

FÜR BESSER-ESSER

Geflügelküche für Genießer!



- WISSENSWERTE ERNÄHRUNGSINFOS
- LECKERE REZEPTE
- VIELE TIPPS & TRICKS RUND UM GEFLÜGEL

Deutsches Geflügel
gesund und lecker



Alles auf einen Blick

FÜR BESSER-WISSER

ab S.04



ERNÄHRUNG

ab S.06



WARENKUNDE

S.10



EINKAUF

S.11



KÜCHENHYGIENE

FÜR BESSER-ESSER

ab S.12



FÜR SUPPEN-GENIESSER

ab S.16



FÜR SALAT-KÜNSTLER

ab S.22



FÜR PASTA-FANS

ab S.28



FÜR GRILL-MEISTER

ab S.38



FÜR PFANNEN-WENDER

ab S.46



FÜR OFEN-HELDEN

Liebe Genießer,

Sie sind ernährungsbewusst, lieben die Abwechslung beim Essen ... und bei Hähnchenkeulen mit Basilikum-Pesto, Putenschnitzel mit Ziegenfrischkäsekruste oder Entenbrust an Radicchio-Trauben-Salat läuft Ihnen das Wasser im Munde zusammen? Dann ist dieses Rezeptheft rund um Hähnchen, Pute und Ente genau das Richtige für Sie!

Von Suppen und Salaten über Grill-, Pfannen- und Ofengerichte bis hin zu Pasta finden Sie auf den folgenden Seiten eine Vielzahl von leckeren Rezepten mit Geflügelfleisch. Und die Vielfalt an Genussideen und Zubereitungsmöglichkeiten kennt dabei keine Grenzen. Ob Schmoren, Plattieren, Marinieren oder das Herstellen von Geflügelhack: Wir erklären bei jedem Rezept, wie es geht.

Und wenn Sie sich schon immer gefragt haben, was Geflügelfleisch im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung besonders wertvoll macht oder was der Unterschied zwischen Hähnchen, Pute, Ente und Gans ist: Auf den folgenden Seiten geben wir Antworten auf diese und weitere Fragen. Mit vielen Informationen über die wichtigen Nährstoffe sowie zu Warenkunde, Küchenhygiene und Einkauf von frischem Geflügelfleisch hält diese Broschüre allerhand Wissenswertes bereit.

Sollten Sie dabei bisher noch nicht auf den Geschmack gekommen sein, dann lassen Sie sich doch einfach von unseren zahlreichen Anregungen für einen kulinarischen Geflügelgenuss inspirieren. Probieren Sie es aus!

Jetzt wünschen wir Ihnen aber erst einmal viel Spaß beim Durchblättern und natürlich Nachkochen!

Ihr Informationsbüro Deutsches Geflügel

Geflügelfleisch

schmeckt

lecker

Geflügelfleisch sorgt für abwechslungsreichen

Genuss

Geflügelfleisch lässt sich **unkompliziert**

zubereiten

Geflügelfleisch ist ideal im Rahmen einer

ausgewogenen

Ernährung



Interessantes

über eine bewusste Ernährung ...

Geflügelfleisch liegt bei ernährungsbewussten Genießern voll im Trend. Denn Hähnchen, Puten, Enten und Gänse lassen sich nicht nur auf vielfältige Art und Weise zubereiten und sorgen so für einen abwechslungsreichen Genuss, sondern sie liefern auch **zahlreiche wichtige Nährstoffe**.

Zellen wie neu

Mit 16 bis 24 Prozent ist die Menge an **Eiweiß** in Geflügelfleisch beachtlich. Besonders wertvoll ist das Protein, weil es nahezu alle Eiweißbausteine enthält, die zum Aufbau von Muskeln, Haut und Knochen oder als Bestandteil von Hormonen und Enzymen benötigt werden.

Starkes Herz

Das **Fett**, das Geflügelfleisch liefert, hat eine günstige Zusammensetzung mit vielen ungesättigten Fettsäuren. Diese haben einen positiven Einfluss auf den Fett- und Cholesterinspiegel im Blut und damit auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Ein Großteil des Fettes befindet sich direkt unter der Haut. Wie fetthaltig reines Geflügelfleisch ist, hängt von der Geflügelart und vom Teilstück ab. Die Putenbrust enthält sogar nur 1 Prozent Fett.

Sauerstoff satt

Das in Geflügelfleisch enthaltene **Eisen** bindet Sauerstoff an den Blutfarbstoff Hämoglobin und gewährleistet so eine ausreichende Sauerstoffversorgung in allen Zellen des Körpers.

Stoffwechsel in Schwung

Verschiedene B-Vitamine wie **Niacin**, **B6** und **B12** in Geflügelfleisch sorgen dafür, dass der Stoffwechsel in Schwung bleibt, sodass alle Nährstoffe im Organismus optimal verwertet werden.

Gute Nerven

Geflügel trägt auch zur Versorgung mit **Kalium** bei. Dieser Mineralstoff ist besonders wichtig für die Reizleitung in den Nerven, aber auch in Muskelzellen, und reguliert Wasserhaushalt und Blutdruck im menschlichen Körper.

Figur in Form

Der **Energiegehalt** von Geflügelfleisch variiert in Abhängigkeit von Fettgehalt und vorhandener Haut. Besonders kalorienarm ist das Brustfleisch des Hähnchens und der Pute. Diese liefern nur 105 bis 145 kcal pro 100 Gramm.

