 ml Schlagsahne*

1. Die Entenbrustfilets kalt abspülen und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut der Entenbrust rautenförmig einritzen. Schalotten fein würfeln. Knoblauch leicht zerdrücken. Grüne Pfefferkörner mit einem breiten Messer etwas flach drücken.

2. Die Entenbrustfilets mit der Haut nach unten in eine kalte Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten knusprig braten, bis das Fett ausgelassen ist. Knoblauch und Thymian dazugeben. Entenbrust auf der Fleischseite leicht salzen und pfeffern, dann wenden und 1–2 Minuten auf der Fleischseite braten. Aus der Pfanne nehmen und zusammen mit Knoblauch und Thymian auf ein großes Stück Alufolie legen. Alufolie locker zusammendrücken, aber nicht fest verschließen, damit der Dampf entweichen kann und die Haut knusprig bleibt.

3. Fett fast vollständig aus der Pfanne gießen, abgegossenes Fett für ein anderes Rezept beiseite stellen. Schalottenwürfel in dem restlichen Fett in der Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Pfefferkörner dazugeben und mit Weinbrand ablöschen. Sahne dazugießen und alles cremig einkochen lassen. Den Bratensaft aus der Folie dazugeben und erneut aufkochen, Sauce abschmecken. Entenbrust in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren. Dazu passt Kartoffelgratin.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 11/03/41*

## **Entenbrust mit Portweinsauce und Möhren**

### ***Für 2 Portionen:***

#### ***Portweinsauce***

*2 Tl Zucker*

*50 ml Rotwein*

*150 ml roter Portwein*

*50 ml Entenfond*

*2 Stiele Thymian*

*Salz*

*1 Tl Speisestärke*

*30 g Butter (eiskalt, in Flöckchen)*

### **Möhrengemüse**

*150 g rote Urmöhren (ersatzweise Möhren)*

*Salz*

*20 g Butter*

*50 ml Mineralwasser*

*Muskat*

*Zucker*

### **Entenbrüste**

*2 Entenbrüste (à 160 g)*

*Pfeffer*

*Salz*

*2 Stiele Thymian*

1. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Rotwein, Portwein und Entenfond auffüllen. Thymian zugeben und alles auf 100 ml einkochen lassen. Mit Salz würzen und mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden.
2. Für das Möhrengemüse Möhren putzen, schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Für die Entenbrüste die Haut mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden. Rundum mit Pfeffer würzen. Entenbrüste auf der Hautseite in eine Pfanne legen, stark erhitzen und die Hautseite knusprig braten. Brüste wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit der Hautseite nach oben auf Alufolie legen, mit Salz würzen, Thymian zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) 10–12 Minuten garen.
4. Möhren mit Butter und Mineralwasser in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Muskat und 1 Prise Zucker würzen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze offen garen.
5. Portweinsauce aufkochen und die eiskalten Butterflöckchen mit einem Schneebesen einrühren. Nicht mehr kochen lassen!
6. Entenbrüste aus dem Backofen nehmen, 3 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden, mit Möhren und Sauce anrichten. Dazu passen Mohnknödel.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Garzeit 30 Minuten*

*Quelle: E&T 11/13/86*

## **Entenbrust-Ragout**

***Für 4 Portionen:***

### ***Ragout***

*3 Entenbrüste (à 160 g)*

*200 g Schalotten*

*200 g Staudensellerie mit Grün*

*300 g Möhren*

*1 kg mehligkochende Kartoffeln*

*2 El Tomatenmark*

150 ml roter Portwein

500 ml Entenfond

2 Lorbeerblätter

Salz

Pfeffer

### **Häckerle**

1 Tl eingelegte grüne Pfefferkörner

50 g getrocknete Aprikosen

1. Für das Ragout die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer ablösen. Haut beiseite legen und das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2. Schalotten vierteln. Sellerie putzen und entfädeln, 8 schöne Blätter beiseite legen. Möhren schälen. Sellerie und Möhren in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser legen.

3. Entenhaut in einem Schmortopf auslassen, danach die Entenhaut entfernen. Entenfleisch im Bratfett rundherum anbraten. Schalotten, Möhren und Sellerie hinzufügen und kurz anbraten. Tomatenmark unterrühren, andünsten und mit Portwein ablöschen. Den Portwein einkochen und Entenfond zugießen. 60 g Kartoffel fein reiben und unterrühren. Lorbeer dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen. Kartoffeln in Salzwasser in 30 Minuten gar kochen.

4. Für das Häckerle die Pfefferkörner abtropfen lassen und fein hacken. Aprikosen fein würfeln, 4 Sellerieblätter hacken. Alle 3 Zutaten mischen und beiseite stellen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelschnee mit Ragout und Aprikosenhäckerle servieren. Mit den restlichen Sellerieblättern garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 11/12/42

## **Faraone con mandorle**

### **Für 4 Portionen:**

2 Perlhühner (à 1 kg)

Salz

schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

6 Zweige Thymian

200 g Backpflaumen

200 g kleine Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

3 El Öl

100 g Pinienkerne

100 g gehäutete Mandeln

3 Gewürznelken

Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)

3 Lorbeerblätter

100 ml Weißwein

250 ml Geflügelfond (a. d. Glas)

5 El Olivenöl

1 kg Kartoffeln

## 6 Zweige Rosmarin

1. Perlhühner innen und außen salzen, pfeffern und mit je 3 Thymianzweigen füllen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.
  2. Backpflaumen vierteln. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Öl in einem Bräter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Pinienkerne, Mandeln, Nelken, Zitronenschale, Backpflaumen und Lorbeer darin andünsten.
  3. Die Perlhühner mit der Brustseite nach oben daraufsetzen. Den Weißwein und den Geflügelfond dazugießen. In dem vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Einschubleiste von unten etwa 1 Stunde schmoren. Dabei die Perlhühner ab und zu mit dem Bratfond begießen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit 2 El Olivenöl dazugießen.
  4. Inzwischen die Kartoffeln gut waschen. In reichlich Salzwasser mit 2 Rosmarinzweigen gar kochen, abgießen und noch warm pellen. Restliche Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Kartoffeln und Rosmarin im restlichen Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Perlhühner zerteilen und im Bräter servieren. Die Kartoffeln dazureichen.
- Anmerkung.** Ich finde es besser, das Perlhuhn zu zerlegen und ähnlich wie das Poulet sauté à la bordelaise in einer großen Pfanne zu schmoren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 45 Minuten*

*Quelle: E&T 8/96/28*

## Farcierte Hähnchenbrust

### ***Für 4 Portionen:***

*4 Hähnchenbrüste*

*Salz, Pfeffer*

*60 g Margarine*

*1 Zwiebel*

*100 g frisches Weißbrot ohne Rinde*

*100 g Hühnerleber*

*75 g gek. Schinken*

*2 Eier*

*5 El süße Sahne*

*Muskat*

1. Die Hähnchenbrüste vorsichtig vom Knochen lösen, die Haut daranlassen. Dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer innen und außen kräftig würzen.
2. 20 g Margarine erhitzen, die feingewürfelte Zwiebel darin glasig werden lassen und das feingewürfelte Weißbrot dazugeben und goldbraun rösten. Die Hühnerleber mit einem Messer schaben, den Schinken ganz fein würfeln und in einer Schüssel mit Brotwürfeln und Zwiebeln vermischen. Eier und Sahne unterrühren und mit Salz, frischgemahlenem Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.
3. Eine feuerfeste Form ausfetten. Die Farce in die aufgeklappten Hähnchenbrustteile füllen. Die andere Hälfte darüber klappen. Brüstchen dicht nebeneinander in die Form legen und mit der restlichen erhitzten Margarine übergießen. Die Hähnchenbrüste im vorgeheizten Ofen (225–250 Grad) ca. 40 Min. garen.

## Hähnchengeschnetzeltes mit Kräuterbandnudeln

### **Für 6 Portionen:**

600 g Hühnerbrustfilet (ohne Haut)

3 Schalotten

250 g braune Champignons

250 g Austernpilze

150 g frische Shitake-Pilze

2 Knoblauchzehen

5 El Olivenöl

Salz

150 ml Weißwein

100 ml Geflügelfond

200 ml Schlagsahne

200 g Kräuter-Crème fraîche

Pfeffer

600 g Bandnudeln

1/2 Bund Schnittlauch

4 Stiele glatte Petersilie

4 Stiele Dill

3 Stiele Koriandergrün

2 Stiele Oregano

50 g Kräuterbutter

1. Hühnerbrustfilets erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm breite und 2 cm große Stücke schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Austernpilze und Shitake-Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauch in feine Würfel schneiden.

2. 4 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz würzen, bei starker Hitze portionsweise hintereinander kurz goldbraun anbraten, herausnehmen und in ein Sieb geben. Fleischsaft in einer Schüssel auffangen. Schalotten in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze glasig dünsten und herausnehmen. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Pilze und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond, Fleischsaft und Schalotten zugeben und leicht einkochen lassen. Sahne zugießen und weitere 4–5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dann Crème fraîche zugeben, unterrühren und einmal leicht aufkochen lassen. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

3. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuterbutter in einem großen Topf zerlassen, Schnittlauchröllchen zugeben. Kräuterblätter abzupfen und fein schneiden. 2/3 der Kräuter zugeben und unterheben. Nudeln in ein Sieb gießen, abtropfen lassen, dabei etwa 4 cl Nudelwasser auffangen. Nudeln mit Nudelwasser in der Kräuterbutter schwenken und mit Geschnetzeltem anrichten, mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 08/21/74

## Gänsebrust

### ***Für 2 Portionen:***

*1 Gänsebrust (mit Knochen, ca. 1 kg)*

*3 Zweige Rosmarin*

*3 Zweige Thymian*

*400 ml Gänsefond*

*Salz, Pfeffer*

*Butter*

1. Gänsebrust mit Salz und Pfeffer einreiben und in einen Bräter legen. Jeweils einen Zweig Rosmarin und Thymian auf die Brust und daneben legen. In den kalten Backofen setzen, auf 150 Grad einstellen und alle 15 Minuten die Temperatur um 5 Grad erhöhen, bis 180 Grad erreicht sind. Dann noch 30 Minuten weiterbraten (Inzwischen die Zweige von der Brust nehmen und daneben legen).

2. Vom Gänsefond 100 ml abnehmen und die Gans während der Garzeit ab und zu damit bepinseln. Den Rest Gänsefond mit jeweils einem Zweig Rosmarin und Thymian auf die Hälfte reduzieren.

3. Die fertige Gänsebrust aus dem Backofen nehmen und das Fett abgießen. Die Zweige aus dem Fond nehmen, einen Teil der gesammelten Flüssigkeit zum Fond geben, ein kleines Stück kalte Butter dazu und mit dem Rührbesen fix zu einer guten Sauce verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Brühe würzen. Während der Saucenzubereitung die Gans im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen.

*Quelle: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)*

## Gänsebrust

Die Gänsebrust abwaschen und trocken tupfen. Nach Gefühl (reicht völlig aus) mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Hautseite nach unten und etwas Wasser (1–2 cm Wasserstand) im Bräter oder einer feuerfesten Auflaufform bei 170 Grad, Mittelschiene, Ober-/Unterhitze in den Ofen geben.

Nach einer halben Stunde die Gänsebrust drehen. 1 Stunde braten und dabei etwa alle 15 Minuten die Brust mit dem Bratensaft 2–3 Mal übergießen. Zwischendurch 2 Orangenscheiben ohne Schale und Zwiebelhalbringe dazugeben. Eine weitere halbe Stunde braten und 10 Minuten vor Schluss die Haut mit Honig einstreichen.

