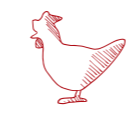


# GRILLGENUSS MIT GEFLÜGEL

Noch mehr leckere Rezeptideen und Zubereitungstipps gibt es auf:



Geflügel-Blog  
[welove.deutsches-gefluegel.de](http://welove.deutsches-gefluegel.de)



Instagram & Pinterest  
[@we\\_love\\_gefluegel](https://www.instagram.com/we_love_gefluegel)



10 REZEPTE VOM HEISSEN ROST

Deutsches Geflügel  
Viel Eiweiß, wenig Fett und lecker!



LUST AUF WEITERE BROSCHÜREN? HIER SCHNELL BESTELLEN:  
[Deutsches-Geflügel.de/Broschüren](http://Deutsches-Geflügel.de/Broschüren)

# FÜR GEFLÜGELFANS,

## Rezeptsammler und Besser-Esser!

Neugierig auf Wissenswertes über Geflügelfleisch, Tipps & Tricks zur Zubereitung und tolle Rezepte? Dann viel Spaß beim Durchblättern dieser Broschüre – und natürlich beim Genießen.

### Kulinarische Vielfalt



Ente

Hähnchen

Pute



Grillen gilt als sehr schonende Garmethode, da aufgrund der kurzen, schnellen Garzeit der **Vitaminverlust gering** ist.



Am 16. Mai jeden Jahres wird in den USA der **National BBQ Day** gefeiert.



Grillen ist das **älteste Garverfahren** der Welt. Schon vor über **300.000 Jahren** wurde über offenem Feuer gegrillt.



Wenn mal etwas übrig bleibt: Gegrilltes **Geflügelfleisch** hält sich im Kühlschrank **2 bis 3 Tage**.

**RUND 22 KILOGRAMM** Geflügelfleisch isst jeder Deutsche pro Jahr.



**1,6 Milliarden Mal** wird jährlich in Deutschland der Grill angefeuert.



### Perfekte Portion

Für einen Grillabend sollten **300 g bis 400 g** Geflügelfleisch pro Person eingerechnet werden.

### Vielseitiger Genuss

**Dunkleres, aromatischeres** Fleisch – perfekt zum Schmoren und Grillen



**Helles, kalorienarmes** Fleisch – ideal zum Braten, Kochen und Grillen

# POWER-FOOD FÜR GENIESSER!

## Fit mit Hähnchen, Pute & Co.

Geflügelfleisch kann als Teil einer ausgewogenen Ernährung einen wertvollen Beitrag leisten, die Zufuhrempfehlung\* für wichtige Nährstoffe zu decken, und ist perfekt für alle ernährungs- und figurbewussten Genießer.

### Zellen wie neu

Etwa 16 bis 24 Prozent **Eiweiß** stecken in 100 g Geflügelfleisch. Damit kann circa **44 Prozent** des Tagesbedarfs gedeckt werden. Das Geflügeleiweiß enthält nahezu alle Bausteine, die zum Aufbau von Muskeln, Haut und Knochen benötigt werden.



### Sauerstoff satt

100 g Hähnchen- oder Putenfleisch decken circa **9 Prozent** des täglichen Bedarfs an **Eisen**. Eisen sorgt für eine ausreichende Sauerstoffversorgung in allen Körperzellen.



### Figur in Form

Der **Energiegehalt** von Geflügel variiert je Fett- und Hautanteil der Teilstücke. Besonders kalorienarm ist das Brustfleisch ohne Haut mit nur **105 bis 145 kcal** pro 100 Gramm.



### Stoffwechsel in Schwung

Dank B-Vitaminen bleibt der Stoffwechsel in Schwung und Nährstoffe werden optimal verwertet. 100 g Geflügelfleisch decken den Tagesbedarf an **Niacin** mit **77 Prozent**, an Vitamin **B6** mit **37 Prozent** und an Vitamin **B12** mit **15 Prozent**.



### Gute Nerven

**Kalium** ist wichtig für die Reizleitung in Nerven und Muskelzellen und reguliert den Wasserhaushalt und Blutdruck. 100 g Geflügel liefern circa **15 Prozent** des Tagesbedarfs.



### Starkes Herz

Der geringe **Fettanteil** von Geflügelfleisch hat dank vieler ungesättigter Fettsäuren einen positiven Einfluss auf den Fett- und Cholesterinspiegel sowie die Herz-Kreislauf-Gesundheit.



\* Durchschnittswerte für Frauen / Männer 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

# HEISS AUF HÄHNCHEN!

Das Hähnchen und seine Teilstücke

**Hähnchenschenkel** können in Ober- und Unterkeule unterteilt werden. Ihr Fleisch ist etwas aromatischer als das der anderen Teilstücke und eignet sich zum Schmoren und Grillen.

**Hähnchenflügel** liefern nur wenig Fleisch, sind aber – ob aus dem Ofen oder vom Grill – sehr beliebt als krosses Fingerfood.



Als **Hähnchen** werden sowohl männliche als auch weibliche Tiere bezeichnet. Ganze Hähnchen wiegen zwischen 1,5 und 2 kg und lassen sich leicht als Brat- oder Grillhähnchen zubereiten.

