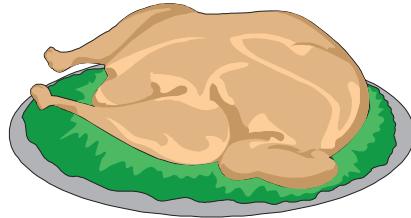


Geflügel



	Seite
Entenbrustfilet mit Orangensauce	110
Gänsebraten	111
Gänse-Rillettes	112
Hähnchenbrust mit Zimtsabayon	113
Hähnchenfilet mit Kiwi und Gurke	114
Hähnchenpilav mit Safran	115
Hühnerklein	117
Paprikahähnchen	118
Riesling-Gockel	120
Zitronenhuhn mit Knoblauch	122

Entenbrustfilet mit Orangensauce

Zutaten:

Für 4 Personen
4 Entenbrustfilets
2 TL Butter
10 Schalotten
1 TL Honig, flüssig
4 cl Cointreau
125 ml Geflügelbrühe oder Entenfond
125 ml Orangensaft, frisch gepresst
Schale einer $\frac{1}{2}$ Orange, mit dem Sparschäler schälen und dann in sehr feine Streifen geschnitten
Salz und Pfeffer
Basilikum

Zubereitung:

Butter zerlassen und Schalotten (möglichst kleine) darin anschwitzen. Den Honig dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Cointreau ablöschten und warten, bis der Alkohol verdunstet ist. Mit Brühe, Orangensaft und der Orangenschale auffüllen, köcheln lassen und Flüssigkeit ein wenig reduzieren.

Entenbrust auf der Fettseite rautenförmig einschneiden. Mit Meersalz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und in die heiße Pfanne. Erst mit der

Fettseite nach unten scharf anbraten (weitere Fettzugabe nicht erforderlich). Nach ca. 6-8 Minuten wenden und so lange braten, bis das Fleisch vollständig warm ist (KT 58°-60°). Entenbrust sollte im Gegensatz zu anderem Geflügel etwas rosa sein.

Die Sauce währenddessen vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht binden - mit Stärke oder eiskalter Butter.

Dazu eignet sich Rosenkohl, Kroketten oder Kartoffelgratin.

Gänsebraten

Zutaten:

Für 4 Personen

1 Gans, ca. 3 bis 3,5 Kg

1 l heißes Wasser

$\frac{1}{4}$ l Salzwasser

4 Zwiebeln

3 Äpfel

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Die Gans waschen, säubern und evtl. restliche Federreste mit der Pinzette entfernen. Die Gans von innen und außen salzen, innen mit Pfeffer bestreuen und mit der Brustseite nach oben auf ein tiefes Backblech oder in eine Bräter legen.

Zwiebeln und Äpfel vierteln und in die Gans stopfen. Mit Zahnstochern und

Küchengarn die Öffnung verschließen.

Das heiße Wasser wird in die Fettpfanne gegeben.

Im Umluftofen bei 160°C ca. 3 Stunden braten. Nach einer Stunde im Abstand von 15 bis 20 Minuten mit dem Bratensatz übergießen.

10 Minuten vor Bratende mit Salzwasser bepinseln.



Gänse-Rillettes

Zutaten:

2 Gänsekeulen
2 Flügel (oder entsprechend viel Karkassenabfälle)
250 g Gängeschmalz
1 Bund frischen Thymian
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch mit Gänsefond (Hühner-brühe geht auch) bedeckt aufkochen und anfangs mehrmals abschäumen.

Ohne Deckel 2 Stunden schwach kochen.

Danach die Brühe durchsieben und auf $\frac{1}{4}$ Liter einkochen.

Das Fleisch von den Knochen zupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Brühe über Nacht ziehen lassen.

Den gehackten Thymian in das zerlassene Gängeschmalz rühren, das abgetropfte Fleisch dazugeben und in einer zum Servieren geeigneten Form erkalten lassen.

Tipp:

Statt Thymian kann man auch mit frischem Majoran würzen.



