

# Entenschenkel in süß-scharfer Pfirsichsauce auf Reis



Entenschenkel, Pfirsichspalten, Reis und aromatische Sauce

Ich hatte zwei Entenschenkel mit Rückenstück gekauft. Der eine kam in den Tiefkühlschrank, den anderen wollte ich sofort zubereiten. Ich hatte schon des öfteren überlegt, eine fruchtig-aromatische Currysauce für eine Zubereitung zu verwenden. Und der Entenschenkel bot sich hier an. Zur Currysauce sollte eine Chilischote für Schärfe und noch ein Gegensatz für Süße passen. Ich entschied mich bei letzterem für Pfirsiche aus der Dose. Als Würze für die süß-scharfe Sauce verwendete ich noch Szechuanpfeffer.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenschenkel mit Rückenteil (etwa 300 g)
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$  Pfirsich (Dose)
- trockener Weißwein
- 3 TL fruchtig-aromatische Currysauce
- 200 ml Pfirsichsaft
- $\frac{1}{2}$  TL Szechuanpfeffer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Süß, scharf und fruchtig-aromatisch

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Halber Pfirsich in etwa 6 Spalten schneiden. Entenschenkel auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Entenschenkel einige Minuten auf beiden Seiten kross anbraten. Darauf achten, dass die Butter dabei nicht verbrennt. Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und in der Butter etwas

andünsten. Pfirsichspalten dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Currysauce und Pfirsichsaft oder Einlegewasser der Pfirsiche dazugeben. Szechuanpfeffer in einem Mörser fein mörsern und ebenfalls dazugeben. Sauce gut verrühren und alles bei geringer Temperatur zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Entenschenkel auf einen Teller geben. Den Reis daneben geben. Pfirsichspalten daneben drapieren. Großzügig von der Sauce darüber verteilen.

---

## Hähnchenbrust in scharfer Birnensauce auf Conchiglioni



Hähnchen mit Pasta und Sauce

Übrig hatte ich noch drei sehr reife Birnen. Ich kam relativ

schnell auf die Idee, sie anzubraten, zu garen und eine Birnensauce daraus zu machen. Und was passt besser zu einer süßen, fruchtigen Sauce als ein passender Gegenpart, nämlich scharfe Chilischote. Zubereitet wird die Sauce wie man es von anderen Saucen kennt, mit Schalotte, Knoblauch, etwas trockenem Weißwein und gewürzt mit Salz und Pfeffer. Als Hauptzutat hatte ich noch eine halbe Hähnchenbrust, die sehr gut dazu passt. Bei der Sättigungsbeilage hatte ich die Qual der Wahl. Zwar war mir schnell klar, dass es Pasta sein sollte. Doch welche? Gnocchi, Cellentani oder Conchiglioni? Da letztere sich auf dem Teller optisch immer gut machen und ein Hingucker sind, fiel die Entscheidung auf Conchiglioni.

### **Zutaten für 1 Person:**

- $\frac{1}{2}$  Hähnchenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 reife Birnen
- 1 rote Chilischote
- trockener Weißwein
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
  
- 125 g Conchiglioni

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte, Knoblauch und Chilischote kleinschneiden. Stiele von den Birnen entfernen, Birnen schälen, Blütenansatz und Kerngehäuse entfernen. In kleine Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Birnenstücke dazugeben und mit andünsten. Chili dazugeben. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen. Crème fraîche hinzugeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten



köcheln lassen.

Währenddessen Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust auf beiden Seiten darin anbraten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen. Dann Conchiglioni nach Anleitung zubereiten.

Birnen in der Sauce zerkleinern, man kann einen Pürrierstab verwenden, ich habe einfach einen Kartoffelstampfer benutzt. Sauce abschmecken. Hähnchenbrust in die Sauce geben und wieder erhitzen. Pasta auf einen großen Teller geben, Hähnchenbrust daneben und die Sauce darüber verteilen.

---

## **Gefüllte Gänsekeulen mit Petersilienknödeln**



Gänsekeule mit Knödel

Die beiden Gänsekeulen habe ich entbeint. Ich mache dies in letzter Zeit in zunehmendem Maße sehr gern, egal ob Keule, Schenkel oder Schlegel. Die Gänsekeulen wogen zusammen 800 g, nach dem Entbeinen hatten sie noch 600 g an reinem Fleisch.