**Hähnchenbrust** ist als ganze Brust mit Knochen und Filet erhältlich. Oft werden auch Hähnchenfiletstreifen und Minutenschnitzel angeboten. Das Fleisch ist besonders zart und perfekt zum Braten, Kochen, Grillen und Schmoren.

# PUTEN APPETIT!

Die Pute und ihre Teilstücke

Putenkeulen bestehen aus **Ober- und Unterschenkel**. Sie können im Ganzen geschmort oder mit dem ausgelösten Fleisch als Gulasch zubereitet werden.

**Putenbrust** im Ganzen eignet sich für Braten, kann aber auch zu Geschnetzeltem und Gulasch verarbeitet werden.



**Die Pute** (auch Truthahn genannt) wird besonders gerne zu festlichen Anlässen wie Weihnachten oder Thanksgiving mit einer köstlichen Füllung serviert.

**Putenflügel** liefern etwas dunkleres, aromatischeres Fleisch, das jedes Backofen- bzw. Schmorgericht verfeinert.

Das helle, milde Fleisch von **Putenbrustfilets** garantiert saftig-zarten Geflügelgenuss und schmeckt gebraten und gegrillt.

# ENTE GUT, ALLES GUT!

Die Ente und ihre Teilstücke



Enten sind in Deutschland meist als Pekingente erhältlich und sind ein leckerer Festtagsbraten.

Wer es deftig mag, der greift zum Entenschenkel, der sich ganz wunderbar würzig und unkompliziert auf dem Grill oder im Ofen zubereiten lässt.

Ausgelöste Entenbrustfilets aus der Entenbrust erfreuen sich besonderer Beliebtheit. Ob gebraten, gegrillt oder im Ofen geschmort sind sie immer ein Genussgarant.

## Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind Ihnen wichtig? Dann achten Sie beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren Geflügelfleisch aus Deutschland. **Mehr Infos auf [Deutsches-Geflügel.de](http://Deutsches-Geflügel.de)**



# REGELN ZUR KÜCHENHYGIENE

bei der Zubereitung von Geflügelfleisch

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, um Geflügel bedenkenlos zu genießen.



## DURCHGAREN

Geflügelfleisch nur durchgegart verzehren! Das Fleisch ist gar, wenn beim Einstechen farbloser Fleischsaft austritt oder die Kerntemperatur mindestens zwei Minuten bei 70 °C lag.



## TRENNEN

Während des Kochens den Kontakt von rohem Fleisch und anderen Lebensmitteln, die anschließend nicht mehr durcherhitzt werden, stets vermeiden.



## SPÜLEN

Schneidebretter, Messer, Küchenwerkzeuge und Co. nach jedem Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit heißem Wasser und Reinigungsmittel spülen.



## WASCHEN

Vor und während der Essenzubereitung regelmäßig die Hände waschen. Beim Kochen verwendete Küchentücher austauschen und bei mindestens 60 °C waschen.

# ENTENBRUSTFILET

## mit Pfeffersauce und Salat

### ZUTATEN

#### FÜR 4 PERSONEN

- 4 Entenbrustfilets
- 1 TL grobes Meersalz
- 2 TL 5-Gewürze-Pulver
- 1 TL Paprika geräuchert
- 1 TL Senfpulver
- 2 Schalotten
- 80 ml Geflügelfond
- 80 ml scharfes Paprikagelee
- 3 EL Joghurt
- 1 TL Senf
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 Kopfsalat
- 2 Tomaten

Haut der Entenbrustfilets einschneiden. Salz, 5-Gewürze-, Paprika- und Senfpulver mischen. Entenbrustfilets damit bestreichen, auf der Hautseite bei 170 °C direkter Hitze circa 7 Minuten grillen. Wenden, weitere 3 Minuten garen, noch einmal wenden und für 2 Minuten zu Ende grillen.

Schalotten schälen, würfeln und bei direkter mittlerer Hitze in der Pfanne in 1 EL vom Entenfett glasig dünsten. Geflügelfond und Paprikagelee einrühren und Sauce kurz köcheln lassen.

Joghurt, Senf, Essig, Öl mit Salz und Pfeffer verrühren. Gezupften Salat und gewürfelte Tomaten unterheben.

Entenbrustfilets aufschneiden und mit Sauce und Salat genießen.

907 kcal



Zubereitungszeit  
circa 45 Minuten

### NÄHRWERTE

#### PRO PORTION

67 g Fett  
5 g Kohlenhydrate  
47 g Eiweiß

### QUICK-INFO

#### HAUT EINRITZEN

Vor dem Grillen oder Braten die Hautseite der Entenbrust mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.



So zieht sich die Haut nicht zusammen, die Entenbrust liegt gleichmäßig auf dem Grill oder in der Pfanne auf und wird saftig-zart.