Hähnchenbrust mit Zimtsabayon

Zutaten:

Für 6 bis 8 Personen

500 ml Wasser

3 EL Eisenkraut

4 Hähnchenbrüste

Zimtstange

200 ml Weißwein

4 Eigelbe

4 mittelgroßen Zucchini

30 g Butter

2 EL rosa Pfeffer

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

500 ml Wasser in einem Dämpfer erhitzen und 3 EL Eisenkraut ca. 2 Minuten mit kochen. 4 Hähnchenbrüste in den Dampfeinsatz legen und über dem Sud 10 Minuten leicht köchelnd andampfen. Warm stellen. Für die Sauce $\frac{1}{8}$ l von der Brühe mit einer Zimtstange zur Hälfte einreduzieren. 200 ml Weißwein dazu gießen und nochmals einreduzieren lassen. Die Zimtstange herausnehmen. Mit einem Schneebesen 4 Ei-

gelbe über dem Wasserbad mit einem Teil der Brühemischung zu einer Sabayon aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Äußere von 4 mittelgroßen Zucchini mit einem Zestenschneider spaghettiartig in feinen Streifen schneiden. Kurz in 30 g Butter anschwitzen, salzen und pfeffern. Die Hähnchenbrüste auf den Zucchini-Spaghetti anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit 2 EL rosa Pfeffer bestreuen.

Ein superleichtes Gericht!

Hähnchenfilet mit Kiwi und Gurke

Zutaten:

Für 4 Personen
400 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce (salzig)
 $\frac{1}{8}$ l + 2 EL Sonnenblumenöl
Saft und Abrieb von einer Limette
1 TL Dijonsenf
1½ TL Curry
1 Eigelb
2 EL süße Sahne
Salz
Zucker
500-600 g Salatgurke
4 Kiwis
1 Tablett Küchenkresse

Zubereitung:

Die Filets in Zitronensaft und Sojasauce eine Stunde marinieren. In 2 EL Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4 Minuten anbraten. In Aluminium-Folie einschlagen und rasten lassen. Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne mit Flüssigkeit entfernen. In 3 mm dicke Halbmonde schneiden. Die Kiwis schälen, längs halbieren und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Aus Eigelb, Limettenabrieb und Limettensaft, Senf und Curry und unter Hinzufügen des Öls in dünnem Strahl, mit dem Rührgerät eine

Mayonnaise herstellen. Wenn gewünscht, mit Cayenne die Schärfe erhöhen.

Gurken- und Kiwischeiben abwechselnd ziegelartig im Halbkreis auf Tellern anordnen.

Die Filets auspacken und in schräge, 1 cm dicke Streifen schneiden. Auf der anderen Tellerhälfte platzieren.

Die Flüssigkeit aus der Alufolie und die Sahne in die Mayonnaise rühren und diese über das Fleisch verteilen.

Alles reichlich mit Kresse bestreuen.

Dazu isst man vorzugsweise Baguette.

Hähnchenpilav mit Safran

Zutaten:

Für 4 bis 5 Personen
500 g Hähnchenbrustfilet, in ca. 2x1 cm große Stücke geschnitten
200 g griechischer Joghurt
Saft von 1/2 Zitrone
1/4 TL gemahlener Zimt
1/2 TL Safranfäden
1 l Hühnerbrühe
15 g Butter
2-3 EL Erdnussöl (falls erforderlich, etwas mehr)
500 g Basmatireis
3-4 Kardamomkapseln, Schale leicht zerdrückt
Saft und abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
50 g Cashewkerne
50 g gehobelte Mandeln
25 g Pinienkerne
3-4 EL geschälte Pistazien, grob gehackt
1 kleines Bund frische Petersilie, gehackt

Zubereitung:

