

GEFLÜGELREZEPTE

Hähnchenfilet mit Orangen-Fenchel-Gemüse

400 g Hähnchenbrustfilet

4 EL Zitronensaft

300 g Kartoffeln

2 kleine Fenchelknollen

2 kleine Orangen

250 ml Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

Knoblauch, Fenchelsamen, Chili, Salz

Eine Marinade aus Fenchelsamen, Zitronensaft, Chili und Salz herstellen und das Fleisch darin wenden.

Kartoffeln schälen und in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Den Fenchel in dünne Streifen schneiden und die Orange schälen und filetieren.

Fleisch und Kartoffeln im Öl (beschichtete Pfanne) anbraten mit Brühe aufgießen. Fenchel und Orange zugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen servieren.

Dazu passt Naturreis.

Hühnerkeulen in scharfer Sauce

400 g Tomaten

2 Stangen Staudensellerie

1 Zwiebel

2 Hühnerkeulen

1 EL Olivenöl

1 EL grüne Oliven

1 TL Olivenpaste (am besten grüne)

Chili, Salbei, Salz, Pfeffer, Knoblauch

Die Tomaten waschen und klein würfeln. Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch hacken.

Die Hühnerkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl kräftig anbraten, dann herausnehmen.

Die Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch im restlichen Fett braten. Chili, Salbei, Tomaten und Oliven zugeben und mit Salz abschmecken. Die Keulen wieder hinzugeben und ca. 30 Minuten schmoren.

Zum Schluss mit Olivenpaste abschmecken.

Dazu passen Kartoffeln oder Brot.

Entenbrust auf geschmolzenen Tomaten

25 g entsteinte, schwarze Oliven

1 große Tomate

150 g Entenbrust

1 EL Olivenöl

1/2 EL Pinienkerne

2 cl Weinbrand

25 ml Geflügelbrühe

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian, Piment, Gewürznelke, Petersilie

Die Knoblauchzehe mit Petersilie und Pinienkernen zu einer cremigen Paste verarbeiten.

Oliven vierteln, Zwiebeln hacken, Tomaten fein würfeln.

Die Entenbrust auf der Hautseite kreuzweise einschneiden, salzen und pfeffern und in Olivenöl auf der Hautseite

8 Minuten kross braten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 80 °C auf einem Gitterrost 15 Minuten

durchziehen lassen. Das verbliebene Fett aus der Pfanne bis auf 2 EL abgießen, darin Zwiebeln andünsten,

mit Weinbrand ablöschen und Brühe und Tomaten dazugeben. Mit Thymian, Nelke und Piment würzen und 3

Minuten köcheln. Die angerührte Paste und die Oliven dazugeben.

Am Schluss die Entenbrust in Scheiben schneiden und gemeinsam servieren.

Dazu passen Folienkartoffeln oder Brot.

Poularde mit grünen Bohnen (4 Personen)

2 Zwiebeln

5 Tomaten

500 g ausgepaltene grüne Saubohnen

2 kg Poularde (küchenfertig)

3 EL Olivenöl

200 ml Gemüsebrühe

1 TL Tomatenmark

Thymian, Vanillemark, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Majoran

Zwiebeln hacken und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch pressen und die

Saubohnen blanchieren und abschrecken.

Die Poularde in 8 Stück teilen, salzen und pfeffern.

In einem Schmortopf die Geflügelteile in Olivenöl anbraten und herausnehmen. Das Fett bis auf einen

kleinen Rest abgießen und Zwiebeln anbraten.

Tomatenmark und -würfel dazugeben und mit 150 ml Gemüsebrühe aufgießen.

Poularde darauf legen und im vorgeheizten Ofen bei 150 °C 50 Minuten schmoren.

Dabei die Ofentür einen Spalt geöffnet lassen, damit der Dampf entweichen kann.

Nach 30 Minuten Thymian, Vanillemark und Knoblauch hinzugeben.

Nach weiteren 15 Minuten Bohnen dazugeben und die restliche Brühe angießen.

Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Dazu passen Kartoffeln.