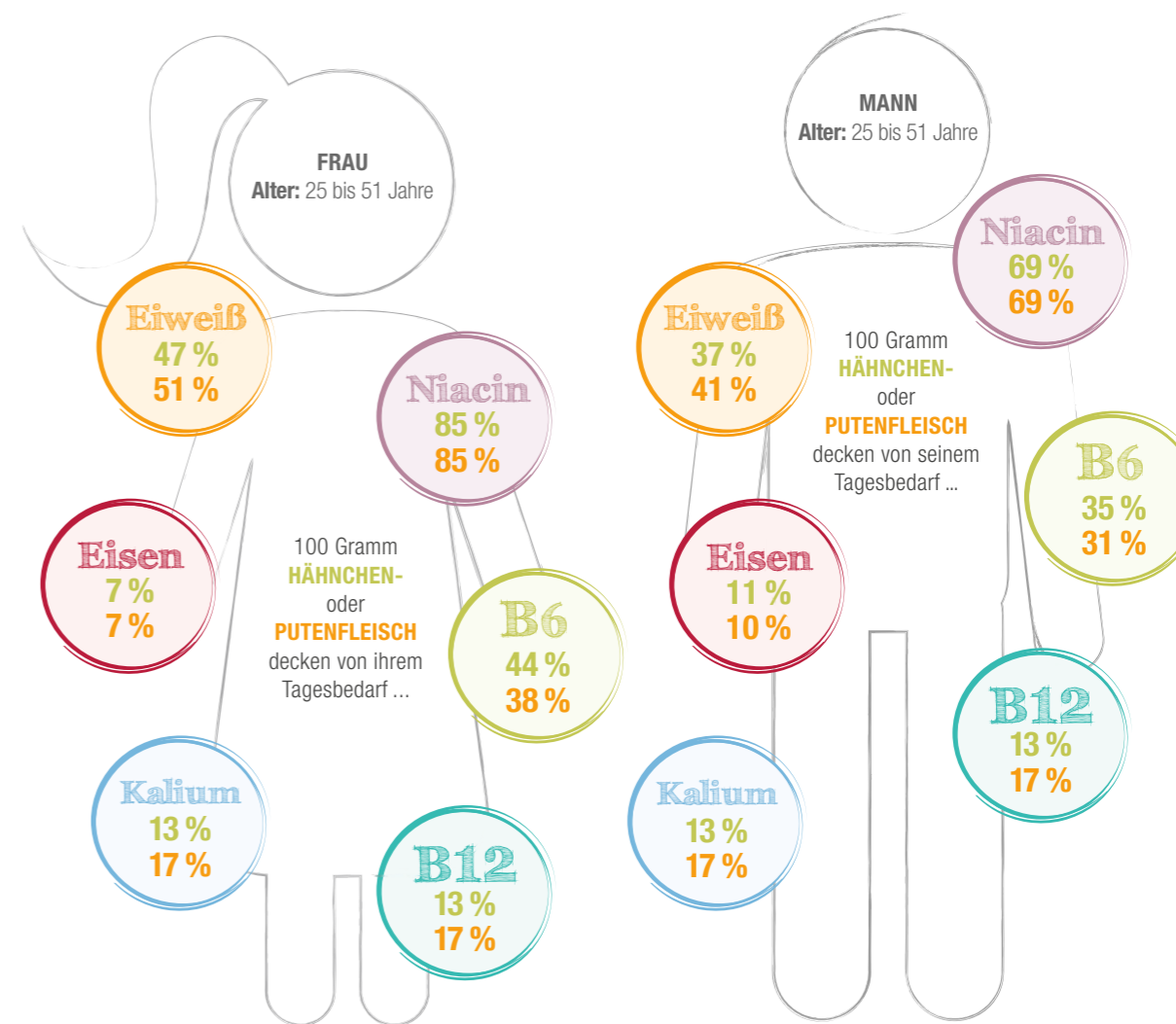


... mit Geflügelfleisch

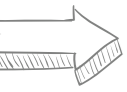
Die Werte in den Kreisen zeigen den Anteil der täglichen Zufuhrempfehlungen* für verschiedene Nährstoffe** von **HÄHNCHEN-** und **PUTENFLEISCH** für eine Frau bzw. einen Mann.

Geflügelfleisch

kann einen wertvollen Beitrag leisten, die Zufuhrempfehlung für wichtige Nährstoffe zu decken



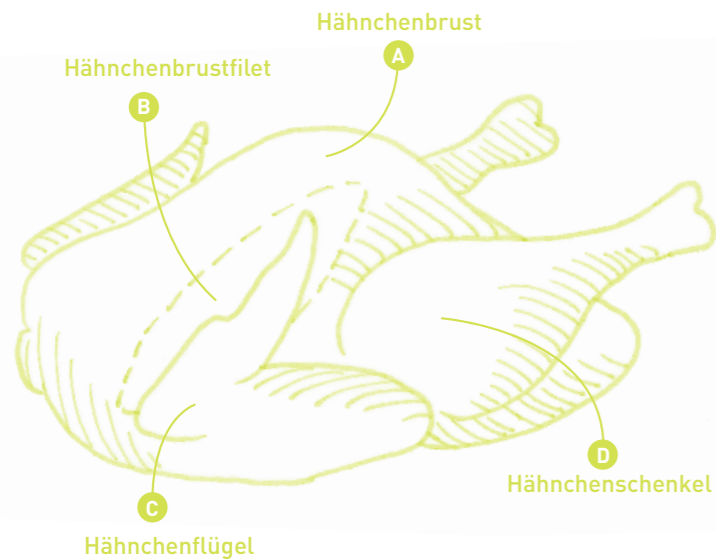
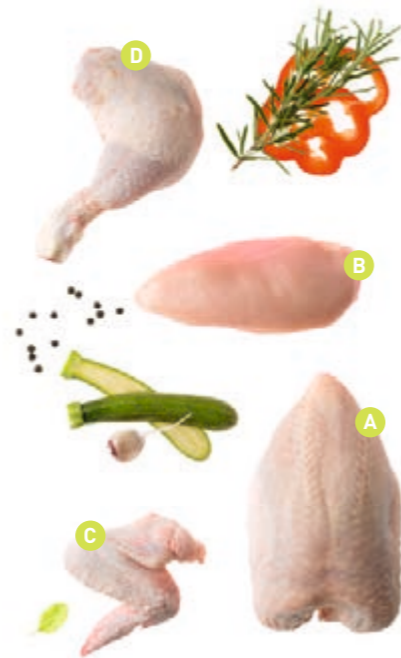
* Zufuhrempfehlungen für eine Frau / einen Mann zwischen 25 und 51 Jahren gemäß D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2013
 ** Nährwerte für 100 Gramm Brustfleisch laut „Souci, Fachmann, Kraut – Die Zusammensetzung der Lebensmittel“, 2008



Wissenswertes

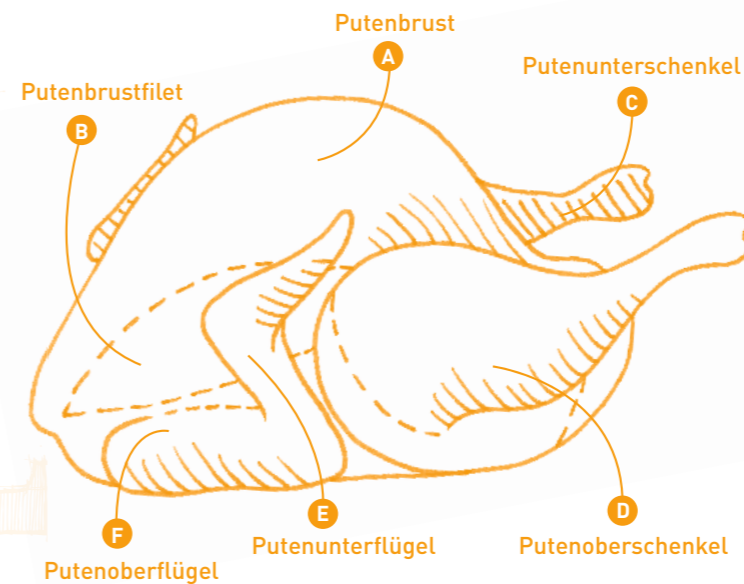
rund um Hähnchen,

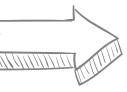
Als **Hähnchen** werden sowohl männliche als auch weibliche Tiere bezeichnet. Neben dem klassischen Brat- oder Grillhähnchen im Ganzen (circa 1,5 bis 2,3 Kilogramm) oder als halbes Hähnchen, sind die Teilstücke beliebt. Besonders zart ist die Hähnchenbrust, die als ganze Brust (mit Knochen) oder als Brustfilet angeboten wird. Beliebt sind auch Hähnchenfiletstreifen oder Hähnchen-Minutenschnitzel, die aus dem Filet geschnitten werden. Perfekt zum Grillen und Schmoren eignen sich Hähnchenkeulen, die den Ober- und den Unterschenkelknochen umfassen, Hähnchenschenkel oder Hähnchenflügel.



Pute ...

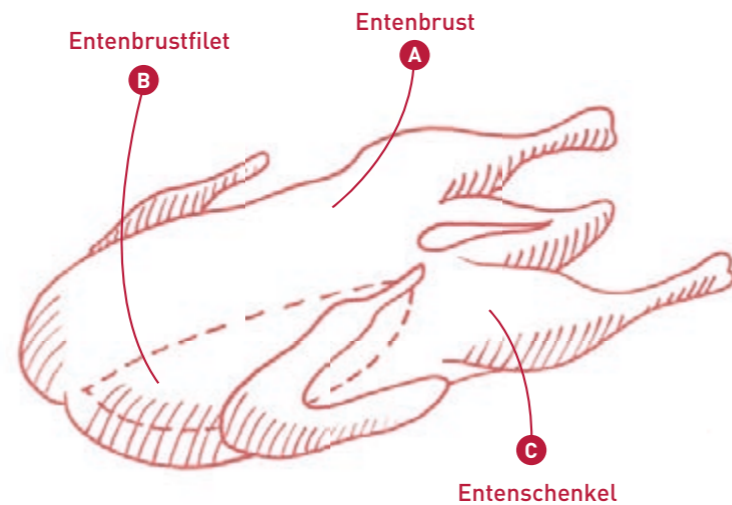
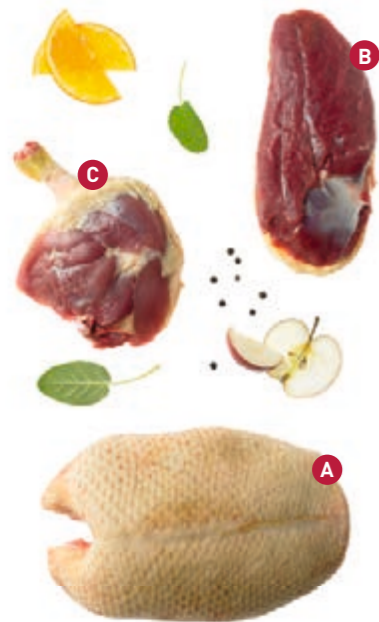
Pute (norddeutsch) und Truthahn (süddeutsch) sind unterschiedliche Bezeichnungen für das größte Hausgeflügel, das als einziges zwei Fleischsorten bietet: Das helle, milde Fleisch der Putenbrust und das dunklere, kräftigere Keulenfleisch. Ganze Puten sind gefüllt zu festlichen Anlässen sehr beliebt. Die Putenbrust im Ganzen eignet sich für Braten, kann aber auch zu Geschnetzeltem oder Gulasch verarbeitet werden. Die Putenkeule besteht aus der Ober- und der Unterkeule – beide sind auch einzeln erhältlich – und wird im Ganzen geschmort, während das ausgelöste Fleisch ebenfalls als Gulasch oder als Ragout zubereitet werden kann.