## Gefüllte Hähnchenbrust

### ***Für 4 Portionen:***

*6 Stiele Thymian*

*4 Knoblauchzehen*

*100 g Schalotten*

*40 g getrocknete Tomaten*

*7 El Olivenöl*

*Salz, Pfeffer*

*2 doppelte Hähnchenbrüste (mit Haut, auf dem Knochen, à 450 g)*

*1 Dose stückige Tomaten (400 g EW)*



1–2 Tl Zucker  
Kerbel zum Garnieren

1. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden. Thymian mit Knoblauch, Schalotten, getrockneten Tomaten und 4 El Öl verrühren. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Haut der Hähnchenbrüste mit den Fingern vorsichtig vom Fleisch lösen, so dass das Brustbein sichtbar wird. Mit einem scharfem Messer vorsichtig links und rechts entlang des Knochens einschneiden, so dass zwischen Fleisch und Knochen eine Tasche entsteht. Die vorbereitete Würzmischung hineingeben. Die Haut vorsichtig wieder über das Fleisch ziehen und mit Holzstäbchen befestigen.
3. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen. Die gefüllten Hähnchenbrüste rundum darin anbraten und dann im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten bei 180 Grad garen (Gas 2–3, Umluft 40 Minuten bei 180 Grad). Nach 15 Minuten die Tomatenstücke und den Zucker dazugeben.
4. Den Bräter aus dem Backofen nehmen. Die Hähnchenbrüste in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Die Sauce einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brüste vom Knochen schneiden. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Kerbel bestreut zu Risotto servieren. Dazu passt Kopfsalat.

Zubereitungszeit: 1:10 Stunden

Quelle: E&T 4/04/33

## Gefüllte Hähnchenschnitzel mit Tomatennudeln

### **Für 4 Portionen:**

2 doppelte Hähnchenbrustfilets (600 g)

150 g Gorgonzola (nicht zu reif)

1 Eigelb

Salz

weißer Pfeffer

80 g Mehl

2 Eier (Kl. L)

130 g Semmelbrösel (oder Weizenbrotkrumen)

100 g Schalotten (gehackt)

2 El Olivenöl

1 Dose Tomaten (in Stücken, 400 g EW)

Zucker

400 g Bandnudeln

12 Kirschtomaten

4 El Öl

50 g Butter

1 Bund Basilikum (gehackt)

1. Die Hähnchenbrustfilets von Fett und Sehnen befreien und längs halbieren. Jedes Filet seitlich so weit einschneiden, dass beide Hälften noch zusammenhängen. Die Filets aufklappen und mit einem Fleischklopfer flach klopfen. Gorgonzola entrinden, durch ein Sieb streichen und

mit dem Eigelb glatt verrühren. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gorgonzola-creme auf die halbe Fläche der Schnitzel streichen (nicht ganz bis zum Rand). Die Schnitzel über der Füllung zusammenklappen. Die Ränder flach klopfen, damit sich Ober- und Unterteil verbinden und die Füllung fest eingeschlossen ist.

**2.** Das Mehl mit Salz und Pfeffer mischen und in eine Arbeitsschale geben. Die Eier in einer zweiten Arbeitsschale mit einer Gabel verrühren. Die Semmelbrösel in eine dritte Arbeitsschale geben. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden und abklopfen, dann durch das Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel dabei etwas andrücken.

**3.** Die Schalotten im Olivenöl andünsten, die Tomatenstücke mit der Flüssigkeit zugeben, 10 Minuten einkochen lassen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

**4.** Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten auf der Oberfläche über Kreuz einritzen.

**5.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin auf jeder Seite in 5–6 Minuten goldbraun braten. In einer zweiten kleinen Pfanne die Butter bräunen, die Tomaten darin auf den eingeritzten Seiten 1 Minute braten.

**6.** Die Nudeln mit Tomatensauce und Basilikum mischen, auf eine vorgewärmte Platte geben und die Schnitzel darauflegen. Die Tomaten um die Nudeln verteilen. Die gebräunte Butter über die Schnitzel gießen.

Dazu passt ein Salat aus grünem Spargel sehr gut.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 4/99/26*

## **Gefülltes Kräuterhähnchen**

### ***Für 4 Portionen:***

*2 Scheiben altes Toastbrot (80 g)*

*60 ml Milch*

*150 g Zwiebeln*

*2–3 Knoblauchzehen*

*8 El Öl*

*je 4 El gehackte Petersilie, Schnittlauch, Kerbel*

*1 El gehackte Rosmarinnadeln*

*Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)*

*Muskatnuß (frisch gerieben)*

*1 große Maispoularde (1,5 kg, küchenfertig vorbereitet)*

*Gewürzsalz (je 1 El getrockneter Majoran, Salz, Pfeffer und Paprikapulver)*

*3 Rosmarinzweige*

*3 Thymianzweige*

*300 ml Geflügelfond (a. d. Glas)*

**1.** Für die Füllung das Brot würfeln, in einer Schüssel mit lauwarmer Milch begießen und mindestens 15 Minuten quellen lassen.

**2.** Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. 3 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, beides darin glasig andünsten. Die gehackten Kräuter dazugeben und kurz dünsten. Die Kräuter herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**3.** Die Kräuter unter das Brot mischen. Die Farce in einen Spritzbeutel mit Tülle Nr. 10 füllen.

4. Die Haut der Poularde am Rand der hinteren Öffnung vorsichtig vom Fleisch lösen (mit dem Zeigefinger darunterfahren). Von dort aus die Farce auf beiden Brustseiten vorsichtig unter die Haut spritzen (sie darf nicht reißen!) und mit der Hand von außen gleichmäßig verteilen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.
5. Die Poularde mit 2 El Öl bestreichen und innen und außen gründlich mit Gewürzsalz einreiben.
6. Restliches Öl im Bräter erhitzen. Die Poularde mit der Brust nach unten hineinssetzen, rundherum goldbraun anbraten.
7. Die Poularde mit der Brust nach oben im vorgeheizten Backofen auf die 2. Einschubleiste von unten setzen. Rosmarin- und Thymianzweige in den Bräter geben und etwas Geflügelfond dazugießen.
8. Die Poularde bei 200 Grad (Gas 3. Umluft 180 Grad) 1 Stunde braten. Dabei nach und nach den restlichen Geflügelfond dazugießen. Die Poulardenbrust eventuell nach der Hälfte der Garzeit mit Alufolie abdecken.
9. Die Poularde aus dem Bräter nehmen, das Küchengarn entfernen. Brust und Keulen abschneiden und mit Schmorgurken und Stampfkartoffeln servieren.

*Zubereitungszeit: 2 Stunden*

*Quelle: Lafer, E&T 9/95/80*

## **Geschmorte Ente mit Blutorangensauce**

***Für 4 Portionen:***

***Ente:***

*1 küchenfertige Ente, ca. 1,8 kg*

*Salz, Pfeffer*

*2 El Olivenöl*

*1 El Butter*

*Mehl*

*3 Schalotten*

*1 Stück Sellerie*

*2 Karotten*

*250 ml Weißwein*

*500 ml Geflügelfond*

*2 Lorbeerblätter*

*2 Zweige Rosmarin*

***Blutorangensauce:***

*6 Blutorangen*

*50 g Zucker*

*3 El Aceto Balsamico*

**Ente**

1. Die Ente waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und zerlegen. Die abgetrennten Keulen noch einmal im Gelenk teilen. Die Haut der ausgelösten Brüstchen rautenförmig einschneiden.
2. Keulen und Brüstchen mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mit Mehl einstäuben und in einer Kasserolle in der Olivenöl-Butter-Mischung von allen Seiten goldbraun anbraten. Ausgetretenes Fett abgießen. Schalotten, Sellerie und Karotten fein gewürfelt hinzufügen und 10

Minuten kräftig andünsten. Mit dem Wein ablöschen und Geflügelfond, Lorbeer sowie Rosmarin zufügen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad unter geschlossenem Deckel eine Stunde schmoren.

**3.** Entenstücke aus dem Schmorfond nehmen und warm stellen. Schmorfond durch ein feines Sieb passieren.

### **Blutorangensauce**

**1.** Mit dem Zestenreißer von zwei Orangen in feinen Streifchen die Haut abschälen (Orangenzeste). Alle Orangen filetieren. Dafür von den Orangen erst mit einem Messer oben und unten eine Kappe abschneiden. Die Schale mit der weißen Innenhaut großzügig abschälen. Dabei ist es wichtig, die bittere weiße Unterhaut und die äußere Membranhaut vollständig zu entfernen. Anschließend die einzelnen Orangenfilets mit dem Messer aus den Trennhäuten lösen. Die ausgelösten Orangenfilets auf einem Sieb gut abtropfen lassen und den Saft auffangen.

**2.** Zucker in einem Topf leicht braun karamellisieren und mit Aceto Balsamico ablöschen. Abgetropften Orangensaft, Orangenzeste und Entenschmorfond zufügen. Die Sauce auf 250 ml reduzieren. Orangenfilets in der Sauce erwärmen.

### **Fertigstellen und Anrichten**

Entenstücke auf heißen vorgewärmten Tellern mit der Blutorangen-Sauce überziehen und mit den Orangenfilets umlegen.

*Quelle: Hagen Grote 10/12*

## **Glasierte Perlhuhnbrust mit Fenchel und Oliven**

### ***Für 10 Portionen:***

*1 kg kleine Flaschentomaten*

*1,5 kg Fenchel*

*100 g schwarze Oliven (ohne Stein)*

*4 El Olivenöl*

*100 ml Weißwein*

*Salz, schwarzer Pfeffer*

*1 Zitrone*

*50 g flüssiger Honig*

*Zitronenpfeffer*

*10 Perlhuhnbrüste (mit Haut, à 150 g)*

**1.** Die Tomaten waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch herausschaben. Den Fenchel putzen, längs halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden, die am Stielansatz zusammenhalten. Oliven in Ringe schneiden. 2 El Öl im großen Topf erhitzen und den Fenchel darin 3 Minuten braten. Mit Wein ablöschen und 8 Minuten geschlossen bei milder Hitze kochen. Salzen, pfeffern und von der Kochstelle ziehen.

**2.** Die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Honig, Zitronenschale und 2 El Saft verrühren. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, kalt stellen.

**3.** Restliches Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste darin von beiden Seiten 3 Minuten braten. Auf ein Backblech legen, rundherum mit Honigmischung bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 10–12 Minuten braten, dabei mehrmals mit der Honigmischung bepinseln.

**4.** Fenchelgemüse erhitzen, Tomaten und Oliven untermischen, salzen und pfeffern. Mit Mandel-Basilikum-Risotto servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten*

*Quelle: E&T 5/01/50*

## **Hähnchen-Senf-Ragout mit Bandnudeln**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Poularde (ca. 1,4 kg)*

*2 Möhren*

*2 Stangen Staudensellerie*

*2 Lorbeerblätter*

*10 schwarze Pfefferkörner*

*Salz*

*2 Schalotten*

*Pfeffer*

*1 El Öl*

*20 g Butter*

*150 ml Weißwein*

*8 Stiele Estragon*

*250 g breite Bandnudeln*

*150 ml Schlagsahne*

*4 Tl Estragonsenf*

- 1.** Von der Poularde mit der Geflügelschere die Flügelspitzen abschneiden. Keulen zur Seite biegen, mit einem großen Messer vom Rumpf trennen. Keulen halbieren: Gelenk ertasten, mit dem Messer durchschneiden. Haut jeweils der Länge nach einschneiden und entfernen. Das Fleisch mit einem spitzen Messer bis zum Knochen einschneiden, dicht am Knochen ablösen und halbieren.
- 2.** Poulardenbrust vom Rücken trennen. Dafür die Rippen mit einer Geflügelschere durchschneiden. Flügel im zweiten Gelenk mit der Schere von den Brusthälften abtrennen. Brust beidseitig entlang dem Brustbein mit einem Messer von den Knochen lösen und häuten. Brüste in je 3 Teile schneiden und mit dem Keulfleisch abgedeckt kalt stellen.
- 3.** Poulardenrücken mit einem großen Messer halbieren. Mit den Flügeln und restlichen Knochen in einen kleinen Topf geben. Möhren putzen und schälen, Sellerie putzen, beides grob schneiden. Mit den Lorbeerblättern und 500 ml kaltem Wasser zu den Knochen geben und aufkochen. Pfeffer und etwas Salz in einem Mörser grob zerstoßen, zum Fond geben und offen, bei milder Hitze 45 Minuten kochen lassen.
- 4.** Schalotten fein würfeln. Fleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Butter in einem breiten Topf erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Schalotten dazugeben und glasig dünsten. Wein zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze bis auf 5 El einkochen lassen.
- 5.** Den Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen. 200 ml Fond und 4 Stiele Estragon zum Hähnchenfleisch geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Den restlichen Fond anderweitig verwenden oder einfrieren.
- 6.** Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Vom restlichen Estragon Blättchen abzupfen, fein hacken. Sahne steif schlagen. Senf und Estragon unter die Sauce rühren. Sahne unterziehen und mit den Nudeln anrichten.

