

Frisches Geflügel

in vielen Variationen

Leckere Rezeptideen und Wissenswertes rund ums Geflügelfleisch



Hähnchen



Pute



Ente



Gans



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Geflügelfreunde,

gehören Sie auch zu den Menschen, denen beim Gedanken an einen knusprigen Hähnchenschenkel, ein zartes Putenbrustfilet oder einen würzigen Gänsebraten das Wasser im Munde zusammenläuft? Dann ist unsere Geflügelbroschüre genau das Richtige für Sie. Denn hier finden Sie eine Vielzahl an Rezepten, die die Vielfalt von frischem Geflügelfleisch zeigen und zahlreiche Anregungen für kulinarischen Geflügelgenuss geben. Geflügel ist hierzulande sehr beliebt. Kochprofis schätzen Geflügelfleisch vor allem wegen seiner Vielseitigkeit und der verschiedenen Geschmacksnuancen. Sind Sie bisher noch nicht auf den Geschmack von Hähnchen, Pute, Ente oder Gans gekommen, dann lassen Sie sich von dieser Broschüre einfach überzeugen. Greifen Sie auf das reichhaltige Angebot an hochwertigen Geflügelerzeugnissen im Handel zurück und lassen Sie sich von den vielseitigen Zubereitungsideen inspirieren. Außerdem geben wir Ihnen viele wertvolle Informationen über die zahlreichen wichtigen Nährstoffe in Geflügelfleisch und möchten Ihnen mit wissenswerten Tipps und Tricks zum Einkauf, zur Aufbewahrung und zur Zubereitung von Geflügel zur Seite stehen.

Viel Spaß beim Lesen, Nachkochen und
beim Genießen der Geflügel-Gaumenfreuden
wünscht Ihnen Ihre

IDEG Informationsgemeinschaft Deutsches Geflügel



Inhalt

Allgemeines	4	Geschichte der Geflügelzucht
Warenkunde	6	Geflügel im Trend
	8	Hähnchen oder Pute?
	10	Ente oder Gans?
Einkaufstipps	12	Die Vielfalt des Geflügelangebotes
	14	Das Etikett: beispielhafte Transparenz
	16	Qualität und Sicherheit
Lagerung	18	Beste Lagerung für beste Qualität
Zubereitung	20	Welche Gartechnik ist richtig?
Fitness-Food	24	Was macht Geflügelfleisch so wertvoll?
	26	Rezepte für Ihre Fitness
Job-Food	28	Gesund essen im Büro
	30	Job-Food-Rezepte
Kinderernährung	34	Kinder, das Essen ist fertig!
	36	Leckere Pausenbrote
	37	Rezepte für Kinder
Grillen	40	Ran an den Grill
	42	Grillrezepte
Schnelle Küche	46	Im Handumdrehen fertig
	47	Rezepte für Eilige
Festliche Küche	50	Festlicher Geflügelgenuss
	52	Geflügelbraten: So gelingt er!
	54	Festliche Rezepte
Party-Food	58	Let 's Party: Punkten Sie mit Geflügel
	59	Party-Food-Rezepte
Register	62	Rezeptregister
	63	Stichwortregister



Geschichte der Geflügelzucht

Vom „Schatzkästlein des guten Rats“ bis zur modernen Geflügelwirtschaft

Geflügel zählt zu den ältesten Nutztieren der Menschen. Schon 4.000 bis 5.000 vor Christus wurde in Asien Hausgeflügel gehalten. Auch im alten Ägypten gab es Geflügelzucht. Geschichtlich betrachtet zieht sich Geflügel federführend durch die kulinarische Kultur der Völker hindurch. Während Hähnchen, Pute, Ente und Gans bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts der Inbegriff von Luxus und gutem Leben waren, ist Geflügelfleisch heute ein wertvolles Lebensmittel für die tägliche Ernährung und beliebt bei Jung und Alt.

Die Anfänge der Geflügelzucht

Etwa 8.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung – im Neolithikum, der Jungsteinzeit – begannen die Jäger und Nomaden sesshaft zu werden und als Siedler und Bauern den Boden zu bearbeiten und Tiere in Gattern und Ställen zu halten. Diese Form der Landwirtschaft begann in China und im Zweistromland. Aus dieser Zeit stammen auch die ersten Belege für die Geflügelzucht und -haltung. Die starke Abhängigkeit vom Klima und von Krankheiten von Mensch und Tier mussten sich die damaligen Bauern zu Nutze machen: So säten sie das Korn, dessen Ernte sie für Brot und Brei brauchten. Verfüttern konnten sie nur den Überschuss, aber niemals das Saatkorn für den nächsten Frühling. Reichte es

nicht, dann wurde das Vieh geschlachtet. Im Gegensatz zu einer Kuh, die viel Futter im Winter brauchte, pickte sich das Geflügel auch durch magere Tage und war anspruchsloser als andere Tiere. Außer den Eiern und dem zarten Fleisch des Geflügels nutzten die Menschen auch die Federn zum Schreiben und die Daunen, die sie in Betten und Kleidung verarbeiteten.

Geflügelhaltung als Pflicht jeder Hausfrau

Später gehörte die Geflügelhaltung vor allem zur Pflicht der guten Hausfrau. Es war ihre Aufgabe, das Federvieh zu versorgen, Eier einzusammeln und auch zu verkaufen. Der Erlös diente ihr zur Aufbesserung ihres Haushaltsgeldes. Selbst die Stadtbürgerin des ausgehenden 19. Jahrhunderts wurde noch in Spemanns „Schatzkästlein des guten Rats“ belehrt, wie sie ihr Hausgeflügel zu halten habe. Bis ins 20. Jahrhundert hinein lebten die Menschen in Kleinstädten und Dörfern zusammen mit den Tieren und kannten jene Hennen, deren Eier sie aßen, und das Federvieh, das später als Festtagsbraten mundete. Obwohl das Geflügel während seiner langen geschichtlichen Entwicklung entsprechend den Nutzungszielen in vielfacher Weise domestiziert und gezüchtet worden war, wurde die Geflügelhaltung über lange Zeit nicht als vollwertiger Betriebszweig der Landwirtschaft angesehen. Haltung und Zucht waren anfangs nur ein Nebenbetrieb mit dem Hauptzweck der Selbstversorgung mit Fleisch und Eiern.

Gesteigerte Nachfrage nach Geflügel

Im 20. Jahrhundert wurde die Nachfrage nach Geflügelfleisch immer größer, so dass auch Veränderungen in Zucht und Haltung notwendig wurden, um die Produktivität der Geflügelhaltung zu verbessern. Neue technische Einrichtungen wie Warmwasser- und so genannte Grudeöfen dienten im Bereich der künstlichen Aufzucht mit ihrer Wärme als Gluckenersatz zur Brut. Nach dem Ersten Weltkrieg bis hinein ins Dritte Reich kurbelten staatliche Förderungsmaßnahmen die Eier- und Geflügelerzeugung stark an. Versuchsstationen wurden eingerichtet, durch die verschiedene Aspekte der Geflügelhaltung verbessert werden sollten. Des Weiteren wurden die Aufzuchtställe vergrößert, in denen nun über 500 Küken aufwachsen konnten. Mit dem Wirtschaftswunder in den 30er Jahren stieg mit der Kaufkraft auch die Nachfrage nach Geflügelerzeugnissen. Dies führte bei Geflügelhaltenden Höfen allmählich zu einer Spezialisierung. So zeichneten sich die 30er und 40er Jahre vor allem durch den Aufbau zentraler Aufzuchtstationen aus, die mit Hilfe von Reichsmitteln finanziert wurden.

1950 bis heute

Aufschwung und Automatisierung

Nach 1950 entwickelte sich die deutsche Geflügelwirtschaft viel schneller. Kleinbetriebe und Nischen wurden zu größeren Betrieben. Neue Erkenntnisse aus den USA führten zudem zu einer Leistungssteigerung in Zucht, Fütterung, Haltung und Hygiene. Zudem kam es auch durch die Mechanisierung im Bereich der Fütterung, Haltung und Aufstallung zu einem Aufschwung. In der Futterzusammenstellung wurde nun auch insbesondere die Bedeutung des Eiweißes sowie des Nährstoffverhältnisses und der Mineral- und Wirkstoffe erkannt und berücksichtigt. Durch Züchtungserfolge in den 60er Jahren, Verbesserungen in der Hygiene in den 70er Jahren und die Einführung der computergestützten Automation in den 80er Jahren konnten die Anforderungen an die Qualität durch besondere Leistungen der Geflügelwirtschaft sukzessive weiter erhöht werden.

Die moderne deutsche Geflügelwirtschaft

Heute sind deutsche Geflügelhalter Teil einer modernen und effektiven Landwirtschaft. Die Richtlinien, die die Geflügelerzeugung vom Schlupf bis zum Angebot im Handel begleiten, entscheiden über die Qualität des Geflügels und über die Zufriedenheit der Verbraucher. Die verschiedenen Erzeugerstufen arbeiten dabei eng zusammen.



Geflügel im Trend



Kein Speiseplan ohne Geflügel

Geflügel ist seit jeher ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Dieses hochwertige, nährstoffreiche Fleisch, das einen wichtigen Beitrag für eine ausgewogene Ernährung leistet, stammt hierzulande aus einer qualitätsbetonten Geflügelzucht und -verarbeitung.

Unsere Geflügelwirtschaft

Wer heute frisches Geflügelfleisch kauft, entscheidet sich für ein hochwertiges Produkt aus einer modernen Agrar- und Ernährungswirtschaft, die ihre Leistungen nicht nur an der Qualität misst, sondern den verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen und eine tiergerechte Haltung in ihre Zielsetzungen integriert. Innovativ sind die deutschen Geflügelerzeuger, weil sie stufenübergreifend eng zusammenarbeiten und damit auch eine lückenlose Dokumentation der Geflügelfleisch-Erzeugung garantieren können.

Drei Stufen der effektiven Landwirtschaft

Höchstes Gebot in allen an der Erzeugung und Herstellung beteiligten Betrieben ist die besondere Sorgfalt, die uns Verbrauchern die Gewissheit und das Vertrauen schenkt, sich auf das gleich bleibend hohe Qualitätsniveau verlassen zu können. Denn die Standards, die die Geflügelfleisch-Erzeugung vom Schlupf bis zum Angebot im Handel begleiten, entscheiden über Qualität des Geflügelfleischs und über die Zufriedenheit der Verbraucher. Generell werden in der arbeitsteiligen Geflügelwirtschaft drei Stufen der Erzeugung unterschieden, die eng zusammenarbeiten: die Elterntierhaltung mit angeschlossenen Brütereien, die Aufzucht in landwirtschaftlichen Betrieben und die Verarbeitungsbetriebe mit ihren hohen Hygienestandards.

Trends des Geflügelmarktes in Deutschland

Der Selbstversorgungsgrad als Maß zur Beurteilung des Umfangs der heimischen Erzeugung lag 2008 in Deutschland bei rund 87 Prozent. Bei Hähnchenfleisch, dem Marktführer unter den vier Geflügelarten Hähnchen, Pute, Ente und Gans, lag der Selbstversorgungsgrad 2008 sogar bei rund 95 Prozent. Die deutsche Geflügelwirtschaft ist bemüht, den Verbrauchern ein möglichst umfassendes Angebot von frischem Geflügelfleisch aus kontrollierter Erzeugung anzubieten.

Auch der deutsche Entenmarkt ist auf Wachstumskurs. So etabliert sich Entenfleisch zunehmend als Trendprodukt im gesamten Jahr. Zwar dominieren in der Hochsaison ab Oktober die Käufe von ganzen Enten, doch mit frischen Ententeilstücken erfährt das Angebot ganzjährig eine alternative Erweiterung. Der Selbstversorgungsgrad lag 2008 bei rund 15 Prozent.

Bei Gänsen ist die Eigenversorgung leider bisher nur gering. Dies hängt vor allem mit der stark saisonalen Nachfrage zwischen Ende Oktober und Januar zusammen.

Pro-Kopf-Verbrauch an Geflügel

Geflügelart	2006 Verbrauch in kg	2007 Verbrauch in kg	2008 Verbrauch in kg
Geflügel insgesamt	16,7	17,8	18,8
Hähnchen	9,0	10,1	11,1
Pute	5,9	5,7	5,7
Ente	0,8	1,0	1,1
Gans	0,4	0,3	0,3

Quelle: ZMP Marktbilanz: Eier und Geflügel, 06/2009

Hähnchen oder Pute?

Hähnchenschenkel



Hähnchenbrustfilet



Hähnchenflügel



Hähnchenbrust

ganzes Hähnchen



► Hähnchen

Hähnchen und Huhn

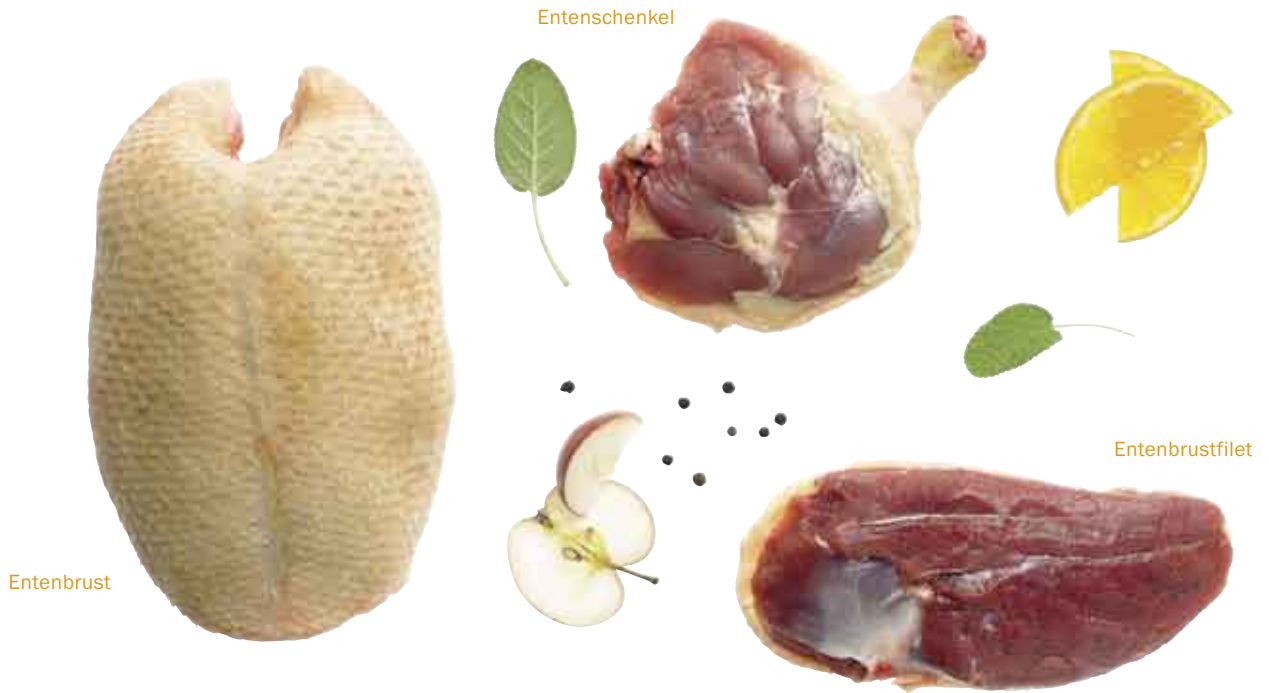
Als Hähnchen bezeichnet man sowohl weibliche als auch männliche Tiere der Gattung des Haushuhns „Gallus gallus“. Je nachdem, ob als ganzes Hähnchen angeboten oder als Teilstücke, werden die Hähnchen 4 bis 7 Wochen aufgezogen und wiegen dann zwischen 1.500 und 2.300 Gramm. Wichtig: Bei Hähnchen mit höherem Schlachtgewicht ist der Anteil an kernigem, schmackhaftem Muskelfleisch höher. Neben dem klassischen Brat- oder Grillhähnchen im Ganzen sind besonders die küchenfertigen Teilstücke wie Brust, Schenkel und Flügel beliebt. Unter die Verkehrsbezeichnung „Suppenhuhn“ fallen Legehennen, die üblicherweise nach 12 bis 15 Legemonaten geschlachtet werden. Sie wiegen durchschnittlich zwischen 1.500 und 2.500 Gramm und eignen sich vortrefflich zum Kochen von Suppen und für Ragouts.