Bei diesem Gericht habe ich mehrmals variiert. Für die Füllung waren neben Parmesan, Kräutern und Ricotta auch Knoblauch und Eier angedacht. Der Einfachheit halber ließ ich jedoch die letzten beiden Zutaten weg. Bei der Sauce plante ich erst eine dunkle Sauce, wollte einige eingelegte, grüne Pfefferkörner hinzugeben und eine ganze Chilischote für Schärfe mitgaren. Dann überlegte ich, dass beim Garen der gefüllten Gänsekeulen sicherlich geschmolzener Parmesan und auch Ricotta aus der Füllung in die Sauce laufen würden. Und somit eher eine helle Sauce passen würde, weshalb ich die Keulen nach dem Anbraten dann auch nur mit Weißwein ablöschte und damit die Sauce bilden ließ. Zudem ist jegliches Würzen der Sauce unnötig, denn der Parmesan bringt schon sehr viel Würze mit.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 Gänsekeulen

### *Für die Füllung:*

- 45 g Parmesan
- 100 g Ricotta
- 2 große, frische Rosmarinzweige
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- 4 Petersilienknödel
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Gänsekeulen mit einem scharfen Ausbeinmesser entbeinen. Mäßig jeweils auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blättchen vom Rosmarin abzupfen, kleinwiegen und in eine Schüssel geben. Frisch geriebenen Parmesan und Ricotta hinzugeben. Alles gut vermengen. Jeweils eine Hälfte der Füllung länglich auf die Mitte der Fleischseite einer Gänsekeule geben. Fleischteile über der Füllung zusammenklappen und jeweils mit 2–3 Stück Küchengarn zusammenschnüren. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die gefüllten Gänsekeulen mit der Naht nach oben anbraten. Nicht wenden und auf der oberen Seite noch anbraten, die Gebilde sind etwas fragil und eventuell würde von der Füllung herausfallen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Petersilienknödel zubereiten. Schon zubereitete, eingefrorene und dann aufgetaute Knödel 10 Minuten in einem Topf mit siedendem Wasser erhitzen.

Gänsekeulen aus der Pfanne heben und auf zwei Teller geben. Küchengarn entfernen. Die Sauce in eine Fetttrennkanne geben und vom Fett befreien. Zusätzlich zum verwendeten Olivenöl kommt nämlich noch sehr viel austretendes Fett der Gänsekeulen hinzu. Jeweils zwei Knödel zu einer Gänsekeule geben, großzügig Sauce über alles verteilen und servieren.

---

## **Braten mit Blauschimmelkäse überbacken**

Es muss nicht immer alles und jedes Rezept oder Gericht in ein Foodblog. Und es muss auch nicht zu allem ein Foto in ein Foodblog. Deswegen gibt es zu diesem Gericht auch

kein Foto. Denn das Gericht sah auch nicht fotogen aus.

Ich will das Gericht aber doch erwähnen, wenn jemand ein einfaches und sehr schnell zuzubereitendes, aber schmackhaftes Rezept sucht. Wenn er auf einige Zutaten zurückgreifen kann. Man nehme als erstes ein Stück Braten vom Vortag, tranchiere ihn und legen die Scheiben schräg geschichtet auf einen Teller. Für den Käse wählte ich einen Lys Bleu vom Discounter, besser als der dort auch zu kaufende deutsche Blauschimmelkäse, aber preiswerter als ein original Roquefort. Eine gute Alternative und geschmacklich sehr gut. Die 150 g Käse einfach in zwei dicke Scheiben schneiden, über die Bratenscheiben legen und alles zusammen zwei Minuten in der Mikrowelle bei 800 Watt erhitzen. Würzen ist natürlich nicht angesagt. Wie lecker ist das denn? ☐

---

## Ein Sommernachtsgedicht





## Der Sonntagsschmaus

Endlich. Es war soweit. Mein Lieblingsgericht. Ein typisch deutsches Sonntagsessen – bei mir eben zu später Stunde. Braten, Nudeln und üppig Sauce. Lecker. Man könnte auch übertrieben sagen, da könnte ich mich reinsetzen. So gut schmeckt das. Ich habe einfach die zweite Hälfte der [Putenoberkeule](#) von gestern in der Sauce erhitzt und diesmal Cellentani dazu zubereitet, das sind italienische, sehr saucensüffige Nudeln. Putenoberkeule in Scheiben tranchieren und auf einen Teller geben. Die süffige Pasta dazu. Noch einige der in der Sauce mitgegarten Pilze dazugeben. Alles sehr reichlich mit Sauce übergießen. Servieren. Essen. Genießen. Lecker!