*Zubereitungszeit: 35 Minuten plus Garzeit 50 Minuten*

Quelle: E&T 08/12/58

## Hähnchen mit Speck und Lorbeer

### **Für 4 Portionen:**

1 Masthähnchen (1,3 kg)

Salz, Pfeffer

10–12 frische Lorbeerblätter

10–12 dünne Scheiben durchwachsener Speck

120 g Zwiebeln

200 g Möhren

1/2 Bund glatte Petersilie

2 El Olivenöl

1/4 l Schlagsahne

1/8 l trockener Weißwein

2 El Zitronensaft

1. Das Hähnchen waschen, trocknen und in 10–12 Teile schneiden. Die Teile salzen, pfeffern, fest mit Lorbeer und Speck umwickeln und in einem entsprechend großen Bräter von jeder Seite 5–7 Minuten anbraten.
2. Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 200 Grad) vorheizen.
3. Die Zwiebeln pellen und würfeln. Die Möhren schälen, waschen und grob würfeln. Die Petersilienblätter grob von den Stielen schneiden.
4. Die Hähnchenteile aus dem Bräter nehmen. Das Öl unter das Speckfett rühren. Die Zwiebel- und Möhrenwürfel darin andünsten. Die Petersilie untermischen. Die Hähnchenteile wieder in den Bräter legen.
5. Den Bräter auf der 2. Einschubleiste von oben in den Backofen setzen. Das Fleisch ohne Deckel 40–45 Minuten schmoren. Dabei nach und nach die Sahne und den Wein zugießen und immer wieder etwas einkochen lassen. Die Hähnchenteile zwischendurch einmal wenden.
6. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte legen, mit Zitronensaft beträufeln und im ausgeschalteten Backofen warm halten.
7. Den Bratfond auf dem Herd kurz einkochen und noch einmal abschmecken. Das Fleisch mit der angesammelten Flüssigkeit zurück in den Bräter geben und darin servieren. Dazu paßt Brot oder Reis, unter den Paprikawürfel gemischt werden.

Quelle: E&T 7/90/20

## Hühnerfleischwürfel mit gemahlener Erdnüssen

### **Für 4–6 Portionen:**

250 g Hühnerbrust

1 Tl Salz

3 Tl Maisstärke

1 getrocknete rote Chilischote

1 El feingehackte Zwiebeln

3 1/2 El Pflanzenöl

1 1/2 Tl Zucker

1 1/2 Tl Essig

*2 El Hühnerbrühe*  
*1 El Sojasauce*  
*75 g Erdnüsse*  
*2 El Schweineschmalz*  
*1 El Sherry*

1. Das Hühnerfleisch in akkurate kleine Würfelchen schneiden und gründlich mit Salz und Stärke einreiben. Die Chilischote sorgfältig entkernen und sehr fein zerkrümeln. Zwiebeln, 1 1/2 Eßlöffel Pflanzenöl, Zucker, Essig, Hühnerbrühe und Sojasauce zu einer cremigen Sauce rühren. Die Erdnüsse in einer trockenen Pfanne so lange rösten, bis ihnen ein aromatischer Duft entströmt, und im Mörser zerstoßen (oder durch die Mandelmühle drehen).

2. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Chilistückchen darin auf starkem Feuer zweimal umrühren, dann sofort die Hühnerwürfelchen zufügen und 2 Minuten pfannenrühren, herausheben und warm stellen.

3. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die gemahlene Erdnüsse darin 1 Minute unter Rühren rösten. Das Hühnerfleisch zufügen, die angerührte Sauce und den Sherry hineingießen. 1 bis 2 Minuten unter Rühren aufkochen. Sofort servieren.

*Quelle: Kenneth Lo*

## **Hühnerfrikassee**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Maispoularde (1,5 kg)*  
*1 große Zwiebel*  
*500 g Suppengemüse*  
*2 Lorbeerblätter*  
*3 Liebstöckelstiele*  
*4 Wacholderbeeren*  
*1 El weiße Pfefferkörner*  
*Salz*  
*60 g Butter*  
*40 g Mehl*  
*1/4 l Weißwein*  
*250 g Champignons*  
*Pfeffer (aus der Mühle)*  
*3 Tomaten*  
*300 g TK-Erbesen*  
*2 El Kapern*  
*100 ml Schlagsahne*  
*2 Eigelb*  
*2–3 El Zitronensaft*  
*je 1/2 Bund glatte Petersilie und Kerbel*

1. Die Poularde in kochendem Wasser blanchieren, in so viel kaltem Wasser aufsetzen, daß sie eben bedeckt ist.

2. Die Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche in einer Pfanne trocken rösten. Das Suppengemüse putzen und grob würfeln.

3. Zwiebel, Suppengemüse, Lorbeer, Liebstöckel, Wacholder, Pfefferkörner und Salz zur Poularde geben. Die Poularde bei milder Hitze 40 Minuten leise kochen lassen.
4. Die Poularde aus der Brühe nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, auch abkühlen lassen. Die Poularde zerteilen, dabei Haut und Fett entfernen. Die Fleischstücke in 2 cm große Würfel schneiden und zugedeckt beiseite stellen.
5. 40 g Butter im Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. 1/2 l Geflügelbrühe und Weißwein zugießen, in 10 Minuten unter Rühren etwas einkochen.
6. Champignons putzen und vierteln. Restliche Butter erhitzen. Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern.
7. Die Tomaten brühen, häuten, achteln und dabei entkernen.
8. Fleisch und Pilze in der Sauce aufkochen. Die Hitze zurückschalten. Erbsen, Tomaten und Kapern in der Sauce erwärmen.
9. Sahne mit Eigelb verquirlen, das Frikassee damit legieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gehackte Kräuter unterrühren. Dazu passen Bandnudeln.

*Quelle: Lafer, E&T 1/96/78*

## Huhn mit Mandeln

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Hähnchen (1,3 kg)*

*Salz*

*weißer Pfeffer*

*6 El Olivenöl*

*300 g kleine Zwiebeln (gepellt)*

*3 Lorbeerblätter*

*1/2 Bund glatte Petersilie*

*1/4 l trockener Weißwein*

*150 ml Hühnerbrühe*

*3 Eier*

*50 g gemahlene Mandeln*

*1/2 Tütchen Safranpulver*

*2 Knoblauchzehen*

*30 g ganze Mandeln (geschält)*

1. Hähnchenkeulen abtrennen, im Gelenk durchschneiden. Brust mit Knochen und Flügeln vom Rücken abschneiden. Brust erst längs, dann jede Hälfte einmal quer teilen. Rücken mit einem schweren Messer in 4 Teile hacken. Fleischteile mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 4 El Öl in einem schweren flachen Schmortopf mittelheiß werden lassen. Hähnchenteile rundherum goldbraun anbraten. Zwiebeln, Lorbeer und eine Handvoll Petersilienblätter zugeben. Nach und nach 1/8 l Weißwein zugießen und jedesmal wieder verdampfen lassen. 1/8 l Brühe zugießen. Deckel fast ganz auflegen. Das Fleisch 45 Minuten sanft schmoren. Gelegentlich wenden und nach und nach den restlichen Wein zugießen.
3. Inzwischen die Eier hart kochen, abgekühlt pellen. Das Eiweiß hacken und beiseite stellen. Eigelb im Mörser mit restlichem Öl, gemahlene Mandeln, Safran, püriertem Knoblauch und der restlichen Brühe zu einer feinen Paste zerstoßen.
4. Ganze Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Restliche Petersilie fein hacken.



5. Inzwischen Fleisch und Zwiebeln aus dem Schmortopf nehmen, auf einer Platte im Backofen warm halten.
6. Fett vom Schmortopf abschöpfen. Fond stark einkochen lassen. Mandelpaste einrühren und erhitzen.
7. Die Mandelsauce über Fleisch und Zwiebeln gießen, mit gerösteten Mandeln, gehacktem Eiweiß und Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt Reis mit jungen Erbsen.

*Quelle: E&T 1/92/35*

## **Knusprige Gänsekeulen**

### ***Für 4 Portionen:***

*4 Gänsekeulen*

*Salz, Pfeffer*

*150 g Lauch*

*200 g Möhren*

*200 g Knollensellerie*

*2 Tl getrockneter Thymian*

*1 Zimtstange*

*500 ml Geflügelbrühe*

*200 ml trockener Rotwein*

*3 Tl Speisetärke*

1. Gänsekeulen etwa 1 Std. vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Die kalte Keulenhaut mit einem scharfen Messer (oder einem Cutter) kreuzweise einschneiden, dabei möglichst nicht ins Fleisch schneiden.
2. Keulen rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Dünnen Fleischteil nach unten umschlagen. Keulen auf einen Rost legen. Mit einem tiefen Backblech (Fettpfanne) darunter im heißen Ofen bei 180 Grad in der Ofenmitte 30 Min. braten (Umluft nicht empfehlenswert).
3. Lauch putzen, in 1 cm dicke Halbringe schneiden. Möhren und Sellerie putzen, 1 cm groß würfeln. Mit ausgetretenem Fett auf dem Blech mischen. Mit den Keulen auf dem Rost darüber weitere 30 Min. braten.
4. Nacheinander Thymian und Zimtstange, Geflügelbrühe und Wein in die Fettpfanne geben und weitere 1:30 Std. mit den Keulen auf dem Rost darüber braten. 5. Danach die Keulen im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. In der Zeit die Röststoffe auf dem Blech mithilfe eines Pinsels lösen.
6. Die Sauce durch ein Sieb in ein Entfettungskännchen gießen. Kurz stehen lassen, damit sich Fett und Sauce voneinander trennen. Sauce behutsam in einen Topf gießen.
7. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren. Sauce aufkochen, die angerührte Stärke esslöffelweise einrühren und kurz kochen lassen.
8. Dazu passt Rotkohl.

*Quelle: E&T online*

## **Linsensalat mit Wachtelbrüsten**

*Linsen (60 g pro Person)*

*Bouquet garni*

*Schalotten*

*Knoblauch*  
*Nußöl*  
*Sherryessig*  
*Salz, Pfeffer*  
*Wachteln*

Linsen mit Bouquet garni in leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten kochen. Gut abtropfen. Aus Nußöl, Sherryessig, fein gehackten Schalotten, etwas Knoblauch, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette herstellen und mit den Linsen vermischen.

Bei den Wachteln auf jeder Seite das Brustfleisch mit dem anhängenden Bein mit einem spitzen Messer auslösen, kurz vor dem Servieren in schäumender Butter mit wenig Salz kurz braten und auf die Linsen legen.

## **Lorbeerspieße mit Steinpilzen und Hähnchen**

### ***Für 4 Portionen:***

*8 kleine feste Steinpilze (à ca. 30 g)*  
*500 g Hähnchenbrustfilet (mit Haut, ohne Knochen)*  
*8 kleine Lorbeerzweige*  
*20 g Kapern*  
*50 g schwarze Oliven (mit Stein)*  
*1 Bund glatte Petersilie*  
*1 kleiner Römersalat*  
*50 g Rauke*  
*150 g Tomaten*  
*2–3 El Weißweinessig*  
*Salz*  
*schwarzer Pfeffer*  
*12 El Olivenöl*  
*300 ml trockener Weißwein*  
*1 italienisches Weißbrot (Ciabatta)*

**1.** Die Steinpilze putzen und längs halbieren. Hähnchenbrustfilet in ca. 30 g schwere Würfel schneiden. Die Blätter der Lorbeerzweige bis auf 2–3 am Ende alle entfernen. Auf jeden Lorbeerzweig je 2 Steinpilzhälften und Hähnchenstücke spießen.

