

Entenschenkel mit Tortiglioni und Tomaten-Kapern-Sugo



Entenschenkel medium mit Pasta und Sugo

Auch bei diesem Rezept weiß ich nicht, ob ich ein originales Sugo zubereitet habe. Ich habe das nämlich noch nie zubereitet und habe ein solches originales Rezept nicht. Aber ich nenne die Sauce einfach mal so. Denn ein Sugo ist sämiger als Tomatensauce, aber flüssiger als Pesto. Und dieses Sugo ist wahrlich sämig geworden. Wie bei vielen italienischen Gerichten und Klassikern hat vermutlich jede Italienerin ihr eigenes Sugo-Rezept, denn bei der Auswahl der Zutaten gibt es die verschiedensten Kombinationen. Und daher habe ich einfach Tomaten mit Kapern und einigen anderen Zutaten kombiniert.

Vermutlich ungewohnt bei dieser Zubereitung ist, dass ich eine dunkle Mehlschwitze zubereitet und dann Rotwein verwendet habe. Mag sein, dass das in ein Sugo nicht gehört, aber auch hier wollte ich experimentieren, weil ich nämlich noch keine dunkle Mehlschwitze zubereitet habe. Und egal, wie man solch

eine Sauce nun nennt – sie ist geschmacklich perfekt und grobstückig-sämig geworden.

Entenschenkel mit Rückenstück zu verwenden ist übrigens – abgesehen von dem Aufwand, den man für das Ausbeinen betreibt – auch preislich sehr attraktiv. Kauft man Entenbrustfilet, hat man zwar gleich reines Fleisch vorliegen und auch noch das edelste und muss keinen Aufwand zum Ausbeinen betreiben. Aber der der Kilopreis hierfür beträgt 13,- € aufwärts (Discounterpreis) und für den Schlegel mit Rückenstück schlappe 5,- €/kg. Das sind mindestens 8,- € Unterschied, weshalb ich die Arbeit des Ausbeinens gern auf mich nehme.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenschenkel mit Rückenstück (ausgelöst etwa 220 g)
- scharfes Paprikapulver
- gewürztes Olivenöl

Zutaten für das Sugo (größere Menge):

- 3 Schalotten
- 5 Knoblauchzehen
- 7 Cherrydatteltomaten
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Butter
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl
- 200 ml trockener Rotwein
- 480 g geschälte, ganze Tomaten (Dose)
- 250 ml Gemüsefond
- 1 gehäufte TL grober Senf
- 30 g Kapern
- viele frische Kräuter (Majoran, Oregano, Thymian, Zitronenthymian, Rosmarin)
- Salz
- Pfeffer

- 125 g Tortiglioni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 1 $\frac{1}{2}$

Stdn.

Als erstes das Sugo zubereiten. Cherrytomaten längs halbieren, dann die Hälften dritteln. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Schalotten und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Butter kross anbraten.

Etwas Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Mehl hinzufügen und sehr gut mit dem Kochlöffel rühren, dass es nicht anbrennt. Die Mehlschwitze soll ja als Basis nicht für eine helle Sauce, sondern eine dunkle Sauce dienen. Also das Mehl in der Butter weiterhin anbraten und rühren, bis die Mehlschwitze braun bis dunkelbraun ist. Dann mit dem Rotwein ablöschen und alles gut verrühren. Die Tomaten mit Saft hinzugeben und gleich mit einem Kartoffelstampfer klein zerdrücken. Den Gemüsefond, den Senf, die Kapern und die Kräuter hinzugeben. Dann die angebratenen Schalotten und den Knoblauch. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei ganz geringer Temperatur ohne Deckel 1–1 $\frac{1}{2}$ Stunden köcheln lassen.

Währenddessen den Entenschenkel entbeinen. Wenn man ein wenig Übung hat, gelingt das in 5–10 Minuten. Von einem Entenschenkel mit Rückenteil mit etwa 320 g bleiben dann etwa 220 g reines Fleisch übrig. Das Fleisch in zwei Teile schneiden und auf beiden Seiten mit scharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Je nach Wunsch rare, medium oder well done garen. Herausnehmen und warm stellen. Die Pasta kurz vor Ende der Garzeit des Sugos nach Anleitung zubereiten.

Sugo nochmals abschmecken. Die beiden Entenstücke auf einem großen Teller anrichten, die Pasta dazugeben und vom Sugo kräftig auf der Pasta verteilen.

Variation eines Hühner-Frikassee



Hühner-Frikassee auf Reis

Ob dieses Rezept einem originalen Hühner-Frikassee-Rezept entspricht, kann ich nicht beantworten, weil ich kein originales Rezept kenne. Mich hat nur die Zubereitung der türkischen Pansensuppe – bei der u.a. eine Mehlschwitze verwendet wird – sehr überzeugt, weil die Suppe dann mit noch zwei zusätzlichen Eigelb sehr sämig und wunderbar weich wird. Deswegen habe ich das Frikassee zwar nicht mit einer Mehlschwitze zubereitet, aber kräftig mit Mehl abgebunden, damit die Sauce durch die Stärke schön sämig wird.

Ich habe diese Variation mit dem mir noch vorhandenen Gemüse zubereitet – es müssen nicht immer Spargel, Wurzeln und grüne Erbsen sein. Dazu das Abbinden mit Mehl und ein wenig Sahne

und Weißwein, damit man auch eine schöne, weiße Sauce erhält.
Et voilà!

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Cherrydatteltomaten
- 2 braune Champignons

ein kleines Stück von:

- rote Spitzpaprika
- Zucchini
- Wurzel
- Lauch
- Brokkoli

- etwas frisches Selleriekraut
- 3 TL Kapern
- 4–5 Zweige frische Petersilie

- trockener Weißwein
- 400 ml Geflügelfond
- 50 ml Sahne
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl
- 1 Eigelb

- frisch gemahlene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Frühlingszwiebeln schälen.

Schalotte und Knoblauchzehen grob schneiden, die Frühlingszwiebel kleinschneiden. Champignons in dünne Streifen schneiden. Das restliche Gemüse und auch das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Auch das Selleriekraut und die Petersilie klein schneiden.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet darin anbraten. Das ganze Gemüse bis auf die Petersilie hinzugeben und mit anbraten. Den Deckel drauf und bei geringer Temperatur etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit etwas Mehl abstäuben und anbraten lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und den Gemüsegond hinzugeben. Dann die Sahne, die Kapern und die Petersilie. Die Sauce mit dem restlichen Mehl abbinden. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles etwa 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen den Basmatireis nach Anleitung zubereiten. In das Hähnchen-Frikassee ein Eigelb einrühren, dann aber das Frikassee nicht mehr kochen.

Den Reis in zwei tiefen Tellern anrichten, vom Hühner-Frikassee dazugeben und reichlich Sauce darüber verteilen.