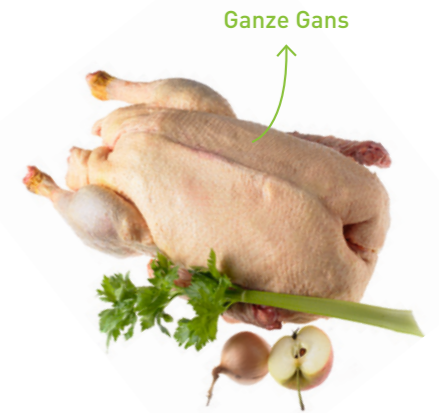
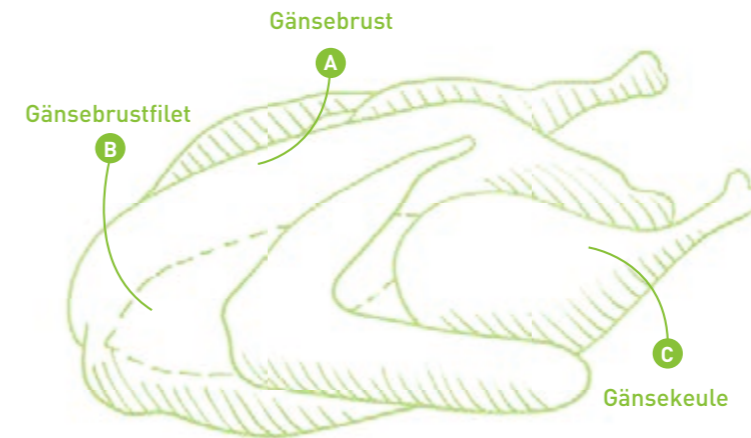
Ente ...

In Deutschland sind **Enten** ganzjährig frisch im Angebot, meist in Form der Pekingente mit einem Gewicht von circa 1,7 bis 3 Kilogramm. Als gefüllter Festtagsbraten lässt sich die Ente im Ganzen hervorragend zubereiten. Immer größerer Beliebtheit erfreuen sich die Teilstücke wie zum Beispiel das ausgelöste Entenbrustfilet mit Haut, das perfekt zum Grillen ist, aber auch lecker zu Salat schmeckt, oder die Entenschenkel, die sich ganz unkompliziert im Ofen zubereiten lassen.



... und Gans

Frische, heimische **Gänse** werden traditionell in der Zeit von Ende Oktober bis Weihnachten angeboten. Nach 9 Wochen liegt ihr Gewicht zwischen 4,5 und 5,5 Kilogramm. Bei einem Alter von 16 Wochen beträgt das Gewicht zwischen 5,5 und 6,5 Kilogramm und ab 22 Wochen liegt es bei 6,5 bis 7,5 Kilogramm. Besonders beliebt ist ein frischer Gänsebraten, bei dem die Gans mit unterschiedlichen Füllungen im Ganzen im Backofen zubereitet wird. Aber auch Gänsebrust und Gänsekeule laden in Herbst und Winter – zumeist geschmort – zu besonderem Genuss ein.



INFO-TIPP

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild: Auf www.deutsches-gefluegel.de finden Sie umfassende Informationen rund um die moderne Geflügelhaltung in Deutschland und können sogar einen Blick in die Ställe werfen.

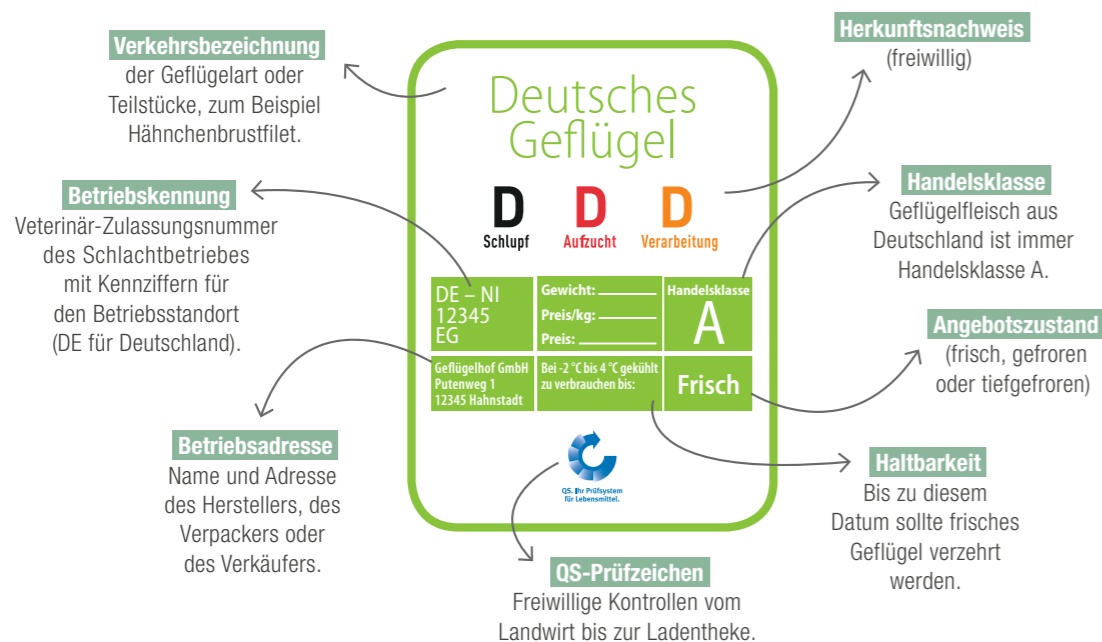


Warenkunde

Wichtiges

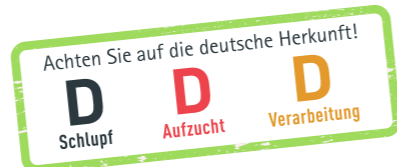
zu Geflügeleinkauf und ...

Beim Einkauf von Fleisch spielt die Herkunft eine entscheidende Rolle. Bei der Geflügelfleisch-erzeugung gibt es beispielsweise von Land zu Land erhebliche Unterschiede. In Deutschland sorgen strenge Gesetze, behördliche Kontrollen und von der Geflügelwirtschaft selbst definierte Standards dafür, dass Verbraucherinteressen, Tier- und Umweltschutz stets berücksichtigt werden. Der Blick auf die Verpackung liefert wichtige Informationen:



EINKAUFSTIPP

Achten Sie beim Einkauf auf Geflügelfleisch aus Deutschland, zu erkennen an den „D“s auf der Verpackung. Diese stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz.