► Pute

Aus dem Hause der Fasane

Pute und Truthahn sind unterschiedliche Begriffe für das größte und schwerste Hausgeflügel, das aus der Familie der Fasane stammt: Pute ist der norddeutsche und Truthahn der süddeutsche Begriff. Nicht nur beim Namen zeichnet sich dieses Geflügel durch große Vielfalt aus. Einerseits gibt es das sehr helle, zarte Brustfleisch und andererseits das dunklere, im Geschmack etwas kräftigere Keulenfleisch und somit Tausende von Zubereitungsmöglichkeiten. Die Teilstücke Brust, Ober- und Unterkeule sowie die Flügel von der Pute sorgen das ganze Jahr über für frische Vielfalt. Eine ganze Pute wird als Saisonprodukt zu Thanksgiving und Weihnachten geschätzt. Die Tiere werden in leichte, mittelschwere und schwere Tiere unterschieden. Die Dauer der Aufzucht beträgt bei Hennen 15 bis 16 Wochen und bei Hähnen 24 Wochen. Die weiblichen Puten erreichen ein Gewicht von 7 bis 9 Kilogramm, während die männlichen Puten bei der Schlachtung bis zu 19 Kilogramm wiegen können. Neben der Pute im Ganzen werden auch frische Teilstücke angeboten. Das Angebot umfasst Brust, Ober- und Unterkeule, Flügel, Schnitzel, Gulasch, Rollbraten und verarbeitete Produkte wie z. B. Würste, Sülzen, Pasteten und geräucherte Pute. Die Auswahlmöglichkeiten sind groß und für jeden Geschmack ist etwas dabei.





Ente oder Gans?

ganze Ente



► Ente

Peking-, Barbarie- und Mulardenten

Knusprige Entenbrust, Entenkeule oder Entengeschnetzeltes – es gibt genug Möglichkeiten, Ente zu probieren. Angeboten wird sie mit einem Gewicht von 1.700 bis 3.000 Gramm. In Deutschland sind Enten ganzjährig frisch im Angebot. Im Handel wird hauptsächlich die Pekingente angeboten, nicht zu verwechseln mit dem chinesischen Gericht. Die Barbarieente stammt ursprünglich aus Südamerika. Angeblich soll Christoph Kolumbus sie nach Europa gebracht haben. Als Flugente hat sie einen geringeren Fett- und einen größeren Brustfleischanteil und eignet sich hervorragend für einen knusprigen Braten. Die Mulardente ist eine Kreuzung aus Peking- und Barbarieente.



► Gans

Frühmast- und junge Gänse

Ob traditionell als ganze Martinsgans oder exotisch auf indische Art: Als ganzes Stück hat die Gans mit rund 4.000 Gramm das größte Gewicht. Angeboten wird sie jedoch auch schon mit einem Gewicht von 2.000 bis 3.400 Gramm. Diese so genannten Jungmastgänse zeichnen sich durch einen etwas milderen Geschmack aus als die ausgewachsene Gans, die durch ihren hohen Fettanteil mit einem etwas kräftigeren Aroma überzeugt. Traditionell ist in der Zeit von Ende Oktober bis Weihnachten „Gans-Zeit“, so dass dann frische Gänse angeboten werden. Aber auch während des Jahres gibt es ganze Tiere oder Teilstücke in der tiefgefrorenen Variante.



Die Vielfalt des Geflügelangebotes



Geflügel in vielen Variationen: Teilstücke

Angesichts des großen Angebotes an Geflügelfleisch im Handel fällt die Auswahl nicht leicht. Ob ganzes Geflügel, Teilstücke wie Brust, Keule oder Flügel, frische, tiefgekühlte oder bereits zubereitete Produkte – damit Sie mehr Überblick über das reichhaltige Geflügelsortiment bekommen und nur beste Qualität in Ihrem Einkaufskorb landet, hier ein paar hilfreiche Tipps.

Auswahl nach Herzenslust

Frisches oder tiefgekühltes Geflügelfleisch wird häufig in Form von Teilstücken im Handel angeboten: Ein „halbes Hähnchen“ ist beispielsweise längsgeteiltes Geflügel, Viertel erhält man, wenn die Geflügelhälften nochmals quergeteilt werden. Eine weitere Angebotsform von Teilstücken ist die Brust. Diese wird entweder als ganze Brust oder als Brustfilet angeboten. Im Unterschied zum Brustfilet, welches lediglich aus dem Muskelfleisch besteht, enthält die ganze Brust noch Brustbein und Rippen. Beliebte Teilstücke sind außerdem die Schenkel, die Ober- und Unterschenkelknochen umfassen. Wer ein bisschen mehr Fleisch am Schenkel haben möchte, der wählt einen Schenkel mit Rückenstück, bei dem das Rückenstück höchstens 25 Prozent des Gesamtgewichtes ausmachen darf. Beliebt sind auch knusprige Flügel vom Grill.



Schnell zubereitet: vorbereitete Teilstücke

Darüber hinaus finden sich in der Kühltheke auch vorbereitete Geflügelprodukte aus Teilstücken wie Schnitzel, Steaks, Gulasch, Rouladen und Rollbraten oder Geschnetzeltes, die zum Teil schon fertig gewürzt sind, und verarbeitete Produkte wie z. B. Würstchen, Frikadellen, Nuggets oder Aufschnitt, die man sich auch einmal sofort schmecken lassen kann.

► Frisch

Geflügelfleisch gibt es in den drei Angebotszuständen „frisch“, „gefroren“ und „tiefgefroren“. Frisches Geflügel wird in der Kühltheke bei -2 °C bis maximal $+4\text{ °C}$ gelagert. Für den Transport von der Kühltheke zum heimischen Kühlschrank empfiehlt sich die Verwendung einer Kühltasche bzw. isolierten Tüte. Im Kühlschrank kann das Frischgeflügel bis zum angegebenen Verbrauchsdatum aufbewahrt werden. Danach sollte es nicht mehr zubereitet und verzehrt werden.

► Tiefgefroren

Tiefgefrorenes Geflügel wurde unmittelbar nach der Verarbeitung schockgefroren. Das bedeutet, es wurde besonders schnell auf eine Kerntemperatur von -18 °C herabgekühlt. Bis die Ware in die TK-Truhen der Supermärkte gelangt, darf die Kerntemperatur nicht überschritten und die Kühlkette nicht unterbrochen werden. Tiefgefrorenes Geflügel unterscheidet sich qualitativ prinzipiell nicht von frischer Ware. Doch während des Auftauens kann die Zellstruktur des Geflügelfleischs leiden. Die Zellwände werden teilweise durch die Frostung verletzt. Dadurch tritt beim Auftauen vermehrt Zellsaft aus, das Geflügel kann möglicherweise bei der Zubereitung etwas trockener und zäher sein als Frischware. Dies gilt besonders bei zu schnell aufgetautem oder zu langsam eingefrorenem Geflügel. Meist wird tiefgefrorenes Geflügel direkt nach der Schlachtung durch Luft-Sprüh-Kühlung auf eine Kerntemperatur von 0 °C heruntergekühlt und anschließend auf die erforderliche Temperatur tiefgefroren. Genaue Angaben darüber, wie lange Sie tiefgefrorenes Geflügelfleisch lagern können, finden Sie in Form des Mindesthaltbarkeitsdatums auf der Verpackung. Wichtig bei langen Lagerzeiten ist, dass die Verpackung nicht beschädigt ist, in der Sie das tiefgefrorene Geflügel gekauft haben.

► Gefroren

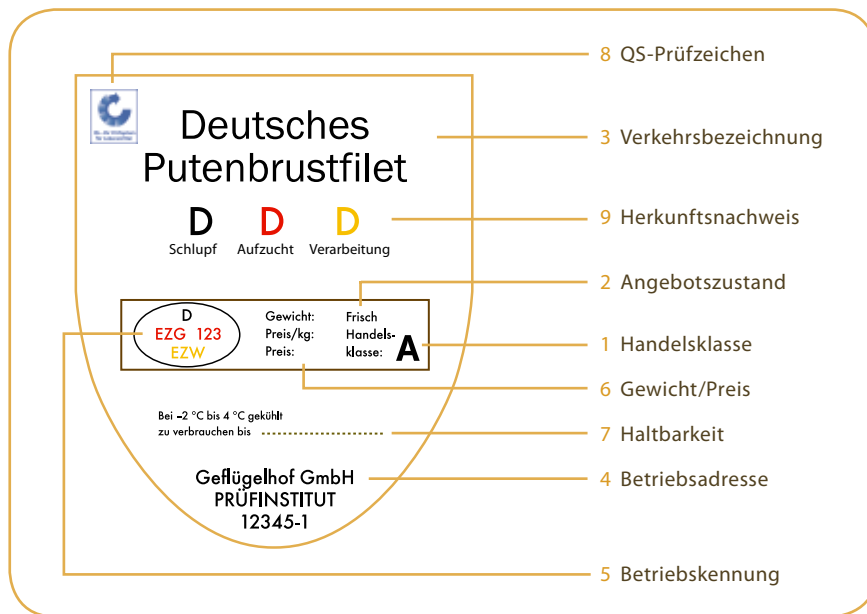
Neben tiefgefrorenem gibt es auch gefrorenes Geflügel als dritten Angebotszustand von Geflügelfleisch. Dieses muss nur auf eine Kerntemperatur von -12 °C schockgefrostet werden. Auch hier gibt das Mindesthaltbarkeitsdatum an, wie lange Sie das gefrorene Geflügelfleisch im Haushalt aufbewahren können.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein Lebensmittel unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften behält. Es ist kein Verfalldatum. Bei sehr leicht verderblichen Lebensmitteln wie frischem Geflügelfleisch ist das Verbrauchsdatum angegeben.

TIPP



Das Etikett: beispielhafte Transparenz



Das Etikett gibt Auskunft

Erklärung der Etikett-Informationen

Gesetzliche Vorschriften regeln, welche Informationen auf dem Etikett aufgeführt werden müssen. Die offene Herkunftskennzeichnung, an der die Verbraucher erkennen können, in welchem Land das Geflügel geschlüpft ist, aufgezogen und verarbeitet wurde, ist jedoch freiwillig. Die deutsche Geflügelwirtschaft schafft durch den DDD-Herkunftsnachweis Transparenz beim Verbraucher. Es lohnt sich also, genau auf das Etikett zu achten.

- ▶ **1 Handelsklasse:**
Deutsches Geflügel ist immer Handelsklasse A.
- ▶ **2 Angebotszustand:**
„frisch“, „gefroren“ oder „tiefgefroren“
- ▶ **3 Verkehrsbezeichnung:**
Bezeichnung der Geflügelart oder der Teilstücke
- ▶ **4 Betriebsadresse:**
Name und Anschrift des Herstellers, des Verpackers oder des Verkäufers
- ▶ **5 Betriebskennung:**
Veterinär-Zulassungsnummer des Zerlege- bzw. des Verarbeitungsbetriebes, beinhaltet Kennbuchstaben für den Betriebsstandort: D/DE für Deutschland
- ▶ **6 Gewicht/Preis:**
Gewicht / Kilogrammpreis / Gesamtpreis
- ▶ **7 Haltbarkeit:**
bei Frischgeflügel Verbrauchsdatum „zu verbrauchen bis ...“, bei Frostware Mindesthaltbarkeitsdatum „mindestens haltbar bis ...“ – jeweils mit Hinweis auf die empfohlene Lagertemperatur
- ▶ **8 QS-Prüfzeichen (freiwillig):**
Das QS-Prüfzeichen steht für das QS-Prüfsystem für Lebensmittel. QS definiert und kontrolliert strenge Herstellungs- und Vermarktungskriterien für jede Stufe der Lebensmittelproduktion. Nur solche Lebensmittel, die auf allen Stufen nach den Kriterien des QS-Prüfsystems für Lebensmittel hergestellt und vermarktet werden, tragen das QS-Prüfzeichen.
- ▶ **9 Herkunftsnachweis:**
Beim Herkunftsnachweis handelt es sich um eine freiwillige Kennzeichnung (z. B. D für Deutschland, I für Italien). Ist das Geflügel mit einem dreifachen D gekennzeichnet, so ist es in Deutschland unter Einhaltung spezieller Erzeugungsanforderungen geschlüpft, wurde in heimischen Betrieben sachkundig und tiergerecht aufgezogen und unter strengen Qualitäts- und Sicherheitsstandards verarbeitet. Damit ist eine Geflügelfleisch-Erzeugung nach strengen Richtlinien garantiert, die dem Verbraucher Sicherheit beim Einkauf von leckerem Geflügelfleisch gibt.

Für Ihre höchsten Ansprüche

Lebensmittelsicherheit und Transparenz

Gerade in Zeiten der Globalisierung achten Verbraucher immer mehr auf Herkunft und Herstellung ihrer Lebensmittel – und das ist gut so, denn diese Rahmenbedingungen entscheiden maßgeblich über die Qualität der Produkte, gerade in der Fleischgewinnung. Im Sinne eines konsequenten Verbraucherschutzes setzt die Geflügelwirtschaft kontinuierlich Maßstäbe hinsichtlich Lebensmittelsicherheit und Transparenz in allen Stufen der Erzeugung.

Verbraucherschutz betrifft auch den Tierschutz, denn nur eine tiergerechte Haltung des Geflügels findet das Vertrauen der Verbraucher. Hohe Qualität steht für einen ungetrübten Geflügelgenuss dabei im Vordergrund. Die deutschen Geflügelzeuger befolgen diesen Anspruch seit Jahrzehnten: Für sie bedeutet Tierschutz Verantwortung gegenüber Tier und Umwelt. Verbraucher können sich also ganz bewusst für heimisches Geflügel entscheiden, denn die deutschen Erzeuger nehmen in puncto Tierschutz im europäischen Vergleich eine Vorreiterrolle ein. So orientiert sich die deutsche Geflügelwirtschaft an freiwilligen bundeseinheitlichen Eckwerten, die in Beratung mit Ländern und Tierschutzorganisationen entwickelt worden sind. Neben Vorgaben und Richtwerten für die Haltung des Geflügels sind darin ebenfalls die hohen Anforderungen beschrieben, die an die Geflügelhalter gestellt werden. Mit der im Juni 2009 erlassenen „Hähnchenhaltungsverordnung“ hat Deutschland zudem als erstes europäisches Land die rechtsverbindlichen Vorschriften zur Hähnchenmast in nationales Recht umgesetzt – und dies noch restriktiver, als es der Rat der Europäischen Union vorgesehen hat. Dies verdeutlicht die hohen Tierschutzstandards der heimischen Erzeugung.

Geflügel aus deutscher Erzeugung ist am transparenten Herkunftsnachweis zu erkennen. Er steht dafür, dass das Geflügel in Deutschland unter Einhaltung spezieller Erzeugungsanforderungen geschlüpft ist, in heimischen Betrieben sachkundig und tiergerecht aufgezogen und unter strengen Qualitäts- und Sicherheitsstandards verarbeitet wurde. Damit ist eine Geflügelfleisch-Erzeugung nach strengen Richtlinien garantiert, die dem Verbraucher Sicherheit beim Einkauf von leckerem Putenfleisch gibt.