Marinierte Wachteln auf Ofengemüse in Rotwein-Sauce



Zwei Wachteln mit Ofengemüse in Rotweinsauce

Zwei Wachteln hatte ich noch übrig. Ich habe eine Marinade aus Honig, heller Soja-Sauce, Pul biber und frischen Kräutern wie Rosmarin und Thymian zubereitet und die Wachteln darin mariniert. Dazu Ofengemüse, das zusammen mit den Wachteln in der Auflaufform im Backofen in Rotwein garte.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Wachteln, je etwa 150 g
- 1 TL Honig
- 2 TL helle Soja-Sauce
- 1 TL Pul biber
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin

- 4–5 große Röschen Brokkoli
- 4 Cherrydatteltomaten
- 2 braune Champignons
- 3 Knoblauchzehen

- etwas trockener Rotwein (hier Chianti von 2012)

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Marinierzeit 1 Std. | Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40–50 Min.

Von den frischen Kräutern die Blättchen abzupfen und diese kleinwiegen. Honig, Soja-Sauce, Pul biber und die Kräuter vermischen. Die beiden Wachteln damit einreiben und marinieren lassen.

Das Ofengemüse z.T. schälen und in grobe Stücke oder Hälften teilen. Die Wachteln in eine Auflaufform legen und das Gemüse daneben verteilen. Die übrige gebliebene Marinade mit einem Schuss trockenem Rotwein vermischen und dies über Wachteln und Gemüse geben.

Backofen auf 200° C Umluft erhitzen. Wachteln und Gemüse noch ein wenig salzen und pfeffern und für 40–50 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Dann beides auf einem Teller anrichten und die Rotwein-Sauce darüber geben. Dazu den übrig gebliebene Chianti in einem schönen Rotweinglas servieren.

Putenoberkeule klassisch



Putenoberkeule mit Ofengemüse und Klösen

Dieses Rezept widme ich meinem heute Nacht verstorbenen Nachbarn, Kollegen und Hobbykoch Vinhod Millhan. Er hätte es begrüßt, wenn ich solche Rezepte poste. Wie er auch oft mein Foodblog besuchte und begeistert war ob der dortigen Rezepte. Er war auch ein „Extrem“-Kocher wie ich, vorwiegend scharf mit viel Chili.

Dies ist eine klassisch zubereitete Putenoberkeule mit Bratenfond und etwas Schmorgemüse und Kartoffelklößen. Gekauft hatte ich eine Putenoberkeule in einer Verpackung aus dem Kühlregal eines Discounters mit 1,3 kg. Heraus kamen beim Öffnen der Verpackung zwei kleine Putenoberkeulen. Da ich sie vorher eingefroren und dann aufgetaut hatte, konnte ich nicht eine davon wieder einfrieren. Also bereitete ich beide Putenoberkeulen zusammen zu.

Wie schon bei anderen Zubereitungen entbeine ich vorher die Keule, um nur noch das Fleisch weiter zuzubereiten. Diesmal verwendete ich jedoch nicht das schmale Ausbeinmesser, sondern mein neues Keramikmesser, das wesentlich schärfer ist als das Ausbeinmesser. Denn zum Ausbeinen braucht man ein wirklich

scharfes Messer. Und was bei mir bei den ersten Malen des Ausbeinens noch 10–15 Minuten dauerte, gelang mir diesmal nach 2–3 Minuten, um eine der Putenoberkeulen auszubeinen. So macht das Ausbeinen richtig Spaß.

Nachdem ich die beiden Knochen der Putenoberkeulen entfernt hatte, konnte man beide Putenoberkeulen auch einfach in der Mitte wie ein Cordon Bleu zusammenklappen, so dass nur die Hautseiten sichtbar waren. Diese lassen sich dann mit Holzzahnstochern oder auch Küchengarne zusammenbinden und in dieser Form im Bräter im Backofen garen. Die entbeinten Knochen gab ich zu dem Fond im Bräter dazu und garte sie mit, um Geschmack zu geben. Für die Zubereitung eines Fonds wären das zu wenig Knochen.

Zutaten für 2–3 Personen:

- Putenoberkeule, 1,3 kg
- 1 Kartoffel
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Wurzel
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 braune Champignon

- zwei Zweige frischer Rosmarin
- mehrere Zweige frischer Thymian
- mehrere Blätter frischer Salbei
- $\frac{1}{2}$ l Bratenfond
- 100–150 ml Wasser

- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 6 Kartoffelklöße

- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 $\frac{1}{2}$ Stdn.

Zuerst die Putenoberkeule(n) entbeinen. Knochen aufbewahren. Die Putenoberkeulen auf der Hautseite mit scharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Putenoberkeulen auf der Hautseite jeweils für ca. 3 Minuten kross anbraten. Herausnehmen.

Zwiebel, Frühlingszwiebel, Knoblauchzehen, Kartoffel und Wurzel schälen. Zwiebel und Knoblauchzehen kleinschneiden. Frühlingszwiebel, Kartoffel und Wurzel in grobe Stücke schneiden. Ebenso die Tomate, den Champignon und die Sellerie.

Die Putenoberkeulen mit den frischen Kräutern füllen und zusammenklappen, so das nur noch die Hautseiten außen sind. Mit etwas Küchengarn zusammenbinden. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen. In einem Bräter Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehen darin anbraten. Die Putenoberkeulen hinzugeben. Dann das restliche Gemüse. Mit dem Bratenfond ablöschen. Etwas Wasser hinzugeben, da der Bratenfond doch sehr konzentriert ist. Im zugedeckten Bräter auf mittlerer Ebene in den Backofen geben und für 1 Stunde garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Kartoffelklöse – ich war diesmal bequem und habe keinen frischen Knödel zubereitet, sondern auf eine Packung zurückgegriffen – nach Anleitung zubereiten.

Kartoffelklöse, gefüllte Putenoberkeule und das Gemüse mit viel Sauce auf einem großen Teller anrichten. Mit ein wenig frischem Schnittlauch garnieren.

Entenbrustfilet – mit Mozzarella überbacken – auf Kartoffel-Tomaten-Zwiebel-Gemüse, mit Sherry verfeinert



Rosé gegartes Entenbrustfilet, mit Mozzarella überbacken, mit Gemüse

Für das Entenbrustfilet bot sich wieder die ultimative Fleischbrat-Garmethode an: Zuerst auf beiden Seiten in der Pfanne jeweils etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Dann in einer Auflaufform im Backofen bei 160–180° C noch etwa 6–8 Minuten backen, damit das Fleisch innen noch leicht rosé ist. Danach noch mit dem Mozzarella im Grill überbacken.

Das Gemüse war nach dem Garen, Ablöschen mit Geflügelfond und Würzen noch nicht so richtig schmackhaft. Dem half jedoch ein großer Schuss trockener Sherry nach, der das ganze nach einigen Minuten Köcheln abrundete.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenbrustfilet, etwa 250 g
- 3 Scheiben Büffelmozzarella

- 3 Kartoffeln
- 1 Tomate
- 1 große weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Geflügelfond
- Sherry Fino

- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Entenschmalz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 45 Min.

Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten auch in grobe Stücke schneiden. Entenschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin leicht anbraten. Mit etwas Geflügelfond ablöschen und in der Pfanne zugedeckt etwa 10 Minuten garen lassen. Dann herausnehmen und beiseite stellen.