*Nachtrag:* Als Nachspeise gab es zur Feier des (Sonn-)Tages noch ein leckeres Dessert. Ein Eis. Schokoladeneis mit Schokoladenstückchen. 1 l. Ich konnte schon früher große Mengen an Eis auf einmal essen. Das Eis habe ich aber nicht selbst zubereitet. Es war vom Discounter aus der Tiefkühltruhe. Trotzdem lecker.

---

# Putenoberkeule mit Pilzen und Zwiebeln in dunkler Sauce



Tranchierte Putenoberkeule

Nudelheissundhos. So war es eigentlich geplant. Mal wieder ein leckerer Braten mit Nudeln und viel Sauce. Und eigentlich wollte ich die Putenoberkeule entbeinen und in zwei Hälften teilen. Die eine mit Pilzen und dunkler Sauce zubereitet, die andere am darauffolgenden Tag mit frischen Kräutern gefüllt und in einer hellen Weißweinsauce, vielleicht auch Currysauce. Aber ich hatte die Nacht nicht geschlafen, weil ich wegen diverser Arbeiten die Nacht durchgearbeitet habe. Daher war mir also nicht mehr nach langwierigem, zeitaufwändigem Zubereiten und Kochen. Sondern eigentlich nur quick'n'dirty, möglichst alles in ganzem Zustand in einen Bräter werfen, Rotwein und Fond für die Sauce hinzugeben, Bräter in den Backofen schieben und alles nur noch 1 Stunde garen. Deswegen

gab es kein komplettes „Nudel, heiss und hos“, die Pasta habe ich einfach weggelassen. Um das Essen aber dennoch zu einer vollwertigen Mahlzeit zu machen, gab es einige der gestern zubereiteten Hefeklöße dazu, mit denen man so schön die Bratensauce auftunken kann. Und ob komplett oder nicht, anyway, die Putenoberkeule war sowas von lecker, das Fleisch nach dem Garen butterzart!

### **Zutaten:**

- 1 Putenoberkeule, etwa 1,2 kg
- 2 Schalotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 100 g Pfifferlinge
- 4 Shiitakepilzen
- 200 ml trockener Rotwein
- 800 ml Bratenfond
- 100 ml Wasser
- 3 frische Lorbeerblätter
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- viele Zweige frischer Oregano
- viele Zweige frischer Thymian
- 3 TL scharfer Senf
- $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$  TL gelbe Senfkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- $\frac{1}{4}$  Biozitrone
- Salz
- Steakpfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.  
15 Min.

Ich versuche, hier die Schnellzubereitung des Gerichts wiederzugeben: Schalotten, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, ganz lassen. Lauchzwiebel putzen, dritteln. Putenoberkeule auf beiden Seiten mit dem Senf einstreichen und mit Steakpfeffer würzen. Öl in einem großen Bräter erhitzen, es soll rauchen. Putenoberkeule auf beiden Seiten einige Minuten sehr kräftig anbraten. Mit Rotwein ablöschen, Fond und Wasser hinzugeben. Dann Schalotten, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebeldrittel, Chili, Pfifferlinge, Shiitakepilzen und eine viertel Zitrone hineinwerfen. Kräuter im ganzen dazu, verteilen. Pfeffer-, Senf-, Pimentkörner und Wacholderbeeren in Gewürzkugel/-säckchen auch dazu. Backofen: 180 °C Umluft, Bräter auf mittlerer Ebene zugedeckt für 1 Stunde hineingeben.

Bräter herausnehmen, Sauce mit Salz abschmecken. Putenoberkeule aus dem Bräter nehmen und eine Hälfte tranchieren. Hefeklöße eine Minute in der Mikrowelle erhitzen. Putenscheiben auf einen Teller geben, Pilze/Gemüse dazu, Sauce drüber und Klöße dazu servieren.

---

## **Hähnchenbrust in scharfer Zitronensauce auf Reis**





## Hähnchenbrust, Reis und scharfe Sauce

Die Hähnchenbrust habe ich diesmal in einer scharfen Zitronensauce zubereitet. Für die Schärfe zwei rote Chilischoten, dann der Saft einer Zitrone. Für die Sauce habe ich einen eingefrorenen Rest der Cognacsauce des Brathähnchens, das ich letzte Woche zubereitet habe, verwendet. Sie enthält viel Fett des Brathähnchens und auch Gelatine, die die Sauce sämig macht. Man kann sich aber auch mit normalem Hühnerfond behelfen. Die Sauce verträgt dann noch etwas Crème fraîche, um sie abzubinden.