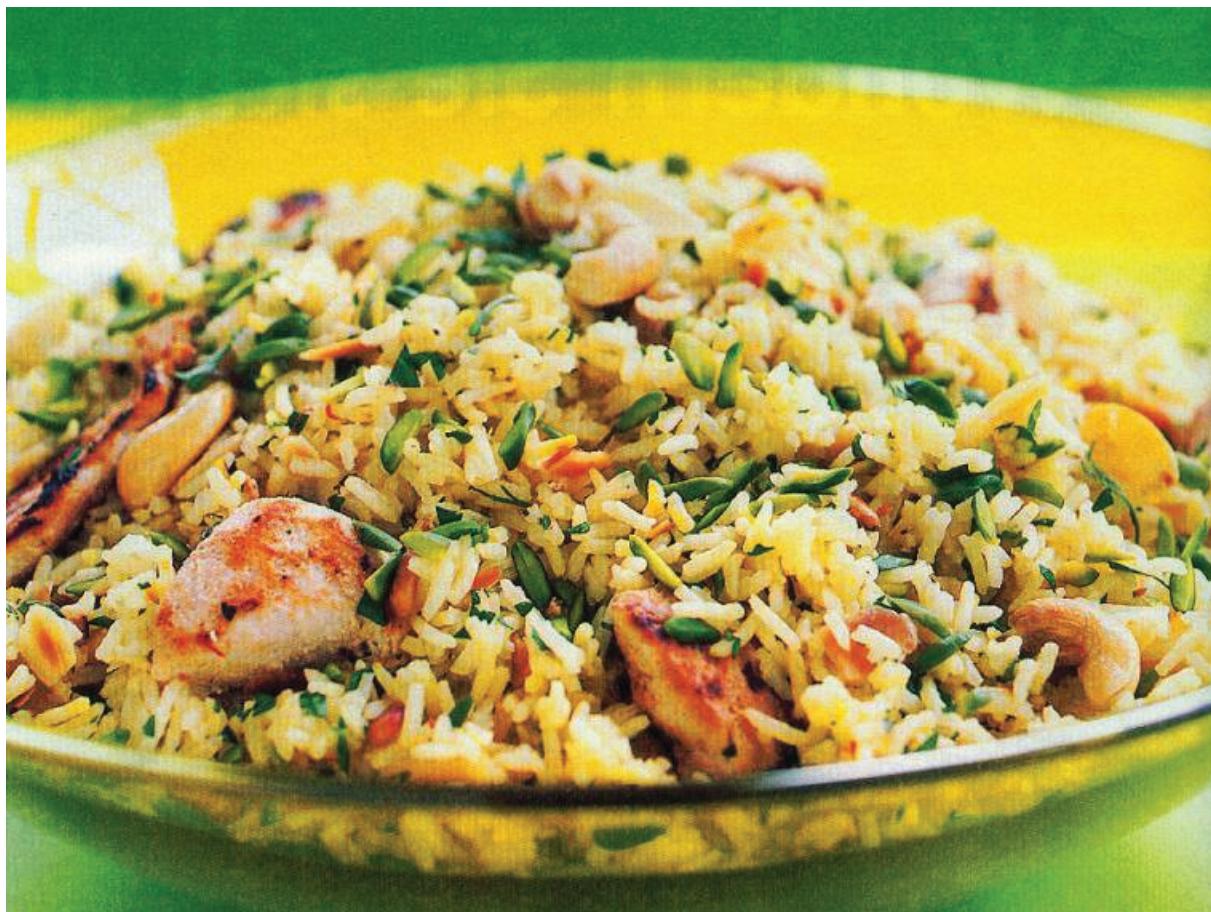
Joghurt, Zitronensaft und Zimt zu einer Marinade verrühren, die Fleischstücke hinein geben und ca. 1 Stunde darin ziehen lassen. Die Safranfäden in der Hühnerbrühe einweichen. In einem großen Topf Butter mit 1 EL Erdnussöl bei mittlerer Hitze zerlassen. Den Reis hinein geben und unter Rühren glasig werden lassen. Safran-Brühe, Kardamom, Zitronensaft und Zitronenschale hinzufügen. Alles aufkochen lassen, dann zugedeckt bei sehr schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist.