Das Entenbrustfilet auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Dann auf beiden Seiten mit scharfem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und etwas in das Fleisch einmassieren. In der gleichen Pfanne, in der die Kartoffeln gegart wurden, nochmals Entenschmalz erhitzen und das Entenbrustfilet auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten kross anbraten. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen. Das Entenbrustfilet in eine Auflaufform geben und im Backofen nochmals 6–8 Minuten backen.

Währenddessen nochmals in der gleichen Pfanne Entenschmalz

erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchstücke anbraten. Die Kartoffelstücke mit der Brühe hinzugeben und dann die Tomatenstücke. Den frischen Zweig Rosmarin mit hineingeben. Alles mit etwas Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Nach etwa 5–10 Minuten mit einem kräftigen Schuss trockenem Sherry ablöschen und nochmals etwas köcheln lassen. Dann etwas Zitronensaft darüber geben und abschmecken.

Auf das gegarte Entenbrustfilet drei Büffelmozzarellascheiben legen, den Backofen umschalten auf mindestens 200° C Grill und das Filet in der Auflaufform auf der obersten Ebene unter den Grill schieben. Einige Minuten grillen, bis der Mozzarella verlaufen ist und eventuell auch eine braune Kruste gebildet hat.

Das Entenbrustfilet in Scheiben schneiden und auf einem großen Teller anrichten. Das Gemüse daneben drapieren. Mit einer Scheibe Zitrone garnieren.

Gebackener Hähnchenschenkel



Gebackener Hähnchenschenkel

Da ich mir nicht zu schade bin, auch Rezepte, die miss- oder nicht ganz gelungen sind, zu posten, hier ein einfaches Beispiel für selbst produziertes Fastfood, nicht in dem Sinne „schnelles, minderwertiges, industriell zubereitetes Essen“. Sondern nur einfach schnelles Essen, quick'n'dirty. Es sollte heute einfach schnell gehen. Ich wollte keine 4–5 Stunden am Herd stehen. Marinieren oder würzen, Backofen auf, Schenkel rein, Backofen zu, nach 30 Minuten fertiges Essen.

Das Foto ist optisch nicht ansprechend, da hilft nicht mal der Petersilienzweig. Denn die Marinade bzw. das Gewürz verbrennt leicht im Backofen. Aber es ist ja nur ein Hähnchenschenkel, und das Fleisch ist sehr zart und saftig und schmeckt sehr gut.

Prozedere? Hähnchenschenkel auftauen oder gleich frisch verwenden, mit indischer Sauce – in diesem Fall eine Mischung von je 1 TL [Tandoori-Paste](#) und [Vindaloo-Curry-Paste](#) – eventuell 1–2 Stunden vorher einpinseln und damit marinieren. Oder kurz vor dem Zubereiten damit einstreichen. Backofen auf 180° C Umluft erhitzen, auf einem Backblech etwas Öl verteilen

und den Hähnchenschenkel 30 Minuten darauf auf mittlerer Ebene braten lassen. Servieren und genießen. Dazu kann man noch frische Pommes frites, oder einen Salat, oder Baguette oder Chiabatta servieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Hähnchenbrustfilet mit Gemüse und Mozzarella



Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Mozzarella

Nach den vielen Risotto-(Fehl-)Versuchen musste jetzt etwa anderes her, etwas zum schnellen Zubereiten und etwas einfaches, sommerliches. Bevor ich mich wieder an neue, diesmal hoffentlich korrekt gekochte und gelungene Risotto-Rezepte mache. Daher entschied ich mich einfach für zwei Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Mozzarella. Die Filets vorher kurz angebraten, Zwiebeln und Knoblauch vorher auch in

Butter dünsten, das Gemüse in einer Auflaufform aufschichten, den Mozzarella dazu und kräftig Butterflocken dazugeben. Das zieht im Backofen kräftig Flüssigkeit, so dass das Ganze dann in einer leichten, sehr leckeren Brühe köchelt und gart. Und natürlich den frischen Thymian dazu nicht vergessen.

Ich liebe Thymian. Meine erste Bekanntschaft damit war ganz ursprünglicher Natur. Als junger Erwachsener machte ich mehrere Male in der Provence in Südfrankreich Urlaub. Mit einem damals schon über 30 Jahre alten, türkisfarbenen VW Käfer – also schon zu dieser Zeit ein Oldtimer – und natürlich – wie macht man es in diesem Alter – beim Campen mit Zelt und Schlafsack. Wildes Campen war auch damals schon verboten. Aber was schert das einen 18- oder 19-jährigen? Einfach irgendwo in der Provence abseits der Hauptverkehrsstraßen in die Pampa fahren, dort das Zelt aufschlagen oder – auch ganz einfach im Auto übernachten. Und zum Essen packte man dann den Gaskocher und zwei Blechtöpfe aus und kochte sich Spaghetti Miracoli. Das Besondere daran war, dass in der Provence in der Pampa überall Thymian wild wächst. Und man ihn überall am Übernachtungsort vom Boden abschneiden und absammeln kann. Und selbst, wenn der Sommer schon fortgeschritten und die Thymiansträucher schon fast vertrocknet sind, streift man den getrockneten Thymian einfach von den Zweigen herunter und gibt ihn zum Würzen in die Tomatensauce. Einfach lecker und ganz ursprünglich. ;-)

Zutaten für 1 Person:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 1 große Tomate
- $\frac{1}{4}$ Aubergine
- $\frac{1}{2}$ Zucchini

- einige Streifen Schinkenspeck

- 10 Zweige frischer Thymian
- 1 Büffelmozzarella, 150 g (Mozzarella di Bufala Campagna DOP)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- frischer Basilikum

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und darin glasig dünsten. In die Auflaufform mit der Butter geben. Aubergine, Zucchini, Tomate und Büffelmozzarella in Scheiben schneiden. Ein klein wenig Schinkenspeck in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian kleinwiegen.

Hähnchenbrustfilets mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in Butter auf jeder Seite jeweils etwa 1 Minute kross anbraten. Zur Seite stellen. Auf die Zwiebel und Knoblauchzehen in der Auflaufform zuerst die Tomatenscheiben geben, dann Aubergine-, Zucchini-, Schinkenspeck- und Mozzarellascheiben. Dann den Thymian darüber streuen und die beiden Hähnchenbrustfilets darauflegen. Noch die restliche gewürzte Butter vom Anbraten der Hähnchenbrustfilets darüber gießen und einige Butterflocken auf dem Ganzen verteilen. Den Backofen auf 180° C erhitzen und die Auflaufform mit Hähnchenbrustfilets, Gemüse und Mozzarella auf mittlerer Schiene hineinschieben und ca. 30–40 Minuten garen. Das Ganze zieht Flüssigkeit und gart darin.

Etwas Zitronensaft darüber geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, kleingeschnittenen frischen Basilikum darüber verteilen und in der Auflaufform servieren.