### **Zutaten für 1 Person:**

- $\frac{1}{2}$  Hähnchenbrust
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 200 ml Hühnerfond
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- weißer Pfeffer

- Butter
- Parboiledreis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Parboiledreis wird vermutlich etwa 15 Minuten Garzeit brauchen, was zum parallelen Zubereiten der Hähnchenbrust mit Sauce völlig ausreicht.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischoten kleinschneiden. Hähnchenbrust auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse einige Minuten anbraten. Dann die Hähnchenbrust dazugeben und auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit der Cognacsauce oder Hühnerfond ablöschen. Zitronensaft und Crème fraîche hinzugeben. Sauce verrühren und noch einige Minuten köcheln lassen, damit die Hähnchenbrust gegart ist. Sauce abschmecken.

Hähnchenbrust auf einen Teller geben, daneben den Reis und großzügig die Sauce darüber verteilen.

---

## Hähnchenschlegel und Gemüse aus dem Ofen





Aus dem Backofen ...

Hähnchenschlegel und Ofengemüse. Benötigt etwas Vorbereitungszeit zum Zuschneiden des Gemüses. Aber die eigentliche Zubereitung und das Garen ist recht einfach: auf einem Backblech, mit Salz und Pfeffer gewürzt und Olivenöl beträufelt für 50 Minuten im Backofen. Für das Backen oder Braten muss man allerdings einen kleinen Zeitplan aufstellen, denn das Fleisch und die unterschiedlichen Gemüse brauchen zum Garen im Backofen unterschiedlich lang. Hähnchen und Kartoffeln kommen als erstes hinein, dann später Lauch, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Spargel und zuallerletzt Lauchzwiebel und Tomate – zu somit jeweils unterschiedlich langer Garzeit. Und da es sich um im Backofen gegarte Produkte handelt, sollte man die eine oder andere dunkelbraune oder schwarze Röststelle in Kauf nehmen können.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Hähnchenschlegel
- 2 große Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$  Stange Lauch
- $\frac{1}{2}$  Zucchini

- 3–4 Stangen grüner Spargel
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tomate
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

*Für die Marinade:*

- 1 TL Olivenöl
- 1 TL dunkle Sojasauce
- $\frac{1}{2}$  TL Honig
- $\frac{1}{2}$  TL Pul biber

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 50 Min.

Kartoffeln in Spalten oder dicke Scheiben schneiden. Das andere Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine Schale Olivenöl, Sojasauce, Honig und Pul biber geben und gut verrühren. Hähnchenschlegel damit auf beiden Seiten kräftig mit einem Teelöffel einreiben. Backofen auf 200 °C erhitzen. Ein Backblech mit etwas Öl beträufeln und Hähnchenschlegel und Kartoffelscheiben darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Öl beträufeln. Auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben. Nach 20 Minuten das Gemüse bis auf Lauchzwiebel und Tomate ebenfalls auf das Backblech dazugeben, salzen, pfeffern und auch mit Öl beträufeln. Lauchzwiebel und Tomate nach weiteren 10 Minuten hinzugeben, ebenfalls würzen und mit Öl beträufeln. Insgesamt 50 Minuten – also nach der Hinzugabe der letzten Gemüsesorten noch 20 Minuten – braten. Herausnehmen, auf einem großen Teller anrichten und servieren.

---

# Hähnchenschenkel mit geplätteten Bratkartoffeln



Hähnchenschenkel mit Kartoffeln

Wieder einmal ein schnelles, einfaches und leckeres Gericht mit gerade mal sechs Zutaten. Und auch ein sehr gewöhnliches, unspektakuläres und unauffälliges Gericht, wenn ... ja, wenn da nicht die geplätteten Bratkartoffeln wären. Keine gedämpfte Kartoffeln mit Quark oder Schmand, keine Bratkartoffeln, keine Ofenkartoffeln. Auch keine geplätteten Ofenkartoffeln, nein, diesmal gab es geplättete Bratkartoffeln.

