

Eifler Schwalbennester mit Buchweizenknödeln und karamellisierten Möhren

Das Rezept „Schwalbennest“ steht gemeinhin für hartgekochte Eier im Fleischmantel. Im Sauerland verwendet man Hackfleischbrät, in der Eifel lieber Kalbfleisch – in NRW gibt es also verschiedene Vorlieben. In Anlehnung an die Eifler Variante werden die Eier hier nun zusammen mit Schinken in hauchdünne Putenschnitzel gehüllt, diese Rouladen dann rundherum kross angebraten und geschmort. Zu diesem Geflügelgericht gibt es eine feine Soße, Buchweizenknödel und karamellierte Möhren.



Zutaten für 2 Portionen:

Für die Eifler Schwalbennester:

- 2 Eier (S)
- 25 g zimmerwarme Butter
- 25 g Mehl
- 2 Bio-Putenschnitzel (zerfasern beim Klopfen nicht so stark)
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Senf
- 2 Scheiben geräucherter Schinken z.B. Eifler Buchenholzschinken
- 25 g Butterschmalz zum Braten
- 1 kleine Karotte
- 50 g Sellerie

- 1 kleine Petersilienwurzel
- 200 ml Wasser
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Hühnerbrühe (am besten selbstgemacht)

Für die karamellisierten Möhren:

- 10-12 kleine Möhren mit Grün
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL flüssiger Honig
- Salz und Pfeffer

Für die Buchweizenknödel:

- ca. 250 ml Wasser
- Salz
- 100 g Buchweizenmehl
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 EL Paniermehl
- 25 g Butterschmalz

Besondere Utensilien:

- Ofenfeste Form
- Großer Gefrierbeutel
- Rouladennadeln oder Zahnstocher
- Schmortopf oder Pfanne mit Deckel

Zubereitung:

- **Für die Schwalbennester** die Eier in zehn Minuten hartkochen.
- Abschrecken und abkühlen lassen, dann schälen.
- Während die Eier kochen, weiche Butter und Mehl mit Hilfe einer Gabel verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt in den Kühlschrank legen.
- **Für die Möhren** den Backofen auf 225°C vorheizen.
- Das Grün so abschneiden, dass etwa zwei Zentimeter stehenbleiben.
- Möhren dünn schälen und in einer Auflaufform mit Rapsöl, Honig, Salz und Pfeffer mischen – ganz einfach mit den Händen.
- Möhren in der Form verteilen, sodass sie nicht übereinander liegen.
- **Putenschnitzel** sehr dünn klopfen. **Tipp:** Das gelingt besonders gut, wenn man ein Schnitzel mit einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel abdeckt und dann mit einer schweren Pfanne beherzt draufklopft.

- Jedes Schnitzel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, von einer Seite dünn mit Senf bestreichen und jeweils mit einer Scheibe Schinken und einem Ei belegen.
- Schnitzel zu Rouladen rollen und mit den Nadeln feststecken.
- Karotte, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel oder einem Schmortopf erhitzen und die Schwalbennester von allen Seiten scharf anbraten.
- Röstgemüse zugeben und ein paar Minuten mitbraten.
- Wasser angießen, Bratensatz loskratzen, Hitze zurückschalten, Deckel auflegen und die Schwalbennester samt Gemüse 20 Minuten schmoren lassen, dabei ggf. etwas Wasser nachgießen.

- Zeitgleich die **marinierten Möhren** in den vorgeheizten Backofen schieben und je nach Größe etwa 20 bis 25 Minuten rösten.

- **Für die Buchweizenknödel** das Mehl mit der gehackten Petersilie mischen.
- Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz zufügen und den Topf vom Herd ziehen.
- Das Buchweizenmehl auf einmal hineinschütten und mit einem Kochlöffel kräftig unterrühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Ggf. noch etwas heißes Wasser zufügen, um eine gleichmäßige, zähe Konsistenz zu erzielen.
- In einem größeren Topf reichlich Wasser aufkochen, etwas Salz zufügen.
- Buchweizenteig zu runden Knödeln von etwa zwei Zentimetern Durchmesser formen. Hände ggf. mit Wasser anfeuchten.
- Knödel in das kochende Wasser geben und dann bei wenig Hitze etwa zehn Minuten simmern lassen.
- Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen.
- Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, in Paniermehl wenden und im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum sehr kross anbraten.