**2.** Kapern in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Oliven vom Stein schneiden. Petersilie waschen und grob hacken.

**3.** Römersalat und Rauke waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten in Spalten schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und 6 El Olivenöl verrühren.

**4.** Die Spieße salzen und pfeffern. In zwei Pfannen in jeweils 3 El Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.

**5.** Die Tomaten, Rauke und den Römersalat mit der Vinaigrette mischen.

**6.** Die Spieße aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte anrichten. Die Kapern und Oliven zum Bratöl in die Pfanne geben. Wein dazugießen und bei starker Hitze auf etwa die Hälfte einkochen lassen, Petersilie untermischen.

**7.** Die Spieße mit dem Oliven-Kapern-Fond beträufeln. Mit dem Salat und Weißbrot servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: E&T 07/99/21*

## Maispoularde mit Trauben

### **Für 4 Portionen:**

1 Maispoularde (ca. 1,6 kg)  
50 g durchwachsener Speck  
100 g kleine Schalotten  
6–7 Stiele Thymian  
500 g kernlose grüne und blaue Trauben  
20 g Pinienkerne  
Salz, Pfeffer  
3 El Butter  
2 El Olivenöl  
2 Lorbeerblätter  
200 ml Weißwein  
400 ml Geflügelfond  
Zucker  
80–100 ml Vin Santo (ital. Dessertwein)

1. Die Poularde in 10 Teile zerteilen. Dazu die Keulen auslösen und jeweils im Gelenk durchschneiden. Die Brustfilets auslösen und quer halbieren. Flügel abtrennen, Flügelspitzen entfernen. Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Schalotten pellen, größere halbieren. Thymianblättchen abzupfen. Trauben mit Stielen in 4 gleich große Büschel teilen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.

2. Die Poulardenteile rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Butter und das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Poulardenteile bei mäßiger Hitze anbraten und in einen Bräter geben. Speck, Schalotten, Lorbeerblätter und die Hälfte des Thymians in die Pfanne geben und 3–4 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen und 3 Minuten einkochen. Den Sud über die Poulardenteile gießen und alles im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3. Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde braten. Dabei nach und nach den Fond zugießen.

3. 5 Minuten vor Ende der Bratzeit die restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Trauben hineingeben, mit 1 guten Prise Zucker bestreuen und 2–3 Minuten bei starker Hitze braten. Mit Vin Santo ablöschen und unter leichtem Schwenken einkochen.

4. Die Poularde aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Thymian und den Pinienkernen bestreuen und mit den Trauben servieren. Dazu passen römische Nocken.

*Zubereitungszeit: 1:20 Stunden*

*Quelle: E&T 09/06/32*

## Marokkanisches Huhn

### **Für 4 Portionen:**

1/2 Poularde (ca. 1,5 kg)  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Salzzitrone  
225 g Zucchini  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln

*Salz*

*Sarawak-Pfeffer (ersatzweise weißer Pfeffer)*

*1/2 El Butter*

*1 El Olivenöl*

*1/2 Kapsel Safranfäden*

*200 ml Geflügelfond*

1. Von der Poularde die Keulen abtrennen und im Gelenk einmal durchschneiden. Die Poulardenbrüste auslösen und in je drei Teile schneiden. Die Flügel abtrennen, dabei die Flügelspitzen abschneiden und entfernen. Flügel im Gelenk einmal durchschneiden, sodass insgesamt 14 Teile entstehen.

2. Zwiebeln längs halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Eine Salzzitrone sehr fein hacken, die andere Salzzitrone in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und in dünne Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in schmale Ringe schneiden.

3. Die Poulardenteile mit Salz und Sarawak-Pfeffer würzen. Butter und Olivenöl in einer Tajine erhitzen. Die Hühner Teile hineingeben und bei starker bis mittlerer Hitze in ca. 7–8 Minuten goldbraun anbraten. Die Brustteile herausnehmen, beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch, gehackte Salzzitrone und Safran zugeben kurz andünsten und mit Fond auffüllen. Zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 30 Minuten schmoren lassen.

4. Die Hühnerbrustteile, Zucchini, Frühlingszwiebeln und die Salzzitronenscheiben zugeben und zugedeckt weitere 15 Minuten schmoren lassen. Mit Sarawak-Pfeffer würzen.

*Quelle: E&T online*

## **Marokkanisches Zitronenhuhn**

***Für 4 Portionen:***

*1 Brathähnchen (etwa 1,4 kg)*

*Meersalz*

*Zitronenpfeffer*

*1 Zwiebel*

*2 Knoblauchzehen*

*1 Salzzitrone*

*1 Briefchen Safran*

*2 El Olivenöl*

*40 g Butter*

*80 g schwarze Oliven ohne Stein*

*1/2 Bund glatte Petersilie*

1. Das Hähnchen von innen und außen gründlich abspülen, trockentupfen und in 6–8 Stücke zerteilen. Von innen und außen mit Meersalz und Zitronenpfeffer würzen.

2. Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

3. Salzzitrone vierteln, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Schale abspülen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch nicht verwenden.

4. Safran und 2 Prisen grobes Meersalz in einem Mörser fein zerstoßen.

5. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen.

6. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin rundherum goldbraun anbraten. Gegen Ende der Bratzeit die Butter dazugeben und noch 2 Minuten bei kleiner Hitze weiterbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in die Tajine oder den Schmortopf legen.
7. Knoblauch und Zwiebel in der Pfanne im Bratfett unter Wenden glasig dünsten. Das Safransalz und 400 ml kochendes Wasser verrühren und zu den Zwiebeln in die Pfanne gießen. Alles gut verrühren und die Zwiebelmischung dann über die Hähnchenstücke in der Tajine geben.
8. Die Tajine schließen und in die Deckelspitze kaltes Wasser füllen. Tajine in den Backofen stellen und den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) herunterschalten. Das Zitronenhuhn etwa 1 Stunde backen. Nach 50 Minuten die Salzzitronen und die Oliven dazugeben.
9. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Vor dem Servieren über die Hähnchenteile streuen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde 35 Minuten*

*Quelle: Brigitte 20/13/201*

## **Mistkratzerle mit Gemüse und geschmälzten Nudeln**

### ***Für 4 Portionen:***

*200 g Schalotten*

*1 Scheibe Weizentoastbrot*

*160 g Butter*

*250 g kleine Bundmöhren*

*300 g weißer Spargel*

*150 g kleine weiße Champignons*

*500 g Erbsenschoten (oder 150 g junge TK-Erbsen)*

*Salz, weißer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*1 Tl Zucker, 250 ml Riesling (trocken)*

*250 g Crème double*

*4 Stubenküken (à 350 g)*

*400 g breite Bandnudeln*

*1 Handvoll Kerbel*

*1/4 Bund glatte Petersilie*

1. Für die Schmälze die Schalotten pellen und fein würfeln. Das Toastbrot grob würfeln und in der Moulinette fein zerkrümeln. Die Hälfte der Schalotten mit den Krümeln in 60 g Butter bei milder Hitze unter Rühren goldbraun rösten.
2. Die Möhren putzen, dabei an jeder Möhre etwas vom Grün dranlassen. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden, Stangen längs halbieren und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons putzen, die Erbsen auspalen.
3. Die restlichen Schalotten und die Möhren in 50 g Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 5 El Wasser dazugeben und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten dünsten. Nach etwa 6 Minuten den Spargel untermischen. 100 ml Riesling dazugeben und im offenen Topf fast ganz einkochen lassen. Die Crème double dazugeben, 1 Minute leise kochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen.
4. Jedes Stubenküken mit Küchengarn zusammenbinden, salzen, pfeffern und in einem möglichst großen runden Bräter in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze auf beiden Brust- und

Keulenseiten goldbraun anbraten, dann die Küken mit der Brustseite nach oben nebeneinandersetzen.

5. Den restlichen Riesling in den Bräter füllen. Die Stubenküken im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 30–35 Minuten auf der untersten Einschubleiste garen. Nach etwa 5 Minuten die Erbsen, die Champignons und die Gemüsesauce dazugeben.

6. Kurz vor Ende der Garzeit die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und mit der Schmäle mischen.

7. Inzwischen den Kerbel (bis auf einige Zweige für die Garnitur) mit der Petersilie fein hacken und unter die Gemüsesauce mischen. Mit dem restlichen Kerbel dekorieren und mit den heißen Nudeln servieren.

*Quelle: E&T 5/96*

## **Ofenhähnchen mit Apfelsinen**

### ***Für 4 Portionen:***

*600 g festkochende Kartoffeln*

*600 g dicke Möhren*

*2 Bio-Apfelsinen*

*3 El Öl*

*6–8 El süße Chilisauce*

*4 Hähnchenfilets (à 160 g)*

*8 dünne Scheiben geräucherter Speck (ca. 80 g)*

*1/2 Bund Frühlingszwiebeln*

*Salz, Pfeffer*

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Möhren schälen und in 1 cm dicke schräge Scheiben schneiden. 1 Apfelsine ungeschält in Spalten schneiden, die andere auspressen. 50 ml Apfelsinensaft und die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit 2 El Öl und der Chilisauce mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3–4, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.

2. Inzwischen die Hähnchenbrüste mit je 2 Scheiben Speck umwickeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun anbraten. Hähnchenbrüste auf das Gemüse legen und weitere 10 Minuten garen. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in Scheiben schneiden. Fleisch und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 15 Minuten plus 30 Minuten Garzeit*

*Quelle: E&T 02/11/49*

## **Paprikahendel**

### ***Für 4 Portionen:***

*3 rote Paprikaschoten (à 250 g)*

*400 g Hähnchenflügel*

*7 El Öl*

*150 g Zwiebeln (gewürfelt)*

2 El Paprikapulver (rosenscharf)  
600 ml Geflügelfond (a. d. Glas)  
80 g Kartoffeln (geschält)  
4 Hähnchenbrüste (mit Haut, ohne Knochen, à 180 g)  
Salz  
weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
1 Bund Schnittlauch

1. 2 Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der 1. Einschubleiste von oben so lange unterm Grill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft (ca. 6–8 Minuten). Paprikaschoten mit einem feuchten Küchentuch bedecken, 5 Minuten stehen lassen, dann häuten und die Häute aufbewahren.
2. Die dritte Paprikaschote putzen und grob würfeln.
3. Die Hähnchenflügel grob hacken und in 3 El Öl bei starker Hitze rund herum kräftig braun rösten. Zwiebeln, Paprikahäute und die kleingeschnittene Paprika dazugeben und kurz mit andünsten. Paprikapulver unterrühren und sofort mit Geflügelfond auffüllen. Die Kartoffel fein reiben, dazugeben und die Sauce bei milder Hitze auf die Hälfte einkochen. Sauce durch ein feines Sieb passieren.
4. Von den Hähnchenbrüsten die Haut anheben und mit den Fingern zwischen Haut und Brust fahren, so dass eine Tasche entsteht. Je nach Größe jeweils 1–2 Paprikaviertel in die Taschen schieben und die Taschenöffnung mit einem Holzstäbchen verschließen.
5. Hähnchenbrüste salzen, pfeffern und auf der Hautseite im restlichen Öl anbraten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 Grad 15 Minuten (Gas 3, Umluft 180 Grad) fertigbaren.
6. In der Zwischenzeit die übriggebliebenen Paprikaviertel klein würfeln und in die Sauce geben. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
7. Zum Servieren die Sauce erhitzen. Die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden, mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 50 Minuten

Quelle: E&T 08/94/26

## **Perlhuhnbrust mit Senflinsen**

**Für 10 Portionen:**

### **Gemüse**

50 g Möhren  
50 g Knollensellerie  
60 g Schalotten  
150 g Berglinsen  
2 El Öl  
20 g Butter  
650–750 ml Geflügelfond 150 ml Schlagsahne  
1–2 El Weißweinessig  
Salz, Pfeffer  
1–2 El Estragonsenf  
1/2 Bund Kerbel

