



Putenschnitzel mit Sellerie-Walnuss-Kruste

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g Putenbrustfilet, 50 g Walnüsse, 120 g Knollensellerie, ½ Bund Petersilie, 30 g Parmesan (am Stück), 1 Eiweiß, Salz, Pfeffer, 2 EL neutrales Öl, Backpapier für das Blech

ZUBEREITUNG

- Das Putenfleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und quer zur Faser in 1 cm dicke Schnitzel schneiden.
- Die Walnüsse hacken. Den Sellerie schälen und fein raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Den Parmesan reiben.
- Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Sellerieraspel, Walnüsse, Parmesan und Petersilie untermischen und mit Pfeffer abschmecken.
- Den Backofen auf 200° C vorheizen, ein Ofenblech mit Backpapier belegen. Die Schnitzel salzen. Das

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite ca. 1 Min. bei starker Hitze anbraten. Nebeneinander auf das Blech legen und mit der Selleriemischung bestreichen.

- Den Backofengrill zuschalten, das Blech auf der oberen Schiene in den heißen Ofen schieben und die Schnitzel in 6–8 Min. überbacken, bis die Kruste Farbe annimmt. Dazu schmeckt ein Feldsalat mit Kirschtomaten und Zitronendressing.

TIPPS:

- Wer fertige Putenschnitzel kaufen möchte, sollte darauf achten, dass diese dick genug geschnitten sind. Dünne Schnitzel trocknen beim Überbacken aus.
- Die Sellerie-Walnuss-Kruste passt auch gut zu Wild, anstelle der Putenschnitzel lassen sich ebenso gut Reh- oder Hirschmedaillons damit überbacken.



- 1 Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Besonders schnell geht dies mit dem elektrischen Handrührer
- 2 Gemüse, Nüsse, Kräuter und Käse werden unter den Eischnee gehoben
- 3 Mit dem Löffel wird die Mischung auf den Schnitzeln verteilt
- 4 Die überbackenen Schnitzel am besten mit einem Pfannenwender vom Blech nehmen - sie sind sehr heiß

LIEBES LAND-KÖCHIN

Hier kocht der Ofen

Hmm, wie das duftet! Was da in der Röhre so fein vor sich hinschmort, wurde zwar zuvor von kundiger Hand bestens vorbereitet, geschmacklich aufeinander abgestimmt und genau richtig gewürzt. Aber dann: Gart der Schmaus von ganz alleine. Darüber freut sich nicht nur unsere Liebes Land-Köchin Margit Proebst





Lachsfilet vom Ofenblech auf Fenchel und Orangen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
2 Fenchelknollen, 4 Stücke Lachsfilet (je ca. 150 g; mit Haut), 1 TL Fenchelsamen, ½ TL weiße Pfefferkörner, ½ TL Meersalz, 1 große Bio-Orange, 30 g Pinienkerne, 4 EL Rapskernöl

ZUBEREITUNG
• Den Backofen auf 180°C vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Vom Fenchel das Grün abschneiden und beiseite legen. Die Knollen waschen, längs halbieren und in schmale Spalten schneiden. Fenchel auf dem Blech verteilen.
• Lachsfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Fenchelsamen, weiße Pfefferkörner und Meersalz im Mörser fein zerstoßen. Den Lachs mit der Fenchelmischung würzen, auf den Fenchel legen.
• Die Orange heiß abwaschen,

abtrocknen, die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Spänen abziehen (oder fein abraspeln) und über Fenchel und Lachs streuen. Anschließend die Orange bis ins Fruchtfleisch schälen, die Orangensegmente mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäutchen heraus schneiden und auf dem Fenchel verteilen. Restliche Orange gut ausdrücken und den Saft über Gemüse und Fisch träufeln. Die Pinienkerne darüberstreuen und das Öl über Gemüse und Lachs träufeln.
• Das Blech in den Backofen schieben und alles ca. 25 Min. backen. Die Lachsfilets auf Teller heben. Das Gemüse salzen und als Beilage zum Fisch anrichten. Dazu schmeckt außerdem heller Reis, unter den nach Belieben ein Stich Butter und das fein gehackte Fenchelgrün gemischt werden kann.

1 Auf dem mit Backpapier belegten Ofenblech wird zunächst der geschnittene Fenchel verteilt. Der gewürzte Lachs und die fruchtigen Zutaten gibt man darüber, so dass der Fisch sanft im Aromabett garen kann
2 Wenn man sich an die angegebenen Backzeiten hält, kann beim Garen auf dem Ofenblech nicht viel schiefe gehen. Das Gemüse hat noch etwas Biss, der Lachs ist schön zart – und das ganz ohne aufwändiges Wenden



Ofenschlupfer mit Äpfeln und Birnen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
80 g Mandelblättchen, 6–8 altbackene Brötchen (400 g), Saft von 1 Zitrone, 4 EL Zucker, 2 säuerliche Äpfel, 2 reife Birnen, 60 g getrocknete Cranberrys, ½ TL Zimtpulver, 6 Eier, ¼ l Milch, 250 g Schlagsahne, 60 g Butter

ZUBEREITUNG
• Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hell rösten und beiseite stellen. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden.