- **Schwalbennester** aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
- Nach Belieben das Röstgemüse entfernen oder aber einfach mit dem Bratenfond zusammen in der Pfanne lassen.
- Weißwein in die Pfanne gießen und mit dem Bratenfond mischen, alles aufkochen und um die Hälfte reduzieren lassen.
- Hühnerbrühe angießen, aufkochen und mit der vorbereiteten Mehlbutter binden, dabei nach und nach mehr hinzufügen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

- Soße kreisförmig auf die beiden Teller gießen, so dass großzügige Soßenspiegel entstehen.
- Schwalbennester sehr vorsichtig mit einem scharfen Messer in der Mitte halbieren und zusammen mit den karamellisierten Möhren und den Knödeln darauf anrichten. Wer mag, isst auch das gewürfelte Röstgemüse dazu.
- Sofort servieren und die restliche Soße dazu reichen. – **Mahlzeit!**

Hähnchen mit Chinakohl aus dem Wok

Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer :



Video

[starten, abbrechen](#)

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 T.L. Speisestärke
- 1 E.L. Sojasauce
- 3 E.L. getrocknete Mu-Err-Pilze (chinesische Morcheln)
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Chilischote
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Chinakohl (ca. 350 g)
- 1 E.L. neutrales Öl
- 1 T.L. Sesamöl
- 1 E.L. Austernsauce
- Koriandergrün oder chinesischer Schnittlauch

Zubereitung:

- Das Hühnerfleisch quer zur Faser in feine Scheibchen schneiden, mit Stärke überpudern und sie gut überall einmassieren. Das macht das Fleisch beim Braten schön zart und hält es saftig! Mit einigen Tropfen Sesamöl beträufeln und marinieren lassen.

- Die Pilze mit heißem Wasser bedecken und einweichen – die knurpselige Konsistenz gibt dem Gericht seinen Charakter – sorgt außerdem für Fülle, ganz ohne Kalorien!
- Ingwer und Knoblauch schälen, sehr fein hacken, Chili entkernen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Spalten schneiden. Chinakohl waschen, quer in knapp zweifingerbreite Streifen schneiden.
- Den Wok auf starker Flamme zunächst leer erhitzen, das Öl zufügen und schwenken, damit auch die Wände davon überzogen werden. Sesamöl zufügen und das Hühnerfleisch. Zunächst einen Moment in der Mitte des Woks sitzen lassen, bis sich eine Kruste gebildet hat. Dann mit der Bratschaufel rühren und das Fleisch eine Minute lang umherwirbeln, dabei Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen. Auch die Zwiebel zufügen und unter Rühren mitbraten, sofort auch den Chinakohl in den Wok streuen, mitbraten und dabei ständig umrühren. Alles salzen und pfeffern.
- Jetzt auch die eingeweichten Pilze grob hacken und zufügen. Schließlich mit etwas Sojasauce und Austernsauce würzen und 2 bis 3 Esslöffel Pilzeinweichflüssigkeit zufügen.
- Grob gehacktes Koriandergrün darüberstreuen oder fein geschnittenen Schnittlauch und rasch zu Tisch bringen.

Kilokalorien: ca. 200 kcal pro Portion

Beilage: Thailändischer Duftreis (100 g, gekocht, reicht für zwei Personen, hat nur 120 Kilokalorien)

Getränk: Eiswasser, grüner, chinesischer Tee (kann man bis zu dreimal aufbrühen!) oder einen erfrischenden **Ingwer-Drink:**

1 cm Ingwerwurzel, 6 Minzeblätter, 6 Thaibasilikumblätter, 1 halbe Limette, 1 Glas Wasser. Alles glatt mixen, in ein großes Glas abseihen und mit Minzeblatt dekorieren.

Limoncello Spritz

Für den üblichen Limoncello Spritz nimmt man unter anderem Tonic Water. Bartender Nic Shanker greift stattdessen zu süßem Likör und sehr saurem Saft.