Gerd von [Toettchen](#) hatte die geplätteten Ofenkartoffeln gerade in den letzten Tagen zusammen mit gebratenem Gemüse und Kalbssteak zubereitet und gebloggt. Das Rezept für die geplätteten Kartoffeln kam jedoch von Wilder Henne von [Wildespoulet](#), und davor von Petra von [Chili und Chiabatta](#).

Die geplätteten Kartoffeln aber 45 Minuten bei 220–250 °C im Backofen zu backen, erschien mir zu lang und ein zu hoher

Stromverbrauch, wenn es nur um Brat-/Backkartoffeln geht. Also habe ich daraus geplättete Bratkartoffeln gemacht. Kochen, plätten und würzen und dann einfach wie Bratkartoffeln 5–6 Minuten in der Pfanne braten.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Hähnchenschenkel mit Rückenteil
- 6 kleine bis mittlere Kartoffeln (mehligkochend)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Für die geplätteten Bratkartoffeln möglichst kleine oder höchstens mittelgroße Kartoffeln verwenden, denn geplättet nehmen sie doch einen recht großen Durchmesser ein. Wasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin ungeschält etwa 15 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln auf ein Arbeitsbrett legen und mit einem Kartoffelstampfer jeweils einzeln platt drücken. Die geplätteten Kartoffeln sind nicht so ganz stabil und kompakt, es können also Stückchen herausbrechen und man muss auch beim Anbraten etwas vorsichtig mit Ihnen umgehen. Geplättete Kartoffeln auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern.

Hähnchenschenkel auf der Hautseite mit etwas Olivenöl einreiben, dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen und die Gewürze etwas einmassieren. Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Hähnchenschenkel erst einige Minuten auf der Hautseite kross anbraten, dann auf die Unterseite wenden und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen. Dann herausnehmen und warmstellen. Die beim Garen entstandene Fleischsauce in einer Fetttrennkanne vom Öl trennen, ebenfalls warmstellen.

Nochmals Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die geplätteten



Kartoffeln auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten bei hoher Temperatur kross anbraten.

Hähnchenschenkel auf einem Teller anrichten und geplättete Bratkartoffeln dazu geben. Natürlich darf vom Fleischsaft etwas über die gegarten Hähnchenschenkel, möglichst aber nicht über die knusprigen Bratkartoffeln.

---

## Gänsebraten auf Ofengemüse



Eine halbe Gänsebrust mit Ofengemüse und Sauce

Eine Gänsebrust. Normalerweise bekommt man diese wie Entenbrust als reines Fleischstück. Diesmal hatte ich eine Gänsebrust mit Knochen gekauft. Sie lässt sich nach dem Garen mit einem Hackbeil sehr leicht längs in zwei Hälften teilen. Dazu gibt es einfach im Fond mitgegartes Ofengemüse, das vorher für viele Rödstoffe in der Sauce kräftig angebraten wird. Die Sauce dazu ist nach dem Garen sehr aromatisch und

wohlschmeckend.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Gänsebrust mit Knochen (ca. 900 g)
- 2 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Stängel Staudensellerie
- ein großes Stück Knollensellerie
- 2 Wurzeln
- 2 rote Pepperoni
- ein Stück Ingwer
- etwas frische Petersilie
- 1 l Geflügelfond
- 3 Lorbeerblätter
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- süßes Paprikapulver
- Salz
- grüner Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.  
20 Min.

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Wurzeln und Ingwer schälen. Lauchzwiebeln, Stangen-, Knollensellerie, Spitzpaprika und Pepperoni putzen. Wurzeln in Scheiben und Pepperoni in Ringe schneiden. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden. Von der Petersilie grob die Blätter abzupfen.

Backofen auf 200 °C erhitzen. Gänsebrust auf beiden Seiten kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einem Bräter erhitzen und die Gänsebrust auf der Hautseite kräftig anbraten. Gänsebrust herausnehmen. Das Gemüse in den Bräter geben und einige Minuten kräftig anbraten, damit sich viele Röststoffe bilden. Petersilie und Lorbeerblätter zum



Gemüse hinzugeben, Gänsebrust mit den Knochen nach unten auf das Gemüse legen und mit dem Fond ablöschen. Zugedeckt auf mittlerer Ebene für 1 Stunde in den Backofen schieben.