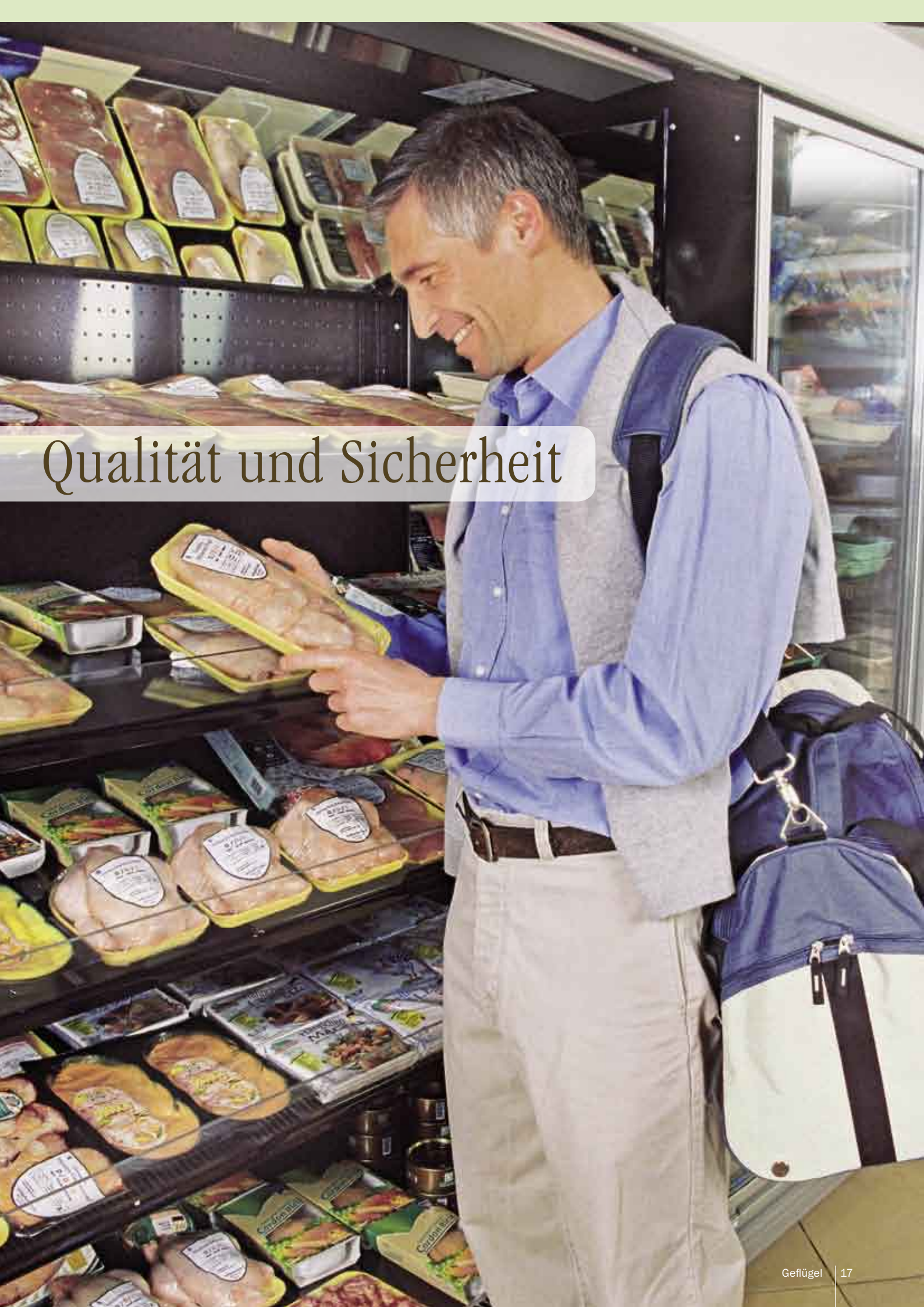


QS – Ihr Prüfsystem für Lebensmittel

Stufenübergreifende Qualitätskontrolle

Das QS-Prüfsystem ist ein „stufenübergreifendes Qualitätssicherungssystem“ für Lebensmittel. Es steht für eine umfassende Prozess- und Herkunftssicherung, welche von der Stufe Erzeugung über die Stufe Verarbeitung bis hin zur Stufe Vermarktung reicht. Vom Feld über den Stall bis hin zur Ladentheke. Die Einhaltung der QS-Anforderungen wird von unabhängigen Prüfinstituten in neutralen Kontrollen überwacht. Bei Geflügelfleisch wird sowohl die Aufzucht der Küken mit QS-geprüften Futtermitteln als auch die Schlachtung, Verarbeitung und Vermarktung im Lebensmitteleinzelhandel kontrolliert.

Hinter dem QS-Prüfsystem für Lebensmittel steht die QS Qualität und Sicherheit GmbH. Ihre Gesellschafter sind Verbände und Organisationen der Agrar- und Ernährungswirtschaft, die die einzelnen Herstellungs- und Vermarktungsstufen repräsentieren. Darunter auch die deutsche Geflügelwirtschaft.



Qualität und Sicherheit

Beste Lagerung für beste Qualität



Wissenswertes, um Geflügel optimal aufzubewahren

Geflügel richtig auftauen

Gefrorenes oder tiefgefrorenes Geflügel bzw. Geflügelteile sollten Sie nach dem Auspacken stets langsam auftauen lassen. Die beste Methode: im Kühlschrank in einer Schüssel mit einem Siebeinsatz, damit die Flüssigkeit vollständig ablaufen kann. Anschließend das Tauwasser wegschütten und Schüssel, Sieb und Hände gründlich reinigen. Das Geflügel nach dem Auftauen außen und innen unter fließendem lauwarmem Wasser gründlich abwaschen und mit Küchenkrepp abtupfen. Eine Alternative zum langsamen Auftauen im Kühlschrank ist die Mikrowelle mit Auftaustufe. Die Methode eignet sich besonders gut für kleine Fleischstücke wie Geschnetzeltes.



Geflügelfleisch vor der Zubereitung kurz unter fließendem lauwarmem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

TIPP



Hinweise auf die Haltbarkeit

Bei frischem Geflügel ist auf dem Warenetikett das Verbrauchsdatum angegeben. Dort steht z. B. „spätestens verbrauchen bis ...“. Frischgeflügel und frische Geflügelteile können Sie bis zum Verbrauchsdatum im Kühlschrank, der eine für frisches Geflügel optimale Temperatur von +4 °C hat, lagern. Außerdem sollten Sie Frischgeflügel am besten nicht selbst einfrieren. Der Gefriervorgang geht in den handelsüblichen Privathaushaltsgeräten langsamer vor sich als nötig, so dass sich dabei Fleischqualität und Geschmack verändern können. Bei gefrorenem und tiefgefrorenem Geflügel lautet der Aufdruck „mindestens haltbar bis ...“. Gefrorenes und tiefgefrorenes Geflügel sowie Geflügelteile können Sie in der Originalverpackung im Tiefkühlfach, in der Tiefkühltruhe oder im Drei-Sterne-Fach des Kühlschranks bei -18 °C bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum aufbewahren.

Transport des Geflügels vom Einkauf bis nach Hause

Am besten transportieren Sie gefrorenes (-12 °C) oder tiefgefrorenes (-18 °C) Geflügel in einer speziellen Kühltasche oder einem isolierten Beutel nach Hause.

Nehmen Sie tiefgefrorenes Geflügel erst am Schluss Ihres Einkaufs aus der Tiefkühltheke. So wird die Tiefkühlkette nicht unterbrochen.

TIPP



Welche Gartechnik ist richtig?

Übersicht über die Gartechniken

Sowohl beim Garvorgang als auch bei den Rezepten bietet Geflügel vielfältige Möglichkeiten. Wir stellen Ihnen auf dieser und den folgenden Seiten verschiedene Zubereitungsmethoden vor. Sie werden sehen, mit Geflügelfleisch lassen sich die unterschiedlichsten Gerichte zaubern. Grundsätzlich gilt dabei: Geflügelfleisch muss immer vollständig durchgegart werden.

► Dünsten

Die schonende Alternative

Wer verstärkt auf die Kalorienzufuhr achten muss oder will, greift nicht nur gerne zu Geflügel, sondern achtet zusätzlich auch noch auf die Garmethode. Das Dünsten ist dafür ideal. Das zarte Geflügelstück, mit Alufolie umwickelt, bei niedriger Temperatur im Ofen dünsten. So bleibt der volle Geschmack erhalten und das Geflügel bleibt saftig. Leichter und besser verdaulich kann man Geflügel nicht zubereiten.



► Kochen

Hühnersuppe und Co.

Zum Kochen eignen sich hervorragend kleinere Hähnchen oder Teilstücke von Hähnchen und Puten. Einfach die Geflügelstücke in einen Kochtopf geben und leicht mit Wasser bedecken. Bei dieser Garmethode geht ein Teil der wertvollen Nährstoffe und des Geschmacks in das Kochwasser über. Bei Suppen und Fonds gehen die Nährstoffe aber natürlich nicht verloren, sondern werden mitgelöffelt.

Beim Auskochen der Geflügelstücke für eine Suppe unbedingt darauf achten, dass der Kochtopf groß genug ist. Denn schließlich sollen noch weitere leckere Zutaten wie frisches Gemüse hinein.

TIPP

Welche Gartechnik für welches Gericht?

Mit dem richtigen Stück gelingt's!

Gericht	Gartechnik	Geflügel
<ul style="list-style-type: none"> • Gänsebraten • Entenbraten • Brathähnchen • Hähnchenschnitzel • Putenschenkel 	Braten	Brust und Keule von Hähnchen, Pute, Ente und Gans, ganzes Geflügel
<ul style="list-style-type: none"> • Grillhähnchen • Chicken Wings • Putensteaks • Entenbrust 	Grillen	ganzes Hähnchen, Flügel von Hähnchen und Pute, Brust von Hähnchen, Pute und Ente
<ul style="list-style-type: none"> • Rollbraten 	Schmoren	Keule von Pute, Gans und Ente, Putenbrust
<ul style="list-style-type: none"> • Hühnersuppe • Geflügelfonds 	Kochen	Suppenhuhn, Hähnchen- und Putenflügel, Gänse- und Entenklein

► Niedertemperatur-Garen

Langsam, aber sicher

Bei dieser Methode wird das Fleisch zuerst kurz angebraten und dann bei besonders niedriger Temperatur (ca. 80 °C) langsam gegart. Der Vorteil beim Niedertemperatur-Garen ist, dass es zu sehr geringen Bratverlusten kommt und das Bratenstück durch die schonende Garung zart und saftig bleibt.

► Dämpfen

Schonend über Wasser

Beim Dämpfen wird das Geflügel in einem Sieb über dem Wasser gehalten. Der Dampf erreicht eine Temperatur von 100 °C. Wichtig ist, dass der Garbehälter geschlossen bleibt. Diese Methode ist besonders nährstoffschonend und auch der Geschmack bleibt erhalten. Hähnchen für Frikassee und Ragout kann man auf diese Art besonders gut zubereiten.

► Druckgaren

Ideal für Eilige

Als Druckgaren bezeichnet man das Kochen oder Dämpfen in einem fest verschlossenen Druckkochtopf (Schnellkochtopf). Es wird ein Überdruck aufgebaut, so dass das Wasser bis auf etwa 120 °C erhitzt werden kann. Dadurch verkürzt sich die Garzeit. Diese schnelle und nährstoffschonende Zubereitungsmethode ist besonders gut für Frikassee und Eintöpfe geeignet – ideal für eilige Köche.

► Schmoren

Wahlweise Wasser, Wein oder Brühe

Beim Schmoren wird das Geflügel zuerst bei hohen Temperaturen rundum kräftig angebraten. Danach wird das Fleisch zu einem Drittel mit Brühe, Fond, Wein oder Wasser bedeckt und in einem Bräter mit geschlossenem Deckel langsam gegart. Hier darf die Temperatur nur ca. 100 °C betragen. Vorteil dieser Garmethode ist, dass das Geflügelstück, z. B. ein Rollbraten, saftig bleibt und gleichzeitig den Geschmack des Fonds annimmt. Aus dem Fond können Sie anschließend eine köstliche Soße zaubern.



Mit einem Fleischthermometer können Sie jederzeit den Garzustand der Geflügelteile bestimmen. Bei einer Kerntemperatur von 85 bis 90 °C ist das Geflügel gar.

TIPP

Noch ein Tipp für alle, die besonders die knusprige Haut beim gebratenen Geflügel lieben: Zum Ende der Garzeit einfach das Fleisch mit einer Marinade aus Honig und Rapsöl bestreichen. So bildet sich eine besonders schöne und zugleich schmackhafte Kruste.

TIPP



► Braten

Außen knusprig, innen zart

Das Braten ist ein Garverfahren mittels trockener Hitze. Das Geflügel wird in heißem Fett bei 160 bis 200 °C in der Pfanne oder im Bratgeschirr auf dem Herd bzw. in heißer Luft, evtl. unter Fettzugabe, ab 160 °C im Backofen gegart und gleichzeitig gebräunt. Durch die extreme Hitze schließen sich die Poren des Fleisches, so dass kein Saft mehr austreten kann. Das Fleisch wird so außen schön knusprig und bleibt innen saftig und zart.

► Kurzbraten

Kurz und heiß

Flache Geflügelstücke wie Minutensteaks vom Hähnchen oder Putenbruststreifen für Salat in wenig heißem Fett kurz braten. Wichtig ist, dass die Anfangstemperatur schon 180 bis 200 °C beträgt. Durch die intensive Hitze schließen sich die Poren des Fleischstückes sofort und der Eigensaft kann nicht austreten. Je nachdem, welche Fettart Sie verwenden, können Sie die geschmackliche Note des Fleisches noch verstärken.

► Grillen

Knuspriges Vergnügen

Die Zubereitung von gegrilltem Geflügel ist schnell und einfach – und garantiert raffinierte Geschmackserlebnisse. Hier einige Tipps, damit der Grillspaß zum vollen Erfolg wird: ganzes Geflügel nur am Spieß grillen. Als Füllung eignen sich Gewürze, Kräuter oder Früchte. Am Spieß Gegrilltes vor dem Tranchieren mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Für den Grillrost eignen sich am besten frische Teilstücke wie Hähnchenschenkel, Puten- oder Entenkeulen. Durch Bestreichen mit Marinade, gewürztem Rapsöl oder Barbecuesoßen während des Grillens bleibt das Fleisch saftig und die Haut wird knusprig. Außerdem bietet das Geflügelangebot im Handel bereits gewürzte oder marinierte Teilstücke für den schnellen Grillspaß.

Achten Sie darauf, dass das Fett nicht zu hoch erhitzt wird und qualmt. Damit das Fett nicht aus der Pfanne spritzt, decken Sie diese am besten mit einem handelsüblichen Spritzschutz ab.

TIPP

Was macht Geflügelfleisch so wertvoll?

Geflügel Nährwerte auf einen Blick

Werte pro 100 g essbarem Anteil von ganzem Geflügel mit Haut

Nährstoff	Hähnchen	Pute	Ente	Gans
Eiweiß	19,9 g	22,4 g	18,1 g	15,7 g
Fett	9,6 g	6,8 g	17,2 g	31,0 g
Vit. B ₆	500 µg	460 µg	330 µg	580 µg
Vit. B ₁₂	0,4 µg	1,4 µg	1,8 µg	0,8 µg
Niacin	6,8 mg	8,0 mg	3,5 mg	6,4 mg
Kalium	360 mg	315 mg	265 mg	420 mg
Eisen	0,7 mg	1,5 mg	2,7 mg	1,9 mg
Zink	1,0 mg	2,1 mg	1,8 mg	1,3 mg
Energie	694 kJ/ 166 kcal	632 kJ/ 151 kcal	944 kJ/ 227 kcal	1.414 kJ/ 342 kcal

Quellen: B. Hesecker, H. Hesecker, „Die aktuelle Umschau Nährwert- und Kalorientabelle“, 3. korrigierte Auflage 1999; Souci, Fachmann, Kraut, „Die Zusammensetzung der Lebensmittel; Nährwert-Tabellen“, 7. revidierte und ergänzte Auflage 2008

Geflügelfleisch: Quelle für Ihre Fitness

Der größte Pluspunkt von Geflügelfleisch ist sicher, dass es köstlich schmeckt und sich auf vielfältige Weise zubereiten und genießen lässt. Darüber hinaus liefert es aber auch zahlreiche wichtige Nährstoffe, die es besonders wertvoll für eine ausgewogene Ernährung machen. Inhaltsstoffe wie hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe sind ein guter Grund mehr, Geflügelfleisch regelmäßig auf dem Speiseplan zu haben!

► Eiweiß

Hohe biologische Wertigkeit

Während der Fettgehalt abhängig von Geflügelart und ausgewählten Teilstücken teilweise erheblich variiert, bewegt sich der Eiweißanteil von Geflügelfleisch zwischen 16 und 24 Prozent. Das Geflügeleiweiß hat eine hohe biologische Wertigkeit, das heißt, es kann gut in körpereigenes menschliches Eiweiß umgewandelt werden. Dieses ist wichtig für den Aufbau von Muskeln, Organen, Blut, Haut und Enzymen. Zudem ist das Eiweiß von Geflügel bekömmlich und leicht verdaulich. Den höchsten Eiweißgehalt hat Geflügelbrustfleisch.