### **Perlhuhn**

6 Perlhuhnbrüste (à 200 g)

Salz, Pfeffer

3 El Öl

3 Zweige Rosmarin

1. Möhren und Sellerie schälen. Beides mit den Schalotten sehr fein würfeln. Linsen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Öl und Butter in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin glasig dünsten. Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Nach und nach mit dem heißen Fond auffüllen und bei mittlerer Hitze offen 25–30 Minuten wie einen Risotto garen, bis die Linsen weich sind. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Linsen mit Essig, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Brüste darin auf beiden Seiten hellbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Rosmarin zwischen die Brüste legen.
4. Die Perlhuhnbrüste im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
5. Linsengemüse erwärmen, mit Senf würzen und die Sahne unterheben. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Kerbelblätter darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten, Garzeit 30 Minuten

Quelle: E&T 1/10/52

## **Perlhuhn auf Puy-Linsen mit Morchelrahm und geschmorten Römursalatherzen**

**Für 4 Portionen:**

**Perlhuhn:**

1 Perlhuhn (1,2 kg)

150 g Kalbsbrät

50 g Pinienkerne

1 Zehe Knoblauch

0,5 TL Rosmarin

100 ml Sahne

3 EL Olivenöl

4 Römursalatherzen

200 g Schinkenspeck

1 Karotte

0,25 Knollensellerie

1 Petersilienwurzel

100 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 EL Butter

100 ml Weißwein

Salz

Pfeffer

Zucker

Muskatnuss



### ***Puy-Linsen mit Morchelrahm:***

*200 g Puy-Linsen*  
*1 Zehe Knoblauch*  
*1 Zwiebel*  
*20 g Morcheln*  
*1 EL Butter*  
*1 Lorbeerblatt*  
*1 EL Rotweinessig*  
*150 ml Sahne*  
*2 El Schnittlauch*  
*Salz*  
*Pfeffer*

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

#### **Perlhuhn:**

Das Perlhuhn abwaschen und trocken tupfen. Mit einem Löffelstiel oder dem Zeigefinger vorsichtig zwischen Fleisch und Haut entlangfahren und so die Haut vom Fleisch lösen.

In einer Schüssel das Kalbsbrät glatt rühren und mit der flüssigen Sahne tropfenweise geschmeidig rühren. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit den Pinienkernen und dem gehackten Rosmarin unter die Masse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Anschließend das Kalbsbrät dick unter die Haut des Perlhuhns füllen und glattstreichen. (Tipp: Für ein noch kräftigeres Aroma, das Perlhuhn für einen Tag abgedeckt in den Kühlschrank legen.)

Nun das Perlhuhn von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, und in einem Bräter mit Olivenöl, zuerst auf beiden Brustseiten, dann jeweils auf den Keulen, circa zehn Minuten goldbraun anbraten und danach auf den Rücken legen. Im vorgeheiztem Ofen 40 Minuten garen, dabei mehrmals mit dem austretenden Fett übergießen.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und den gewaschenen, halbierten Römersalat kurz darin anbraten. Den Salat herausnehmen und den gewürfelten Speck und die in Würfel geschnittene Zwiebel anschwitzen. Karotten, Knollensellerie und Petersiliewurzel ebenfalls würfeln und zugeben, anschwitzen, und mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Alles circa fünf Minuten reduzieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zum Schluss den Römersalat zugeben und alles abgedeckt für circa fünf Minuten zum Perlhuhn in den Ofen geben.

#### **Puy-Linsen mit Morchelrahm:**

Die Morcheln in einer Schüssel mit einem halben Liter kaltem Wasser 20 Minuten einweichen, danach abgießen und das Einweichwasser auffangen. (Tipp: Größere Morcheln halbieren und erneut abwaschen!) Vorsicht, das Morchelwasser enthält viel Sand und sollte durch einen Kaffeefilter gefiltert werden!

Die Puy-Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit der Butter angehen lassen, danach die Morcheln dazugeben und drei Minuten anschwitzen. Anschließend die Puy-Linsen und Lorbeerblatt begeben, mit 300 Milliliter Einweichwasser auffüllen und 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Nun die Sahne schlagen. Falls die Linsen noch Biss haben sollten, einfach noch etwas mehr Einweichwasser oder Brühe hinzu gießen. Danach den Rotweinessig dazugeben, mit Salz und

Pfeffer würzen. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterrühren und mit Schnittlauch bestreuen.

*Quelle: Tim Mälzer*

## **Perlhuhn in Riesling**

*Perlhuhnteile*

*2 Schalotten*

*Petersilie, Estragon*

*Knoblauch, Muskat*

*1/8 l Riesling*

*250 g Champignons oder Pfifferlinge*

*1/8 l Sahne*

*Butter*

*Fond*

*evtl. Cognac*

Perlhuhnteile salzen und pfeffern, in Butter goldbraun braten und mit Muskat würzen. Inzwischen die gehackten Schalotten und etwas Knoblauch in Butter anschwitzen.

Perlhuhnstücke auf die Schalotten legen und mit gehackter Petersilie und Estragon bestreuen. (Evtl. Cognac angießen, kurz flambieren, Flamme mit Topfdeckel ersticken. Achtung! Ein gut sitzender Deckel saugt sich dabei fest!) Riesling angießen und 20 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit die Pilze in Butter dünsten.

Hühnernteile aus dem Topf nehmen und warm stellen. Sahne und Fond zur Sauce gießen und etwas einkochen lassen. 100 g kalte Butterwürfel einschwenken, kurz aufkochen lassen und Hühnernteile und Pilze dazugeben.

## **Perlhuhn mit Porree und Champignons**

***Für 4 Portionen:***

*4 Knoblauchzehen*

*250 g Möhren*

*1 Perlhuhn (1,4 kg)*

*Salz, Pfeffer*

*4 Zweige Rosmarin*

*8 El Olivenöl*

*150 ml Weißwein*

*200 ml Pilzfond*

*250 g rosa Champignons*

*200 g Porree*

*40 g durchwachsener Speck (oder Katenschinken)*

1. Knoblauch pellen. Möhren schälen, längs halbieren, in 5 cm lange Stücke schneiden. Perlhuhn in 8 Stücke zerteilen, die Teile rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinzweige grob zerschneiden.

2. In einem Bräter 4 El Olivenöl erhitzen, die Perlhuhnstücke mit Knoblauch und Rosmarin rundum darin anbraten. Möhren dazugeben, mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Pilzfond

aufgießen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 45 Minuten bei 180 Grad garen (Gas 2–3, Umluft 30–40 Minuten bei 160 Grad).

**3.** Inzwischen die Champignons putzen, größere Pilze halbieren. Porree putzen und nur das Weiße und Hellgrüne in 1 cm große Stücke schneiden, waschen, abtropfen lassen. Speck grob würfeln. Champignons in einer Pfanne im restlichen Olivenöl 3 Minuten anbraten, Speck und Porree dazugeben und weitere 2 Minuten mitbraten. Salzen, pfeffern und nach 1/2 Stunde zum Perlhuhn geben. Perlhuhn, Gemüse und Fond auf einer Platte servieren. Dazu passen breite Bandnudeln oder Kartoffelpüree.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 9/01/28*

## **Perlhuhn-Ragout mit Gemüse und Estragon**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*20 g getrocknete Morcheln*

*1 Bund grüner Spargel (ca. 450 g)*

*250 g schlanke Bundmöhren*

*1 kleiner Blumenkohl (400 g)*

*60 g Schalotten*

*Salz*

*4 Perlhuhnbrüste mit Flügelknochen (à 150 g)*

*Pfeffer*

*3 El Öl*

*3 Stiele Thymian*

*40 g Butter*

*1 Tl Mehl*

*250 ml Gemüsefond*

*250 ml Schlagsahne*

*1/2 Tl getrockneter Estragon*

*Muskat*

*50 g TK-Erbesen*

*3 Stiele frischer Estragon*

**1.** Morcheln in 150 ml lauwarmem Wasser einweichen. Vom Spargel das untere Viertel abschneiden. Spargel bis knapp unter die Köpfe dünn schälen. Möhren putzen und schälen, größere Möhren halbieren bzw. vierteln. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. Schalotten fein würfeln. Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser garen: Blumenkohl 4 Minuten, Möhren 5 Minuten, Spargel 3 Minuten. Gemüse abschrecken, abtropfen lassen.

**2.** Perlhuhnbrüste salzen und pfeffern. Morcheln gut ausdrücken, den Morchelsud auffangen, dann unter fließendem Wasser gründlich waschen, ausdrücken. Öl im Bräter erhitzen, das Fleisch mit Thymian darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Butter im Bräter zerlassen, Schalotten mit Morcheln darin ohne Farbe andünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Fond und Sahne auffüllen. Morchelwasser durch ein feines Sieb zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Sauce offen bei mittlerer Hitze um ein Viertel einkochen, mit Salz und Muskat würzen.

**3.** Gemüse, Erbsen und Perlhuhnbrüste (mit der Hautseite nach oben) in die Sauce legen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit frischem Estragon servieren.

Dazu passen Orangenbuchteln.

*Zubereitungszeit: 1:30 Stunden*

*Quelle: E&T 3/04/21*

## **Perlhuhnstreifen mit Safranbutter auf Bleich- und Knollensellerie**

### ***Für 4 Portionen:***

*2 Perlhuhnbrüste*

*150 g Staudensellerie*

*300 g Knollensellerie*

*1 große Fleischtomate*

*4 Tl Suppengrün, brunoise*

*60 g Butterschmalz*

*1/4 l Geflügelfond*

*4 cl Noilly Prat*

*4 g Safranfäden*

*1/8 l Schlagsahne*

*50 g Butter*

*Salz, weißer Pfeffer*

*1 El Zitronensaft*

*1 El Maisstärke*

- 1.** Die Perlhuhnbrüste in dicke Streifen schneiden. Den Staudensellerie in etwa 6 cm lange Stifte schneiden, das hellgrüne Kraut beiseite legen. Aus der Sellerieknolle 4 bis 6 Kegel ausschneiden, die Kegel längs einkerben und in Scheiben schneiden. Die Tomate vierteln und entkernen. Die Viertel mit der Fleischseite nach unten aufdrücken, mit einer mittelgroßen Lochtülle kleine Kugeln ausstechen. 1 Tl Kugeln beiseite legen. Die restlichen Tomatenkugeln und die Gemüseswürfel in 20 g Butterschmalz andünsten. Mit Geflügelfond und Noilly Prat ablöschen. Die Safranfäden zugeben. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Sahne auffüllen und nochmals auf die Hälfte einkochen. Die Butter zugeben. Die Sauce mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und warm stellen.
- 2.** Knollenselleriescheiben und Staudensellerie nacheinander kurz in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. 10 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Knollenselleriescheiben von beiden Seiten hellbraun anbraten, herausnehmen. Die Staudenselleriestifte kurz im Fett andünsten (sie sollen fast weiß bleiben). Die Gemüse warm stellen.
- 3.** Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen leicht mit Maisstärke bestreuen und rundum 4 bis 5 Minuten im heißen Butterschmalz braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch auf vorgewärmte Teller verteilen und mit der Sauce übergießen. Selleriestifte, -scheiben, -grün und Tomatenkugeln um das Fleisch anrichten.