Gänsebrust herausnehmen, mit einem Hackbeil längst in zwei Hälften teilen und im Backofen auf dem Rost oder einem Backblech warmstellen. Sauce mit dem Gemüse durch ein Küchensieb geben. Gemüse ebenfalls warmstellen. Da eine Gans und somit auch die Gänsebrust sehr viel Fett enthält, enthält auch die Sauce sehr viel Fett. In einer Fetttrenn-Kanne die Sauce vom Fett trennen. Das Fett aufbewahren und in einer kleinen Schüssel in den Kühlschrank stellen für weitere Zubereitungen. Sauce in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die beiden Gänsebrusthälften auf zwei Tellern anrichten, vom Ofengemüse dazugeben und großzügig mit Sauce übergießen.

---

## **Entenbrustfilet auf Penne Rigate**



Innen herrlich rosé ...

Ein einfaches, schmackhaftes Essen, wenige Zutaten und schnell zubereitet.

#### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entenbrustfilet
- trockener Weißwein
- Sahne
- Salz
- Pfeffer
  
- 125 g Penne Rigate

#### **Zubereitungszeit: 15 Min.**

Die Pasta nach Anleitung zubereiten. Das Entenbrustfilet mit der Hautseite ohne Fett in eine kalte Pfanne geben. Einige Minuten kräftig anbraten. Das Entenbrustfilet hat so viel Fett, das beim Braten austritt, so dass man keines hinzugeben muss. Ich habe mittlerweile die Erfahrung gemacht, dass ein Entenbrustfilet auf jeder Seite etwa 7 Minuten bei mittlerer Temperatur angebraten werden muss, damit es innen rosé – und

fast noch ein wenig rare – ist. Somit auf jeder Seite 7 Minuten braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und das Fleisch entspannen lassen. Den Bratensatz mit etwas trockenem Weißwein ablöschen und vom Pfannenboden lösen. Etwas Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen und einige Minuten reduzieren lassen. Die Pasta zum Entenbrustfilet geben und beides mit der Sauce übergießen.

---

## **Entenbrustfilet – mit Gorgonzola überbacken – mit Linsengemüse**



Mit Gorgonzola überbackenes Entenbrustfilet mit Linsengemüse

Die braunen Linsen werden als erstes zubereitet, weil sie 30–35 Minuten vorgekocht werden. Verfeinert werden sie mit in Butter gebratener Schalotte und Knoblauch, für die Säure kommen Kapern und Crema di Balsamico hinzu und für Würze eingelegte Sardellen. Das Entenbrustfilet wird nach dem Braten einfach einige Minuten mit Gorgonzola überbacken.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entenbrustfilet
- 50 g Gorgonzola
- $\frac{1}{2}$  Tasse braune Linsen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1  $\frac{1}{2}$  TL Kapern
- 4 eingelegte Sardellen
- Crema di Balsamico
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 25 Min.

Linsen in kochendem Wasser 30–35 Minuten garen. Herausheben und beiseite stellen. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Linsen hinzugeben und miterhitzen. Kapern kleinhacken, Sardellen kleinschneiden und beides hinzugeben. Etwas Rotweinessig dazugeben. Alles gut verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer großzügig würzen. Ein wenig Zitronensaft darüberträufeln. Warmstellen.

Das Entenbrustfilet auf der Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer einritzen. Mit der Hautseite in eine kalte (!) Pfanne legen und diese auf dem Herd erhitzen. Dabei tritt sehr viel Fett aus, in dem die Hautseite 7 Minuten brät, bis sie

kross und knusprig ist. Dann wenden und ebenfalls 7 Minuten auf der Fleischseite braten – um das Filet rare zuzubereiten. Herausheben, in eine kleine Auflaufform legen und abkühlen lassen. Dann mit einigen dünnen Scheiben Gorgonzola bedecken. Den Backofengrill auf 240 °C erhitzen und das Entenbrustfilet auf oberster Schiene etwa 4 Minuten überbacken, bis der Gorgonzola verlaufen und ein wenig gebräunt ist. Ein Würzen mit Salz und Pfeffer ist wegen des würzigen Gorgonzola nicht notwendig. Zusammen mit den Linsen servieren.