► Geflügelfett

Außergewöhnlich günstige Zusammensetzung

Der Fettgehalt von Geflügelfleisch kann sehr stark variieren. Dies hängt zum einen von der Geflügelart ab: Während Hähnchen und Pute zu den eher mageren Geflügeln gehören, haben Gans und Ente einen höheren natürlichen Fettanteil. Zum anderen unterscheiden sich auch die verschiedenen Teilstücke im Fettgehalt. Ein großer Teil des Fettes befindet sich direkt unter der Haut des Geflügels. Sie können die Aufnahme von Fett reduzieren, indem Sie das Geflügel ohne Haut verzehren. Das Unterhautfett tritt aber auch z. B. beim Braten aus, so dass das zubereitete Geflügel dadurch einen noch geringeren Fettgehalt aufweist. Das reine Muskelfleisch ist bei allen Geflügelarten sehr fettarm, Putenbrust ohne Haut enthält sogar nur 1 Prozent Fett. Ob

fettarm oder gehaltvoller: Geflügelfett hat eine günstige Fettsäurezusammensetzung mit vielen ungesättigten Fettsäuren wie der einfach ungesättigten Ölsäure, die auch in hochwertigen Speiseölen wie z. B. Rapsöl die Hauptrolle spielt und einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat. Auch der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren liefert einen wichtigen Beitrag zur täglichen Ernährung. Besonders die Zufuhr der essenziellen Linolsäure wird durch Geflügelfett gewährleistet.

► Mineralstoffe

Eisen, Zink und Kalium

Über die Nährstoffe Fett und Eiweiß hinaus enthält Geflügelfleisch eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen und leistet so einen Beitrag zu einer modernen, ausgewogenen Ernährung. Von den Mineralstoffen sind beispielsweise Eisen und Zink in beträchtlichen Mengen enthalten. So enthält schon eine Portion Entenfleisch von 150 Gramm gut ein Drittel der für Erwachsene empfohlenen täglichen Zufuhr an Eisen. Dieser Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle beim Sauerstofftransport im Blut und in der Muskulatur. Es bindet den Sauerstoff an den Blutfarbstoff Hämoglobin in den roten Blutkörperchen und gewährleistet so eine ausreichende Sauerstoffversorgung in allen Zellen des Körpers. Zudem ist das Eisen aus Geflügelfleisch von guter Verfügbarkeit. Zink ist mitbeteiligt beim Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Das in Geflügelfleisch reichlich enthaltene Kalium reguliert den Wasserhaushalt des menschlichen Körpers und wird für seine Muskel- und Nervenarbeit benötigt.

► Vitamine

B-Vitamine für den Stoffwechsel

Bei Geflügelfleisch ist besonders der Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe hervorzuheben. Vitamin B₁ und B₂ kommen reichlich in Entenfleisch vor, Hähnchen und Gans leisten einen besonders guten Beitrag zur Deckung der empfohlenen täglichen Zufuhr an Vitamin B₆. Auch Vitamin B₁₂ ist in Geflügelfleisch in bemerkenswerten Mengen vorhanden. Außerdem ist Geflügel eine gute Quelle für Niacin, das auch zum Vitamin-B-Komplex zählt. B-Vitamine erfüllen wichtige Funktionen im Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und sind damit verantwortlich für die Verwertung der Nährstoffe im Organismus.

Rezepte für Ihre Fitness



Hähnchenbrust mit Spargel in Rahm

Zutaten für 4 Personen:

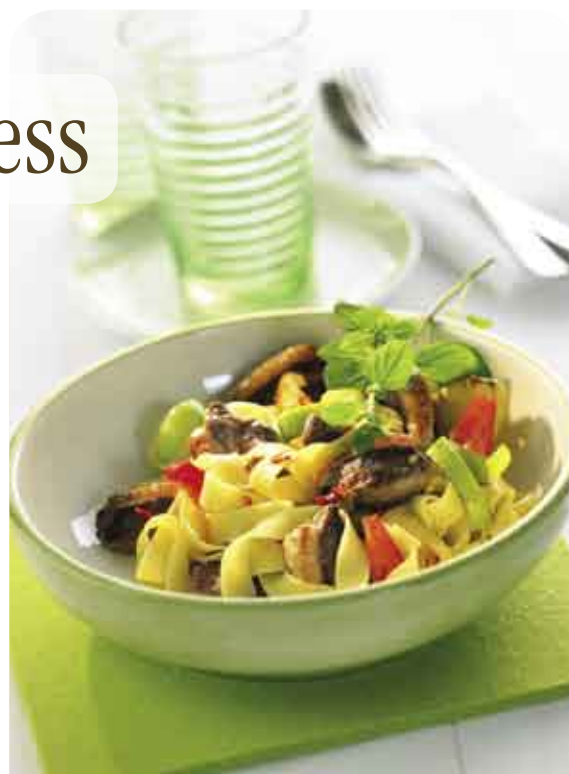
2 Hähnchenbrüste (ca. 800 g) • 4 junge Möhren
500 g weißer Spargel • ¼ Bund Petersilie
600 ml Geflügelbrühe • 50 g Speisestärke • 2 EL
Weißwein • 100 ml Sahne • 200 g TK-Erbsen
Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Den Spargel schälen und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen. Die Hähnchenwürfel hineingeben, ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Speisestärke mit Weißwein verrühren. Möhren, Spargel, Sahne und Erbsen zur Geflügelbrühe geben. Nun mit der aufgelösten Speisestärke abbinden und ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Petersilie würzen.

Achten Sie beim Einkauf auf den DDD-Herkunftsnachweis, denn dieser steht für Schlupf, Aufzucht und Verarbeitung des Geflügels nach strengen deutschen Richtlinien. Mehr zu DDD finden Sie auf Seite 15.

TIPP



Ingwer-Ente mit Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

250 g Bandnudeln • 3 Entenbrüste mit Haut, ohne
Knochen (800 g) • 2 Knoblauchzehen • 40 g frische
Ingwerwurzel • 2 rote Chilischoten • 150 g rote Paprika
• 400 g frische Ananas • 100 g Lauch • 4 EL
Rapsöl • 4 EL helle Sojasoße • 100 ml Geflügelfond
1 TL Speisestärke • 3 Zweige Thaibasilikum

Zubereitung:

Bandnudeln kochen. Entenbrüste abspülen, trocken tupfen und quer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili und Paprika halbieren, Samen und Scheidewände entfernen. Chili in dünne Streifen, Paprika in 1 cm große Stücke schneiden. Die Ananas schälen, den holzigen Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen und in 5 mm breite Stücke schneiden. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch portionsweise von beiden Seiten je etwa 1 Minute braten und herausnehmen. Knoblauch, Ingwer und Chilistreifen in der Pfanne kurz anbraten. Ananaswürfel und Paprikastücke 2 bis 3 Minuten mitbraten. Lauch zugeben, eine weitere Minute braten. Das Fleisch untermischen. Sojasoße und Geflügelfond miteinander verrühren, in die Pfanne gießen. Die Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, die Soße damit binden, 1 Minute köcheln lassen. Die Nudeln zugeben und gut vermischen. Mit Thaibasilikum bestreuen.



Puten-Kräutersalat mit Kirschtomaten

Zutaten für 2 Personen:

½ Putenbrust à ca. 180 g • 3 TL Olivenöl • 1 kleines Baguette • 20 g Frisée-Salat • 20 g Rucola • 20 g kleiner Feldsalat • 20 g Lollo bianco • 20 g roter Baby-Mangold • 2 Zweige Estragon, Kerbel, Petersilie und Dill • 6 Kirschtomaten • 2 Radieschen • 1 EL Weißweinessig • 3 EL Rapsöl • 1 TL Dijon-Senf • Salz, Zucker und Pfeffer

Zubereitung:

Putenbrust waschen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbruststreifen von jeder Seite 3 Minuten braten. Das Baguette in dünne Scheiben aufschneiden. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 4 Minuten goldbraun backen. Frisée-Salat, Rucola, Feldsalat, Lollo bianco, roten Baby-Mangold, Kerbel, Estragon, Petersilie und den Dill putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und vom Strunk befreien. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel den Weißweinessig mit Rapsöl und Dijon-Senf verrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in die Schüssel geben und gut miteinander vermengen.



Paprika-Omelette mit Geflügelwurst

Zutaten für 1 Person:

100 g Geflügelfleischwurst • 1 große rote Paprikaschote • 1 kleine Zwiebel • einige Stängel Petersilie • 2 EL Rapsöl • 2 Eier • 1 EL Crème fraîche • Salz und Pfeffer • 1 Prise Muskat • 100 g Zaziki (Fertigprodukt) • einige Blätter gemischter Salat

Zubereitung:

Die Fleischwurst der Länge nach vierteln und in 5 mm dicke Stücke schneiden. Die Paprikaschote halbieren, von Stielansatz, Samen sowie Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in schmale, kurze Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie abrausen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Hälfte des Rapsöls in einer Pfanne erhitzen, Fleischwurst darin anbraten, Paprikastreifen und Zwiebel zufügen und alles 5 Minuten dünsten. Inzwischen die Eier mit der Crème fraîche verquirlen und die Petersilie untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eimischung über die Paprikastreifen in die Pfanne gießen. Bei geringer Hitze etwa 6 Minuten stocken lassen. Das Omelette auf einen Teller gleiten lassen, das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, das Omelette umgedreht wieder hineingeben und weitere 5 Minuten garen. Zusammen mit Zaziki und dem Salat servieren.

Gesund essen im Büro



Wo bekomme ich denn jetzt was zu essen her?

Das Thema jeder Mittagspause

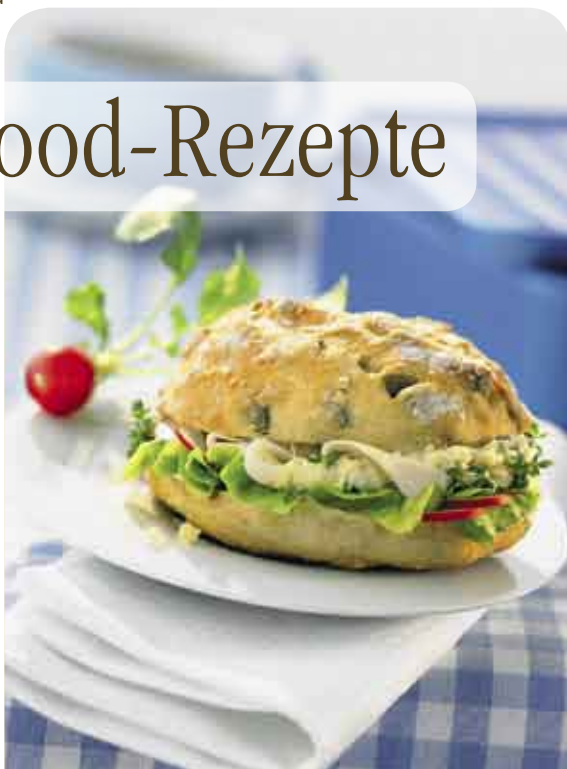
„Wo bekomme ich jetzt was zu essen her?“, fragen sich Millionen Berufstätige, wenn die Mittagspause naht und der Hunger da ist. Wenn es keine Kantine gibt, dann bleibt oft nur der Weg zum schnellen Imbiss um die Ecke. Und das, was oft ganz nebenbei und ohne Genuss am Schreibtisch gegessen wird, hat mit einer leichten und ausgewogenen Ernährung meistens wenig zu tun. Konzentrationsmangel und Müdigkeit sind dann die Folge. Um fit und leistungsfähig in die zweite Hälfte des Arbeitstages zu starten, ist ein zu Hause vorbereiteter Mittagsimbiss Gold wert. Geflügelfleisch, z. B. im knackigen Salat, mit Gemüse kombiniert oder auf Vollkornbrötchen oder Bagel, belastet nicht, schmeckt einfach köstlich und gibt neuen Schwung bis zum Feierabend. Probieren Sie die kreativen Geflügelideen für die Mittagspause. Auf den folgenden Seiten werden Sie

sehen, dass es mit wenig Mühe möglich ist, sich auch unter Stress abwechslungsreich zu ernähren. Und noch weitere Vorteile gibt es, wenn Sie Ihr Mittagessen von zu Hause mitbringen: Sie sparen Geld und verbringen nicht die halbe Pause irgendwo in der Warteschlange. So ist der Erholungswert größer und Sie haben genügend Zeit zum Auftanken!

Einfach bequem: Geflügel-Convenienceprodukte

Für die schnelle und unkomplizierte Zubereitung gibt es zahlreiche Convenienceprodukte aus Geflügelfleisch. Das Sortiment der fertig vor- und zubereiteten Köstlichkeiten reicht von marinierten Teilstücken über panierte Schnitzel und Nuggets bis zu kompletten Fertiggerichten, die nur noch aufgewärmt werden müssen. Für den Snack unterwegs hält der Handel außerdem bereits gegarte Geflügelfrikadellen, gebratene Hähnchen- oder Putenstreifen, knackige Geflügelwürstchen und vieles mehr bereit. Erweitert wird die Vielfalt für den schnellen Genuss durch Geflügelwurst- und -schinkenspezialitäten, die pur oder auf Brötchen, Brot, Baguette oder Bagel einfach immer lecker sind.

Job-Food-Rezepte



Vollkornbrötchen mit Schinken-Kresse-Creme

Zutaten für 1 Person:

1 großes Vollkornbrötchen • 100 g Putenschinken in Scheiben • ½ Kästchen Kresse • 1 TL Worcestersoße • 1 EL scharfer Senf • 20 g weiche Butter Salz und Pfeffer • 2 Radieschen • 2–3 Blätter Lollo biondo

Zubereitung:

Den Putenschinken in 1 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Kresse abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen über der Schüssel abschneiden. Worcestersoße, Senf und Butter dazugeben. Alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Salat waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Brötchen aufschneiden und die Unterseite mit dem Salat und den Radieschen belegen. Nun mit der Mischung bestreichen. Die Oberseite daraufsetzen und etwas andrücken.



Hähnchensalat mit Nektarine

Zutaten für 1 Person:

150 g Hähnchenbrustfilet • 1 EL Butter • Salz und Pfeffer • 2 Stangen Staudensellerie • 1 Nektarine ein paar Blätter Radicchio • 4 EL saure Sahne 1 EL Zitronensaft • 1 TL Curry

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet in der heißen Butter rundherum anbraten und bei geringer Hitze zugedeckt 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen beiseitestellen. Inzwischen die Selleriestangen putzen und in schmale Scheiben schneiden. Das Selleriegrün zupfen. Nektarine waschen, halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Radicchioblätter waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke zupfen. Das Hähnchenbrustfilet längs halbieren und in Scheiben schneiden. Saure Sahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Curry in einer Schüssel verrühren. Das Hähnchenfleisch, den Staudensellerie und die Nektarine dazugeben und alles gut vermischen. Mit Selleriegrün dekorieren.



Walnuss-Selleriesalat mit Putenschinken

Zutaten für 1 Person:

½ Knollensellerie • 1 roter Apfel • 8 Scheiben Putenschinken • 1 kleines Bund Schnittlauch
100 ml Crème fraîche • 1 TL Zitronensaft • Muskat, Salz und Pfeffer • 60 g Walnüsse

Zubereitung:

Den Knollensellerie schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Putenschinken halbieren. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Die Crème fraîche mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Sellerie, Apfel, Schinken, Schnittlauch und die Walnüsse dazugeben und alles gut miteinander vermischen.

Achten Sie beim Einkauf auf den DDD-Herkunftsnachweis, denn dieser steht für Schlupf, Aufzucht und Verarbeitung des Geflügels nach strengen deutschen Richtlinien. Mehr zu DDD finden Sie auf Seite 15.

TIPP



Ciabatta-Brötchen mit Hähnchenbrust

Zutaten für 1 Person:

1 Ciabatta-Brötchen • 100 g Hähnchenbrust
1 EL Rapsöl • ½ Bund Rucola • Kirschtomaten
Salz und Pfeffer aus der Mühle • 2 EL schwarze Olivenpaste aus dem Glas

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in fingerdicke Scheiben schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten, danach abkühlen lassen. Rucola abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und in grobe Streifen schneiden. Kirschtomaten vierteln, vom Stielansatz befreien. Hähnchenbrust, Rucola und Tomaten vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ciabatta-Brötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit Olivenpaste bestreichen. Die Hähnchen-Rucola-Mischung darauf verteilen. Mit der oberen Ciabatta-Hälfte bedecken.



Zuckerschotensalat mit geräucherter Entenbrust

Zutaten für 1 Person:

250 g Zuckerschoten • Salz • 125 g geräucherte Entenbrust • ½ kleine rote Zwiebel • 5 Kirschtomaten • 2 EL Weißweinessig • ½ TL Dijon-Senf
3 EL Rapsöl • Pfeffer • 30 g geröstete Pinienkerne
2 Zweige Kerbel

Zubereitung:

Die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. In ein Sieb gießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die geräucherte Entenbrust in dünne Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten vierteln und vom Strunk befreien. Den Essig mit Dijon-Senf, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Zuckerschoten, Entenbrust, rote Zwiebel, Kirschtomaten und die gerösteten Pinienkerne dazugeben. Alles gut vermischen und mit dem Kerbel dekorieren.