Während der Reis gart, das Hühnerfleisch mitsamt der Marinade in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den restlichen Esslöffel Erdnussöl (mehr, falls erforderlich) in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstücke in kleinen Portionen hinein geben, Farbe annehmen lassen. Fertiggebratene Fleischstücke

in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Den gegarten Reis vom Herd nehmen. Die gebräunten Hähnchenstücke mit einer Gabel unterheben. Cashews, Mandelblättchen und

Pinienkerne bei mittlerer Hitze ohne zusätzliches Fett hellbraun rösten. Mit der gehackten Petersilie zum Reis geben. Den Pilaw auf eine Platte geben und mit den grünen Pistaziensplittern bestreuen.



Tipp:

Zu diesem Gericht schmeckt eine arabisch gewürzte Joghurtsauce: Schlagen Sie Vollmilchjoghurt mit dem Schneebesen cremig, und würzen Sie ihn nach Belieben mit frischer, gehackter Minze, einem Spritzer Limettensaft, eventuell etwas Kreuzkümmel und Pfeffer und ganz wenig Salz.

Hühnerklein

Zutaten:

Für 4 Personen

100 g Hühneroberkeulenfleisch

100 g Hühnerherzen

100 g Hühnerleber

16 Staudensellerieblätter, jung, gelb

4 EL Kniabohnen

8 kernlose Trauben

$\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfeffer, fein gemörser

6 cl PX Sherry (aus der Pedro-Ximenz-Traube)

6 cl Reisessig (Mirin)

Mondamin fix dunkel

Pflanzenöl

Salz

Zubereitung:

Das Hühneroberkeulenfleisch, von Haut und Knochen befreien und vierteln. Die Hühnerherzen halbieren, von Sehnen und Adern befreien. Die Hühnerleber putzen, von Sehnen befreien.

Trauben in Scheiben, Staudensellerieblätter grob schneiden.

Die Kniabohnen 3 Min. blanchieren und in feine Scheiben schneiden.

In einer Teflonpfanne mit etwas Pflanzenöl jedes Produkt einzeln scharf anbraten, angefangen mit dem Keulenfleisch, dann die Herzen und zum Schluss die Leber. Alle angebratenen Teile zusammen in eine Schüssel geben. Die Pfanne weiter verwenden. Den Szechuanpfeffer bei mittlerer Hitze in dem Bratfett für 3 Minuten anschwitzen, mit Sherry und Reisessig ablöschen. Mit Salz abschmecken und mit Mondamin leicht binden. Die Hühnerteile hinzugeben, einmal aufkochen. Auf 4 tiefe Teller verteilen und je Teller mit den Trauben, Staudensellerieblätter und Kniabohnen garnieren.

Paprikahähnchen

Zutaten:

Für 4 Personen
Ein $1\frac{1}{2}$ kg schweres Brat-
hähnchen
2 EL Schmalz
1 Tasse feingewürfelte Zwie-
beln
 $\frac{1}{2}$ TL feingehackter Knoblauch
 $1\frac{1}{2}$ EL ungarischer Edelsüß-
paprika
1 Tasse Hühnerfond
2 EL Mehl
 $1\frac{1}{2}$ Tassen saure Sahne
Salz

Zubereitung:

Das Hähnchen in Teile schneiden, trockentupfen und salzen.

In einer großen Deckelpfanne oder Bräter das Schmalz auslassen und die Hähnchenteile darin goldbraun anbraten. Sie herausheben und auf einer Platte beiseite stellen.

Das Schmalz, bis auf eine dünne Schicht, aus der Pfanne gießen. In dem Rest werden die Zwiebeln angebraten. Für zwei Min. den Knoblauch mit braten.

Dann die Pfanne vom Herd nehmen, den Paprika hinein rühren, mit Fond aufgießen und zum Kochen bringen. Alle Bratreste von der Pfanne kratzen und einrühren.

Die Hähnchenteile in die Pfanne zurückgeben und zugedeckt ca. 20 bis 30 Min. bei schwacher Hitze schmoren.