• Den Zitronensaft mit 1 EL Zucker in eine Schüssel geben. Äpfel und Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Spalten schneiden und in die Schüssel mit dem Saft geben. Cranberrys und Zimt hinzufügen und alles gut durchmischen.
• Eier, Milch, Sahne und den übrigen Zucker (3 EL) in einem Becher mit Ausgießer verquirlen. Eine große oder 4 kleine Auflaufformen mit etwas Butter ausstreichen. Im

Wechsel Brötchenscheiben, Obst und geröstete Mandelblättchen einfüllen, mit einer Lage Brötchenscheiben und ein paar Mandelblättchen abschließen. Die Eier-Milch-Mischung gleichmäßig darübergießen und die übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen.
• Die Form(en) auf das Gitter in den Backofen stellen und den Ofenschlupfer in 30–40 Min. goldbraun backen. Dazu schmecken Vanillesauce und Preiselbeeren.

Hähnchenkeulen mit Wurzelgemüse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenkeulen (je ca. 250 g),
1 Bio-Zitrone, 4 EL Olivenöl,
½ Bund Thymian, 1 Knoblauchzehe,
4 Möhren, 2–3 Pastinaken,
2 Rote Bete, 1 Bund Frühlingszwiebeln, Salz,
Pfeffer, ½ Bund Estragon, 1–2 EL mittel-
scharfer Senf, 200 g Joghurt, Zucker

ZUBEREITUNG

• Die Hähnchenkeulen kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und verrühren. Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zufügen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die

Hähnchenkeulen in der Mischung wenden und beiseite stellen.

• Den Backofen auf 200° C vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Möhren, Pastinaken und Rote Bete schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Bete am besten mit Einmalhandschuhen verarbeiten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und bis zum hellgrünen Teil in Stücke schneiden.

• Die Hähnchenkeulen salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Das Gemüse darum herum verteilen. Das übrige Öl (2 EL) über das Gemüse träufeln. Das Blech in den Ofen schieben und alles ca. 25 Min. backen. Die Hähnchenschenkel und das Gemüse wenden und alles in weiteren 20–25 Min. fertig garen.

• Inzwischen den Estragon waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Mit dem Senf unter den Joghurt rühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

• Um zu sehen, ob die Hähnchenkeulen fertig sind, mit einem spitzen Messer bis zum Knochen einstechen: Wenn der austretende Saft klar ist, sind die Keulen gar. Dann die Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten, das Gemüse salzen und dazu servieren. Den Joghurtdip und etwas Brot dazu reichen.

TIPP: Anstelle von Estragon kann man zum Aromatisieren des Dips auch fein geschnittenes Frühlingszwiebelgrün nehmen.



1 Die dünn geschnittenen Kartoffeln werden überlappend in die eingefettete Form gelegt
2 Frisch geriebene Muskatnuss verleiht dem Auflauf ein besonders fein-würziges Aroma
3 Einer Lage aus Brokkoli und Parmesan folgt die zweite Schicht Kartoffelscheiben
4 Für die vierte Schicht werden die restlichen Kartoffeln fein gestiftelt und anschließend mit Mandeln sowie Käsesaspeln gemischt
5 Als Garflüssigkeit wird zum Abschluss eine Mischung aus Milch und Sahne angegossen

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Mandelkruste

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Brokkoli, Salz, 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 60 g Butter, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 2 EL frisch geriebener Parmesan, 4 EL Mandelstifte, 100 g geraspelter Gouda, 200 ml Milch, 200 g Sahne

ZUBEREITUNG

• Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen und klein würfeln. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und den Brokkoli darin in 4 Minuten knapp gar kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

• Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Eine große oder 4 kleine Auflaufform(en) mit etwas Butter ausstreichen. Eine Lage Kartoffeln dachziegelförmig in die Form schichten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Brokkoli darauf verteilen und den Parmesan darüberstreuen. Mit Kartoffeln abdecken und wieder mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

• Die übrig gebliebenen Kartoffelscheiben in feine Stifte schneiden. Zusammen mit den Mandelstiften und dem geraspelten Käse auf die Oberfläche streuen. Milch und Sahne mischen und gleichmäßig darübergießen. Die übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen.

• Den Auflauf in den heißen Ofen

schieben und in den kleinen Portionsformen ca. 50 Minuten, in der großen Form etwa 1 Stunde backen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Portionieren bzw. Servieren 10 Minuten ruhen lassen. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

TIPP: Als Variante den Brokkoli durch Blattspinat ersetzen.