Baguette mit Putenschnitzel und Banane

Zutaten für 1 Person:

150 g Putenschnitzel • 1 EL Rapsöl • Salz und Pfeffer • 1 kleine Banane • etwas Zitronensaft
50 g Frischkäse • 1 EL Crème fraîche • 1 TL Curry
einige Blätter Rucola • ½ Baguette

Zubereitung:

Das Putenschnitzel in heißem Öl ca. 5 Minuten auf beiden Seiten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Die Banane schälen und schräg in Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sich die Scheiben nicht verfärben. Den Frischkäse mit der Crème fraîche verrühren, mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Rucola abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Baguette halbieren und mit der Creme bestreichen. Das Putenschnitzel in Streifen schneiden und abwechselnd mit den Bananenscheiben auf die Unterseite des Baguettes legen. Den Rucola locker daraufgeben und zum Schluss mit der Oberseite des Baguettes bedecken.



Hähnchen-Chili-Nuggets

Zutaten für 1 Person:

1 Hähnchenbrustfilet à 160 g • Salz und Pfeffer
1 kleine Chilischote • 80 g Paniermehl • 80 g Mehl • 2 Eier • 4 EL Rapsöl • 150 g junge Möhren
1 große Orange • 2 Zweige Petersilie • 1 EL Weißweinessig • ½ TL Tomatenmark • 2 EL Orangensaft • 1 TL Honig

Zubereitung:

Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Der Länge nach halbieren und in Stücke von ca. 40 g schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, in feine Streifen schneiden und mit dem Paniermehl mischen. Die Fleischstücke zuerst in Mehl, dann in zerschlagenem Ei und zuletzt in der Paniermehl-Chili-Mischung wenden (Panade leicht andrücken). 3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Nuggets von beiden Seiten ca. 8 Minuten goldbraun backen. Die Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüsehobel der Länge nach dünn hobeln. Die Orange schälen und filetieren. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. 1 EL Rapsöl, Essig, Tomatenmark, Orangensaft, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Möhren, Orangen und die Petersilie dazugeben und vermengen.



Bagel mit Hähnchen und Meerrettichcreme

Zutaten für 1 Person:

70 g Hähnchenbrust in Scheiben • 60 g Frischkäse
1 TL Meerrettich aus dem Glas • etwas Zitronensaft • Salz, Pfeffer • ½ Bund Schnittlauch • einige Blätter Lollo bianco • 1 roter Apfel • 1 Bagel

Zubereitung:

Den Frischkäse mit Meerrettich und Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und unter die Meerrettichcreme rühren. Lollo bianco abbrausen, trocken tupfen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden. Den Bagel aufschneiden und die obere Hälfte mit der Meerrettichcreme bestreichen. Den Lollo bianco, Hähnchenschinken und die Apfelscheiben auf der unteren Bagelhälfte locker verteilen und mit der oberen Hälfte bedecken.

Achten Sie beim Einkauf auf den DDD-Herkunftsnachweis, denn dieser steht für Schlupf, Aufzucht und Verarbeitung des Geflügels nach strengen deutschen Richtlinien. Mehr zu DDD finden Sie auf Seite 15.

TIPP

Kinder, das Essen ist fertig!



Geflügelfleisch für eine ausgewogene Kinderernährung

Wenn es nach den Kindern ginge, würde Ihr Speiseplan aus einigen wenigen Lieblingsgerichten bestehen. Wahrscheinlich entspräche diese Ernährungsweise aber kaum den Anforderungen an eine ausgewogene Kost. Mit Geflügelfleisch ist der Balanceakt zwischen kindlichen Vorlieben und bedarfsgerechter Nährstoffversorgung ein Leichtes, denn es liefert viele wichtige Nährstoffe und lässt sich auf verschiedenste Weise, je nach Vorliebe, zubereiten: Da findet jedes Kind sein Lieblings-Geflügelgericht!



Für ein gesundes Wachstum der Kinder

Der in der Wachstumsphase der Kinder erhöhte Eiweißbedarf für den Aufbau von Muskeln, Organen, Blut, Haut, Hormonen und Enzymen kann gut mit Geflügelfleisch gedeckt werden. Besonders das Brustfleisch, aber auch alle anderen Teilstücke liefern beachtliche Mengen an hochwertigem Eiweiß. Von den Vitaminen sind beispielsweise die B-Vitamine B₁, B₂, B₆ und Niacin reichlich in Geflügelfleisch enthalten. Sie spielen eine wichtige Rolle im gesamten Stoffwechsel. Unter den Mineralstoffen sind besonders Eisen, Kalium und Zink hervorzuheben. So decken bereits 100 Gramm Putenschenkel 25 Prozent der empfohlenen Eisenzufuhr für 1- bis 7-jährige Kinder. Zudem ist das Eisen aus tierischen Quellen für den menschlichen Körper sehr viel besser verwertbar als pflanzliches Eisen und als Bestandteil des Hämoglobins sorgt es für die Versorgung aller Zellen mit Sauerstoff. Zink wiederum ist mitbeteiligt am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und spielt, wie auch Eisen, eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Mit 100 Gramm Putenkeule werden die Nährstoffempfehlungen für Zink für 1- bis 4-jährige Kinder zu 80 Prozent erreicht. Das in Geflügelfleisch reichlich enthaltene Kalium reguliert den Wasserhaushalt und wird für die Muskel- und Nervenarbeit benötigt. Das alles liefert Geflügelfleisch. Und der Fettanteil, der je nach Teilstück variiert, besitzt eine günstige Fettsäurezusammensetzung mit vielen einfach ungesättigten Fettsäuren und der mehrfach ungesättigten essenziellen Linolsäure.

Das schmeckt allen Kindern

Bei Geflügelfleisch ist für jedes Alter und jeden Geschmack etwas dabei. Zarte Puten- oder Hähnchenbrust können auch kleine Kinder besonders gut kauen und mögen sie einfach gerne. Für die kleinen Hosenträger einfach ein wenig gekochtes Geflügelfleisch mit Karottenbrei und Kartoffeln vermengen. Für die Größeren wird die Vielfalt der Gerichte nach und nach größer: Ob gegrillte oder gebratene Puten- oder Hähnchenfilets, panierte Schnitzel, Nuggets oder Cordon bleu, diese Gerichte gehören seit eh und je zu den Klassikern der Kinderküche. Und so ist es ein Leichtes, die Kinder für köstliches Geflügelfleisch zu begeistern. „Mag ich nicht!“ oder „Ess ich nicht!“ sind dann Sätze, die Mütter bestimmt nicht mehr zu hören bekommen.

Leckere Pausenbrote

Gut gestärkt in den Schultag

Frühstücken wie kleine Könige

Um ab der ersten Schulstunde fit und konzentriert zu sein, ist ein gesundes Frühstück das A und O. Besonders Kinder brauchen für ihr Wachstum ständig Energienachschub, da der kindliche Organismus Nährstoffe noch nicht gut speichern kann. Und damit die Leistungsfähigkeit während des Vormittags nicht abfällt, darf ein leckeres und nährstoffreiches Pausenbrot nicht fehlen. Als Belag oder kleine Beigabe sind Produkte aus Geflügelfleisch optimal, denn sie sind kalorienarm und liefern hochwertiges Eiweiß sowie viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Frische Vielfalt an Geflügelwurst

Für Abwechslung auf dem täglichen Pausenbrot sorgt die große Auswahl an Geflügelprodukten. Neben der bei Kindern so beliebten Fleischwurst bietet das reichhaltige Geflügelsortiment auch Salami, Mortadella, Bierschinken sowie rohe oder gekochte Schinkenvariationen und viele andere Wurstsorten, die fast allen Kindern schmecken: Ein Klassiker sind Salamisticks, die ausnahmsweise auch ohne Brot gegessen werden dürfen. Und kleine Leckermäuler lieben „Zugaben“ wie Hackbällchen oder bunte Spieße, die abwechselnd mit Mini-Geflügelwürstchen und Gemüse bestückt werden. So wird die tägliche Frühstückspause nie langweilig, sondern zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis. Kombiniert mit Vollkornbrot, Obst oder Rohkost, einem Milchprodukt und einem kalorienarmen Getränk wie Wasser, Saftschorle oder Tee ist Ihr Kind so bis zum Mittagessen bestens mit allem versorgt, was es braucht, um für den Schultag gerüstet zu sein.





Schwarzbrot mit Geflü- gelleberwurst und Birne

Zutaten für 1 Person:

1 reife Birne • 1 rote Zwiebel • ½ Päckchen Brunnenkresse • Salz und Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben Schwarzbrot • 200 g Geflügelleberwurst

Zubereitung:

Die Birne waschen und grob auf einer Gemüsereibe reiben. Die rote Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Die Brunnenkresse waschen, trocken tupfen und über die Schüssel verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut miteinander vermischen. Das Schwarzbrot mit Leberwurst bestreichen, mit einer zweiten Schwarzbrotsscheibe belegen und abermals mit Leberwurst bestreichen. Das Ganze wiederholen, nun in 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Die Birnen-Zwiebel-Mischung locker auf den Leberwurst-Würfeln verteilen.



Rezepte für Kinder

Geflügelwürstchen- Spieße mit Gemüse

Zutaten für 1 Person:

12 kleine Geflügel-Cocktailwürstchen • 1 kleine Zucchini • 2 EL Rapsöl • Salz, Pfeffer • 3 Kirschtomaten • 12 Zahnstocher • 3 Zweige kleinblättriger Basilikum • Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten vierteln und entkernen. Die Zahnstocher der Reihe nach mit Tomate, Cocktailwürstchen und Zucchini spicken. Die Spießchen mit Basilikumblättchen und grobem gemahlenem Pfeffer garnieren.

Achten Sie beim Einkauf auf den DDD-Herkunftsnachweis, denn dieser steht für Schlupf, Aufzucht und Verarbeitung des Geflügels nach strengen deutschen Richtlinien. Mehr zu DDD finden Sie auf Seite 15.

TIPP



Gebackene Hähnchenschenkel

Zutaten für 4 Personen:

4 frische Hähnchenschenkel à ca. 250 g • Salz und Pfeffer • 4 EL Aprikosenkonfitüre • 100 ml Tomatenketchup • 4 EL Orangensaft • 2 EL Honig • 1 TL Sojasoße • Paprikapulver, edelsüß • Saft von 1 ½ Zitronen • 3 Pck. Vanillinzucker • 250 g Äpfel • 100 g Möhren • 2 Stiele Petersilie • ½ Bund Radieschen • Kopfsalatblätter

Zubereitung:

Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Fleisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Konfitüre erwärmen, verrühren und die Hähnchenschenkel damit einstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C, Gas: Stufe 2) 30 bis 45 Minuten backen. Für die Soße Ketchup, Orangensaft, Honig und Sojasoße miteinander verrühren, mit Pfeffer und Paprika abschmecken. Für die Rohkost den Saft von 1 Zitrone mit 2 Päckchen Vanillinzucker verrühren. Äpfel und Möhren waschen und schälen. Beides raspeln, mischen und Zitronensaft unterheben. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und über die Rohkost streuen. Für den Salat Radieschen putzen, in Spalten schneiden, Salatblätter waschen, in mundgerechte Stücke zupfen, beides mischen. Restlichen Zitronensaft mit übrigem Vanillinzucker und 4 EL Wasser verrühren, über den Radieschensalat gießen. Alles zusammen servieren.



Puten-Nuggets mit Salat und Dip

Zutaten für 4 Personen:

1 ganzes Putenbrustfilet • Salz und Pfeffer • 2 Eier • 125 g Mehl • 200 g gehackte Mandeln • 150 g Magermilchjoghurt • 2 EL saure Sahne • Saft einer Limone • je 1 gelbe und rote Paprika • 8 Kirschtomaten • 250 g Feldsalat • 2 EL Apfelessig • 4 EL Rapsöl • Salz und Pfeffer • Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Putenbrust waschen und trocken tupfen. Der Länge nach halbieren und in ca. 5 x 3 cm große Stücke schneiden (ca. 1 bis 2 cm dick). Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl und in zerschlagenem Ei und zuletzt in Mandeln wenden (leicht andrücken). Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Nuggets von beiden Seiten ca. 8 Minuten goldbraun braten. Joghurt, saure Sahne und Limonensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat waschen, putzen und in einer Salatschleuder trocken schleudern. Tomaten vierteln. Paprikas halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Gemüse mit dem Dressing vermengen und auf einem Salatteller anrichten. Dip in eine Schale füllen. Nuggets auf einen Teller geben.



Nudelsalat mit Geflügelwürstchen

Zutaten für 4 Personen:

4 Geflügelwürste Wiener Art à ca. 75 g • Salz
250 g TK-Erbesen • 2 rote Paprikaschoten • 1 Zwiebel
• 50 g Salatcreme • 200 g Vollmilchjoghurt
3–5 EL Milch • 150 g Tomatenketchup • 1 EL
Tomatenmark • Pfeffer • Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Erbsen in wenig Salzwasser 5 Minuten dünsten, dann abgießen. Paprika putzen und klein schneiden. Geflügelwürste in Scheiben schneiden, mit übrigen Zutaten vermischen. Für die Soße Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Salatcreme, Joghurt, Milch, Tomatenketchup und -mark verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Soße über den Salat gießen und untermischen.

Achten Sie beim Einkauf auf den DDD-Herkunftsnachweis, denn dieser steht für Schlupf, Aufzucht und Verarbeitung des Geflügels nach strengen deutschen Richtlinien. Mehr zu DDD finden Sie auf Seite 15.

TIPP



Schokoladen-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

2 frische Hähnchenbrüste à 250 g • Salz und Pfeffer • 500 g Kartoffeln • 300 g Möhren • 2 EL Butterschmalz • 1 TL Kakaopulver • 2 EL Aceto balsamico • 2 EL Honig • ¼ l Hühnerbouillon
4–5 EL dunkler Soßenbinder

Zubereitung:

Für den Möhren-Kartoffel-Schnee die Kartoffeln und die Möhren schälen und würfeln, zusammen in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Hähnchenbrüste halbieren, waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, darin das Fleisch von beiden Seiten kräftig anbraten. Dann mit Kakao bestäuben, Aceto balsamico und Honig einrühren, mit Hühnerbouillon ablöschen und abgedeckt 10 bis 15 Minuten schmoren. Soße mit Soßenbinder andicken. Zusammen mit dem Möhren-Kartoffel-Schnee servieren. Nach Belieben mit Petersilienblättchen, Gurken- und Tomatenstückchen garnieren.

Ran an den Grill!



Jetzt wird's heiß: Genießen Sie den Sommer mit leckeren Geflügelvariationen vom Grill!

Grillgeflügel für Genießer

Die Auswahl an Grillrezepten ist unendlich vielfältig. Wie wäre es z. B. mit „würzigen Hähnchenflügeln“ oder lecker gefüllten „Putentortillas“? Die „Puten-Zucchini-Platte“ oder fruchtige Hähnchenspieße lassen den Gästen schon beim Anblick das Wasser im Mund zusammenlaufen. Und für alle, die eine ganz spontane Grillparty planen, gibt es eine große Auswahl verschiedener frischer, bereits grillfertiger Geflügelteilstücke und -produkte zu kaufen. Vom schon in Marinade eingelegten Hähnchen- und Putenschnitzel oder -schenkel über gefüllte Geflügelteilstücke und Geflügelfrikadellen bis hin zu einer Vielzahl an Grillwürsten beweist Geflügel auch hier seinen unerschöpflich kulinarischen Variantenreichtum. Und dass Grillwurst nicht immer Grillwurst sein muss, beweisen die Geflügelwürstchenspieße auf Seite 43.

Grillzeiten für Geflügel

Ein ganzes Hähnchen, am Spieß gegrillt, braucht etwa 90 Minuten. Schneller garen Geflügelteilstücke. Am besten bei mäßiger Hitze in Alu-Grillschalen auf den Rost legen, damit sie zart und saftig bleiben. Häufiges Wenden nicht vergessen! Ein paar Anhaltspunkte für Garzeiten: Ausgelöste Hähnchenbrust à 150 Gramm benötigt bei Verwendung von Grillschalen rund 25 Minuten, Keulen à 120 bis 180 Gramm brauchen etwa 30 bis 45 Minuten und Flügel à 75 Gramm etwa 35 Minuten. Putenschnitzel, etwa 0,5 bis 1 Zentimeter dick geschnitten, erfreuen Genießer schon nach 5 bis 8 Minuten. Grundsätzlich gilt: Geflügelfleisch immer gut durchgaren. Wenn das Fleisch am Knochen eine weiße bis graue Farbe hat, ist es gar. Eine einfache Garprobe ist auch das Einstechen in das Fleisch: Hat der austretende Saft eine hellbraune Färbung, so ist das Geflügel fertig für den Genuss.