Die Teile nochmals herausnehmen. In der sauren Sahne das Mehl verquirlen und in die Pfanne gießen. Nach 6 bis 8 Min., wenn die Soße etwas eingedickt ist, die Hähnchenteile endgültig hineingeben und noch 3 bis 4 Min. mit dünsten.



Tipp:

Als Beilage eignen sich Reis, Kartoffeln, Bandnudeln oder Spätzle und dazu ein Grüner Salat.

Statt eines ganzen Hähnchens eignen sich auch nur die Hinterkeulen, sie sind dazu besser aufzuteilen.



Riesling-Gockel

Zutaten:

Für 4 Personen
1 Hähnchen,
Salz,
Pfeffer,
etwas Mehl,
100 g Butter,
etwas Distelöl,
 $\frac{1}{2}$ Stange Lauch,
1 Stange Staudensellerie,
4 Schalotten,
4-5 Champignons,
200 ml Riesling,
0,5 l Geflügelfond,
1 kl. Bund glatte Petersilie,
250 g Sahne,
Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone,
1 EL geschlagene Sahne,

Zubereitung:

Hähnchen zerteilen, salzen, pfeffern, mehlieren, Teile mit Haut nach unten in 1 EL Butter und etwas Öl angehen lassen. Wenden, noch mal 5 Min. garen. Grobe Lauch- und Selleriestücke sowie 3 gewürfelte Schalotten und die Champignons zugeben, 5 Min. mitschwitzen. Mit Wein ablöschen, fast vollständig reduzieren. Fond angießen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min.

köcheln lassen.

Hähnchenbrüste herausnehmen, warm stellen, Keulen weitere 15 Min. garen. Verbliebene Schalotte schälen, würfeln. Petersilie waschen, trocken schleudern, fein hacken. Keulen herausnehmen, Sauce passieren, stark einkochen. Sahne zugeben, mit Salz, Zitrone abschmecken. Sauce aufmixen, geschlagene Sahne unterziehen.

Egerlinge in aufgeschäumter Butter anschwitzen, salzen, pfeffern, Schalotte zugeben, mit





Petersilie bestreuen, kurz angehen lassen. Pilz-Kräuter-Mischung auf Küchenpapier abtropfen lassen, zur Sauce geben.
Hähnchenteile mit Sauce begossen servieren.
Als Beilage: Weißbrot und gemischter Salat.

Zitronenhuhn mit Knoblauch

Zutaten:

Für 4 Personen
2 EL Olivenöl
Hähnchenflügel, -schenkel und -brust mit Haut (von etwa zwei Hähnchen)
20 Knoblauchzehen
1 Glas trockener Weißwein
abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen
Saft von 1 Zitrone
1 Thymianzweig
2 Lorbeerblätter
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
500 ml Hühnerfond
20 Blätter von glatter Petersilie, grob gehackt
frisches Baguette

Zubereitung:

Einen schweren Schmortopf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl und Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten hinein geben, so dass der Topfboden bedeckt ist. Passen die Teile nicht nebeneinander in den Topf, sollten sie in zwei Portionen gegart werden. Die Teile auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
Überschüssiges Öl abgießen. Knoblauchzehen hinzu fügen, dann den Wein dazugeben und 2 Minuten einkochen lassen.
Zitronenschale, Zitronensaft, Thymian und Lorbeerblätter hinzu fügen. Topfinhalt großzügig salzen und pfeffern, Fond dazugeben. Die Zutaten zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Das Hähnchenfleisch mit einem kleinen spitzen Messer direkt am Knochen einstechen, um eine Garprobe zu machen. Wenn klarer Saft austritt, ist es durch. Ist der Saft rosa, muss es noch etwas garen. Das Gericht probieren und, falls nötig, noch salzen und pfeffern. Lorbeerblätter und Thymianzweig entfernen. In einer Schüssel anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Das Baguette in Scheiben schneiden und toasten, in einer Schale zum Hähnchen reichen. Die weichen Knoblauchzehen werden zum

Essen auf eine Scheibe Baguette gedrückt. Mit dem Brot kann auch die Sauce aufgenommen werden.