Gefüllte Ente klassisch mit Semmelknödel



Gefüllte Ente angerichtet, mit Füllung, Tomate, Oliven, Pilzen, Semmelknödel und Sauce

Vor einigen Monaten hatte ich das erste Mal eine gefüllte Ente zubereitet. Damals mit einer Farce, also einer Art pürierter Mischung aus Hackfleisch, Leber, Niere und Speck, aus dem man auch eine Pastete zubereiten kann. Die Ente ist gut gelungen und die Füllung war delikater. Nun versuche ich es mit einer klassischen Füllung, wie man sie eher zu Weihnachten kennt, nämlich mit einer süßen Füllung mit Apfel, Birne, Aprikosen und Sultaninen. Und auch diese Füllung erfüllt ihren Zweck, denn sie würzt nicht nur einerseits die Ente von innen. Sondern man kann sie nach dem Garen auch zusammen mit der Ente und der Beilage mit viel Sauce essen, da sie sehr schmackhaft ist – sie schmeckt einerseits süß, aber auch aromatisch nach

Rosmarin und Thymian.

Zutaten für 2–3 Personen:

- 1 Ente, ca. 1,9 kg

Für die Füllung:

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 Aprikosen
- 1 Schalotte
- Sultaninen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 10 Zweige frischer Thymian
- $\frac{1}{4}$ Bund frische Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Schrippe
- 1 Ei
- süßes Parikapulver
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 $\frac{1}{2}$ Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 25 g getrocknete Pilzmischung (Steinpilze, Pfifferlinge, Herbsttrompeten) – entspricht etwa 250 g frischen Pilzen
- 200 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 50 g schwarze Oliven ohne Kern
- $\frac{1}{2}$ l Geflügelfond
- 200 ml Wasser
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

Für die Kruste:

- 1 TL Honig
- 1 EL Hoisin-Sauce

- 1 EL Teriyakisauce-Sauce
- 2 TL Pul biber
- 2–3 EL Olivenöl
- Öl
- 6 Semmelknödel oder 6 große Kartoffeln

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1–2 Stdn. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Ruhezeit 1 Std. | Garzeit 2–2 ½ Stdn.

Zuerst die [Semmelknödel](#) zubereiten oder schon zubereitete, tiefgefrorene verwenden. Die Semmelknödel erst kurz vor Ende der Garzeit der Ente wirklich im siedenden Wasser garen. Alternativ kann man auch einige Kartoffeln als Beilage kochen. Die getrockneten Pilze für 1–2 Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Danach die Pilze durch ein Sieb absieben.

Für die Füllung Apfel und Birne entkernen und in kleine Würfeln schneiden. Die Aprikosen vom Kern befreien und ebenfalls kleinschneiden. Schalotte schälen und kleinschneiden. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Die halbe Schrippe auch in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in eine große Schüssel geben, eine kleine Portion Sultaninen und dann das Ei hinzugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles mit einem Löffel kräftig vermengen. Vermutlich wird die Füllung für eine Ente zuviel sein, aber bei der Hälfte der Zutaten für die Füllung wäre diese zu knapp bemessen.

Die Ente von allen Seiten unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zuerst den Hals mit den Flügeln mit einem Küchengarn verschließen. Dann die Ente „vom hinteren Ende“ mit der süßen Füllung füllen. Diese dann ebenfalls mit Küchengarn zubinden und dabei die beiden Schlägel an den Entenkörper anbinden. Die gefüllte Ente eine Stunde im Kühlschrank mit der Füllung ziehen lassen.



Die gefüllte und gebundene Ente im Bräter mit Zutaten und Fond

Den Backofen auf 200° C Umluft erhitzen. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Die Schalotten in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen kleinschneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und die Ente auf beiden Seiten jeweils kräftig anbraten. Dann die Ente herausnehmen und Schalotten, Knoblauch, Pilze und getrocknete Tomaten im Öl anbraten. Die schwarzen Oliven und den Rosmarin hinzugeben. Dann die Ente wieder mit dem Rücken nach oben hineinlegen und den Geflügelfond und etwas Wasser dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Bräter mit der Ente auf mittlerer Schiene in den Backofen einschieben. Die Ente eine Stunde garen. Dann auf die Brustseite umdrehen und eine weitere Stunde braten. Während der ganzen Garzeit ab und zu die Brust und die Keulen der Ente mit einem spitzen Messer einstechen, damit das Eigenfett der Ente ablaufen kann.

Nach dem Ende der Garzeit ist die Ente butterweich gegart. Herausnehmen und kurz zur Seite stellen. Die Sauce mit den Tomaten, Oliven und Pilzen durch ein Sieb und dann in eine Fetttrennkanne geben. Eine Ente hat wirklich sehr viel

Eigenfett. Die erzeugte Sauce besteht meistens zur Hälfte aus tatsächlicher Bratensauce und zur anderen Hälfte aus reinem Fett. Also unbedingt die Sauce in einer Fetttrennkanne vom Fett trennen. Das Fett kann man in einer Schüssel im Kühlschrank aufbewahren, wo es hart wird, und kann es für andere Rezepte verwenden.



Ente mit Kruste, fast schon eine Minute zu lang gebraten

Die Zutaten für die Kruste in eine kleine Schüssel geben und mit einem Löffel kräftig verrühren, bis alles eine sämige Konsistenz angenommen hat. Die Ente vom Küchengarn befreien, in den Bräter mit der Brustseite nach oben zurücklegen und auf der Brustseite mit der Sauce für die Kruste bestreichen. Währenddessen den Backofen auf 250° C Oberhitze erhitzen, den

Bräter ohne Deckel mit der bestrichenen Ente hineinschieben und 4–5 Min. die Oberseite der Ente kross braten lassen. Bei diesem Braten jedoch jede Minute dabei bleiben, weil jede Minute zuviel kann die Oberseite nicht knusprig, sondern schwarz werden lassen.

Die Sauce in einen Topf geben und die Beilagen der Ente – Tomaten, Oliven, Pilze, Schalotten – ebenfalls hinzugeben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Keule und Brust der Ente auf großen Tellern anrichten und von der süßen, aromatischen Füllung dazu geben. Die zubereiteten Semmelknödel oder Kartoffeln daneben anrichten. Tomaten, Oliven und Pilze dazu geben und alles kräftig mit Sauce übergießen. Die Ente ist butterweich, die Hautseite schön kräftig kross und die Sauce äußerst delikat.



Hähnchenbrustfilet in Majoran-Sauce auf Tagliatelle



Hähnchenbrustfilet mit Zucchini und Aubergine in Majoran-Sauce

Mein Majoran- und mein Oreganostrauch auf dem Fensterregal wuchsen kräftig vor sich hin. Zeit, um ein Gericht nur mit Majoran als Hauptwürze zuzubereiten. Ich habe in demr Überschrift des Rezepts nur Majoran genannt, denn Majoran ist nur die gezüchtete Art, Oregano dagegen die wilde Art. Sie gehören beide der gleichen Gattung an und der Geschmack variiert nur sehr wenig.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Aubergine

- 1 Schuss trockener Weißwein
- 200 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser

- 1 TL Crème double
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ TL dunkle Sojasauce
- 10 Zweige frischer Majoran
- 10 Zweige frischer Oregano
- etwas frischer Zitronensaft
- 40 g Feta
- 40 g schwarze Oliven
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 150 g Tagliatelle

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen und kleinschneiden. Das Hähnchenbrustfilet quer in dünne Scheiben schneiden. Die halbe Zucchini und Aubergine ebenfalls in dünne Scheibe schneiden. Beim Majoran und Oregano die Blättchen von den holzigen Stielen zupfen und kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln darin anbraten. Das Hähnchenfleisch hinzugeben und ebenfalls anbraten. Dann die Zucchini- und Auberginenscheiben hinzugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und dann die Röststoffe am Boden des Topfes mit einem Kochlöffel kräftig ablösen. Den Gemüsefond und das Wasser hinzugeben. Mit der Creme Double etwas binden. Und mit der Sojasauce noch ein wenig würzen und der Sauce ein wenig braune Farbe geben.