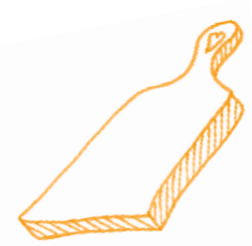
... Zubereitung von frischem Geflügel

Wer gerne kocht, weiß sicherlich, dass sich auf allen Naturprodukten – ob Fleisch oder Fisch, Obst oder Gemüse – auch Keime befinden können. Daher empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bei der Zubereitung von Lebensmitteln folgende Regeln der Küchenhygiene zu beachten:



Vor und während jeder Essenszubereitung regelmäßig mit warmem Wasser und Seife die **Hände waschen**, wenn nötig mit einer Bürste.

Rohes Geflügelfleisch sollte vor der Zubereitung gewaschen und **mit einem Papiertuch trocken getupft** werden. Küchentücher, die zum Abtrocknen von Händen und Küchenutensilien benutzt werden, regelmäßig wechseln und bei mindestens 60 °C waschen.



Schneidebretter, Messer und andere Küchenutensilien nach jedem Kontakt mit rohem Fleisch **mit heißem Wasser und Reinigungsmittel abwaschen**. Den Kontakt von rohem Fleisch und anderen Lebensmitteln, die anschließend nicht mehr durcherhitzt werden, stets vermeiden.

Geflügel vor dem Verzehr vollständig durchgaren. Dies ist der Fall, wenn das Fleisch im Kern für zwei Minuten eine **Temperatur von mindestens 70 °C** hat. Sollte gerade kein Fleischthermometer zur Hand sein, das Geflügel so lange garen, bis beim Einstechen mit einem Spieß oder Zahnstocher nur noch farbloser Fleischsaft austritt.



Bei Beachtung dieser einfachen Regeln der **Küchenhygiene** ist ein sicherer und gesunder Geflügelgenuss garantiert!

Geflügelsuppe

mit Putenfleisch und Glasnudeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Putenfilets
- 1 Ingwerknolle
- 3 Stangen Zitronengras
- 1 EL Koriandersamen
- 2 EL Sesamöl
- 1 l Geflügelfond
- 50 ml helle Sojasauce
- 2 EL Fischsauce
- ½ Bund Koriandergrün
- 150 g breite Glasnudeln
- 250 g Shiitake-Pilze
- 1 Bund Frühlingslauch
- 1 Chilischote

1 Geschälten Ingwer und Zitronengras in Scheiben schneiden, Koriandersamen zerstoßen.

2 Putenfilets abwaschen, trocken tupfen, in Sesamöl in einem großen Topf von allen Seiten scharf anbraten und herausnehmen. Ingwer, Zitronengras und Koriandersamen 1 Minute in dem Topf anrösten und mit Geflügelfond, Soja- und Fischsauce aufkochen. Putenfilets und Koriandergrün hinzufügen, bei milder Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

3 Glasnudeln zubereiten, Pilze vierteln, Frühlingslauch und Chilischote in feine Ringe schneiden.

4 Fleisch aus der Brühe nehmen, wenn es gar ist. Brühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Pilze, Frühlingslauch und Chili in die Brühe geben und circa 3 Minuten ziehen lassen. Fleisch dünn aufschneiden, mit Nudeln und der Brühe servieren und genießen.

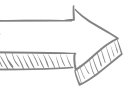
Als **Kochen** wird sowohl die Zubereitung von Lebensmitteln allgemein als auch die Zubereitung in reichlich Flüssigkeit bei einer Temperatur von bis zu 100 °C bezeichnet. In der Regel wird dabei zuerst die Flüssigkeit zum Kochen gebracht und dann das Gargut dazugegeben. Bei der Zubereitung von Suppen werden die Zutaten von vornherein zusammen mit der Flüssigkeit erhitzt. So geht ein Teil der Nährstoffe und des Aromas in die Brühe über und kann mitgelöffelt werden.

NÄHRWERTE

pro Portion circa
453 kcal, 17 g Fett,
24 g Kohlenhydrate,
50 g Eiweiß

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 45 Minuten



FÜR SUPPEN-GENIESSER

Putenhackbällchen in Kartoffel-Möhren-Suppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Putenhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 400 g Möhren
- 100 g Kartoffeln
- 80 g Butterschmalz
- 50 ml Weißwein
- 500 ml Geflügelbrühe
- 200 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 TL Sambal Oelek
- 1 EL Honig
- einige Korianderblätter

1 Kartoffeln, Möhren und Zwiebel würfeln und in 30 g Butterschmalz in einem Topf 2 bis 3 Minuten dünsten. Weißwein und Brühe zugießen, aufkochen und circa 20 Minuten garen. Sahne zugeben und aufkochen, mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Putenhackfleisch mit Sambal Oelek und Honig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, zu kleinen Bällchen formen und in 50 g Butterschmalz in einer Pfanne 6 bis 8 Minuten anbraten.

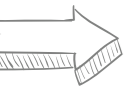
3 Suppe schaumig mixen, in tiefen Tellern anrichten, Putenhackbällchen daraufgeben, mit Korianderblättchen garnieren, servieren und genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE
pro Portion circa
408 kcal, 36 g Fett,
15 g Kohlenhydrate,
6 g Eiweiß

Mageres **Geflügelhackfleisch** lässt sich ganz leicht aus frischen Hähnchen- oder Putenfilets und -schnitteln selber machen: Fleisch klein schneiden, durch den Fleischwolf drehen – fertig! Übrigens: Für viele Küchenmaschinen gibt es auch Fleischwolfaufsätze. Damit geht es noch leichter.





Putenmedaillons

im Speckmantel auf Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 8 Putenmedaillons
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 8 Salbeiblätter
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Dijonsenf
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Rapsöl
- 10 Cherrytomaten
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Radicchio
- 1/2 Lollo Bionda
- 4 Zweige Petersilie
- 1/4 Bund Schnittlauch

1 Für das Dressing Weißweinessig, 3 EL Wasser, Dijonsenf, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und 1 EL Rapsöl unterrühren.

2 Für den Salat Cherrytomaten halbieren, Gurke in Scheiben schneiden, Salate in Stücke und Petersilie von den Stielen zupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

3 Putenmedaillons abwaschen, trocken tupfen, mit Pfeffer würzen und mit je einem Salbeiblatt und einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Restliches Rapsöl erhitzen, die Putenpäckchen mit der Schinkenöffnung nach unten hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite circa 3 Minuten braten.

4 Blattsalate, Cherrytomaten, Gurken, Kräuter und Dressing vermischen und auf Tellern anrichten, Putenmedaillons auf den Salat setzen, servieren und genießen.

Beim **Braten** wird das Geflügel mit etwas Fett entweder bei circa 160 °C in der Pfanne oder bei 160 bis 250 °C im Backofen gegart und gleichzeitig gebräunt. Die Kruste wird durch die sogenannte Maillard-Reaktion gebildet, bei der Aminosäuren mit Zucker reagieren, wodurch das angenehme Aroma und die typisch dunkle Farbe entstehen. Der Vorteil des Bratens in der Pfanne liegt in der kurzen Zubereitungszeit, bei der viel Fleischsaft erhalten bleibt und das Geflügel außen schön knusprig wird.

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 30 Minuten

NÄHRWERTE

pro Portion circa
327 kcal, 18 g Fett,
2 g Kohlenhydrate,
40 g Eiweiß



Hähnchen-Salat

mit Bulgur und Roter Bete

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Hähnchenkeulen
- 1 TL Paprika edelsüß
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 2 Zitronen
- 5 Zweige Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 Chilischote
- 4 EL Olivenöl
- 300 ml Geflügelfond
- 1 Limette
- 1 EL Honig
- Salz
- 4 Rote Beten, vorgegart
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Schalotte
- 125 g Bulgur

1 Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Paprikapulver, Sonnenblumenöl, Zitronenabrieb, Thymianblätter, gewürfelten Knoblauch und zerstoßenen schwarzen Pfeffer mischen, Hähnchenkeulen damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C circa 30 Minuten garen. Kurz auskühlen lassen und das Fleisch vom Knochen zupfen.

