

Hühnersuppe „Marrakesch“

In den Basaren Marokkos abgeschaut – eine Hühnersuppe mit etwas fruchtiger Frische, orientalischen Gewürzen und aromatischen Kräutern.

4 Portionen

- 1 TL Knoblauch, zerdrückt
- 1 EL Ras el-Hanout, rot
- 1 EL Kurkuma, gemahlen
- 1 Msp. Gewürznelken, gemahlen
- 100 g Orangenzesten = Schale von unbehandelten Orangen dünn abheben und in schmale Streifen schneiden
- 50 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 2-3 EL Rapsöl
- 100 g Schalotten, in schmale Spalten schneiden
- 200 g Hühnerfilet, ganz
- 1 kleine Zimtstange
- Je 3 EL Petersilie und Koriander, grob gehackt
- 650 ml Hühnerbouillon (Seite 114)
- 150 g Fenchel, Strunk entfernen, in Spalten schneiden
- 50 g getrocknete Marillen (Aprikosen), grob hacken
- 150 g Tomaten, vierteln, entkernen, klein würfeln
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Meersalz

Außerdem: Orangenzesten, Minze

Knoblauch, Ras el-Hanout, Kurkuma, Nelkenpulver, Orangenzesten und Zitronensaft in einer Küchenmaschine zu einer feinen Paste pürieren.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotten und Hühnerfilet darin ca. 10 Min. unter Wenden scharf anbraten.

Gewürzpaste zugeben und weitere 5 Min. rösten. Beiseitestellen, Kräuter und Zimtstange zugeben, durchmischen, zudecken und 2 Stunden rasten lassen.

Hühnerfilet aus der Marinade heben, in kleine Würfel schneiden. Hühnerbouillon aufkochen, die Fleischwürfel, Fenchel, Marillen und Marinade zugeben. Suppe ca. 15 Min. köcheln. Zimtstange entfernen, Tomatenstücke zugeben, Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und weitere 5 Min. bei geringer Hitze köcheln.

Anrichten: Als Garnitur eignen sich frisch gehackte Minzeblätter und Orangenzesten.

Tipp: Diese Suppe schmeckt auch sehr gut mit Lammfleisch zubereitet. Dazu einfach das Huhn durch Lammschulter ersetzen und ebenso verarbeiten. Die Garzeit verlängert sich allerdings um 10 Min.



Coq au Vin

Ein typisch französischer Eintopf auf Pat's Art: geschmacklich so, wie es sich gehört, jedoch zusätzlich mit viel gutem Gemüse.

4 Portionen

- 100 g Zwiebeln, in fingerdicke Streifen schneiden
- 80 g Karotten, in mundgerechte Würfel schneiden
- 80 g Gelbe Rüben (Möhren), in mundgerechte Würfel schneiden
- 100 g Kohlsprossen (Rosenkohl), von äußeren Blättern befreien, halbieren
- 2 EL Cognac
- 100 ml fruchtiger Rotwein (z.B. Burgunder oder Zweigelt)
- 1 EL Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner, schwarz
- 1 EL Wacholder
- 380 g Hühnerfilet, in Würfel schneiden
- 2 EL Rapsöl
- 50 g magerer Speck, in kleine Würfel schneiden
- 3 EL Tomatenmark
- 350 ml Hühnerbouillon (Seite 114)
- 250 g Champignons, vierteln
- 1 Msp. schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 3 EL Maisstärke, in etwas Wasser anrühren
- Meersalz

Außerdem: Schalotten

Hühnerstücke mit den Zwiebeln, Kohlsprossen, Karotten, Gelben Rüben, Wein, Cognac, Gewürzen und Kräutern marinieren und über Nacht kühl stellen. Abseihen, Marinade beiseitestellen.

In einem Topf Öl erhitzen, Fleischwürfel und Gemüse darin ca. 5 Min. gemeinsam scharf anbraten. Speck, Tomatenmark und Champignons zugeben und weitere 5 Min. rösten.

Hühnerbouillon und Marinade zugießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei geringer Hitze ca. 20 Min. garen. Zum Schluss Lorbeerblätter und Wacholder entfernen. Dann die Maisstärke langsam einrühren, um die Sauce zu binden. Coq au Vin noch einmal aufkochen und servieren.

Anrichten: Dazu reichen wir geschmorte, leicht karamellierte Schalotten.

Tipps: Französische Köche behaupten, dass Coq au Vin erst so richtig gut wird, wenn man das Gericht nach der ersten Hälfte der Schmorzeit abkühlt, nochmals erhitzt und weiterschmort.



Pat's Energiekugeln

Sie sind die heimlichen Stars in meinem Geschäft. Im Wesentlichen bestehen sie aus Dörrobst, das individuell zusammengestellt werden kann. Am besten stellt man sie gleich in größeren Mengen her, da sie sich als Geschenk oder gerade in der Weihnachtszeit als gesunde Alternative zu Keksen und Co. anbieten.

Dörrobst mit etwas Wasser in einer Küchenmaschine fein hacken, damit eine weiche, nicht zu flüssige Masse entsteht. Haselnüsse einrühren, sie sollen der Masse eine geschmeidige Festigkeit geben. Evtl. noch etwas Wasser einrühren. Zimt und Kardamom untermischen.

Aus der Masse ca. 2 cm große Kugeln formen. Falls die Masse zu weich ist, noch Haselnüsse untermischen. Die ganze Angelegenheit erfordert viel Fingerspitzengefühl.

Die Kugeln in Kokosflocken, Kakaopulver oder gerösteten, grob gehackten Haselnüssen wälzen und zu je drei Stück verpacken.

- 3 Teile Dörripflaumen, entkernt
- 1 Teil getrocknete Marillen (Aprikosen), entkernt
- 1 Teil getrocknete Datteln, entkernt
- 1/2 Teil Cranberrys, getrocknet
- 3 Teile Haselnüsse, geröstet, gemahlen
- 1/2 EL Zimt, gemahlen
- 1/2 EL Kardamom, gemahlen
- Wasser nach Bedarf

Außerdem: Kokosflocken, Kakaopulver, Haselnüsse