## **Pollo alla Marengo**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Poulet (etwa 1,2 kg)*

*1 dl Olivenöl*

*Salz, Pfeffer*

*2 Knoblauchzehen*

*2 geschälte Tomaten*  
*1 dl Weißwein*  
*1 dl konzentrierte Hühnerbrühe*  
*150 g frische Pilze*  
*12 Perlwiebelchen*  
*3 El Butter*  
*2 Scheiben Toastbrot*  
*4 frische Eier*  
*1 Messerspitze Fleischextrakt*  
*4 Süßwasserkrebse (nach Belieben)*  
*1 El gehackte Petersilie*

1. Das Poulet in 4 Stücke schneiden. 1/2 dl Olivenöl erhitzen. Die Pouletteile darin ringsum anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Flügel und die Bruststücke aus der Kasserolle nehmen. Die Schenkel halb zugedeckt 5 Minuten bei kleiner Hitze weiterbraten.
2. Den Knoblauch im Mörser zerdrücken oder durchpressen. Die Schenkel aus der Kasserolle nehmen, etwas Öl abgießen und die kleingeschnittenen Tomaten und den Knoblauch hineingeben. Einige Minuten anziehen lassen. Mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen, dann die Hühnerbrühe zufügen.
3. Unterdessen die geputzten Pilze vierteln. Mit den geschälten Perlwiebeln in einer zweiten Kasserolle in 1 El Butter knapp weich dünsten. Die Pouletstücke wieder zu den Tomaten geben. Zugedeckt 15 Minuten schmoren.
4. Die Toastbrotsscheiben diagonal halbieren und in der verbliebenen Butter goldgelb rösten. Das restliche Olivenöl erhitzen. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und in das heiße Öl gießen. Mit einem Löffel rasch das Eiweiß auf das Eigelb zurückschlagen und mehrmals mit heißem Öl begießen. Sobald das Eiweiß fest wird, die Eier warm stellen.
5. Die Pouletstücke aus der Kasserolle nehmen und ebenfalls warm stellen. Die Sauce etwas einkochen lassen und mit Salz, viel Pfeffer aus der Mühle und Fleischextrakt abschmecken. Sauce, Perlwiebeln und Pilze über die Pouletstücke anrichten und das Gericht mit den frittierten Eiern, den Buttercroûtons und Krebsen (nach Belieben) garnieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

## **Pollo alla Veneta**

### ***Für 6 Portionen:***

*100 g durchwachsener Speck*  
*6 Hühnerbrustfilets (1 kg)*  
*Salz, Pfeffer*  
*Mehl zum Wenden*  
*150 g Staudensellerie*  
*1 Zwiebel*  
*1 Knoblauchzehe*  
*1 Tl Thymianblätter*  
*1 Tl Rosmarinnadeln*  
*5 El Olivenöl*  
*1/8 l Weißwein*

1 große Dose Borlotti-Bohnen  
150 g Tomaten  
1/2 Bund Petersilie

1. Speck würfeln, Hühnerfilets in je drei Streifen schneiden. Speck knusprig ausbraten, herausnehmen, abtropfen lassen. Hühnerfleisch salzen, pfeffern, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Portionsweise bei milder Hitze im Speckfett braten, dabei einmal wenden.
2. Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Thymian und Rosmarin fein hacken. Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne im Öl 5 Minuten andünsten. Wein zugießen, den Bodensatz lösen. Gemüsemischung und Sud über das Huhn geben, 3 Minuten im geschlossenen Topf kochen.
3. Bohnen abtropfen lassen, Bohnensud mit Wasser auf 3/8l auffüllen. Mit Bohnen, Thymian und Rosmarin zum Huhn geben, salzen und pfeffern. Aufkochen, 15 Minuten bei kleinster Hitze garen.
4. Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Petersilie hacken. Hühner-Bohmentopf eventuell nachwürzen. Mit Tomaten, Petersilie und Speck bestreuen.

## **Poularde belle aurore**

### ***Für 4 Portionen:***

1 Poularde (etwa 1,5 kg)  
Salz, Pfeffer  
50 g Butter  
1 Bouquet garni aus Thymian, glatter Petersilie, 1 Knoblauchzehe und 1 Lorbeerblatt  
400 ml weißer Burgunder  
1 Eigelb  
300 g Sahne  
etwas Zitronensaft  
1 El Butter

1. Die Poularde in acht Stücke teilen, kurz kalt abspülen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern. Butter in der Pfanne zerlassen und die Poulardenstücke darin andünsten. Das Fleisch soll nicht braun werden! Die Bruststücke herausnehmen und beiseite stellen.
2. Thymian, Petersilie, Knoblauch und Lorbeerblatt in einen Teefilterbeutel geben, verschnüren und zum Fleisch geben. Den Wein angießen und alles zugedeckt 20 Minuten leise köcheln lassen. Danach die Bruststücke dazugeben und weitere 20 Minuten schmoren.
3. Fleisch herausnehmen und in einer tiefen Schale warm stellen. Bouquet garni herausnehmen. Eigelb und Sahne verrühren und in den Schmorsud einrühren. Die Soße nicht mehr kochen lassen! Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, einen Esslöffel kalte Butter einschwenken und die Sauce über das Fleisch geben.
4. Klassische Beilage sind Blätterteigpasteten mit Pilzfüllung.

*Quelle: Lea Linster*

## **Poularde mit Thymian-Wermut-Sauce**

### ***Für 4 Portionen:***

1 Poularde (2 kg)

*Salz, Pfeffer*  
*1 El Paprikapulver*  
*1 Knoblauchzehe*  
*1 Bund Thymian*  
*30 g Butter*  
*200 ml trockener Wermut*  
*1 Fleischtomate*  
*150 ml Schlagsahne*

1. Poularde waschen und trocknen. Zuerst die Keulen abschneiden. Dann mit einem scharfen Messer die Brust bis auf den Knochen durchschneiden. Den Brustknochen mit der Küchenschere durchschneiden. Die beiden Brusthälften mit der Küchenschere so vom Rückenknochen schneiden, daß die Flügel dranbleiben.
2. Fleisch herzhaft salzen und pfeffern, mit Paprika und durchgepresstem Knoblauch einreiben. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Stiele zusammenbinden.
3. Fett im Bräter zerlassen. Fleisch darin auf dem Herd ringsherum anbraten. Thymianblättchen und -stiele zugeben (ein paar Blättchen beiseite legen). Wermut angießen.
4. Bräter auf den Boden des auf 225 Grad vorgeheizten Backofens (Gas Stufe 4) setzen. Poularde 5 Minuten braten.
5. Inzwischen die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln und zur Poularde geben. Poularde 30 Minuten braten, dabei ab und zu mit dem Bratfond beschöpfen.
6. Temperatur auf 250 Grad (Gas 5) hochschalten. Bräter auf die dritte Einschubleiste von unten setzen. Sahne zugießen. Poularde weitere 10 Minuten bräunen.
7. Thymianstiele aus dem Bräter nehmen. Restliche Blättchen auf das Fleisch streuen. Poularde im Bräter servieren. Lauwarmes knuspriges Baguette dazu servieren.

*Quelle: E&T 10/92/44*

## **Pouardenbrust mit Pfifferling-Gurken- Gemüse**

### ***Für 4 Portionen:***

*350 g Pfifferlinge*  
*350 g Salatgurke*  
*75 g Schalotten*  
*3 Stiele Estragon (ersatzweise 1 Tl getrockneter)*  
*4 Maispouardenbrüste (mit Haut und Flügelknochen, à ca. 200 g)*  
*2 El Öl*  
*Salz*  
*25 g Butter*  
*100 ml trockener Weißwein*  
*250 ml Schlagsahne*  
*weißer Pfeffer*

1. Die Pfifferlinge putzen, eventuell kurz waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Estragonblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Maispouardenbrüste kalt abspülen und trockentupfen.

**2.** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Maispouardenbrüste salzen und auf jeder Seite 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3–4, Umluft 190 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 10 Minuten braten.

**3.** Inzwischen die Pfifferlinge in die heiße Pfanne geben und 1 Minute braten. Die Hitze reduzieren, Schalotten und Butter dazugeben und 1 weitere Minute unter Rühren bei mittlerer Hitze braten. Weißwein dazugießen und um die Hälfte einkochen lassen. Sahne, Gurkenwürfel und Estragon dazugeben und etwa 5 Minuten cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Die Pouarden auf Teller geben und mit dem Pfifferling-Gurken-Gemüse servieren. Dazu passen Röstkartoffeln.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 07/01/85*

## **Poulet sauté à la Bordelaise**

### ***Für 4 Portionen:***

*1–1½ kg schweres Brathuhn, zerlegt*

*6 El Butter*

*2 El Öl*

*16–24 ganze geschälte Schalotten oder weiße Zwiebeln (2½ cm Ø)*

*Salz, Pfeffer*

*2 Lorbeerblätter*

*1 Dose Artischockenherzen*

*½ Tasse Hühnerbrühe*

**1.** 4 El Butter und 2 El Öl erhitzen, bis der Schaum zu verschwinden beginnt. Die abgetrockneten Hühnerteile, zuerst mit der Hautseite nach unten und nur wenige Stücke auf einmal, bräunen. Sind sie alle goldbraun, auf eine Platte legen. Schalotten in die Pfanne geben und anbraten. Dabei die Pfanne schütteln, damit sie gleichmäßig werden und nur leicht Farbe annehmen. Alles Fett bis auf einen dünnen Film abgießen, das Fleisch wieder in die Pfanne geben, würzen und die Lorbeerblätter obenauf geben und die Pfanne zudecken. Auf schwacher Hitze braten, bis das Fett zischt. Sofort die Hitze verringern und die Hühnerteile langsam weitergaren. Alle 7–8 Minuten den Saft über das Fleisch gießen.

**2.** Nach etwa 15 Min. die Artischockenherzen dazugeben und mit Bratensaft begießen.

**3.** Wenn das Fleisch und die Artischockenherzen gar sind — ungefähr weitere 15 Min. — Fleisch und Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Hühnerbrühe angießen und auf starker Hitze zum Kochen bringen. Satz vom Boden abkratzen. 2–3 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit auf 1/3 Tasse reduziert ist. Über das Fleisch gießen.

## **Poulet sauté aux champignons**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Maispoularde*

*100 g Butter*

*Salz*

*Pfeffer*



150 g frische Champignons  
1 gestrichener El Mehl  
100 ml trockener Weißwein  
200 ml Kalbsfond  
2 El Tomatenpüree  
1 Prise gehackte Petersilie

1. Die Poularde zerlegen, salzen, pfeffern und in 50 g Butter braten. Aus dem Topf nehmen und warm halten.
2. Etwas frische Butter (oder Öl) zugeben, erhitzen und die geputzten und in feine Scheiben geschnittenen Champignons hineingeben. Auf großer Flamme rasch braten, damit das in ihnen enthaltene Wasser verdunstet.
3. Mit Mehl bestäuben, salzen und pfeffern und das Mehl hellbraun werden lassen. Den Weißwein angießen und zur Hälfte verkochen lassen. Dann den Kalbsfond und das Tomatenpüree zufügen und gut mit dem Mehl verrühren. 5 Minuten durchkochen lassen.
4. Die Poulardenteile zugeben und weitere 5 Minuten schmoren lassen (*Kann auch etwas länger sein*).
5. Die Poulardenteile auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Sauce evtl. noch etwas einkochen und dann 30 g frische Butter einschwenken. Abschmecken und über das Fleisch gießen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

*Quelle: Paul Bocuse*

## **Poulet sauté chasseur**

**Zutaten wie beim Rezept „Poulet sauté aux champignons“,  
zusätzlich aber noch:**

1 El fein gehackte Schalotten  
1 Likörglas Cognac  
1 reife Tomate  
1/2 Tl gehackter Estragon  
1/2 Tl gehackter Kerbel

Die Poularde wie im angegebenen Rezept zubereiten, jedoch vor dem Bestäuben mit Mehl noch die Schalotten mit anbraten. Vor dem Weißwein den Cognac angießen, flambieren und nach zwei Sekunden durch Auflegen des Deckels die Flamme ersticken. Mit dem Kalbsfond die gehäutete, entkernte und grob gehackte Tomate zugeben. Mit der Butter am Schluß Estragon und Kerbel zugeben.

