



### FÜR 4 PERSONEN: KNUSPRIGES SESAMHÄHNCHEN MIT KAREMELLISIERTEN KAROTTEN.

**250 g Joghurt. 2 EL Sojasauce. 1 TL Curry. 2 Hähnchenbrustfilets à 150 g. 25 g Kokoschips. 25 g Parmesan. 25 g Sesamsaat. 250 g junge Karotten mit Grün. 2 EL Rapsöl. 1 EL Weißweinessig. 50 ml Gemüsebrühe. 1 EL gehackte Petersilie. 1 EL Honig.**

Joghurt, Sojasauce und Currypulver zu einer Marinade verrühren. Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen, in fingerbreite Streifen schneiden. Mit der Marinade mischen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Hähnchen 30 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Kokoschips zerbröckeln, Parmesan reiben, mit Sesamsaat in einer flachen Schüssel mischen. Die Hähnchenstreifen aus der Marinade heben und in der Sesammischung wenden. Nebeneinander auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen in 20-25 Minuten – am besten bei Umluft mit Grill – knusprig backen. Währenddessen Karotten putzen, waschen, längs vierteln und in circa 5 cm lange Stifte schneiden. Mit 1/2 EL Öl, der Gemüsebrühe und 1/2 EL Essig im geschlossenen Topf 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Den Deckel abnehmen und unter Rühren köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. 1/2 EL Öl, 1/2 EL Essig und den Honig zugeben und die Möhren im Topf wenden, bis sie rundum von einem schönen Glanz überzogen sind. Mit der Petersilie mischen und zu den Sesamhähnchen servieren.

### FÜR 4 PERSONEN: BARBARIE-ENTENBRUST AUF SPINAT MIT SELLERIEPÜREE.

**1 kg frischer Blattspinat. 4 Entenbrustfilets von Barbarie-Enten mit Haut. 600 g Sellerie. 200 g Sahne. 1 Schalotte. 1 TL Butter. 1 Knoblauchzehe. 50 g getrocknete Tomaten. Nach Geschmack Salz und Muskat.**

Den Blattspinat von den Stielen befreien, in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen. Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. Auf der Hautseite in die kalte Pfanne legen und bei großer Hitze scharf anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und im Backofen (Mitte) 8–10 Minuten garen. Anschließend in Alufolie wickeln und 5–10 Minuten ruhen lassen. Den Sellerie putzen, waschen, in Würfel schneiden und in sprudelnd kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, mit der Sahne in einem Topf verrühren, und bei mittlerer Hitze garen, bis der Sellerie butterweich ist. Die Sellerie-Sahne pürieren und warm stellen. Schalotte und Knoblauch abziehen, die Schalotte fein würfeln. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, den Knoblauch durch die Presse dazupressen und mit Schalottenwürfeln und Spinat anschwitzen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die getrockneten Tomaten fein würfeln und unter den Spinat mischen. Mit dem Selleriepüree zur Entenbrust servieren. Wenn Sie jungen Spinat verwenden, müssen Sie diesen vor dem Verarbeiten nicht blanchieren. Statt die Entenbrust in Alufolie zu wickeln, können Sie sie auch bei etwa 80° im Ofen ruhen lassen.





### FÜR 4 PERSONEN: GEBRATENER ZANDER MIT EINGELEGTEM GEMÜSE.

**Je 1 rote und gelbe Paprikaschote. 100 ml und 4 EL mildes, natives Olivenöl zum Einlegen. 1-2 Fenchelknollen. \_1 kleiner Zucchini. 2 kleine Möhren. Ein paar Thymianzweige. 1 Knoblauchzehe. 4 Zanderfilets (je etwa 150 g). 1-2 EL Öl. Nach Geschmack Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle.**

Die Paprikaschoten waschen, vierteln, putzen und die Hautseite mit wenig Öl einpinseln. Mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und unter dem vorgeheizten Grill solange garen, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden. Fenchel, Zucchini und Möhren putzen und waschen. Fenchel und Zucchini in etwa 3 mm dicke Scheiben, die Möhren in feine Scheibchen schneiden. Die Möhren in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Fenchel und Zucchini nacheinander bei milder Hitze in je 1 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Die vier Gemüsesorten in einer tiefen Schüssel mit den Thymianzweigen mischen. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit 100 ml Olivenöl unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets kalt abbrausen, trockentupfen und mit der Hautseite nach unten im heißen Öl bei milder Hitzezufuhr etwa 3 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch darin in der Nachhitze 5-7 Minuten glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier leicht entfetten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten.

### FÜR 4 PERSONEN: STALLHAS' IN MOST UND SÜSSWEIN.

**4 Kaninchenkeulen (etwa 600 g). 1 Knoblauchzehe. 150 ml Apfelsaft. 150 ml Apfelmost. 1 Zweig Thymian. 2 Lorbeerblätter. 1 TL weiße Pfefferkörner. 1 Msp. Piment. 1 Schalotte. 1 TL Mehl. 150 ml Geflügel- oder Kalbsfond. 1 Tasse weiße Weintrauben, kernlos. 200 g Crème fraîche. 1 Blumenkohl. 1 EL Butter. Nach Geschmack Salz und Pfeffer.**

Die Kaninchenkeulen waschen, trockentupfen und zerteilen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Apfelsaft, Apfelmost, Thymian, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Piment verrühren. Die Kaninchenkeulen darin abgedeckt im Kühlschrank etwa 12 Stunden marinieren. Die Keulen aus der Marinade heben, abtupfen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kaninchenkeulen darin rundherum goldbraun braten. Herausnehmen, die Pfefferkörner aus der Marinade fischen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen, fein würfeln und in der noch heißen Kaninchen-Butter anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben, mit der Marinade und dem Fond aufgießen und einmal aufkochen lassen. Die Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, in die Sauce geben. Bei milder Hitze zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Die Kaninchenkeulen aus der Sauce heben und warm stellen. Den Blumenkohl putzen – dabei aber im Ganzen belassen, waschen und mit dem Strunk nach oben in sprudelnd kochendem Salzwasser 15 Minuten kochen lassen. Inzwischen die Sauce bei starker Hitze 15 Minuten dicklich einkochen. Lorbeerblätter und Thymian herausfischen, dann die Crème fraîche untermischen und die Sauce noch etwas einkochen. Die Trauben in der Sauce erhitzen, nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und mit den Röschen nach oben auf einem Servierteller anrichten. Die Kaninchenteile wieder in die Sauce geben und dazu servieren.