Parallel dazu die Tagliatelle nach Anleitung zubereiten.

Feta und schwarze Oliven kleinschneiden. Die Hähnchenfleisch-Gemüse-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte noch zu wenig Sauce vorhanden sein, kann man diese mit etwas Weißwein noch verlängern. Feta und Oliven hinzugeben und in

der Sauce nur erhitzen. Etwas Zitronensaft zum Schluss zum Abrunden hinzugeben.

Pasta und Hähnchenfleisch-Gemüse-Mischung in einem tiefen Nudeltellern anrichten und großzügig Sauce drüber geben.

Marinierte Hähnchenschenkel mit Gemüse



Marinierte Hähnchenschenkel mit Gemüse

Heute von Löffel in seinem [Foodblog](#) gepostet und schon von mir sofort gecovered – natürlich abgeändert, versteht sich. Aber nein, nachgekocht kann man hier eher nicht sagen. Ich war inspiriert von der Harissa-Marinade und habe das Gericht kräftig abgewandelt. Nach all den „extremen“ Gerichten in den letzten Tagen und Wochen wollte ich heute etwas relativ „Normales“ essen. Da kam mir das [Harissa-Hähnchen](#) gerade

recht. Bei mir wurden es jedoch zum Einen zwei Hähnchenschenkel, die ich entbeinte habe – ich mag dieses Knochenabknabbern bei Hähnchenschenkel nicht so sehr. Und zum Anderen war mir das Harissa in der Marinade nicht scharf genug, ich habe in die Marinade noch Pul biber und auch etwas Olivenöl hinzugegeben. Zeit, um das Hähnchenfleisch über Nacht zu marinieren, hatte ich auch nicht, es mussten 1–2 Stunden reichen, denn ich wollte ja heute noch etwas auf den Teller bekommen. Und die Beilage habe ich dann gänzlich geändert. ;-)

Zutaten für 1 Person:

- 2 entbeinte Hähnchenschenkel

- 1 TL Harissapaste
- 3 TL Harissapulver
- 1 TL Pul biber
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Honig
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl

- 1 Tomate
- 3 Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$ Paprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 große Champignons
- 50 g Feta

- 400 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- Frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 45 Min. | Marinierzeit 1–2 Stdn. | Garzeit 45 Min.

Die Hähnchenschenkel am Gelenk mit einem scharfen Hackbeil trennen und mit einem scharfen Ausbeinmesser entbeinen. Das entbeinte Fleisch sieht zwar etwas platt und zerfleddert aus, aber es lässt sich meines Erachtens besser würzen, marinieren und zubereiten.

Die ausgebeinten Knochen mit Sehnen und Fleischresten nicht wegwerfen. Zusammen mit Suppengemüse in einem großen Topf mit etwas Olivenöl anbraten, die Röststoffe mit einem Kochlöffel gut vom Topfboden kratzen, Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwa 2 l Wasser ablöschen und alles in 3–4 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur zu einem schönen Hühnerfond auskochen. Nach dem Auskochen durch ein Sieb geben, abschmecken und eventuell – wenn der Fond noch nicht kräftig genug ist – etwas einreduzieren lassen. Dann portionsweise für weitere Verwendungen einfrieren.

Harissapaste und -pulver, Pul biber, Honig und Olivenöl gut verrühren und das Hähnchenfleisch auf der Fleisch- und Hautseite damit einstreichen. Entweder in einem Gefrierbeutel oder einfach einer Schüssel oder kleinen Auflaufform aufeinanderliegend im Kühlschrank für 1–2 Stunden marinieren – durch die aufeinanderliegenden Hähnchenteile würzt sich das Fleisch noch gegenseitig.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Tomate, Paprika und Champignons ebenfalls in grobe Stücke schneiden.



Hähnchenschenkel mit Gemüse im Bräter

Den Backofen auf 160° C erhitzen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die marinierten Hähnchenteile darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Dann das Gemüse hinzugeben und mit anbraten. Mit dem Hühnerfond ablöschen, das Wasser hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den zugedeckten Bräter auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und Hähnchenteile und Gemüse 45 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch etwas klein geschnittenen Feta hinzugeben.

Hähnchenteile und Gemüse auf einem großen Teller anrichten, Sauce darüber geben und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Gebratene Wachteln mit

Ofengemüse in Whisky-Sauce



Gebratene Wachteln mit Ofengemüse

Wachteln haben nicht viel Fleisch. Zwei Wachteln sind das Minimum für ein Gericht für eine Person. Aber sie lassen sich gut in einem Bräter im Backofen oder auf dem Herd zubereiten, in unterschiedlichsten Varianten. Und die separat zubereitete Whisky-Sauce ist wirklich sehr aromatisch und lecker.

Zutaten (für 1 Person):

- 2 Wachteln

Zutaten für das Ofengemüse:

- 1 Kartoffel
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote türkische Pepperoni

- 2 Scheiben Feta (55 % Fett)
- 100 ml Bratenfond

Zutaten für die Whiskey-Sauce:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Scotch-Whisky
- 200 ml Sahne
- 100 ml Bratenfond
- 1 TL Honig
- $\frac{1}{4}$ TL Pul biber
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 6 Blätter frischer Salbei
- mehrere Zweige frischer Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Alternativ Zutaten für die Würzpaste:

- $\frac{1}{2}$ TL Bul Biber
- $\frac{1}{2}$ TL Honig
- $\frac{1}{2}$ TL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$ TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 1 Std.
40 Min.

Zuerst separat die Whisky-Sauce zubereiten. Dazu die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf in Butter anbraten. Glasig dünsten. Dann mit dem Whisky ablöschen und ihn ca. 10–20 Min. bei geringer Temperatur einreduzieren lassen. Dann mit der Sahne und dem Bratenfond aufgießen. Den Honig für etwas Süße und den Pul biber für etwas Schärfe hinzugeben. Die Kräuter kleinwiegen

und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 20–30 Minuten bei geringer Temperatur reduzieren lassen. Zum Schluss nochmals abschmecken. Die Whisky-Sauce warm stellen.