2 Chilischote würfeln, in etwas Olivenöl dünsten, 100 ml Geflügelfond zugeben, vom Herd nehmen und 2 TL Limettenabrieb, 3 EL Limettensaft, Honig, Salz und restliches Olivenöl unterrühren. Hähnchenfleisch, gewürfelte Rote Bete und Kichererbsen untermengen.

3 Schalotte fein würfeln und in 1 EL heißem Olivenöl glasig braten. Bulgur zugeben und ganz kurz mitbraten. 200 ml Geflügelfond zugießen, zugedeckt aufkochen und bei kleinster Hitze 15 Minuten garen.

4 Bulgur auf Tellern anrichten, mit dem Rote-Bete-Hähnchensalat toppen, servieren und genießen.



EINKAUFSTIPP:

Beste Geflügelqualität erkennen Sie an den „D“s auf der Verpackung. Diese garantieren, dass Schlupf, Aufzucht und Verarbeitung des Geflügels nach strengen deutschen Richtlinien erfolgt sind. Achten Sie daher beim Kauf von Geflügelfleisch auf die deutsche Herkunft und entscheiden Sie sich für die „D's“. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 10.



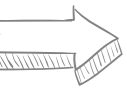
NÄHRWERTE

pro Portion circa
572 kcal, 34 g Fett,
38 g Kohlenhydrate,
30 g Eiweiß

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 75 Minuten





Entenbrust

an Radicchio-Trauben-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Entenbrüste

2 EL Rapsöl

2 Schalotten

4 EL Himbeeressig

2 TL mittelscharfer Senf

Salz und Pfeffer

4 TL flüssiger Honig

10 EL Walnussöl

2 Radicchio

200 g kernlose rote Trauben

200 g kernlose grüne Trauben

80 g Walnusskerne

1 Entenbrüste waschen und trocken tupfen, Hautseite einschneiden. Bei großer Hitze auf der Fleischseite circa 10 Sekunden anbraten, wenden, Rapsöl zugießen, bei mittlerer Hitze knusprig braten. Mit der Hautseite nach oben im Ofen bei 190 °C circa 8 bis 10 Minuten garen.

2 Schalotten würfeln und mit Essig, Senf, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Walnussöl nach und nach unterrühren.

3 Klein geschnittenen Radicchio und halbierte Trauben mit der Vinaigrette mischen und mit grob gehackten Walnüssen bestreuen.

4 Salat auf Tellern verteilen, Entenbrüste aufschneiden, je 3 bis 4 Scheiben auf den Salat legen, servieren und genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT
circa 30 Minuten

NÄHRWERTE
pro Portion circa
740 kcal, 65 g Fett,
21 g Kohlenhydrate,
18 g Eiweiß



Putenschnitzel

mit grünen Bandnudeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

8 Putenschnitzel
Salz und Pfeffer

2 EL Olivenöl
200 g Kirschtomaten
1 Zwiebel
150 ml Weißwein
100 ml Geflügelbrühe

50 ml Sahne
200 g grüne Nudeln
1 Bund Rucola
25 g Pinienkerne
40 g Parmesan

1 Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Olivenöl von beiden Seiten circa 2 Minuten scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.

2 Kirschtomaten halbieren, Zwiebel würfeln und circa 1 Minute in etwas Öl anschwitzen, mit Weißwein, Geflügelbrühe und Sahne aufkochen, salzen und pfeffern. Nudeln kochen und mit der Sauce vermengen.

3 Rucola und Pinienkerne fein hacken, Parmesan reiben, alles vermischen, auf den Putenschnitzeln verteilen, unter dem Backofengrill circa 3 Minuten gratinieren, auf den grünen Nudeln servieren und genießen.

Beim **Gratinieren** lässt eine hohe Oberhitze im Backofen – wie die Grillfunktion – auf der Oberfläche des Geflügels Röstaromen entstehen. Klassischerweise entsteht die leckere Kruste beim Gratinieren durch das Überbacken mit fein geriebenem Käse wie zum Beispiel Parmesan. Eine leckere Alternative ist auch eine Mischung aus Paniermehl oder Kräutern und Butterflocken.

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 30 Minuten

NÄHRWERTE

pro Portion circa
577 kcal, 22 g Fett,
38 g Kohlenhydrate,
51 g Eiweiß



Hähnchen-Muffins

mit Tagliatelle und Gemüse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Hähnchenbrust
- 250 g Tagliatelle
- 1 kleine Zwiebel
- 2 kleine Möhren
- 75 g Tiefkühlerbsen
- 4 Zweige Thymian
- 20 g Butterschmalz
- 50 g Semmelbrösel
- 8 Eier
- 100 g geriebener Bergkäse
- 300 ml Vollmilch
- 300 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Muffin-Formen

1 Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Möhren klein würfeln. Thymian von den Stielen zupfen. Nudeln kochen.

2 Hähnchenbrust in 10 g Butterschmalz rundherum anbraten. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten, Möhren dazugeben und 3 Minuten weiterdünsten. Nudeln mit Hähnchenbrust, Zwiebeln, Möhren, Thymian und Erbsen vermengen.

3 Muffin-Formen mit dem restlichen Butterschmalz einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Nudelmischung hineingeben und andrücken.

4 Eier, Käse, Milch und Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eier-Sahne über den Nudeln verteilen, im Backofen bei 175 °C circa 25 bis 30 Minuten goldgelb backen, servieren und genießen.

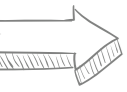
NÄHRWERTE

pro Portion circa
873 kcal, 51 g Fett,
55 g Kohlenhydrate,
48 g Eiweiß

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 30 Minuten





Putengeschnetzeltes mit Feigen und Parmaschinken

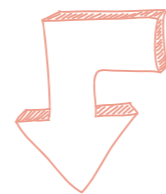
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Putenbrustfilet
- 2 Schalotten
- 4 frische Feigen
- 1/2 Bund Thymian
- 250 g Muschelnudeln
- 1 EL Butterschmalz
- 100 ml Geflügelfond
- 150 ml Sahne
- 125 g Gorgonzola
- Salz und Pfeffer
- 1 Zitrone
- 75 g Walnusskerne
- 50 g Parmaschinken

1 Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Schalotten fein würfeln, Feigen vierteln, Thymian von den Stielen zupfen, Muschelnudeln bissfest garen.

2 Putenfilet in Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Schalotten und Feigen hinzugeben und circa 2 Minuten anschwitzen. Mit Geflügelfond und Sahne auffüllen, kurz aufkochen. 3/4 des Gorgonzolas in die Sauce geben und schmelzen lassen. Thymian und Nudeln dazugeben, alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Saft und Abrieb der Zitrone abschmecken.

3 Walnusskerne grob hacken, Parmaschinken in Stücke zupfen. Putengeschnetzeltes auf Teller verteilen, mit dem restlichen Gorgonzola und den Walnusskernen bestreuen und mit Parmaschinken garniert servieren und genießen.



Voraussetzung, um Geflügelfleisch **richtig zu schneiden**, ist ein scharfes Messer. Außerdem sollte das Fleisch stets quer zur Faser geschnitten werden. So verliert es beim Braten weniger Fleischsaft und bleibt zart und lecker!

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 30 Minuten



NÄHRWERTE

pro Portion circa
698 kcal, 39 g Fett,
46 g Kohlenhydrate,
41 g Eiweiß

Hähnchenspieße

mit frischer Gremolata

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 700 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 4 Holzspieße
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zitrone

1 Hähnchenfilets abwaschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, in Rapsöl wenden, salzen, pfeffern, auf die Spieße stecken und circa 3 bis 4 Minuten auf dem heißen Grill grillen.

2 Für die Gremolata Knoblauch in kleine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken, Zitronenschale abreiben und alles miteinander vermischen. Gremolata über die gegrillten Hähnchenspieße geben, servieren und genießen.