Zutaten für ein großes Weinglas (400 ml):

- 2 cl Limoncello
- 1,5 cl Holunderblütenlikör
- 1 cl frischer Zitronensaft
- trockener Sekt oder Prosecco zum Aufgießen
- Eiswürfel

Deko:

- Gurke
- Basilikumzweig
- Himbeere

Besondere Utensilien:

- Barlöffel
- Sparschäler

Zubereitung:

- Limoncello, Holunderblütenlikör und Zitronensaft in das Weinglas geben.
- Mit Eiswürfeln auffüllen und mit dem Barlöffel umrühren.
- Zum Schluss mit Sekt oder Prosecco auffüllen und erneut kurz umrühren.
- Eine Himbeere dazu geben.
- Mit dem Sparschäler einen langen Streifen aus der Gurke schneiden, den Gurkenstreifen aufrollen und auf den Drink legen. In die Mitte der aufgerollten Gurke einen kleinen Basilikumzweig stecken.

Perlhuhn mit Spinatklößen

Rezept von Björn Freitag

Was haben Kiefernadeln in der Küche verloren? Als Aromaträger passen sie wunderbar zu Bratenfleisch. Spitzenkoch Björn Freitag füllt damit ein edles Perlhuhn - das ohnehin schon intensiver schmeckt als ein normales Brathuhn.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind angepasst auf eine Mahlzeit für 3-4 Personen.

Zutaten:

- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- ½ Lauch
- 1 kleines Stück Sellerieknolle
- 3 EL Rapsöl
- 1 Perlhuhn (alternativ kann man auch ein normales Brathuhn verwenden)
- Salz
- 1-2 Handvoll Kiefernadeln
- 200 ml trockener Weißwein
- 200 ml Geflügelfond
- 10 Pimentkörner
- Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Stärke zum Binden der Soße

Zutaten für die Klöße:

- 2 Handvoll Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 3 EL Parmesan, fein gerieben
- 2 mittelgroße Kartoffel, gekocht und abgekühlt
- 4-6 EL Paniermehl
- 2 Eier
- 50 g Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer

Besondere Utensilien:

- ofenfeste Pfanne
- Standmixer
- Kartoffelpresse
- Sieb

Zubereitung:

- Röstgemüse putzen, waschen und ggf. schälen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin unter Wenden anrösten.
- Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- Perlhuhn waschen, trocken tupfen, dann innen und außen salzen.
- Mit Kiefernadeln füllen. Haut an der Brust vorsichtig anheben und ein paar Nadeln darunter platzieren.
- Röstgemüse mit Wein und Geflügelfond ablöschen, Piment, Salz und Pfeffer zugeben.
- Ein Ofenblech auf den Boden des Ofens legen und die ofenfeste Pfanne samt Gemüse hineinstellen. Einen Rost in die mittlere Schiene einsetzen und das Perlhuhn darauflegen – genau oberhalb der Pfanne. Ca. 45 Minuten braten. Das Perlhuhn zum Test ggf. anstecken, die austretende Flüssigkeit sollte klar sein.
- Währenddessen für die Klöße den Spinat waschen und trockenschleudern.
- Zwiebel schälen, würfeln und in einer kleinen Pfanne anrösten, dann Butter zufügen und schmelzen lassen.
- Kartoffeln durch eine Presse drücken oder zumindest stampfen.
- Alle Zutaten für die Klöße im Mixer pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Ggf. etwas mehr Paniermehl zufügen, der Teig darf nicht flüssig, sondern eher ein Brei sein.
- In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Hitze reduzieren, das Wasser sollte nicht mehr blubbern. Mit einem Esslöffel etwas Teig abstechen. Den Löffel ins Wasser halten und etwas hin und her bewegen, bis sich die Teignocke löst und frei an der Wasseroberfläche schwimmt. Weitere Klößchen formen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

- Nach der Garzeit den Ofen ausstellen. Die Pfanne mit dem Gemüse und dem aufgefangenen Bratensud auf den Herd stellen und den Sud ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze reduzieren lassen. Dann durch ein Sieb abseihen, mit etwas in Wasser angerührter Stärke binden, nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Perlhuhn aus dem Ofen nehmen, Kiefernadeln entfernen und das Fleisch tranchieren.