Das Ofengemüse je nach Gemüseart schälen und dann in grobe Stücke schneiden. In einer mittelgroßen Auflaufform verteilen und den Feta darüberbröseln. Die beiden Wachteln darauf legen. Alternativ mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Oder die Würzpaste zubereiten, indem man alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrührt und erst 10 Minuten vor Ende der Garzeit im Backofen auf den Wachteln verstreicht. Wenn man die Würzpaste schon zu Beginn der Bratzeit darauf verteilt, verbrennt sie im Laufe des Bratvorgangs.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen und die Auflaufform mit dem Gemüse und den Wachteln 50 Minuten auf mittlerer Schiene darin garen. Da die kleinen Stücke des Gemüses leicht verbrennen, kann man nach 25 Minuten noch etwas Bratenfond in die Auflaufform geben, um etwas Flüssigkeit hinzuzufügen.

Die Wachteln auf einem Teller drapieren, von dem Ofengemüse dazu geben und die Whisky-Sauce großzügig darüber verteilen.

Entbeinte Gänsekeulen mit Schalotten und Semmelknödel in rotweinreduzierter Sauce



Gänsekeule angerichtet und serviert

Erfahrung mit dem Entbeinen von Fleisch habe ich bei Putenoberkeulen und Hähnchenschenkeln gemacht. Es bedeutet zwar etwas Arbeit, das jeweilige Fleisch mit einem scharfen und spitzen Ausbeinmesser zu entbeinen. Aber die ganze Zubereitung wie Marinieren, Würzen und Garen gestaltet sich einfacher, weil man es eben nur noch mit Fleisch zu tun hat. Und nicht mehr zusätzlich mit Knochen. Auch das spätere Zuschneiden und Essen ist um ein Vielfaches einfacher, man muss nicht mehr mühsam das Fleisch von irgendwelchen Knochen trennen oder sogar Sehnen herausschneiden oder entfernen, weil man das schon vor der Zubereitung getan hat.

Ein Kollege sagte mir einmal bei einem anderen ausgebeinten Geflügel, das Fleisch sehe danach aus, als sei ein Lastwagen darüber gefahren. Er hat nicht Unrecht, das auf einem Holzschneidebrett ausgebreitete, entbeinte Fleisch sieht optisch nicht sehr ansehnlich aus. Aber es handelt sich nur noch um Fleisch ohne jegliche Knochen und lässt sich daher sehr viel einfacher und schmackhafter zubereiten.

Last but not least lassen sich solche entbeinten Fleischstücke

auch sehr gut zum Füllen verwenden, die man dann einfach mit Küchengarn oder Zahnstochern bridiert.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Gänsekeulen (ca. 800 g)

Zutaten für die Marinade:

- 1 $\frac{1}{2}$ EL Hoisin-Sauce
- 1 EL dunkle Soja-Sauce
- 2 TL Worcestershire-Sauce
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Geflügelfond
- 2 frische Lorbeerblätter

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 5 Lauchwiebeln
- 150 ml Rotwein
- 50 ml Geflügelfond
- 50 ml Wasser
- 10 frische Salbeiblätter
- 2 EL brauner Zucker

- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 6 Semmelknödel

- ein paar frische Salbeiblätter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Marinieren 24 Stdn. | Garzeit 1 Std.



Die rohen Gänsekeulen

Als erstes die Gänsekeulen entbeinen. Dazu den kurzen, dünnen Knochen ohne Fleisch am unteren Ende der Gänsekeulen mit einem kräftigen Hackmesser durchtrennen und abschneiden. Das Ausbeinmesser vor dem Entbeinen noch kräftig am Wetzstahl schärfen. Dann das Fleisch der Gänsekeulen rechts und links der Knochen abschneiden und die Keulen entbeinen.



Die entbeinten Gänsekeulen – ohne Blitz im Abendlicht fotografiert, der Blitz verfälscht gern nach Lila

Das Ausbeinmesser kann an schwierigen Stellen übrigens auch andersherum zur üblichen Schneidetechnik, das Fleisch von oben zu zerteilen und schneiden, verwendet werden. Man kann die Klinge nach oben nehmen und an schwierigen Stellen des Knochens das Fleisch von unten genommen nach oben abtrennen oder zerschneiden. Aber bitte Vorsicht: Ein scharfes Ausbeinmesser ist ein gefährliches Werkzeug, auch eventuell für die Finger.



Entbeinte Gänsekeulen in der Marinade

Die Gänsekeulen auf der Fleischseite jeweils mit einem halben Esslöffel Hoisin-Sauce bestreichen. Die Marinade mit der restlichen Hoisin-Sauce, Soja-Sauce, Worcestershire-Sauce, Rotwein, Geflügelfond und Lorbeerblättern in einer Schüssel zubereiten. Die entbeinten Gänsekeulen in die Marinade geben, so dass sie vollständig bedeckt sind. 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



Das Gemüse für die reduzierte Rotweinsauce

Am kommenden Tag die Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebeln schälen. Die Schalotten halbieren, die Knoblauchzehen ganz lassen und von den Lauchzwiebeln nur den unteren weißen, knollenartig verdickten Teil verwenden. Diesen ganz lassen.

Die Semmelknödel nach diesem [Rezept](#) zubereiten, oder wenn sie schon zubereitet sind und gefroren vorliegen, etwa 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit der Gänsekeulen in einen Topf mit siedendem (!) Wasser geben und ziehen und erhitzen lassen.



Gemüse in der reduzierten Rotweinsauce

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und darin den braunen Zucker auflösen. Das Gemüse hinzugeben und von allen Seiten ein wenig karamellisieren. Mit einem kleinen Schluck Rotwein ablöschen und diesen fast völlig reduzieren lassen. So 4–5 Male verfahren, dann mit etwas Gemüsebrühe auffüllen und in eine kleine Schüssel geben.



Angebratene, marinierte Gänsekeulen in der Pfanne

Die Gänsekeulen aus der Marinade nehmen und mit einem Geschirrtuch abtrocknen. Die Gänsekeulen haben leider von der Marinade eine leicht unansehnliche, braune Farbe angenommen, aber auch den Geschmack der Inhaltsstoffe der Marinade. Die Gänsekeulen auf beiden Seiten mit Paprikapulver würzen und salzen und pfeffern. Nochmals Butter in der Pfanne erhitzen. Die Gänsekeulen von beiden Seiten etwa 2 Minuten sehr kräftig anbraten. Aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt.



Angebratene Gänsekeulen mit Gemüse und Salbeiblättern
in der Rotweinsauce

Dann das Gemüse mit der reduzierten Rotweinsauce hinzugeben und mit etwas Wasser auffüllen. Die frischen Salbeiblätter in die Sauce geben. Bei zugedeckter Pfanne das Ganze nochmals bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils eine Gänsekeule auf einem großen Teller anrichten, drei Semmelknödel daneben legen, ebenso von dem Gemüse und ein wenig von der reduzierten Rotweinsauce darüber verteilen. Mit ein paar frischen Salbeiblättern garnieren.