Grillen ist nicht nur eine der beliebtesten Gartechniken, sondern zugleich auch die heißeste, denn die Temperaturen reichen von 250 bis 350 °C. Gleichzeitig ist Grillen auch eine sehr schonende Garmethode für Fleisch, da der Vitaminverlust gering ist. Mageres Geflügelfleisch ist besonders gut zum Grillen geeignet, da kein Fett in die Glut tropfen kann. Tipp: Geflügelfleisch oder -teilstücke einfach auf eine Aluschale legen und auch während des Grillens mit Marinade, gewürztem Öl oder Saucen bestreichen.

NÄHRWERTE

pro Portion circa
256 kcal, 9 g Fett,
2 g Kohlenhydrate,
42 g Eiweiß

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 20 Minuten



Hähnchenbrust

in Koriander-Chili-Marinade

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Hähnchenbrüste mit Haut und Knochen
- 2 Chilischoten
- 1 EL Korianderkörner
- 1 EL Paprika edelsüß
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Honig
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Tomaten
- 6 EL Olivenöl
- 2-3 EL Limettensaft
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 TL Senf

1 Für die Marinade Chilischoten in Ringe schneiden, Korianderkörner zerstoßen und mit Paprikapulver, Rapsöl, Honig, Abrieb und Saft der Zitrone verrühren. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, in der Marinade ziehen lassen, salzen, pfeffern und rundherum direkt angrillen, anschließend bei mittlerer indirekter Hitze circa 10 Minuten weitergrillen.

2 Zwiebeln und Avocado in Spalten, Knoblauch in Würfel schneiden. Tomaten achteln, mit 2 EL Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, mit Limettensaft ablöschen, Avocado zufügen. Basilikumblätter mit Senf und 4 EL Olivenöl verrühren, zum Avocado-Tomaten-Salat geben und mischen.

3 Hähnchenbrust aufschneiden, mit dem Avocado-Tomaten-Salat anrichten, servieren und genießen.

Für eine **Marinade** eignen sich als Grundlage zum Beispiel Rapsöl, Zitronensaft, Sojasauce, Buttermilch und Würzessig. Dazu kommen – je nach Geschmack – Senf, frische Kräuter, Gewürze und Knoblauch. Einfach das Geflügelfleisch mit der Marinade in eine Schüssel oder in einen Gefrierbeutel geben und – am besten über Nacht – in den Kühlschrank legen und ziehen lassen. Noch ein Tipp: Das Fleisch vor dem Marinieren leicht einschneiden, dann zieht die Marinade besser ein und das Geflügel wird noch zarter!

NÄHRWERTE

pro Portion circa
569 kcal, 39 g Fett,
15 g Kohlenhydrate,
40 g Eiweiß

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 45 Minuten

Putenrouladen

mit Kräuterfrischkäsefüllung

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Putensteaks
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Bärlauch
- 250 g Frischkäse
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 600 g Keniabohnen
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 15 bunte Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico Bianco
- 1/2 Bund Bohnenkraut
- 1 TL Senf
- Küchengarn

1 Kräuter hacken, mit Frischkäse und Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern.

2 Putensteaks flach klopfen, mit Kräuterfrischkäse bestreichen, zu Rouladen aufrollen, mit Küchengarn fixieren, salzen, pfeffern, mit etwas Öl bepinseln, bei direkter Hitze angrillen und bei indirekter Hitze circa 25 Minuten weitergrillen.

3 Bohnen garen. Tomaten halbieren, mit gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Olivenöl andünsten, mit Balsamico ablöschen und mit gehacktem Bohnenkraut, Senf und dem restlichen Olivenöl zu den Bohnen geben.

4 Putenrouladen aufschneiden und mit dem Bohnensalat anrichten.

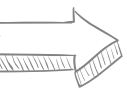
Zur Zubereitung von **Rouladen** Geflügelschnitzel oder -steaks mit einem Fleischklopfer oder der Unterseite eines Topfes – dazu das Fleisch zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen – flach klopfen. Anschließend die gewünschte Füllung auf das Fleisch geben, dieses von der schmaleren Seite her zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 45 Minuten

NÄHRWERTE

pro Portion circa
576 kcal, 40 g Fett,
9 g Kohlenhydrate,
44 g Eiweiß



FÜR GRILL-MEISTER

Hähnchenkeulen mit Basilikum-Pesto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 8 Hähnchenkeulen
- 50 g Walnusskerne
- 50 ml Walnussöl
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Limettensaft
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 50 g Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Backpapier & Küchengarn
- 400 g Cherrytomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Dijonsenf
- 75 ml Geflügelbrühe
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Oliven

1 Für das Pesto die Walnüsse hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit Walnuss- und Sonnenblumenöl, Knoblauch, Limettensaft, Petersilie und Basilikum mit einem Mixstab grob pürieren und den fein geriebenen Parmesan unterheben.

2 Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Stück Backpapier mit 2 Hähnchenkeulen belegen, mit Pesto bestreichen, mit Küchengarn luftdicht verschließen und bei indirekter Hitze circa 35 Minuten auf dem Grill garen.

3 Tomaten halbieren, Zwiebeln in Spalten schneiden. Essig, Senf, Geflügelbrühe, Salz, Pfeffer, Öl und Oliven dazugeben und ziehen lassen.

4 Backpapier-Päckchen vorsichtig (heiß!) öffnen und die Hähnchenkeulen zusammen mit dem Tomatensalat und dem Pesto servieren und genießen.

NÄHRWERTE

pro Portion circa
897 kcal, 79 g Fett,
4 g Kohlenhydrate,
44 g Eiweiß

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 45 Minuten



Hähnchenbrustfilets mit Ricotta und Kräutern

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Hähnchenbrustfilets

1/2 Bund Petersilie

1/2 Bund Schnittlauch

1/2 Bund Majoran

125 g Ricotta

1 Zitrone

Salz und Pfeffer

4 EL Rapsöl

2 EL flüssiger Honig

2 Knoblauchzehen

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Für die Füllung die Kräuter fein hacken, mit Ricotta und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, der Länge nach jeweils eine Tasche einschneiden und mit der Kräutermischung füllen.

2 Für die Marinade Rapsöl mit Honig, Zitronenabrieb und gewürfelm Knoblauch verrühren, Hähnchenfleisch damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln halbieren, mit der restlichen Marinade vermengen, salzen und pfeffern.

3 Hähnchenfleisch rundum scharf angrillen und bei indirekter Hitze circa 10 Minuten weitergrillen, Frühlingszwiebeln kurz dazulegen, beides zusammen servieren und genießen. Dazu passen Grillkartoffeln.

Variante-reichen Genuss bieten Hähnchen- und Putenfilets oder -schnittel mit vielerlei **Füllungen**, zum Beispiel aus Gemüsewürfeln oder Spargelstangen, Schinkenspeck, Parmaschinken, Pesto, Senf, Nüssen, Kräutern, Frischkäse, Ricotta, Parmesan, Schafskäse oder Mozzarella. Bei größeren Fleischstücken einfach seitlich eine Tasche einschneiden und die gewünschte Füllung hineingeben. Flachere Fleischstücke – wie zum Beispiel Schnittel – zunächst plattieren, mit den Zutaten bestreichen oder belegen, einrollen und mit Küchengarn oder Zahnstochern fixieren.

NÄHRWERTE

pro Portion circa
302 kcal, 13 g Fett,
5 g Kohlenhydrate,
42 g Eiweiß

ZUBEREITUNGSZEIT
circa 45 Minuten

Putenbrust

in Limetten-Chili-Marinade

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

600 g Putenbrust

350 g Möhren

1 grüne Pfefferschote

4 EL Sonnenblumenöl

Salz und Pfeffer

4 TL Ahornsirup

2 EL Weißweinessig

1 Mango

2 EL Erdnusskerne

1-2 Chilischoten

1 Limette

2-3 Zweige Minze

1 Für den Salat Möhren schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden, mit gewürfelter Pfefferschote in 2 EL Sonnenblumenöl andünsten, mit Salz, 1 TL Ahornsirup und Weißweinessig würzen und abkühlen lassen. Mango in Scheiben schneiden, Erdnusskerne grob hacken, beides unter die abgekühlten Möhren mischen, salzen und pfeffern.