Leckere Marinaden

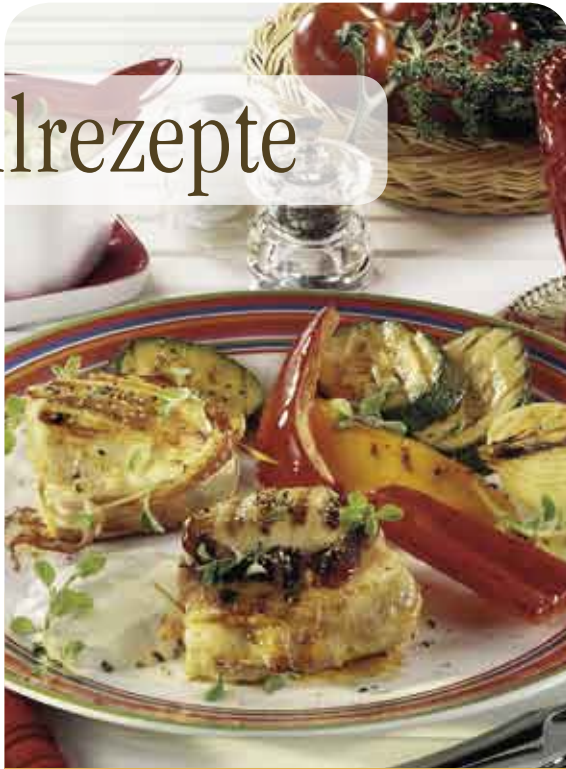
Wenn Sie Geflügel vor dem Grillen marinieren, wird es außen schön knusprig und bleibt innen zart und saftig. Das Grundrezept für Marinaden besteht aus Öl, Essig und Gewürzen. Es gibt aber auch unzählige Varianten mit Zitronensaft, Rot- oder Weißwein, Sojasoße, Buttermilch oder Senf, die dem Grillgut eine ganz besondere Note geben. Als Gewürze eignen sich schwarzer und weißer Pfeffer (grob gestoßen), Wacholderbeeren, Piment und Koriander. Schmackhafte Kräuter sind Thymian, Majoran, Lorbeerblätter, Rosmarin, Basilikum und Knoblauch.



Am besten legen Sie das Geflügelfleisch über Nacht in einem flachen Gefäß in die Marinade ein, so dass sich das Aroma entwickeln kann.

TIPP

Grillrezepte



Putenmedaillons im Speckmantel

Zutaten für 4 Personen:

8 Putenmedaillons à 100 g • ½ Bund Oregano
8 Scheiben Frühstücksspeck • 8 Silberzwiebeln
100 g Edelpilzkäse • 200 g saure Sahne • Salz und Pfeffer • 2–3 EL Rapsöl

Zubereitung:

Putenfleisch waschen und trocken tupfen. Oregano waschen und trocken schütteln. Jedes Putenmedaillon mit je einer Scheibe Frühstücksspeck und einigen Oreganostielen umlegen und mit Küchengarn umwickeln. Für die Soße Silberzwiebeln fein würfeln. Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit Sahne glatt rühren, Zwiebeln untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenmedaillons mit Öl einstreichen und auf dem heißen Grill von jeder Seite 5 bis 6 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit der Soße servieren. Dazu schmeckt mariniertes, gegrilltes Gemüse.



Gefüllte Hähnchenbrustfilets

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets mit Haut • Rapsöl zum Einstreichen • 4 große Kartoffeln à ca. 100 g
250 g Buttermilchquark • 50 g Schmand • 100 g Vollmilchjoghurt • je ½ Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch • Salz und Pfeffer • 1 Zwiebel
2–3 Stiele Thymian • 2–3 EL Senf Chilipulver

Zubereitung:

Kartoffeln gut 20 Minuten kochen, dann abgießen, in Alufolie einschlagen und auf der Grillkohle noch 20 Minuten garen. Für den Kräuterquark Quark, Schmand und Joghurt verrühren. Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken bzw. in Röllchen schneiden. Kräuter unter die Quarkcreme rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und fein hacken, Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, beides mit Senf und Chilipulver mischen. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in jede eine Tasche einschneiden. Senf-Zwiebel-Creme einfüllen. Fleisch mit Holzspießchen verschließen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem heißen, geölten Grill ca. 30 Minuten unter Wenden grillen. Mit Kartoffeln und Kräuterquark zusammen anrichten. Dazu schmecken gegrillte Tomaten.



Geflügelwürstchen- spieße

Zutaten für 4 Personen:

8 Geflügelrostbratwürstchen oder Geflügelwiener
8 Holzspieße • 400 g kleine festkochende Kartoffeln • ½ frische Ananas • 100 g durchwachsener Speck • 2 TL Öl • 2 TL Sojasoße • 1 TL Curry Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in kochendem Wasser bissfest garen. Die Holzspieße in ein Gefäß mit Wasser legen. In der Zwischenzeit Würstchen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Ananas schälen, das Fruchtfleisch ablösen und in Stücke schneiden. Durchwachsenen Speck in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Holzspieße aus dem Wasser nehmen und einölen. Öl, Sojasoße und Gewürze zu einer Marinade verrühren. In der Zwischenzeit die gegarten Kartoffeln abkühlen lassen und halbieren. Würstchen, Ananas, Kartoffeln und Speck abwechselnd auf Spieße stecken und mit der Marinade beträufeln. Entweder in der Pfanne oder auf dem Grill ca. 7 bis 8 Minuten braten bzw. grillen. Zwischenzeitlich wenden. Dazu schmeckt Curryreis oder ein frischer Salat.



Puten- Zucchini-Platte

Zutaten für 4 Personen:

500 g kleine Putenschnitzel • ½ Bund Radieschen
1 EL scharfer Senf • 3 EL Essig • Salz und Pfeffer
6 EL kaltgepresstes Rapsöl • 800 g grüne und gelbe Zucchini • 4 EL Knoblauchöl • 200 g Feta

Zubereitung:

Für die Vinaigrette die Radieschen putzen und in schmale Spalten schneiden. Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Rapsöl unterschlagen, Radieschen untermischen. Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Zucchini putzen und schräg in Scheiben schneiden. Fleisch und Zucchini mit Knoblauchöl einstreichen und auf dem heißen Grill unter häufigem Wenden das Fleisch ca. 12 Minuten, die Zucchinischeiben 5 bis 7 Minuten grillen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, Fleisch mit Zucchini und Vinaigrette mischen, auf einer Platte anrichten. Feta in Würfel schneiden und darüber verteilen. Nach Belieben mit Oreganoblättchen bestreuen.

Achten Sie beim Einkauf auf den DDD-Herkunftsnachweis, denn dieser steht für Schlupf, Aufzucht und Verarbeitung des Geflügels nach strengen deutschen Richtlinien. Mehr zu DDD finden Sie auf Seite 15.

TIPP



Gegrillte Putenbrust mit Aprikosen

Zutaten für 4 Personen:

Spieße: ca. 500 g Putenbrust • 4 EL Aprikosenmarmelade • 3 EL Sojasoße • 1 EL Zitronensaft • weißer Pfeffer und Salz • 1 Pck. getrocknete Aprikosen • einige unbehandelte Zitronenachtel • 3 EL Rapsöl • **Salat:** 400 g Zuckerschoten • 2 EL Rapsöl • 1 EL Weißweinessig • 1 EL gehackte Petersilie einige Zwiebelringe

Zubereitung:

Putenbrust in lange, ca. 5 cm breite Streifen schneiden. Aprikosenmarmelade, Sojasoße, Zitronensaft, Pfeffer und Salz verrühren. Putenbruststreifen einzeln mit Marinade bestreichen und in eine Schale legen. Abdecken und im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen. Streifen aus der Marinade nehmen, abtupfen und zu kleinen Rouladen aufrollen. Die Röllchen abwechselnd mit Aprikosen und Zitronen auf einen geölten Grillspieß stecken und alles mit Öl bestreichen. Unter mehrmaligem Wenden insgesamt ca. 12 Minuten grillen. Für den Salat Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. 1 EL Öl erhitzen und die Zuckerschoten darin unter Wenden kurz anbraten. Restliches Öl, Salz, Pfeffer, Weißweinessig und gehackte Petersilie verrühren und mit den lauwarmen Zuckerschoten mischen. Kurz vor dem Servieren mit Zwiebelringen bestreuen.



Putentortilla mit Minze

Zutaten für 4 Personen:

300 g Putenschnitzel • 4 Knoblauchzehen • 2 EL 5-Gewürze-Pulver • 4 EL Zitronensaft • 250 g Joghurt (3,5 %) • 350 g Tomaten • 1 rote Peperoni • 1 Stiel frische Minze • 1 EL kaltgepresstes Rapsöl Salz und Pfeffer • 200 g Zucchini • 4 weiche Tortillas à 66 g

Zubereitung:

Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und 2 Zehen zerdrücken, mit 5-Gewürze-Pulver, 3 EL Zitronensaft und Joghurt verrühren. Fleisch in die Marinade legen und abgedeckt 2 Stunden durchziehen lassen. Für die Salsa Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden, die übrigen beiden Knoblauchzehen fein hacken. Peperoni halbieren, entkernen, sorgfältig waschen und in feine Ringe schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit restlichem Zitronensaft und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durchziehen lassen. Zucchini putzen und grob raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Marinade heben, abtropfen lassen und unter häufigem Wenden 12 bis 15 Minuten grillen. Fleisch vom Grill heben und in Streifen schneiden. Tortillas zu Tüten falten, mit Fleisch, Zucchini und Tomatensalsa füllen. Mit Minze garnieren.



Würzige Hähnchenflügel

Zutaten für 4 Personen:

20 Hähnchenflügel • 1 Knoblauchzehe • 1 Limette
3 EL Sojasoße • Salz und Pfeffer • 4 EL Rapsöl
2 Bund Radieschen • 2 Kohlrabi • 1 Zwiebel
1 Bund Dill • 150 g saure Sahne • 100 g Vollmilch-
joghurt • 2–3 EL geriebener Meerrettich • 1 Prise
Zucker • Rapsöl zum Einstreichen

Zubereitung:

Hähnchenflügel waschen, trocken tupfen und mit einem Messer die Haut mehrfach einschneiden. Für die Marinade Knoblauch schälen und zerdrücken, Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft ausdrücken, beides mit Knoblauch, Sojasoße, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Flügel darin mehrere Stunden marinieren lassen. Hähnchenflügel auf dem heißen, geölten Rost unter häufigem Wenden 15 bis 20 Minuten grillen. Für den Salat Radieschen putzen, Kohlrabi schälen, beides klein schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln, beides mit saurer Sahne und Joghurt vermischen. Mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit dem Gemüse vermischen. Zu den Hähnchenflügeln servieren.



Fruchtige Hähnchenspieße

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g) • 1 EL Zitronensaft • Salz, frisch gemahlener Pfeffer • 1 Apfel
1 Mini-Ananas • 100 g durchwachsener Speck
4 Zwiebeln • 1 Bund Minze • 150 g Joghurt • 100 g
Schmand • 1 TL Curry • 8 Metallspieße

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets in große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Apfel in Stücke schneiden. Ananas schälen und in Stücke schneiden. Speck in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Minze fein hacken. Mit Joghurt, Schmand und Curry verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abwechselnd Fleisch, Apfel, Ananas, Zwiebeln und Speck auf die Spieße stecken. Auf dem heißen Grill 6 bis 7 Minuten rundherum grillen. Mit Currysoße servieren. Dazu passt Krustenbrot. Falls Sie keine frische Mini-Ananas bekommen, können Sie auch gut abgetropfte Ananasstücke aus der Dose nehmen.

Die Spieße lassen sich auch gut mit anderen Früchten der Saison verfeinern. Wie wäre es mal mit Bananen und Erdbeeren, getrockneten Pflaumen oder anderem Dörrobst?

TIPP



Im Handumdrehen fertig

Schnelle Küche für den schnellen Genuss

Den Feierabend entspannt genießen

Wer berufstätig ist oder aus anderen Gründen wenig Zeit zum Kochen hat, für den ist die „schnelle Küche“ ideal, um rasch ein leckeres, aber dennoch ausgewogenes Essen auf den Tisch zu zaubern. Dass auch abseits von komplizierten Menüs Kreativität und Raffinesse nicht zu kurz kommen, zeigen Rezepte mit Geflügelfleisch, die mit wenigen weiteren Zutaten einen ganz besonderen Genuss für Augen und Gaumen beschern. Und noch ein Vorteil: Wenn nicht aufwendig gekocht wird, dann hält sich auch meist der Abwasch in Grenzen – und der Feierabend kann kommen!

Lecker und raffiniert mit wenig Aufwand

Ein tolles Beispiel dafür, dass ein schnelles Gericht sowohl schön anzusehen als auch raffiniert und lecker sein kann, ist das Putenfilet, das eine köstliche Kruste aus Butter, Meerrettich und Semmelbröseln bekommt und nach dem Backen auf Kartoffelpüree serviert wird. Knusprig sind auch die Chicken Fingers in einer Panade aus zerbröselten Reiscrackern, die mit Kartoffelspalten oder Pommes frites und einer süßlich scharfen Soße Fast Food der Meisterklasse abgeben. Darüber freut sich die ganze Familie. Wer Nudeln liebt, sollte die Bandnudeln mit Putenschnitzeln und Kapern-Senf-Soße probieren. Das Rezept kann auch als Geschnetzeltes zubereitet und direkt unter die Nudeln gemischt werden. Ein knackiger Salat mit frischem Hähnchenfleisch ist leicht und belastet nicht. Und wer lieber etwas Warmes im Bauch hat, der kommt mit einer heißen Suppe auf seine Kosten, die mit Hähnchenfilet gekrönt wird. Danach lässt es sich besonders gut relaxen. Probieren Sie es aus und genießen Sie Ihren Feierabend mit lecker-leichten Geflügelgerichten, die im Handumdrehen gezaubert sind.

Rezepte für Eilige



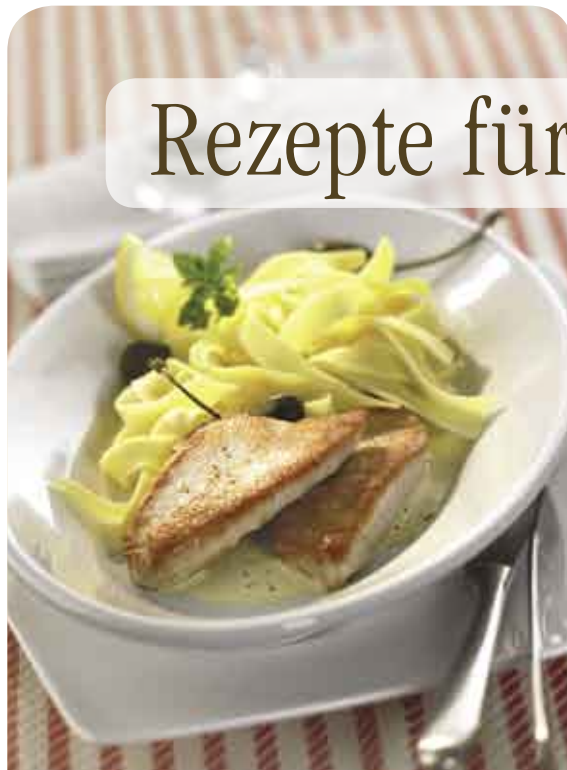
Putenwürfel mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen:

Pesto: 40 g Cashewkerne • 1 frische Knoblauchzehe • 1 Bund türkische Pfefferminze • 40 g helle Rosinen • 80 ml Rapsöl • Meersalz • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • **Pfanne:** 2 Bund Lauchzwiebeln • 500 g grüner dünner Spargel • 250 g Zuckerschoten • 600 g Putenfleisch aus der Keule (ohne Haut und Sehnen) • 1–2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Für das Pesto die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und grob schneiden. Die Minze (bis auf einige schöne Zweige zum Garnieren) von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Rosinen etwas hacken, alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Öl nicht zu fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln und Spargel putzen, Letzteren im unteren Drittel dünn schälen; beide Gemüse schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten schräg halbieren. Das Fleisch in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Rapsöl kurz anbraten, dann herausnehmen. Erst den Spargel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ebenfalls anbraten, dann Lauchzwiebeln und Zuckerschoten hineingeben und alles fertig garen. Zum Schluss das Putenfleisch wieder in die Pfanne geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Pesto servieren, mit restlicher Minze garnieren.