*Quelle: Paul Bocuse*

## **Puten-Involtini mit frischem Spinat**

**Für 4 Portionen:**

8 dünne Putenbrustschnitzel  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl zum Braten

**Olivenfüllung:**

8 El Tapenade

8 Basilikumblätter  
4 dünne Scheiben Parmaschinken  
4 getrocknete Tomaten  
etwas Parmesan

**Senffüllung:**

4 Tl Senf  
4 Stängel glatte Petersilie  
2 Zwiebeln  
1 El Butter  
Salz, Pfeffer, Thymian

**Beilage:**

400 g Spinat  
1 El Butter  
Salz, Pfeffer, Muskat

1. Die Putenbrustschnitzel zwischen zwei Plastikfolien platt klopfen, salzen und pfeffern.
2. Vier Schnitzel mit Tapenade bestreichen, mit Basilikumblättern, Parmaschinken, getrockneten Tomaten und Parmesanspänen belegen. Der Breite nach zusammenrollen und mit jeweils zwei Zahnstochern fixieren.
3. Für die Senf-Involtini die Zwiebeln in feine Halbringe schneiden, in Butter kurz sautieren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Schnitzel mit Senf bestreichen, mit Petersilieblättern belegen und die Zwiebelmischung darauf geben. Die Schnitzel zusammenrollen und feststecken.
4. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, die Involtini darin rundherum gut anbraten, leicht salzen und pfeffern und im Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) in etwa 15 bis 20 Minuten fertig braten.
5. Als Beilage frischen Spinat waschen, abtropfen lassen, in heißer Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Quelle: Lea Linster

## Salbeihähnchen mit Parmaschinken

**Für 4–6 Portionen:**

1 Masthähnchen (ca. 1,3 kg)  
2 Hähnchenkeulen  
6 Knoblauchzehen  
20 Salbeiblätter  
12 Scheiben Parmaschinken  
1/2 Tl Fenchelsaat  
schwarzer Pfeffer (grob zerstoßen)  
1/4 l trockener Weißwein

1. Vom Hähnchen die Keulen und die Brust mit den Knochen abtrennen. Die Flügel abschneiden. Die Karkasse in mehrere Stücke hacken. Einen schweren flachen Bräter erhitzen. Zerkleinerte Karkasse und Flügel darin anbraten, bis das Fett austritt. Von beiden Seiten goldbraun braten. Mit 200 ml Wasser ablöschen und die Flüssigkeit langsam ohne Deckel einkochen.

2. Inzwischen alle Keulen am Gelenk durchtrennen und häuten. Die Knöchel mit einem schweren Messer abschlagen. Die Brust mit einem Messer und einer Küchenschere in der Mitte teilen und mit den Knochen in je zwei Stücke schneiden. Die Bruststücke ebenfalls häuten. Den Knoblauch pellen.

3. Jedes Fleischstück ungesalzen mit einem Salbeiblatt belegen und in eine Scheibe Parmaschinken fest einwickeln. Zerkleinerte Karkasse und Flügel aus dem Bräter nehmen. Die Hähnchenteile im verbliebenen Fett von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei die Keulenstücke in die Mitte und die Bruststücke an den Rand des Bräters legen.

4. Fenchelsaat und Knoblauch zugeben und unter Wenden anbraten, mit Pfeffer würzen. Dann eßlöffelweise mit dem Wein ablöschen und insgesamt 45 Minuten schmoren. Den Deckel dabei so auflegen, daß ein kleiner Spalt offenbleibt. Die Hähnchenteile mehrfach wenden und den Bratfond immer wieder einkochen.

5. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und zugedeckt warm stellen. Den Bratfond mit 200 ml Wasser lösen. restlichen Salbei zugeben. Fond auf 2/3 einkochen. Dann über das Fleisch gießen und mit geröstetem Brot servieren.

Dazu passen weiße Bohnen mit Tomaten.

*Quelle: E&T 7/93/68*

## **Stubenküken mit Backkartoffeln und Spinat**

### ***Für 4 Portionen:***

*3 Stubenküken (à 450 g)*

*2 El Öl*

*100 g Zwiebeln (grob gewürfelt)*

*250 g Suppengrün (grob gewürfelt; Sellerie, Petersilienwurzel, Möhren, Porree)*

*1 Tl Tomatenmark*

*2 El Sherry*

*400 ml Rotwein*

*1 l Geflügelfond*

*2 Wacholderbeeren*

*6 Pfefferkörner*

*1 Nelke*

*1 Lorbeerblatt*

*2 kleine Knoblauchzehen*

*Salz, Pfeffer*

*1 El Butter (zimmerwarm)*

*1 El Weizenmehl*

*1 Bund Thymian*

*je 8 Stiele Estragon und Petersilie*

*300 g Blattspinat*

*2 Schalotten*

*400 g Bamberger Hörnchen (ersatzweise andere kleine Kartoffeln)*

*Fleur de sel*

*7 El Olivenöl*

*2 El Crème fraîche*

*Muskat*

1. Von den Stubenküken jeweils die Brustfilets mit Flügelknochen und die Keulen ablösen. Geflügelteile abgedeckt kalt stellen.
2. Für die Sauce die Geflügelkarkassen möglichst klein hacken und im Öl anrösten. Zwiebeln und Suppengrün dazugeben und 5 Minuten mitrösten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten, mit Sherry ablöschen. Mit Rotwein und Geflügelfond auffüllen und aufkochen. Wacholder, Pfefferkörner, Nelke, Lorbeer und 1 Knoblauchzehe dazugeben, 1 Stunde bei mittlerer Hitze offen kochen lassen, dabei entfetten und abschäumen. Den Fond durch ein Küchentuch (oder feines Haarsieb) gießen und auf 300 ml einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Mehl mit der Gabel vermengen und kalt stellen.
3. Während der Fond kocht, mit dem Zeigefinger vorsichtig zwischen Fleisch und Haut der Keulen fahren und so die Haut vom Fleisch lösen. Blätter von 3 Thymianzweigen, Estragon und Petersilie abzupfen und mit dem restlichen Knoblauch sehr fein hacken. Kräutermischung unter die Haut der Keulen streichen. Geflügelteile erneut abgedeckt kaltstellen.
4. Spinat waschen, putzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln.
5. Bamberger Hörnchen gründlich waschen und längs halbieren. Schnittflächen mit Fleur de sel bestreuen und mit 4 El Olivenöl beträufeln. Je eine Kartoffelhälfte mit einem Thymianzweig belegen und auf der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 30 Minuten backen.
6. Inzwischen 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Keulen und Bruststücke mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten goldgelb anbraten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit der Kartoffeln mit in den Ofen geben.
7. Kurz vor dem Servieren den Fond aufkochen und die Mehlbutter mit dem Schneebeesen einrühren. Schalotten im restlichen Olivenöl glasig dünsten. Crème fraîche und die Hälfte des Spinats dazugeben und zusammenfallen lassen. Restlichen Spinat unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat, Sauce und Kartoffeln zum Stubenküken servieren.

*Zubereitungszeit: 1:40 Stunden*

*Quelle: E&T 5/09/45*

## **Stubenküken mit dicken Bohnen**

### ***Für 4 Portionen:***

*2,5 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 625 g netto)*

*80 g durchwachsener Speck*

*1 kg festkochende Kartoffeln*

*Salz*

*4 Stubenküken (à ca. 500 g)*

*100 g Butter*

*2 El Paprika (rosenscharf)*

*weißer Pfeffer*

*7 El Olivenöl*

*60 g Schalotten*

*1 Bund glatte Petersilie*

*1 Bund Bohnenkraut*

1. Die Bohnen palen, 3–4 Minuten blanchieren, abschrecken. Eine Hälfte häuten. Den Speck sehr fein würfeln, knusprig ausbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Die Kartoffeln waschen und im Salzwasser gar kochen. Dann pellen und längs halbieren. Die Küken waschen und trockentupfen. 40 g Butter schmelzen, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Die Küken damit einpinseln und mit den Kartoffeln in die Saftpfanne des Backofens geben. Die Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 35–40 Minuten backen. (Gas 3 - 4, Umluft 200 Grad).

**3.** Inzwischen die Schalotten fein würfeln. Restliche Butter in die Pfanne geben. Die Schalotten darin glasig dünsten. Zuerst die ungehäuteten, dann die gehäuteten Bohnenkerne zugeben und 5–7 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Bohnenkraut abzupfen, hacken und unterheben. Mit dem Speck bestreuen. Mit den Stubenküken servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten*

*Quelle: E&T 6/99/55*

## **Stubenküken mit Fenchel und Steinpilzen**

### ***Für 4 Portionen:***

*400 g kleine, feste Steinpilze*

*3 Fenchelknollen mit Fenchelgrün (à ca. 200 g)*

*4 Stubenküken (à 400 g)*

*Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)*

*10 kleine Zweige Thymian*

*10 kleine Zweige Rosmarin*

*100 g durchwachsener Speck (am Stück)*

*6 El Öl*

*100 ml Weißwein*

*1/2 Bund glatte Petersilie*

*2 Msp. Fenchelpulver*

*20 g Pecorino*

**1.** Die Steinpilze putzen, danach halbieren. Von den Fenchelknollen das Grün abschneiden und beiseite legen. Die Fenchelstiele bis auf 2 cm zur Knolle hin abschneiden. Die äußeren Blätter entfernen, dann die Knollen vierteln, gut waschen und abtropfen lassen. Den Strunkansatz herausschneiden, die geviertelten Knollen beiseite legen.

**2.** Die Stubenküken innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Jeweils zwischen Brust und Keule die Haut etwas einschneiden und je einen Zweig Thymian, Rosmarin und Fenchelgrün hineinstecken. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Den Speck in 3 mm dünne Scheiben schneiden. 3 El Öl in einem Bräter erhitzen. Die Stubenküken von allen Seiten anbraten, dann mit der Brustseite nach oben in den Bräter legen. Die Speckscheiben, die Fenchelviertel und die restlichen Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Den Weißwein dazugießen und aufkochen lassen. Die Stubenküken auf der 2. Einschubleiste von unten in den auf 220 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 35 Minuten schmoren (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert).

**3.** Inzwischen die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelpulver würzen und von der Kochstelle ziehen. 15 Minuten bevor die Stubenküken gar sind, die Pilze in den Bräter geben. Zum Schluß mit der Petersilie und dem grob geriebenen Pecorino bestreuen.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten*

*Quelle: E&T 9/96/77*

## **Stubenküken mit Gemüse und Kartoffel- Sellerie-Püree**

### ***Für 2 Portionen:***

*200 g zarte Wirsingblätter*

*200 g Frühlingszwiebeln*

*200 g kleine Bundmöhren*

*200 g Staudensellerie*

*120 g Kartoffeln*

*Salz*

*weißer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*2–3 Stiele Estragon*

*2 Stubenküken (à 250 g, küchenfertig)*

*10 g durchwachsener Speck*

*1 Zwiebel (50 g)*

*150 ml Geflügelfond (a. d. Glas)*

1. Von den Wirsingblättern den Strunk herausschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die dunkelgrünen Blatteile abschneiden. Die Möhren schälen und etwas Grün stehenlassen.
2. Den Sellerie und die Kartoffeln waschen, schälen. 100 g der Kartoffeln und den Sellerie in 3 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen. Dann durch die Kartoffelpresse drücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Estragonblätter fein hacken und untermischen.
3. Die Stubenküken mit Salz und Pfeffer würzen und die Keulen über Kreuz gelegt mit Küchengarn zusammenbinden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im Ofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 30 Minuten garen (Gas 3, Umluft 200 Grad, 20–25 Minuten).
4. Den Speck fein würfeln und in einem Topf knusprig auslassen. Zwiebel pellen, würfeln und mit den Wirsingstreifen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 5 El Wasser dazugeben und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten unter Wenden dünsten. Die Möhren ca. 3 Minuten in wenig kochendem Salzwasser blanchieren, die Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 3 Minuten blanchieren.
5. Den Geflügelfond aufkochen. Die restliche Kartoffel fein reiben und in den kochenden Geflügelfond geben. Weitere 3 Minuten leise kochen lassen. Den Fond durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den entstandenen Bratensaft der Stubenküken dazugeben (beim Garen mit Umluft entsteht kein Bratenfond).
6. Die Stubenküken auf dem Wirsinggemüse mit Möhren, Frühlingszwiebeln und Püree anrichten. Stubenküken und Gemüse mit dem Fond beträufeln.