Hähnchenbrustfilet **in**

Paprika-Sahne-Sauce



Überbackene Hähnchenbrustfilets mit Gemüse in Paprika-Sahne-Sauce

Heute habe ich gesündigt. Ausgerechnet am 60. Geburtstag von Kollege [Henning Raab](#). Bei meinem türkischen Lebensmittelhändler prüfe ich immer mal das Sortiment, ob er irgend welche neuen Produkte hat. Dabei überschaute ich die Fertigsaucen in der Tüte zur Zubereitung von verschiedenen Gerichten und blieb bei dem „Paprika-Sahne-Hähnchen“ von Maggi hängen. Ich dachte mir, na ja, Fastfood, okay, aber eben keine 2 Stunden kochen, sondern in 30 Minuten ein fertiges Gericht auf dem Tisch haben.

Mir war natürlich klar, worauf ich mich hier einlasse: Eine chemische Zusammenmischung für eine Sauce, vor allem viel Bindemittel, Geschmacksstoffe, Geschmacksverstärker, Emulgatoren und Farbstoffe. Und da scheint es auch nicht abwegig, dass die auf der Packung an erster Stelle genannte Zutat eben „modifizierte Stärke“ ist.

Ich gebe es zu: Ich habe Fastfood zubereitet. Aber ich habe es mir natürlich nicht nehmen lassen, das Rezept ein wenig abgewandelt und einige weitere Zutaten hinzugeben. Sonst wäre es ja wirklich zu einfach. ;-)

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Beutelpackung „Maggi“ Paprika-Sahne-Hähnchen
- 550 g Hähnchenbrustfilet (3 Stück)

- 100 ml Sahne
- 100 ml Gemüsefond
- 50 ml trockener Weisswein

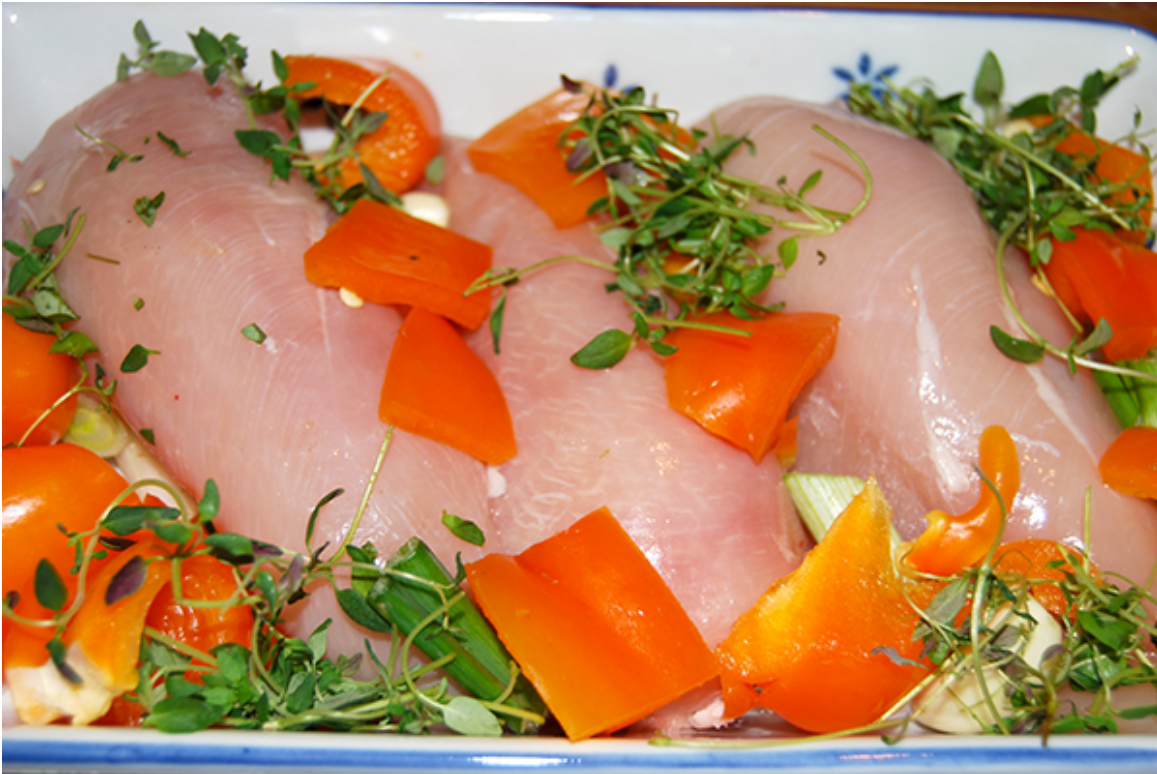
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Thymian

- 100 g geriebener Hartkäse

- frischer Schnittlauch

- Bei Bedarf: Basmatireis

Zubereitungszeit: 40 Min.



Hähnchenbrustfilets mit Gemüse und Kräutern in der Auflaufform

Lauchzwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Lauchzwiebel und die Paprika in grobe Stücke schneiden. Den Thymian grob kleinschneiden. Die Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform geben. Gemüsestücke und den Thymian darüber verteilen.

Ich hatte leider keine 250 ml Sahne mehr im Kühlschrank, sondern nur noch 100 ml. Also behelf ich mir mit Gemüsefond und Weisswein. Alle drei Zutaten in einer Schüssel vermischen, die Beutelsauce dazugeben und alles kräftig verrühren.

Den Backofen auf 170° C Umluft erhitzen. Die Sauce über die Hähnchenbrustfilets in der Auflaufform geben, den geriebenen Käse darüber verteilen und im Backofen für 30 Minuten garen. Nach dem Garen den Backofen auf Grill mit 200° C stellen, die Auflaufform auf dem Bratrost auf die zweite Stufe von oben schieben und den zerschmolzenen Käse für 5–10 Minuten noch etwas braun grillen.

Wenn die Hähnchenbrustfilets mit dem Gemüse für zwei Personen nicht ausreichen, dann während des Garens der

Hähnchenbrustfilets noch Basmatireis zubereiten. Auf zwei Tellern anrichten und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

PS: Die Paprikasauce aus dem Beutel schmeckte nach der Zubereitung nicht überzeugend. Wenn ich sie aus frischen Zutaten selbst kreiert hätte, wäre sie besser gewesen. Mal wieder ein Hinweis, von dem Junkfood die Finger zu lassen und die Gerichte selbst zu kreieren und zuzubereiten. ;-(

Überbackenes Putenbrustfilet mit Pfifferlingen in Weißwein-Sauce auf Pasta



Überbackenes Putenbrustfilet, à point und rosé gegart, mit Pasta, Gemüse, Pfifferlingen und Weißwein-Sauce,

mit Petersilie garniert

Ein Putenbrustfilet in einer leckeren Weißwein-Sauce. Die Salami, der Schinken und die frischen Kräuter geben der Sauce den letzten Pfiff. Überbacken wird einfach mit zwei zerlassenen Hartkäsescheiben auf dem Filet.

Zutaten (für zwei Personen):

- 1 kg Putenbrustfilet
- 2 Scheiben Hartkäse (z.B. Gouda)
- 150 g Pfifferlinge (Glas)
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- einige kleine Streifen Salami (in Scheiben)
- einige kleine Streifen gekochter Schinken (in Scheiben)

- 100 ml Geflügelfond
- 200 ml Weißwein

- einige Zweige frischer Oregano, Rosmarin und Thymian

- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Butter

- 300 g Maccheroni

- einige Zweige frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitung 15 Min. | Garen 30–45 Min.