---

## Entenbrustfilet mit Mangold



Entenbrustfilet rare mit Mangold

Ein kleines Abendessen. Das Filet natürlich in der Friteuse frittiert, denn es ist (noch) Friteusezeit bei mir. Das dürfte aber vermutlich das bis auf weiteres letzte Gericht mit dieser Zubereitungsart sein. Das Entenbrustfilet braucht bei 170 °C

wider Erwarten doch etwa 7 Minuten, bis es gegart ist, und das sogar noch rare. Der Mangold ist ein sehr schmackhaftes Gemüse. Er hat einen gemüsigen Aspekt – das ist das grüne Kraut an ihm, das schön verkocht. Und einen knackigen Aspekt – das ist der weiße Strunk, der beim Garen bissfest bleibt. Man könnte auch sagen, man hat bei Mangold Staudensellerie und Spinat in einem Gemüse.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Entenbrustfilet (etwa 250 g)
- 2 Blätter Mangold
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ein Klacks Crème fraîche
- ein Stück Blauschimmelkäse
- etwas Gemüsefond
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min.

Schalotte und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Mangold putzen und quer zum Strunk in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.

Das Fett in der Friteuse auf 170 °C erhitzen. Das Entenbrustfilet auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, als wollte man es in der Pfanne braten. Etwa 7 Minuten in der Friteuse frittieren.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Mangold darin andünsten. Wenn das grüne Kraut des Mangold etwas zerfallen und er somit etwas gegart ist, Crème fraîche und Blauschimmelkäse dazu geben und einen Schuss Gemüsefond. Alles gut verrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Entenbrustfilet auf einem Teller anrichten und das Mangoldgemüse daneben drapieren. Zum Mangoldgemüse würden auch noch ein paar Mandelblättchen oder Pinienkerne passen.

---

## Putenoberkeule mit Pilz-Sauce auf Pappardelle



Fleisch, Pasta, Sauce

Ein Gericht ganz nach meinem Geschmack und nach dem Motto meines Foodblogs: Fleisch, Nudeln und Sauce. Das Sößchen mit Cognac, Weißwein und Fond, aber auch den frischen Pilzen ist lecker. Kräuter und Senf tun das ihrige dazu. Dazu natürlich echte italienische Pasta.

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Putenoberkeule, ca. 1,3 kg (oder 2 kleine

Putenoberkeulen, à ca. 650 g)

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- 5 Champignons
- eine Portion Pfifferlinge
- einige Steinpilze
- 2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- eine kleine Portion Pinienkerne
  
- Cognac
- 350 ml trockener Weißwein
- 250 ml Geflügel- oder Gemüsefond
- 1 TL Dijonsenf
  
- 6 Zweige frischer Thymian
- 6–8 Zweige frischer Oregano
- scharfer Rosenpaprika
- Salz
- Pfeffer
- Butter
  
- 500 g Pappardelle

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.  
20 Min.

Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und kleinschneiden. Pilze in grobe Stücke schneiden. Putenoberkeule auf beiden Seiten mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Butter in einem Bräter erhitzen und bei mittlerer Temperatur die Putenoberkeule auf beiden Seiten jeweils einige Minuten schön kross anbraten. Sie Butter soll dabei nicht verbrennen. Danach die Keule herausheben und das Gemüse mit den Pilzen in der Butter 5–6 Minuten anbraten. Mit einem guten Schuss Cognac ablöschen, die Röststoffe mit einem Kochlöffel vom Boden des Bräters ablösen und alles verrühren.

Flambieren. Dabei darauf achten, dass nichts Brennbares in der Nähe des Bräters steht. Wenn die Flamme erloschen ist, Weißwein und Dond dazugeben und den Senf einrühren. Frische Kräuter im Ganzen, Pfefferkörner und Pinienkerne in die Sauce hinzugeben. Alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Pappardelle nach Anleitung zubereiten. Die Sauce der Putenoberkeule mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken – vermutlich ist die Sauce aber aufgrund der Zutaten schon so kräftig und würzig, dass nicht nachgewürzt werden muss. Die Pappardelle auf den Tellern verteilen. Die Keule längs zum Knochen in Scheiben aufschneiden und auf die Teller verteilen. Großzügig Sauce mit den Pilzen über der Pappardelle verteilen und alles servieren.

---

## **Gebratene Gänsekeule in Weißweinsauce auf Basmatireis**



Gänsekeule, angerichteter Reis und Sößchen

Die zweite Gänsekeule gibt es gebraten, auch mit einem leckeren Weißweinsößchen, auf Reis. Das Gericht braucht nur wenige Zutaten, ist unkompliziert und schnell zubereitet.