**Anmerkung.** Diätrezept, 413 kcal pro Portion

*Quelle: E&T 1/92*

## **Stubenküken mit Pilzen**

### ***Für 4 Portionen:***

*200 g Steinpilze*

200 g kleine Maronen  
100 g Pfifferlinge  
100 g Schalotten  
200 g Möhren  
150 g Pastinaken  
1 Bio-Zitrone  
edelsüßes Paprikapulver  
8 Tl Butter (weich)  
8 kleine Zweige Rosmarin  
1 Tl Koriandersaat  
1 Tl Szechuan-Pfeffer  
6 El Olivenöl  
150 ml Weißwein  
4 Stubenküken (à 400 g)  
400 ml Geflügelfond  
Salz  
2 Lorbeerblätter  
Pfeffer

1. Steinpilze, Maronen und Pfifferlinge mit dem Pinsel sorgfältig putzen, Steinpilze und Maronen in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten längs halbieren. Möhren und Pastinaken schälen, dickere eventuell längs halbieren. Möhren und Pastinaken in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Zitrone unter fließend warmem Wasser abwaschen, trocken reiben und in 8 Scheiben schneiden.

2. Stubenküken innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit je 1 Tl Butter, 2 Zitronenscheiben und 1 Rosmarinzweig füllen. Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Koriander und Szechuan-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen, Mischung beiseitestellen.

3. 4 El Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Stubenküken darin bei mittlerer Hitze auf allen Seiten anbraten. Stubenküken herausnehmen und auf eine Platte legen. Möhren und Pastinaken in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. Koriander-Szechuan-Mischung zugeben und kurz anrösten. Schalotten zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Geflügelfond auffüllen, Lorbeer und restlichen Rosmarin zugeben und kurz aufkochen. Stubenküken mit der Brustseite nach oben in den Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten garen.

4. Restliches Öl und restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Stubenküken in den Bräter geben.

5. Stubenküken im Bräter servieren oder in tiefen Tellern mit Sud, Pilzen und Gemüse anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln oder Baguette.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Garzeit ca. 40 Minuten*

*Quelle: E&T 09/15/61*

## **Stubenküken in Senfruste**

2 Stubenküken  
Cayennepfeffer

50 g körniger Senf  
150 g Paniermehl  
50 ml Öl

Die Stubenküken waschen, trockentupfen und der Länge nach in zwei Hälften schneiden. Die Stubenkükenhälften auf der Hautseite mit Cayennepfeffer würzen, mit Senf bestreichen und in das Paniermehl drücken. Geflügelhälften mit der Panierung nach oben auf ein Backblech legen und mit einem Pinsel vorsichtig mit Öl betupfen. Die Panierung muß gut mit dem Öl durchtränkt sein.

Die Stubenküken im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 40–45 Minuten garen (Gas 3–4, Umluft 35–40 Minuten bei 200 Grad).

Mit Röstkartoffeln und Gemüse servieren.

## Stubenküken mit Steinpilzen

### **Für 4 Portionen:**

400 g Steinpilze  
250 g Schalotten  
80 g Tiroler Speck (in Scheiben)  
4 Stubenküken à ca. 400 g  
1 El edelsüßes Paprikapulver  
Salz, Pfeffer  
4 Tl Butter  
12 Stiele Thymian  
12 kleine Zweige Rosmarin  
7 El Olivenöl  
1 El Fenchelsaat  
250 ml trockener Weißwein  
8 Stiele Petersilie

### **Außerdem:**

Küchengarn

1. Steinpilze putzen und klein schneiden. Schalotten schälen und längs halbieren. Speck quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
2. Die Stubenküken innen und außen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer einreiben. Jeweils mit 1 Tl Butter, 2 Stielen Thymian und 2 Zweigen Rosmarin füllen. Die Haut der Stubenküken zwischen Brust und Keule etwas einschneiden, je 1 Thymianstiel und Rosmarinweig hineinstecken. Die Keulen anschließend mit Küchengarn zusammenbinden.
3. 4 El Öl in einem Bräter erhitzen. Stubenküken von allen Seiten anbraten, dann mit der Brustseite nach oben in den Bräter legen. Fenchelsaat, Schalotten und Speck zugeben, dann 2 Minuten mitbraten. Weißwein zugeben, aufkochen lassen. Stubenküken im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten garen.
4. Inzwischen die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit in den Bräter geben. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.



Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Garzeit 35 Minuten

Quelle: E&T 09/12/55

## Stubenküken mit Tomaten-Bohnen- Gemüse

### **Für 4 Portionen:**

300 g Schalotten

2 junge Knoblauchknollen

1,2 kg Tomaten

10 El Olivenöl

Salz

4 Stubenküken (à 450 g, küchenfertig)

schwarzer Pfeffer

600 g weiße Riesenbohnen (Dose)

1 Baguette

50 g frisch geriebener Parmesan

1 Bund glatte Petersilie

5 mittelgroße Zweige Rosmarin

1. Schalotten pellen und in breite Ringe schneiden. Knoblauchknollen quer halbieren. Tomaten halbieren. Alles auf einem Backblech mit 7 El Olivenöl mischen und salzen.
2. Von den Stubenküken die Flügelspitzen abschneiden. Die Stubenküken mit Küchengarn in Form binden. Salzen, pfeffern und auf das Backblech setzen.
3. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 220 Grad 40–45 Minuten garen (Gas 3–4, Umluft 40 Minuten bei 180 Grad).
4. Die Bohnen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Das Baguette zuerst der Länge nach halbieren, dann in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit dem restlichen Öl bepinseln und den Käse daraufstreuen. Petersilie und die Nadeln von 3 Rosmarinzweigen fein hacken.
5. 10 Minuten vor Garzeitende die Bohnen und den restlichen Rosmarin zu den Stubenküken geben. Die Brote auf dem Rost über die Stubenküken in den Ofen schieben.
6. Nach Garzeitende einen Teil der Kräuter über die Brote streuen. Restliche Kräuter über die Stubenküken und das Gemüse streuen. Bei Tisch die Knoblauchzehen aus den Knollen auf das Brot pressen.

Quelle: E&T 7/99/23

## Stubenküken mit weißen Bohnen

### **Für 4 Portionen:**

300 g getrocknete weiße Bohnen

5 Rosmarinzweige

Salz, 14 El Olivenöl

10 Knoblauchzehen

4 Stubenküken (à 400 g)

Pfeffer, Schale von 1/2 Zitrone

50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)

100 ml Weißwein

400 ml Geflügelfond

*1 Friséesalat*  
*100 g Rucola*  
*300 g Kirschtomaten*  
*80 g Schalotten*  
*4 El Balsamessig*

1. Die Bohnen über Nacht 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen. Die Bohnen in einem Topf mit Wasser bedecken, 1 Rosmarinzweig zugeben und abgedeckt 40 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen.
2. In der Zwischenzeit von 1 Rosmarinzweig die Nadeln abstreifen, fein hacken und mit 4 El Olivenöl verrühren. Knoblauch pellen. Die Stubenküken innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. 2 Rosmarinzwige halbieren und jeweils 1 Hälfte in die Bauchhöhlen der Stubenküken legen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden.
3. 6 El Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Stubenküken rundherum bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten und aus dem Bräter nehmen. Restlichen Rosmarinzweig, Knoblauch, Zitronenschale und getrocknete Tomaten in den Bräter geben und 1–2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und den Fond zugießen. Bohnen mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, tropfnass in den Bräter geben und einmal aufkochen lassen. Die Stubenküken mit der Brustseite nach oben auf die Bohnen legen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 35–40 Minuten garen. Dabei die Stubenküken mehrmals mit dem Rosmarin-Olivenöl einpinseln.
4. Frisée- und Rucolasalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Kirschtomaten waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Schalotten pellen, in feine Würfel schneiden und mit dem Balsamico und dem restlichen Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Salat und den Kirschtomaten vorsichtig vermengen. Stubenküken aus dem Ofen nehmen und im Bräter servieren.

*Zubereitungszeit: 1:20 Stunden*

*Quelle: E&T 4/02/16*

## **Tomaten-Chicken-Curry mit Joghurt**

### ***Für 4 Portionen:***

*30 g frischer Ingwer*  
*3 Knoblauchzehen*  
*700 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)*  
*1 El Zitronensaft*  
*Salz*  
*1/2 Tl Chilipulver*  
*1 Tl gemahlene Kurkuma*  
*2 El Garam Masala*  
*3 El Öl plus etwas für die Grillpfanne*  
*150 g Sahnejoghurt plus ca. 4 El zum Servieren*  
*400 g reife Tomaten*  
*100 g Cashewkerne*  
*100 g Zwiebeln*  
*2 El Butter*

*1/2 Tl gemahlener Zimt*  
*1 El gemahlener Koriander*  
*1 Tl gemahlener Kreuzkümmel*  
*1 El edelsüßes Paprikapulver*  
*Muskat*  
*2 El Tomatenmark*  
*Pfeffer*  
*4 Frühlingszwiebeln*  
*10 Stiele Koriandergrün*  
**Außerdem:**  
*Papadams zum Servieren*

1. Ingwer schälen und grob zerkleinern. Ingwer, Knoblauch und 30 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren.
2. Hähnchenbrustfilet in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zitronensaft, 1/2 Tl Salz, 1/4 Tl Chilipulver, 1/4 Tl Kurkuma, 1 El Garam Masala, Öl, 1 El Knoblauch-Ingwer-Paste und 150 g Joghurt in einer großen Schale oder Schüssel verrühren. Hähnchenstücke zugeben, mischen und 4–5 Stunden marinieren lassen.
3. Inzwischen Tomaten putzen, waschen, Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Tomaten und Cashewkerne (bis auf 1 El) mit 200 ml kochendem Wasser im Küchenmixer sehr fein pürieren.
4. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Restliche Ingwer-Knoblauch-Paste zugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. Zimt, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, restliches Chilipulver, restliche Kurkuma, 1 Prise Muskat und Tomatenmark zugeben und 1 Minute unter Rühren anrösten. Cashew-Tomaten-Püree und 150 ml Wasser zugeben, mit Salz würzen, anschließend 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen.
5. Hähnchen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einer leicht geölten Grillpfanne portionsweise rundum goldbraun grillen. Hähnchen und restliches Garam Masala zum Curry geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in 5 Minuten zu Ende garen.
6. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Curry mit Frühlingszwiebeln, restlichen grob gehackten Cashewkernen und Koriander bestreuen und mit etwas Joghurt servieren. Nach Belieben Papadams, nach Packungsanleitung zubereitet, dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten plus 30 Minuten Garzeit plus 4–5 Stunden Marinierzeit*

*Quelle: E&T 08/20/32*

## **Zitronenhuhn mit Gemüsesalat**

***Für 4 Portionen:***

***Gemüsesalat***

*300 g grüner Spargel*  
*je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote*  
*je 1 kleine grüne und gelbe Zucchini*  
*100 g Zuckerschoten*  
*6 Radieschen*  
*Salz*

4 El Olivenöl  
2 El schwarze Oliven mit Stein  
Pfeffer  
200 ml Kräuter-Vinaigrette

### **Zitronenhuhn**

1 Bio-Zitrone  
1 Tl Honig  
2 El Zitronenmarmelade  
4 Poulardenbrüste mit Knochen (à 160 g)  
1-2 Tl Quatre Epices (ersatzweise Piment)  
2-3 El Olivenöl  
4 Zweige Rosmarin

1. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in 3 cm große Stücke schneiden. Paprika putzen, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden. Zucchini längs vierteln, das weiche Innere mit einem kleinen Messer wegschneiden. Zucchini viertel in 1 cm dicke Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Radieschen putzen und vierteln. Spargel und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Für das Zitronenhuhn Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen, von der restlichen Hälfte 4 dünne Scheiben abschneiden. Zitronensaft mit Honig und Marmelade verrühren. Poulardenbrüste mit Salz und Quatre Epices würzen. In einer ofenfesten Pfanne im Olivenöl mit den Zitronenscheiben auf beiden Seiten knusprig anbraten und herausnehmen. Poulardenbrüste auf der Hautseite mit der Marmeladen-Honig-Mischung bestreichen und mit je 1 Zitronenscheibe belegen. Mit Rosmarinzweigen zurück in die Pfanne legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3; Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.

3. Für den Salat Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Flitze 10 Minuten braten (das Gemüse soll keine Farbe annehmen). Oliven zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit der Hälfte der Kräuter-Vinaigrette mischen und auf Teller verteilen. Poulardenbrüste darauf anrichten und mit der restlichen Kräuter-Vinaigrette servieren.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 30 Minuten Garzeit*

*Quelle: E&T 07/14/42*