Putenschnitzel mit Bandnudeln

Zutaten für 1 Person:

150 g Putenschnitzel • 1 EL Rapsöl • Salz und Pfeffer • 100 ml Geflügelbrühe • 50 ml Sahne • 2 EL süßer Senf • 2 EL Zitronensaft • 1 TL Kapernäpfel in Essig (abgetropft) • 150 g Bandnudeln einige Zitronenspalten

Zubereitung:

Das Putenschnitzel einmal quer durchschneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Geflügelbrühe und die Sahne in die Pfanne geben und den Senf unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, die Kapern untermischen. Das Putenschnitzel in der Soße bei geringer Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Inzwischen die Bandnudeln in Salzwasser „al dente“ kochen. In ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Mit dem Putenschnitzel, den Zitronenspalten und der Soße anrichten.

Wenn Sie gerne Geschnetzeltes mögen, können Sie die Putenschnitzel auch vor dem Braten in Streifen oder Stücke schneiden. Das schmeckt auch zu Reis.

TIPP



Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Hähnchenfilet

Zutaten für 4 Personen:

¾ l Instant-Gemüsebrühe • 3 Hähnchenfilets (ca. 200 g) • 500 g Kartoffeln • 350 g Brokkoli
250 g Schlagsahne • Salz und Pfeffer • evtl. Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Brühe aufkochen. Hähnchenfilets waschen und in die Brühe legen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Hähnchenfilet geben und mitgaren. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren. Hähnchenfilets und einen Teil der Kartoffeln und der Brokkoliröschen herausnehmen, beiseitestellen und warm halten. Suppe mit einem Pürierstab pürieren und nochmals aufkochen lassen. Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenfilets in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Gemüse zur Suppe geben und anschließend auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Schnittlauch garniert servieren. Dazu schmeckt geröstetes Weißbrot.



Frischer Hähnchensalat

Zutaten für 4 Personen:

750 g Hähnchenbrust • Salz und Pfeffer • 3 EL Rapsöl • 1 Bund Radieschen • 200 g Salatgurke
1 Kohlrabi • ½ Kopfsalat • 1 Zwiebel • ½ Bund Schnittlauch • 250 g Vollmilchjoghurt • 125 g saure Sahne • 1 EL Remoulade

Zubereitung:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und im heißen Rapsöl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten braten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. In Scheiben schneiden, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen putzen und in Spalten schneiden. Gurke putzen und in Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Alles mit dem Hähnchenfleisch mischen. Für das Dressing Zwiebel schälen und hacken, Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Beides mit Joghurt, Sahne und Remoulade verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Chicken Fingers mit Limettensoße

Zutaten für 4 Personen:

Soße: 1 kleine grüne Paprikaschote • 2 grüne Chilischoten • 2 Knoblauchzehen • 180 g brauner Zucker • 250 ml Limettensaft • **Chicken Fingers:** 200 g Reiscracker • 6 Hähnchenbrüste • Meersalz • etwas Mehl • 2 Eier • Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und sehr fein würfeln. Die Chilischoten in feine Ringe schneiden, dabei weitgehend die Kerne entfernen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Alles zusammen mit dem Zucker und Limettensaft in einem Topf 20 bis 25 Minuten einkochen, bis die Soße leicht sämig wird, danach auskühlen lassen. Die Reiscracker in einer Küchenmaschine nicht zu fein mahlen. Die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden, diese leicht salzen. Das Fleisch in Mehl wenden, durch die verschlagenen Eier ziehen und zuletzt mit den Reiscrackern panieren. Die Fleischstreifen in einer tiefen Pfanne in Butterschmalz goldbraun ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Chicken Fingers anrichten, mit der Soße und den zerteilten Limetten servieren. Dazu Kartoffelspalten oder Pommes frites reichen.



Gebratene Putenbrust mit Meerrettichkruste

Zutaten für 4 Personen:

4 Putensteaks à 160 g • 200 g weiche Butter • 50 g Meerrettich • 100 g Semmelbrösel • 2 Eigelb • 400 g mehliges Kartoffeln • 250 ml Milch • 50 g Butter • 1 Bund Schnittlauch • 2 Knoblauchzehen • Salz, Pfeffer, Muskat • Rapsöl

Zubereitung:

200 g Butter, Meerrettich, Semmelbrösel und Eigelb miteinander verkneten und kühl stellen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen, abschütten. Kartoffeln mit 50 g Butter und der Milch stampfen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Schnittlauch abschmecken. Backofen auf 200 °C vorheizen. Putensteaks waschen und trocken tupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Putensteaks von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Dann mit der Meerrettichmischung bestreichen und im Ofen ca. 8 Minuten goldgelb backen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch goldbraun braten. Kartoffelpüree in die Mitte des Tellers geben und Putensteak aufgeschnitten daraufgeben. Mit Knoblauch bestreuen. Dazu schmeckt ein knackiger Salat.

Festlicher Geflügelgenuss



Feiern Sie die Feste, wie sie fallen – mit dabei sein muss natürlich der Geflügelbraten!

Ob an Feiertagen, bei Familienfesten oder geselligem Beisammensein mit Freunden – Geflügelgerichte kommen immer gut an. Von einer heißen Hühnersuppe über edle Filets und Medaillons bis zu im Ganzen gebratenen knusprigen Hähnchen, Puten, Enten oder Gänsen freut sich jeder Gast über den köstlichen Geflügelgenuss. Festliche Geflügelgerichte finden Sie auf den Seiten 54 bis 57.

Welches Geflügel für wie viele Personen?

Geflügelarten und ihr Gewicht

Geflügelart	Gewicht in g	Portionen
Hähnchen	1.100 g	2-3
Hähnchen	2.200 g	3-4
Pute	2.500g	4-5
Pekingente	1.900 g	3-5
Barbarieente	2.100 g	3-6
Gans	4.000 g	5-7

So gelingt der Geflügelbraten

Geflügel im Ganzen zu braten, hat seine Vorteile. Zum einen wird das Bratenstück außen knusprig und bleibt innen saftig. Zum anderen geben die Knochen während des Bratvorgangs Geschmacks- und Aromastoffe an das Fleisch ab, was dem ganzen Geflügel seinen unverkennbaren Geschmack verleiht. Ein knuspriger Geflügelbraten ist gar nicht so schwierig zuzubereiten, wie viele glauben. Damit ganze Hähnchen, Puten, Enten und Gänse auch Kochanfängern gelingen, haben wir auf den nächsten beiden Seiten wertvolle Tipps und Tricks für Sie zusammengestellt.

Für wie viele Personen reicht ein Vogel?

Damit alle Gäste satt werden, muss der Einkauf gut geplant werden. Die Tabelle gibt Auskunft, für wie viele Personen Hähnchen, Pute, Ente und Gans etwa reichen. Natürlich hängt dies auch davon ab, wie viele Gänge das Menü hat und wie viele Beilagen gereicht werden.





► Füllen

Füllungen sind nicht nur die ideale Beilage zu Geflügel, sie geben dem Fleisch zusätzlichen Geschmack und eine schöne, volle Form. Ob würzig oder fruchtig – die Technik ist bei allen Geflügelarten gleich. Als Füllung eignen sich beispielsweise Hackfleisch und Brot, Gemüse oder Obst. Vor dem Füllen das Geflügel bratfertig vorbereiten. Das Fett in der Bauchhöhle aber nicht komplett entfernen, da es ein wichtiger Aromaträger ist. Nun die Füllung mit einem Löffel in die Bauchhöhle geben. Dabei darauf achten, dass das Füllgut nicht zu sehr gepresst wird, da das Geflügel sonst beim Braten platzen könnte.

Geflügelbraten: So gelingt er!



Die Bauchöffnung schließen Sie, indem Sie die Hautkante mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken und mit Holzspießchen zustecken. Diese zum Schluss noch von oben bis unten mit Küchengarn umwickeln, dabei das Garn nach jedem Spießchen überkreuzen (wie beim Einfädeln von Schnürsenkeln) und am Ende verknoten.

Wenn Sie das Geflügel ohne Füllung garen möchten, können Sie frische Kräuter, z. B. Thymian, eine ganze Zitrone oder Knoblauchzehen, in die Bauchhöhle geben. Das gibt ein tolles Aroma.

TIPP

► Dressieren

Damit ganzes Geflügel die Form behält und die abstehenden Teile nicht zu schnell bräunen, können Sie es vor dem Braten dressieren (frz. dresser = anrichten). Dazu werden die Flügel unter dem Rücken verschränkt und dann, genau wie die Keulen, mit Küchengarn dicht an den Körper gebunden. Ganz einfach geht das Dressieren mit einer Dressiernadel: den Faden von einem Keulenende zum gegenüberliegenden Flügel ziehen, dann durch die Brust zum anderen Flügel und von dort zurück zum anderen Keulenende.



► Tranchieren

Das Tranchieren erfordert ein wenig Übung. Das richtige Werkzeug sind eine Tranchiergabel mit zwei Zinken und ein scharfes Tranchiermesser. Das Geflügel auf den Rücken legen und zuerst Flügel und Keulen abtrennen. Dann die Rippen am Rückgrat entlang und am Brustbein durchtrennen und an beiden Hälften die Brust vom Knochen lösen. Zum Schluss die Brust quer zur Fleischnase in Scheiben oder Stücke aufschneiden. So bleibt der volle Geschmack erhalten.



► Braten im Ofen

Vor dem Braten das Geflügel waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und dann außen und innen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann kommt das Geflügel mit der Brustseite nach unten in das Bratgeschirr. Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen gart es, je nach Geflügelart, 45 bis 180 Minuten (für die genauen Garzeiten siehe Tabelle unten). Den heißen Geflügelfond nach Bedarf angießen. Nach der Hälfte der Garzeit das Geflügel umdrehen.

Knusprige Haut bekommt Geflügel, wenn Sie Honig und Fond zu gleichen Teilen vermischen und das Geflügel während des Bratens wiederholt damit begießen oder es mehrfach mit Salzwasser oder flüssiger Butter bestreichen.

TIPP



Garzeitenübersicht für Geflügelbraten

Wie lange muss Ihr Geflügelbraten garen?

Geflügelart	Gewicht in kg	Garzeiten in Minuten
Hähnchen	0,7-1,2 kg	45-60
Poularde	1,2-1,8 kg	60-70
junge Pute	2,5-3,5 kg	120-180
Ente	1,5-2,5 kg	105-120
Barbarieente	1,5-3,0 kg	80-120
Gans	3,0-6,0 kg	150-180

Festliche Rezepte



Berliner Nudelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

2,5 l Hühnerbrühe • 750 g gekochtes Suppenhühnerfleisch • 125 g kurze Eierbandnudeln • 125 g Zuckerschoten oder tiefgefrorene Erbsen • evtl. klein geschnittenes Gemüse (z. B. Möhren, Sellerieknolle, Petersilienwurzel und Lauchstange) weißer Pfeffer • ein Hauch geriebener Muskat
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Hühnerbrühe bei kleiner Hitze erwärmen. Die Hühnerfleischstückchen zugeben. War das Fleisch eingefroren, vorher bei Raumtemperatur leicht antauen lassen. Die Eierbandnudeln in reichlich gesalzenem Wasser separat bissfest kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zuckerschoten von den kleinen Stielen befreien. Zuckerschoten oder Erbsen in der Brühe 5 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln und evtl. das klein geschnittene Gemüse zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Nudelsuppe mit gehackter Petersilie bestreut anrichten.



Hähnchenbrust in Rauke-Ei-Panade

Zutaten für 4 Personen:

Fleisch: 2 Bund feine Rauke • 150 g gereifter Bergkäse oder anderer Hartkäse • 50 ml Weißwein frisch gemahlener weißer Pfeffer • 3 Eier • 4 Hähnchenbrüste • 2–3 EL Mehl • Butterschmalz zum Braten • **Nudeln:** 400 g Bandnudeln • 2 mittelgroße Möhren • 2 mittelgroße Zucchini • 2 kleine Stangen Lauch • 1 EL Butter

Zubereitung:

Die Rauke waschen, trocken schleudern und (bis auf ein paar schöne Blätter zum Garnieren) fein schneiden. Käse reiben und mit Wein, Eiern, etwas Salz und Pfeffer pürieren. Die geschnittene Rauke hinzufügen und die Masse 10 Minuten quellen lassen. Die Hähnchenbrüste kalt abrausen, trocknen, salzen und pfeffern. Das Fleisch zuerst in Mehl wenden, dann durch die Käse-Ei-Masse ziehen und in einer Pfanne in reichlich Butterschmalz ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Bandnudeln bissfest kochen, abtropfen lassen. Möhren schälen, Zucchini waschen, beides längs in dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, abrausen und ebenfalls in Streifen schneiden. Gemüsestreifen kurz dünsten, die Bandnudeln unterschwenken, salzen und zusammen mit den Hähnchenbrüsten servieren, mit der restlichen Rauke garnieren. Dazu passt eine würzige Tomatensoße oder ein Relish.



Putenoberkeule mit Cranberrys

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben feines Schwarzbrot • 100 g feines Geflügelbrät • 100 g getrocknete Cranberrys • 2 Zwiebeln • 2 frische Knoblauchzehen • 1 ausgelöste Putenoberkeule à ca. 800 g • frisch gemahlener weißer Pfeffer • 2 EL Rapsöl • 1 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein • 300 ml Geflügelfond • 1 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer • etwas Balsamessig

Zubereitung:

Den Backofen auf 140 °C stellen. Schwarzbrot entrinden und fein mahlen. Brät mit Cranberrys vermengen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Putenfleisch abspülen, trocknen und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, salzen und pfeffern. Die Brätmischung auf das Fleisch streichen, dann den Braten aufrollen, binden und nochmals von außen salzen und pfeffern. In einem ofenfesten Schmorgeschirr in Rapsöl auf allen Seiten anbraten, anschließend herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch in das Geschirr geben und ebenfalls anbraten. Tomatenmark kurz mitrösten, anschließend mit etwas Wein ablöschen. Nach dem Einkochen mit dem restlichen Wein wiederholt ablöschen. Den Fond angießen, Schwarzbrot und Pfeffer hinzufügen und aufkochen. Die Putenkeule hineinlegen, alles nochmals aufkochen, dann abdecken und im Ofen 75 bis 85 Minuten garen. Die Soße durch ein Sieb passieren, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



Ente in Sherrysoße

Zutaten für 4 Personen:

1 Ente (ca. 1,8 kg) • Salz • weißer Pfeffer • 1 unbehandelte Orange • 2 EL Speisestärke • ¼ l Hühnerbrühe • 2 EL Zitronensaft • 2 EL trockener Sherry
125 g Weintrauben • Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Die Ente ausnehmen, waschen, trocken tupfen sowie von innen und außen salzen und pfeffern. Einen Bräter 4 cm hoch mit heißem Wasser füllen, salzen, die Ente mit der Brust nach unten hineingeben. Auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben. Bei 225 °C (Gas: Stufe 4) etwa 50 Minuten garen. Die Ente zwischendurch wenden, zuletzt die Brust bräunen. Inzwischen die Orange heiß abwaschen. Die Schale dünn auspressen und die Speisestärke damit glatt rühren. Die Brühe aufkochen, mit der angerührten Speisestärke binden. Orangenspäne, Zitronensaft und den Sherry einrühren, kurz durchkochen. Die Weintrauben waschen, halbieren und entkernen und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Zu der Ente servieren. Als Beilagen eignen sich Kroketten und Möhrengemüse.