2 Für die Marinade die Chilischoten grob hacken und mit 3 EL Ahornsirup, Limettenabrieb und -saft verquirlen.

3 Putenbrust waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und in restlichem Sonnenblumenöl von allen Seiten scharf anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Marinade über das Fleisch geben.

4 Putenwürfel auf dem Möhren-Mango-Salat anrichten, mit etwas Minze bestreuen, servieren und genießen.

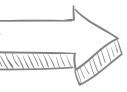
Zum **Kurzbraten** eignen sich flache Geflügelstücke wie Minutensteaks oder Geschnetzeltes vom Hähnchen genauso wie Putenbruststreifen und -würfel. Einfach das Geflügel in etwas heißem Fett kurz bei 180 bis 200 °C von allen Seiten anbraten. Dabei geht wenig Fleischsaft verloren und es bildet sich eine wohlschmeckende Kruste. Tipp: Durch die Verwendung von geschmacksneutralen Pflanzenölen wie zum Beispiel Sonnenblumenöl, Maiskeimöl oder Rapsöl wird das Eigenaroma von Hähnchen- und Putenfleisch noch unterstrichen.

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 30 Minuten

NÄHRWERTE

pro Portion circa
395 kcal, 20 g Fett,
15 g Kohlenhydrate,
39 g Eiweiß



FÜR PFANNEN-WENDER

Hähnchen-Curry

mit Tomaten und Blumenkohl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Hähnchenkeulen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g kleine Kartoffeln
- 1 Möhre
- 150 g Cherrytomaten
- 1 Blumenkohl
- 1 Bund grüner Spargel
- 2 EL Butterschmalz
- 2 EL grüne Currypaste
- 50 g Mehl
- 150 ml Weißwein
- 400 ml Geflügelfond
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- 250 g Jasmin Reis

1 Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen, Fleisch ablösen und in Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Kartoffeln in Würfel, Spargel in Stücke und Möhren in Streifen schneiden. Tomaten vierteln. Blumenkohl in Röschen teilen.

2 Hähnchenfleischwürfel, Schalotten, Knoblauch, Kartoffeln, Möhre und Tomaten in einem Schmortopf in Butterschmalz anbraten. Currypaste und Mehl unterrühren, mit Weißwein, Geflügelfond und Kokosmilch ablöschen und circa 30 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Mit Blumenkohl und Spargel weitere 10 Minuten köcheln lassen, salzen und pfeffern.

3 Reis kochen und mit dem Hähnchen-Curry servieren und genießen.

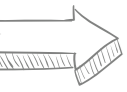
NÄHRWERTE

pro Portion circa
854 kcal, 28 g Fett,
74 g Kohlenhydrate,
68 g Eiweiß

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 60 Minuten





Hähnchenschnitzel mit Mandelpanade

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Hähnchenschnitzel
- 800 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 EL Aceto Balsamico
- 1 EL flüssiger Honig
- 300 ml Geflügelfond
- 1 EL Butter
- 1 Bund Minze
- 4 Eier
- 80 g Mehl
- 250 g Semmelbrösel
- 12 EL Mandelblättchen
- 200 g Sahnejoghurt
- 4 EL Zitronensaft
- 200 g Couscous
- 250 g Butterschmalz
- Salz und Pfeffer

1 Halbierte Champignons, gehackten Knoblauch und Rosmarin in Olivenöl anbraten. Mit Balsamico ablöschen, Honig und Geflügelfond zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen. Butter und fein gehackte Minze unterrühren.

2 Hähnchenschnitzel abwaschen, trocken tupfen und halbieren. Eier verquirlen, Semmelbrösel mit Mandelblättchen vermischen. Hähnchenschnitzel salzen und pfeffern, erst in Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und in der Mandel-Brösel-Mischung wenden, dabei die Panade fest andrücken.

3 Couscous zubereiten. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

4 Hähnchenschnitzel in Butterschmalz von beiden Seiten circa 3 Minuten goldgelb ausbacken, mit Couscous, Champignons und Joghurt anrichten, servieren und genießen.

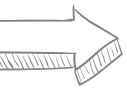
Beim **Panieren** von Geflügel sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Ob pur oder mit Semmelbröseln vermischt, für Panaden eignen sich gehackte oder gemahlene Mandeln, Hasel-, Wal- und Erdnüsse oder Cashewkerne genauso wie Mandelblätter oder -stifte, gehackte Pistazien oder Sesam, Kokos- und Haferflocken, Cornflakes, Tortilla- oder Kartoffelchips oder Käse wie Parmesan. Für besonderen Genuss sorgen Gemüsepanaden zum Beispiel aus blanchierten Möhren- und Selleriestiften.

ZUBEREITUNGSZEIT
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE

pro Portion circa
945 kcal, 44 g Fett,
82 g Kohlenhydrate,
55 g Eiweiß





Hähnchenschnitzel mit Zitronen und Kapern

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Hähnchenschnitzel

Salz und Pfeffer

2 Zitronen

600 g Kartoffeln

100 ml Milch

150 ml Sahne

50 g Butter

Muskatnuss

1 EL Olivenöl

50 ml Weißwein

150 ml Geflügelbrühe

50 g Kapern (Glas)

1 TL Speisestärke

2-3 Zweige Minze

1 Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale fein abschälen, Zitrone in Scheiben schneiden.

2 Für das Püree die Kartoffeln garen und stampfen. Milch, Sahne und Butter aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Kartoffeln vermengen.

3 Hähnchenfleisch in Öl scharf anbraten, dann herausnehmen. Bratansatz mit Weißwein, Brühe und Kapernsaft ablöschen, mit Kapern und Zitronen circa 5 Minuten köcheln lassen, mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden, kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenschnitzel wieder dazugeben, circa 3 Minuten ziehen lassen und Minzblätter hinzugeben.

4 Kartoffelpüree auf Teller verteilen, je ein Hähnchenschnitzel darauflegen, mit Sauce anrichten und mit etwas Zitronenschale garniert servieren und genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 45 Minuten



NÄHRWERTE

pro Portion circa
558 kcal, 31 g Fett,
25 g Kohlenhydrate,
41 g Eiweiß



Hähnchenschenkel in Tomaten-Oliven-Sud

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1,2 kg Hähnchenschenkel
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 25 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 250 g Cherrytomaten
- 150 ml Weißwein
- 250 ml Geflügelfond
- 150 g passierte Tomaten
- 1 Zitrone
- 75 g Oliven
- 2-3 Zweige Thymian

1 Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Butter und Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Hähnchenfleisch darin von allen Seiten kurz anbraten und herausnehmen.

2 Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden, mit den Cherrytomaten in den Bräter geben und 1 bis 2 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Geflügelfond sowie passierten Tomaten auffüllen und aufkochen.

3 Zitrone und Oliven in Scheiben schneiden, mit Hähnchenschenkeln und Thymian unter den Tomatensud mischen und im vorgeheizten Backofen circa 45 Minuten bei 180 °C garen.

4 Geschmorte Hähnchenschenkel mit geröstetem Brot servieren und genießen.

Beim **Schmoren** wird das Geflügel zuerst bei hohen Temperaturen rundum kräftig angebraten, anschließend mit Brühe, Fond, Wein oder Wasser abgelöscht und dann in einem Bräter mit geschlossenem Deckel langsam bei maximal 100 °C gegart. Dadurch bleibt das Fleisch schön saftig und nimmt gleichzeitig den Geschmack des Fonds an.

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 60 Minuten

NÄHRWERTE

pro Portion circa
788 kcal, 52 g Fett,
12 g Kohlenhydrate,
61 g Eiweiß

Putenschnitzel

mit Ziegenfrischkäsekruste

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Putenbrustschnitzel

Salz und Pfeffer

1 EL Rapsöl

2-3 Thymianzweige

50 g weiche Butter

75 g Panko

75 g Ziegenfrischkäse

600 g Kartoffeln

2 Knoblauchzehen

2-3 Zweige Rosmarin

3 Schalotten

1/2 Bund Bärlauch

50 g Butterschmalz

75 g Walnuskerne

1 Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten.