Putenbrustfilet mit Gemüse, Pfifferlingen und Kräutern im Bräter

Die Pfifferlinge aus dem Glas nehmen und das Einlegewasser abgießen und die Pfifferlinge für eine halbe Stunde in einer Schüssel mit Wasser einlegen. Putenbrustfilet von beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel, Lauchzwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem großen Bräter erhitzen und das Putenbrustfilet darin von beiden Seiten anbraten. Zwiebel, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Pfifferlinge mit hinzugeben und ebenfalls anbraten. Wenn das Putenbrustfilet von beiden Seiten kross angebraten ist, mit dem Geflügelfond und dem Weißwein ablöschen. Die ganzen Kräuter im Ganzen hinzugeben. Schließlich noch die kleinen Streifen Salami und Schinken

hinzugeben. Alles im zugedeckten Bräter ca. 40 Minuten bei kleiner Temperatur köcheln lassen.



Der Aromaknopf

Mein neuer Bräter hat im Gegensatz zu meinem alten Bräter, der nur einen reinen Glasdeckel hat, einen Vorteil: Einen Aromaknopf, der in der Mitte des Glasdeckels eingelassen ist. Dieser Knopf bietet durch ein ganz kleines Loch, das durch den Knopf bis ins Innere des Glasdeckels hindurch geht, die Möglichkeit, während des Garens Wein oder Gewürze – aufgelöst in einer Flüssigkeit – auf das Bratgut zu geben, ohne dabei den Deckel anheben zu müssen. Damit kann man während des Garens noch etwas Wein für die Sauce von außen hinzu geben.

Geben Sie also während des Garens noch einen zusätzlichen

Schuss Weißwein – durch einen solchen Aromaknopf oder direkt auf das Gargut – hinzu. 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Putenbrustfilets die Maccheroni nach Anleitung zubereiten. In den letzten Minuten der Garzeit des Putenbrustfilets zwei Scheiben Hartkäse auf das Filet geben und dort verlaufen lassen.

Das Putenbrustfilet, das à point und rosé gegart ist, in Scheiben schneiden, mit der Pasta auf zwei großen Tellern anrichten, großzügig mit der Sauce übergießen und mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Hähnchenbrustfilet in Käse-Pfeffer-Sauce auf Bavette



Hähnchenbrustfilets mit Bavette und Käse-Pfeffer-Sauce, mit Schnittlauch garniert

Diesmal die Hühnchenbrustfilets einfach nur in Butter angebraten, mit Pasta und Käse-Sauce, der noch eingelegte, grüne Pfefferkörner untergemischt sind.

Zutaten (für 1 Person):

- 2 Hühnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zutaten für die Käse-Sauce:

- 1 Scheibe Hartkäse (z.B. Tilsiter, Gouda, Emmentaler oder Edamer)
 - 50 g geriebener Hartkäse
 - 1 Schalotte
 - 2 Knoblauchzehen
 - 30 g eingelegte grüne Pfefferkörner
 - ein Schuss trockener Weisswein
 - 50 ml Sahne
 - 25 ml Wasser
 - ein Spritzer Saft einer Zitrone
 - Salz
 - Pfeffer
 - frisch geriebene Muskatnuss
 - ein wenig Koriander
 - Butter
-
- 125 g Bavette
 - frischer Schnittlauch

Die Bavette nach Anleitung zubereiten. Sie brauchen etwa 10 Minuten Garzeit, während der die Hühnerbrustfilets und die Käsesauce zubereitet werden kann.

Die Hühnchenbrustfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Dann bei

zugedeckter Pfanne und geringer Temperatur 3 Minuten garen lassen.

Währenddessen die Käsescheibe kleinschneiden und mit dem geriebenen Käse vermischen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehen anbraten. Den Käse hinzugeben und schmelzen lassen. Einen Schuss trockenen Weisswein hinzugeben, dann die Sahne. Schließlich noch das Wasser. in diesem Fall ist ein Gemüsefond nicht angebracht, denn der Käse bringt so viel Würze mit, dass das Ganze mit einem Fond überwürzt wäre. Die Pfefferkörner hinzugeben, eventuell mit dem Einlegewasser. Immer gut mit dem Kochlöffel rühren, denn die Käsemasse brennt leicht an. Die Herdplatte auf geringe Hitze herunterdrehen, so dass die Masse nur noch leicht köchelt. Nun einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben, die wenigen Korianderkörner in einem Mörser kleinmahlen und dann hinzugeben und mit frisch gemahlener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Immer aufpassen, dass die Käsesauce nicht anbrennt.

Bavette auf einem großen Teller anrichten, die beiden Hähnchenbrustfilets hinzugeben und großzügig mit der Käse-Pfeffer-Sauce übergießen. Mit etwas kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Gebratene Wachteln in Trauben-Sauce auf Safranreis



Zwei gebratene Wachteln mit Safranreis und Traubensauce

Frische Wachteln bekommen Sie an der Frischfleischtheke einer Feinkostabteilung eventuell eines großen Kaufhauses oder auf Vorbestellung vom Schlachter Ihres Discounters. Es handelt sich vorwiegend um Wachteln, die in Frankreich gezüchtet und aufgezogen werden. An Wachteln ist nicht sehr viel Fleisch, Sie brauchen pro Person zumindest zwei davon. Zum Vergleich: Eine Wachtel hat etwa die Fleischmenge von einem Fünftel eines Brathähnchens. Ein Kollege sagte mir, eine gegarte Wachtel steckt man sich in den Mund und zieht sie nach vorne durch die Zähne durch. Im Mund verbleibt das Fleisch und die Knochen hat man vorne herausgezogen. Mehr Fleisch hat eine Wachtel nicht. ;-) Recht hat er. Aber, sie schmecken trotzdem sehr lecker.

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Wachteln
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Champignons
- 200 ml roter Traubensaft
- 500 ml Bratenfond

- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 2 Tassen Basmatireis
- 0,1 g gemahlener Safran

Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten für die Traubensauce

Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls die Champignons in feine Streifen schneiden. Butter in einem Bräter oder einer großen Pfanne erhitzen und alles darin anbraten, bis es ein wenig braun geworden ist. Währenddessen die Wachteln von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Gemüse herausnehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.



Die nackten Wachteln ;-)

Dann nochmals Butter hineingeben und die Wachteln von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten bei niedriger Temperatur anbraten, so dass sie schön kross sind. Dann das Gemüse wieder hinzugeben und mit dem Traubensaft ablöschen. Den Bratenfond hinzugeben und alles bei zugedektem Bräter bzw. Pfanne ca. 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln.



Gebratene Wachteln in der Traubensauce im Bräter

Währenddessen 2 Tassen Reis in einen Topf geben und dazu 6 Tassen Wasser. Erhitzen und zum Kochen bringen. Den Safran hinzugeben. Wenn das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen und nur noch ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis der Reis gegart ist.

Die Traubensauce vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils zwei Wachteln auf einem Teller anrichten, den Safranreis drumherum drapieren und mit der Traubensauce übergießen.