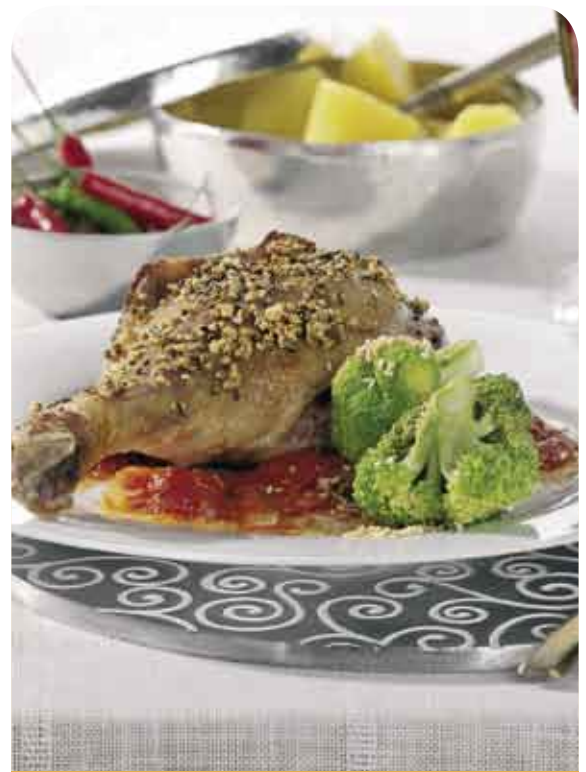
Putenbrustfilet auf Grünkern-Risotto

Zutaten für 4 Personen:

1 Putenbrustfilet à 800 g • 200 g Grünkern
1 Zwiebel • 400 ml Geflügelfond • 30 g Butter
30 g Parmesan • 400 ml Rotwein • 80 g Zucker
16 Schalotten • Thymian • Salz und Pfeffer
Rapsöl

Zubereitung:

Schalotten schälen und halbieren. Thymian zupfen. Rotwein zusammen mit dem Zucker auf ein Drittel einkochen. Schalotten begeben, ca. 8 Minuten kochen. Grünkern einen Tag vorher in Wasser quellen lassen und dann das restliche Wasser abschütten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Parmesan fein reiben. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel begeben und glasig braten. Nun den Grünkern dazugeben und mit Brühe auffüllen. Ca. 15 bis 18 Minuten leicht kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken. Putenbrust waschen und trocken tupfen, in 8 gleich große Stücke schneiden. Backofen auf 180 °C vorheizen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrust von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten und im Backofen fertig garen. Grünkern in die Mitte des Tellers geben, Putenbrust daraufsetzen und Schalotten zusammen mit dem Rotweinfond an das Grünkern-Risotto geben.



Gänsekeulen auf indische Art

Zutaten für 4 Personen:

1–2 Knoblauchzehen • 1 kleine grüne Chilischote
½ TL Kreuzkümmelsamen • 1 TL Senfkörner
4 Gänsekeulen • 2 Zwiebeln • 2 EL Öl • 1 Dose
geschälte Tomaten à 425 g • Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch pellen und grob hacken. Chilischote putzen, abspülen und klein hacken. Knoblauch, Chili, Kreuzkümmelsamen und Senfkörner in einem Mörser zerstoßen. Gänsekeulen trocken tupfen und die Haut an mehreren Stellen einritzen. Gänsekeulen mit der Gewürzmischung kräftig einreiben. Abgedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Zwiebeln pellen und würfeln. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Gänsekeulen darin ringsum anbraten. Zwiebeln zugeben und mit anbräunen. Dann die Tomaten zugeben und mit einem Kochlöffel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 2 bis 3, Umluft: 160 °C) ca. 1,5 Stunden schmoren. Gänsekeulen auf eine Platte geben, kurz unter dem vorgeheizten Grill bräunen. Soße nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit gedünstetem Brokkoli und Salzkartoffeln servieren.



Gänsebrust in Nusskruste

Zutaten für 4 Personen:

Fleisch: 4 Gänsebrüste ohne Haut • Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer • 2 EL Rapsöl
Kruste: 80 g Walnusskerne • 4 Scheiben Toastbrot
60 g weiche Butter • 2 EL süßer Senf

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Die Gänsebrüste salzen, pfeffern und in einer Pfanne in Rapsöl anbraten. Auf einem Stück Alufolie auf den Rost in den Ofen geben und 45 Minuten rosa garen, dann herausnehmen. Den Ofen auf Oberhitze stellen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen. Das Toastbrot von der Rinde befreien, mit den Nüssen fein mahlen, mit der Butter verkneten und leicht salzen. Die Gänsebrüste mit Senf bestreichen und mit der Nussmasse belegen. Kurz vor dem Servieren im Ofen überbacken. Dazu sahniges Sauerkraut und Salzkartoffeln reichen.



Gebratene Entenbrust mit Pesto rosso

Zutaten für 4 Personen:

2 Entenbrustfilets à 300 g • 4 Chicoréestauden
Saft von ½ Zitrone • 50 g schwarze steinlose Oliven
Salz und Pfeffer • Thymian zum Garnieren • **Pesto:**
75 g getrocknete Tomaten • 100 ml Weißwein
3–4 Knoblauchzehen • 8 EL Rapsöl • 40 g Pinienkerne • 2 TL Thymianblättchen • Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten klein schneiden, mit Weißwein 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Knoblauch pellen und ebenfalls klein schneiden. 1 EL Rapsöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Pinienkerne und Knoblauch darin rösten, Thymian zufügen und in den letzten Sekunden mitbraten. Tomaten mit Flüssigkeit, Pinienkernmischung und restlichem Öl pürieren. Chicorée putzen und die Blätter vom Strunk lösen. Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne braun braten. Dann wenden und die Fleischseite anbraten. Entenbrust mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 2 bis 3, Umluft: 160 °C) 15 bis 20 Minuten garen. Chicorée im Entenfett 3 bis 4 Minuten schmoren, dabei mit Zitronensaft beträufeln. Oliven zugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrust vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und zusammen mit Chicorée und Pesto rosso anrichten. Mit Thymian garnieren. Dazu passen Gnocchi.



Let's Party: Punkten Sie mit Geflügel



Mini-Strudelrollen mit Pute und Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

1 Pck. Strudelteig, 20 x 20 cm • 100 g Möhren
1 rote Paprika • 1 mittelgroße Lauchstange • 200 g geschnezelte Putenbrust • 2 EL Rapsöl • Salz und Pfeffer • ¼ l Rapsöl zum Frittieren • 1 Ei • **Dip:** 200 g Wasser • 200 g Zucker • 1 roter Apfel • Saft von 1 Zitrone • 1 TL Speisestärke • 1 Becher Joghurt à 200 g

Zubereitung:

Für die Soße alle Zutaten außer Joghurt miteinander aufkochen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Kurz vor dem Servieren den Joghurt leicht unterheben. Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und in 5 cm lange Streifen schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenstreifen scharf anbraten. Das Gemüse dazugeben und ein paar Minuten mit durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen. Den Strudelteig auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Ränder mit verquirltem Ei bestreichen, jeweils 1 EL Füllung in die Mitte der Teigblätter geben und von einer Seite mit eingeschlagenen Ecken aufrollen. Einen Topf mit hohem Rand mit dem Öl auf 175 °C erhitzen und die Teigrollen nacheinander darin frittieren. Lauwarm mit dem Dip servieren.



Party-Food-Rezepte

Putenterrine mit Apfel

Zutaten für 6 Personen:

600 g gekochte Putenbrust • 8 rote Äpfel • 400 ml Süßwein • 100 ml weißer Portwein • 100 ml klarer Apfelsaft • 10 Blatt Gelatine • Saft von 3 Zitronen • Salz und Pfeffer • Klarsichtfolie

Zubereitung:

Eine Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Äpfel und gekochte Putenbrust mit einer Aufschnittmaschine dünn schneiden. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Süßwein, Portwein, Apfel- und Zitronensaft einmal kurz aufkochen. Eingeweichte Gelatine ausdrücken und im warmen Fond auflösen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Apfelscheiben begeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Terrinenform mit den Apfelscheiben auskleiden. Jetzt abwechselnd Pute und Apfel dicht aneinander schichten, bis die Form randvoll ist. Mindestens ½ Tag im Kühlschrank kalt stellen. Nach Belieben aufschneiden und z. B. mit Feldsalat servieren.

Achten Sie beim Einkauf auf den DDD-Herkunftsnachweis, denn dieser steht für Schlupf, Aufzucht und Verarbeitung des Geflügels nach strengen deutschen Richtlinien. Mehr zu DDD finden Sie auf Seite 15.

TIPP



Kleine Putenbällchen

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel • 5 EL Rapsöl • 1 TL Butter
300 g Putenbrust • Salz und Pfeffer aus der Mühle
Muskat • Paprika, edelsüß • 5 EL geriebenes
Weißbrot • 1 Ei • 2 Eigelb

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in 1 EL Rapsöl und Butter glasig anschwitzen. Abkühlen lassen. Putenbrust durch den Fleischwolf drehen und das Hackfleisch mit den anderen Zutaten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver abschmecken. Zu kleinen Bällchen formen und dann bei milder Hitze in restlichem Rapsöl in einer Pfanne braten. Darauf achten, dass die Bällchen auch im Kern durchgebraten sind.

Achten Sie beim Einkauf auf den DDD-Herkunftsnachweis, denn dieser steht für Schlupf, Aufzucht und Verarbeitung des Geflügels nach strengen deutschen Richtlinien. Mehr zu DDD finden Sie auf Seite 15.

TIPP



Kräuter-Wrap mit Entenbruststreifen

Zutaten für 4 Personen:

Pesto: 400 g junge Möhren • 15 g frischer Ingwer
1 frische Knoblauchzehe • 100 g Walnusskerne
1 EL Rapsöl • 3 EL Walnussöl • 40 ml Orangensaft
Meersalz • frisch gemahlener weißer Pfeffer
Füllung: 2 große Entenbrüste • 2 fast reife, aroma-
tische Birnen • je 1 EL Honig und Zitronensaft
1 großes Bund feine Rauke • 4 Kräuter-Wraps
300 g Frischkäse

Zubereitung:

Möhren und Ingwer schälen, Möhren raspeln und Ingwer reiben. Knoblauch klein schneiden. Walnüsse zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen. Die Möhren kurz in Rapsöl anbraten, dann abkühlen lassen. Alles zusammen mit Nussöl und Orangensaft pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrust salzen und pfeffern und ohne Fett mit der Hautseite nach unten 20 bis 25 Minuten kross braten, dann umdrehen und weitere 5 Minuten rosa fertig braten. Aus der Pfanne nehmen, etwas ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Die Birnen schälen, in Spalten schneiden und in der Pfanne im Enten-Bratfett leicht anbraten, mit Honig glasieren und mit Zitronensaft ablöschen. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Wraps mit Frischkäse bestreichen und mit Entenbrustscheiben, Birnenspalten, Pesto und Salat aufrollen.



Pfannkuchen mit Gänsebruststreifen

Zutaten für 4 Personen:

Fleisch: 4 Gänsebrüste ohne Haut • Meersalz frisch gemahlener weißer Pfeffer • 2 EL feines Rapsöl • **Teig:** 125 g Mehl, Typ 550 • TL Meersalz • frisch gemahlene Muskatnuss • 200 ml Vollmilch • 2 Eier (S) • Rapsöl zum Ausbacken
Füllung: 1 Salatgurke • 2 Bund Lauchzwiebeln ½ Bund Minze • 160 g Orangenmarmelade

Zubereitung:

Backofen auf 80 °C vorheizen. Gänsebrüste salzen, pfeffern und in Rapsöl anbraten. Auf Alufolie auf den Ofenrost geben und 45 Minuten rosa garen. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden. Mehl mit Salz und Muskatnuss in die Milch rühren. Eier unterschlagen und alles durch ein Sieb passieren. 4 dünne Pfannkuchen ausbacken. Diese abdecken und auskühlen lassen. Gurken waschen und in lange Streifen schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Lauchzwiebeln putzen und längs vierteln. Minze von den Stielen zupfen. Die Marmelade durch ein feines Sieb streichen und die Pfannkuchen damit bestreichen. Mit allen Zutaten belegen und stramm aufrollen. Rollen in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden.



Mini-Pizza mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten für 4 Personen:

200 g Mehl • ½ Päckchen frische Hefe • Salz 6 EL Rapsöl • 1 Hähnchenbrustfilet (250 g) • Pfeffer 3 Lauchzwiebeln • 4 Stiele Oregano • 100 g Fetakäse • 1 Dose Tomaten in Stücken (370 g) • 75 g geriebener Allgäuer Emmentaler

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, zerbröckelte Hefe, 1 TL Salz, 4 EL Öl und 8 EL lauwarmes Wasser verkneten. 20 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und im restlichen Öl braten, anschließend in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Feta würfeln. Teig erneut durchkneten, in 8 Portionen teilen und jede zu einem 10 cm großen Kreis ausrollen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und erneut 20 Minuten gehen lassen. Teigkreise zuerst mit stückigen Tomaten bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Fleisch, Lauchzwiebeln und Käse darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C, Gas: Stufe 4) nacheinander je 15 Minuten backen.

Rezeptregister

Bagel mit Hähnchen und Meerrettichcreme	33
Baguette mit Putenschnitzel und Banane	32
Berliner Nudelsuppe	54
Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Hähnchenfilet	48
Chicken Fingers mit Limettensoße	49
Ciabatta-Brötchen mit Hähnchenbrust	31
Ente in Sherrysoße	55
Frischer Hähnchensalat	48
Fruchtige Hähnchenspieße	45
Gänsebrust in Nusskruste	57
Gänsekeulen auf indische Art	56
Gebackene Hähnchenschenkel	38
Gebratene Entenbrust mit Pesto rosso	57
Gebratene Putenbrust mit Meerrettichkruste	49
Geflügelwurstchenspieße (vom Grill)	43
Geflügelwurstchenspieße mit Gemüse	37
Gefüllte Hähnchenbrustfilets	42
Gegrillte Putenbrust mit Aprikosen	44
Hähnchenbrust in Rauke-Ei-Panade	54
Hähnchenbrust mit Spargel in Rahm	26
Hähnchen-Chili-Nuggets	33
Hähnchensalat mit Nektarine	30
Ingwer-Ente mit Nudeln	26
Kleine Putenbällchen	60
Kräuter-Wrap mit Entenbruststreifen	60
Mini-Pizza mit Hähnchenbrustfilet	61
Mini-Strudelrollen mit Pute und Gemüse	59
Nudelsalat mit Geflügelwurstchen	39
Paprika-Omelette mit Geflügelwurst	27
Pfannkuchen mit Gänsebruststreifen	61
Putenbrustfilet auf Grünkern-Risotto	56
Puten-Kräutersalat mit Kirschtomaten	27
Putenmedaillons im Speckmantel	42
Puten-Nuggets mit Salat und Dip	38
Putenoberkeule mit Cranberrys	55
Putenschnitzel mit Bandnudeln	47
Putenterrine mit Apfel	59
Putentortilla mit Minze	44
Putenwürfel mit grünem Spargel	47
Puten-Zucchini-Platte	43
Schokoladen-Hähnchen	39
Schwarzbrot mit Geflügelleberwurst und Birne	37
Walnuss-Selleriesalat mit Putenschinken	31
Würzige Hähnchenflügel	45
Vollkornbrötchen mit Schinken-Kresse-Creme	30
Zuckerschotensalat mit geräucherter Entenbrust	32

Stichwortregister

- 19 Auftauen
- 23, 53 Braten
- 22 Dämpfen
- 15, 16 DDD-Herkunftsnachweis
- 53 Dressieren
- 22 Druckgaren
- 21 Dünsten
- 24, 25 Eiweiß
- 14 ff. Etikett
- 24 ff. Fitness
- 13 Frisches Geflügel
- 52 Füllen
- 22 Garen
- 20 ff. Gartechniken
- 53 Garzeiten
- 12 ff. Geflügelangebot
- 50 ff. Geflügelbraten
- 25 Geflügelfett
- 7 Geflügelmarkt
- 4 Geflügelzucht
- 13 Gefrorenes Geflügel
- 4 Geschichte
- 23, 40 ff. Grillen
- 19 Haltbarkeit
- 3 Inhaltsverzeichnis
- 34 ff. Kinderernährung
- 21 Kochen
- 23 Kurzbraten
- 19 Lagerung
- 16 Lebensmittelsicherheit
- 25, 35 Mineralstoffe
- 24 Nährwerte
- 22 Niedertemperatur-Garen
- 58 ff. Party
- 36 ff. Pausenbrote
- 7 Pro-Kopf-Verbrauch
- 15, 16 QS-Prüfzeichen für Lebensmittel
- 22 Schmoren
- 46 ff. Schnelle Küche
- 12 Teilstücke
- 13 Tiefgefrorenes Geflügel
- 53 Tranchieren
- 16 Transparenz
- 19 Transport
- 25, 35 Vitamine
- 6 ff. Warenkunde

Herausgeber:

IDEG
Informationsgemeinschaft Deutsches Geflügel GmbH
Claire-Waldoff-Str. 7
10117 Berlin