2 Thymian von den Stielen zupfen, mit Butter, Panko und Ziegenfrischkäse verkneten, salzen, pfeffern, auf den Putenschnitzeln verteilen und andrücken.

3 Kartoffeln und Knoblauch in Würfel, Zwiebeln in Spalten, Bärlauch in Streifen schneiden.

4 Kartoffelwürfel in Butterschmalz anbraten, Schalotten, Knoblauch und Rosmarin zugeben, circa 3 Minuten mitbraten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt den Bärlauch und die Walnuskerne unterschwenken.

5 Putenschnitzel im Backofen bei 220 °C Oberhitze circa 5 Minuten goldgelb gratinieren, mit den Bratkartoffeln anrichten, servieren und genießen.

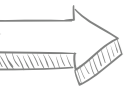
Damit Schnitzel beim Braten gleichmäßig bräunen, ist es wichtig, dass die Fleischstücke eine ebene und glatte Oberfläche haben. Am besten geht das sogenannte **Plattieren** mit einem Fleischklopper. Manchmal reicht auch schon ein leichter Druck mit dem Handballen aus, um das Fleisch besser in Form zu bringen – vorher und nachher gründlich die Hände waschen. Gelingt dies nicht und ist kein Fleischklopper zur Hand, einfach das Geflügelschnitzel zwischen Frischhaltefolie oder in einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel legen und mit einem Pfannboden flach klopfen.

NÄHRWERTE

pro Portion circa
703 kcal, 38 g Fett,
40 g Kohlenhydrate,
49 g Eiweiß

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 45 Minuten



FÜR OFEN-HELDEN

Hähnchenbrust

mit Fenchel, Zitrone und Möhre

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Hähnchenbrüste

Salz und Pfeffer

Chiliflocken

2 Fenchelknollen

8 Möhren

2 Zitronen

2 Knoblauchzehen

30 g Zucker

2 EL Mandelöl

Backpapier

Küchengarn

1 Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

2 Fenchel hobeln, Möhren längs halbieren, Zitrone vierteln, Knoblauch fein würfeln, alles mit Zucker, Mandelöl, Salz und Pfeffer vermengen.

3 Jeweils etwas Gemüse mit einer Hähnchenbrust auf ein Stück Backpapier geben, die Enden mit Küchengarn verschließen und circa 20 Minuten im Ofen bei 160 °C garen.

4 Beide Päckchen vorsichtig (heiß!) mit einer Schere öffnen, mit etwas Fenchelgrün bestreuen, servieren und genießen.

Beim Kochen mit **Pergament-** oder **Backpapier** werden alle Zutaten im eigenen Sud gegart. Es muss nur wenig Fett hinzugegeben werden und Aromen sowie Nährstoffe bleiben sehr gut erhalten. Wichtig ist, dass während des Garens keine Luft entweichen kann. Dafür das Gargut auf Backpapier legen, fest einwickeln und mit Küchengarn fixieren. Praktisch: Die Päckchen können gut vorbereitet werden und sind sehr schnell gar.

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 35 Minuten

NÄHRWERTE

pro Portion circa
318 kcal, 9 g Fett,
13 g Kohlenhydrate,
45 g Eiweiß



Brathähnchen

auf Gemüse-Pot-au-feu

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 ganzes Hähnchen

Salz und Pfeffer

2 Zweige Estragon

4 Zweige Dill

2 EL Olivenöl

600 ml Geflügelfond

400 ml Weißwein

300 g Möhren

250 g Kartoffeln

300 g Petersilienwurzel

300 g Romanesco

8 Schalotten

3 Knoblauchzehen

2 TL Estragon

Küchengarn

1 Hähnchen waschen, trocken tupfen, von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Zweige Estragon und Dill in das Hähnchen stecken, mit Küchengarn fixieren, mit der Brust nach oben in einen Bräter legen. Olivenöl, Geflügelfond und Weißwein dazugeben und im Backofen bei 190 °C circa 90 Minuten garen, dabei mehrmals mit dem Fond übergießen.

2 Möhren, Kartoffeln und Petersilienwurzel in Stücke schneiden, Romanesco in Röschen teilen, Schalotten halbieren, Knoblauch fein würfeln.

3 Gemüse und 2 TL getrockneten Estragon nach 30 Minuten Garzeit zu dem Hähnchen im Ofen geben und circa 20 Minuten vor Garzeitende den Knoblauch dazugeben.

4 Das Hähnchen mit dem restlichen, grob gehackten Dill bestreuen, servieren und genießen.

Damit ganzes Geflügel die Form behält und die abstehenden Teile nicht zu schnell bräunen, sollte es vor dem Braten **dressiert** (frz. dresser = anrichten) werden. 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 so: Einen Faden von einem Keuleneinde zum gegenüberliegenden Flügel ziehen, dann über die Brust zum anderen Flügel und von dort zurück zum anderen Keuleneinde – fertig.

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 105 Minuten

NÄHRWERTE

pro Portion circa
758 kcal, 45 g Fett,
21 g Kohlenhydrate,
64 g Eiweiß

Hähnchenbrust

auf süß-scharfer Pflaumensauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Hähnchenbrüste mit Haut und Knochen
- 10 g frischer Ingwer
- 3 Pflaumen
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Zucker
- 130 ml Pflaumenwein
- 3 EL Hoisin-Sauce
- 1 Limette
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Senf
- 2-3 EL Sesamöl
- 1 EL Reissessig
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Sesamsamen
- 1 Kasten Shiso-Kresse

1 Für die Sauce Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Pflaumen und Chilischote würfeln. Zucker in der Pfanne karamellisieren, Ingwer, Chili und Pflaumen unterrühren, mit Pflaumenwein ablöschen, mit Hoisin-Sauce aufkochen und bei kleiner Hitze circa 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab pürieren, mit Limettensaft würzen und abkühlen lassen.

2 Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in Butterschmalz auf der Hautseite 4 bis 5 Minuten knusprig braten und mit der Hautseite nach oben im Ofen bei 120 °C in 12 bis 15 Minuten fertig garen.

3 Gurke vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln, beides mit Senf, Sesamöl und Reissessig vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Pflaumensauce auf Tellern verteilen, Gurkensalat mittig darauf anrichten. Hähnchenbrüste aufschneiden, daraufsetzen, mit Sesamsamen und Kresse bestreuen, servieren und genießen.

Der **Garzustand** von Geflügel lässt sich ganz leicht mit einem Fleischthermometer bestimmen. Beträgt die Kerntemperatur an der dicksten Stelle des Fleisches zwischen 80 bis 90 °C, ist das Geflügel gar. Wer gerade kein Thermometer zur Hand hat, kann einfach mit einem Spieß oder Zahnstocher in die dickste Stelle des Fleisches stechen. Ist der austretende Saft farblos, kann das Fleisch serviert werden.

ZUBEREITUNGSZEIT

circa 45 Minuten

NÄHRWERTE

pro Portion circa
537 kcal, 38 g Fett,
6 g Kohlenhydrate,
43 g Eiweiß

Viele weitere
Geflügelrezepte finden
Sie übrigens auch auf

www.deutsches-gefluegel.de

Ihnen hat unsere Broschüre gefallen?

Bestellen Sie kostenfrei weitere Broschüren für Ihre Familie und Freunde. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Adresse an info@deutsches-gefluegel.de. Und wenn Sie Kinder haben, dann fordern Sie auch gleich unsere Broschüre „**Geflügelküche für Eltern und Kinder**“ an. Darin finden Sie viele Anregungen für das Zubereiten leckerer Geflügelmahlzeiten zusammen mit Ihren Kindern, tolle Rezepte sowie Tipps und Spiele für gemeinsames Kochvergnügen.



Herausgeber:

IDEG Informationsgemeinschaft Deutsches Geflügel GmbH
Claire-Waldoff-Str. 7 • 10117 Berlin
Telefon: 030 288831-10 • Fax: 030 288831-50