**Zutaten für 1 Person:**

- 1 Gänsekeule
- 150 ml trockener Weißwein
- 150 ml Geflügel- oder Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
  
- $\frac{1}{2}$  Tasse Basmatireis

**Zubereitungszeit:** 35 Min.

Die Gänsekeule von allen Seiten salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne (mit Deckel) erhitzen und die Gänsekeule auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten kross anbraten. Die

Gänsekeule herausnehmen und das überschüssige Öl abgießen. Gänsekeule wieder zurücklegen und Weißwein und Fond hinzugeben. Die Röststoffe vom Pfannenboden mit einem Kochlöffel abkratzen, alles verrühren und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Sauce abschmecken.

Währenddessen Basmatireis nach Anleitung zubereiten.

Den Reis in einem Eierring auf einem Teller anrichten, die Gänsekeule daneben legen und alles mit ein wenig der Sauce übergießen.

PS: Die Fotos in diesem Posting sind leider nur von minderer Qualität. Ich habe sie mit dem iPhone fotografiert, auf das iPad portiert und dann hier veröffentlicht. Normalerweise fotografiere ich mit einer DSLR und bearbeite die Fotos auf meinem Bürorechner. Letzterer bleibt aber ab sofort aus Stromspargründen nicht mehr 24/7 angeschaltet, sondern wird nur noch bei wichtigen Angelegenheiten angeschaltet – für die kommenden Postings und Fotos überlege ich mir noch eine praktikablere Lösung.

---

## **Gefüllte Gänsekeule mit Rosenkohl und Kartoffeln**





Gänsekeule, Rosenkohl, Kartoffeln und Sößchen

Natürlich gibt es von mir auch ein Silvestermenü – etwas ganz feines. Die Gänsekeule ist bei etwas Übung in 10 Minuten entbeint. Das verbleibende Fleisch lässt sich fast wie eine Rinderroulade füllen – wobei die Füllung auch sehr ähnlich ist – und zusammenrollen. Scharf angebraten, mit Gemüse und einem schönen Weißweinsößchen servieren. Vor dem Servieren möglichst die frischen, mitgegarten Kräuter entfernen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Gänsekeule
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 1 großer Zweig Rosmarin
- einige Zweige Oregano
- einige Zweige Thymian
- 150 ml trockener Weißwein
- 150 ml Geflügel- oder Gemüsefond
- 2 EL Dijonsenf
- Salz
- Pfeffer



- Öl
- Küchengarn
- 12–15 Rosenkohlröschen
- 2–3 Kartoffeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 45 Min. | Garzeit 1 Std.

Gänsekeule entbeinen. Knoblauchzehen schälen und längs in Scheiben schneiden. Das Fleisch der Gänsekeule innen salzen und pfeffern. Mit dem Senf bestreichen. Dann längs in Aufrollrichtung nebeneinander drei Speckscheiben legen. Am unteren Rand die Knoblauchscheiben quer in mehreren Reihen nebeneinander aufreihen. Die frischen Kräuter ebenfalls quer darauf legen. Unter das Fleisch der Gänsekeule 2–3 Stränge Küchengarn ziehen. Die Gänsekeule aufrollen und mit dem Küchengarn gut zusammenbinden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Gänsekeule auf allen Seiten jeweils etwa 2 Minuten schön kross anbraten. Dann herausheben und das Öl wegschütten. Den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und mit Weißwein ablöschen. Die Röststoffe auf dem Topfboden mit einem Kochlöffel abschaben. Den Fond hinzugeben, dann die Gänsekeule hineinlegen, alles aufkochen lassen und die Sauce gut verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden und Rosenkohl putzen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit der Gänsekeule in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Rosenkohl hineingeben. Er braucht etwa 10 Minuten, bis er gar ist. Nach 5 Minuten die Kartoffelstücke, die nur 5 Minuten zum Garwerden brauchen, hinzugeben. Rosenkohl und Kartoffeln können ruhig zusammen köcheln, die Kartoffelstücke sinken auf den Boden des Topfes, während der Rosenkohl obenauf schwimmt. So lässt sich das Gemüse auch gut getrennt nach dem Garen mit dem Schaumlöffel herausheben.

Die Gänsekeule herausheben, das Küchengarn entfernen und möglichst die Küchenkräuter entfernen. Auf einem Teller anrichten. Die Sauce abschmecken. Sie benötigt vermutlich kein Salz und Pfeffer mehr, denn die Füllung, die ihre Würze auch an die Sauce abgegeben hat, und Wein und Fond sind geschmackvoll und würzig genug. Kartoffelstücke und Rosenkohl daneben geben und alles mit ein wenig Sauce übergießen.