# PUTENHACKBÄLLCHEN

## im Baconmantel

### ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

800 g Putenhackfleisch  
1 TL Paprika rosenscharf  
100 g Bacon  
25 ml BBQ-Sauce  
200 g Joghurt  
½ Zitrone  
2 Lauchzwiebeln  
½ TL Chiliflocken  
4 Ciabatta-Brötchen

Putenhackfleisch und Paprikagewürz mit einer Prise Salz und Pfeffer verkneten, kleine Bällchen aus der Masse formen. Je mit einer halben Scheibe Bacon umwickeln, auf Spieße stecken und bei 200 °C indirekter Hitze von jeder Seite circa 7 Minuten grillen.

Putenhackfleischbällchen mit BBQ-Sauce rundherum bestreichen und von jeder Seite für weitere 1 bis 2 Minuten zu Ende grillen.

Für den Dip Joghurt, Zitronensaft und Lauchzwiebelringe mit Chiliflocken und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.

Putenhackfleischbällchen vom Grill nehmen, mit Joghurt-Dip und geröstetem Ciabatta anrichten und genießen.

551 kcal



Zubereitungszeit  
circa 30 Minuten

### NÄHRWERTE

PRO PORTION

32 g Fett  
11 g Kohlenhydrate  
52 g Eiweiß

### FOOD FACT

### LEICHTE ALTERNATIVE



Geflügelhackfleisch ist die **perfekte Wahl für ernährungsbewusste Genießer**. Denn genau wie Hähnchen- und Putenfilet punktet es mit einem **niedrigen Fettgehalt und wenig Kalorien**. Und es ist schnell selbstgemacht: Einfach Geflügelfilets durch den Fleischwolf drehen und fertig.





## CHICKEN KEBAB SPIESSE

### mit Tomaten-Gurken-Salat und Joghurt

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenbrustfilets  
500 g Joghurt  
8 EL Olivenöl  
2 Zitronen  
2 EL Tomatenmark  
2 TL Kreuzkümmel  
2 TL Koriander  
2 TL Paprika edelsüß  
500 g Tomaten  
1 Salatgurke  
1 Zwiebel  
Koriander

Je 4 EL Joghurt und Öl, Saft einer Zitrone, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Hähnchenbrustfilets würfeln, darin marinieren und auf Spieße stecken.

Tomaten, Salatgurke und Zwiebel klein schneiden, mit 4 EL Öl, Saft einer halben Zitrone und gehacktem Koriander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Joghurt mit Saft einer halben Zitrone und etwas Salz und Pfeffer mischen.

Chicken Kebab Spieße circa 3 bis 4 Minuten von jeder Seite bei 200 °C direkt grillen und mit Salat und Joghurt genießen. Dazu passt Fladenbrot.

699 kcal



Zubereitungszeit  
circa 30 Minuten

#### NÄHRWERTE PRO PORTION

36 g Fett  
24 g Kohlenhydrate  
54 g Eiweiß

## POLLO FINO BURGER

### mit Ananas und Dattelcreme

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g Pollo fino (ausgelöstes  
Hähnchenoberkeulenfleisch)  
4 TL Geflügelgewürz  
3 EL BBQ-Sauce  
100 g Datteln (getrocknet)  
1 Knoblauchzehe  
200 g Frischkäse  
2 TL Curry  
4 Burgerbrötchen  
4 Scheiben Cheddar  
4 Scheiben Ananas

Pollo fino unten mit Geflügelgewürz einreiben, oben mit BBQ-Sauce einpinseln und von jeder Seite circa 7 bis 10 Minuten bei 200 °C direkter Hitze grillen.

Datteln entkernen. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Frischkäse, Curry und einer Prise Salz und Pfeffer pürieren.

Burgerbrötchen kurz auf dem Grill anrösten. Cheddar darauf schmelzen lassen.

Burgerbrötchen mit Dattelcreme bestreichen, eine Scheibe Ananas darauflegen. Pollo fino aufschneiden, auf den Burger legen und genießen.

457 kcal



Zubereitungszeit  
circa 35 Minuten

#### NÄHRWERTE PRO PORTION

23 g Fett  
13 g Kohlenhydrate  
44 g Eiweiß



# PUTENUNTERKEULEN

## mit Miso-Marinade und Süßkartoffeln

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Putenunterkeulen
- 2 Zweige Thymian
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL weiße Miso-Paste
- 1 EL Honig
- 2 EL Sake
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 700 g Süßkartoffeln
- 16 Lauchzwiebeln
- 3 TL Sesam

Thymian, Ingwer, Knoblauch, Miso-Paste, Honig, Sake und Sojasauce zu einer Marinade verrühren.

Putenunterkeulen damit von allen Seiten bestreichen und bei 150 °C indirekter Hitze circa 2 Stunden grillen. Zwischendurch mehrmals mit der Marinade bepinseln und wenden.

Süßkartoffeln waschen, in Spalten schneiden, mit restlicher Marinade bepinseln und nach 75 Minuten ebenfalls auf den Grill legen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Lauchzwiebeln mitgrillen.

Putenunterkeulen in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Putenunterkeulen aufschneiden, mit Gemüse anrichten und mit entstandenem Sud beträufeln. Mit Sesam bestreuen und genießen.

### QUICK-INFO


### RUHE GÖNNEN

Ob Grill, Pfanne oder Ofen:  
Geflügelfleisch nach dem  
Garen 2 bis 3 Minuten  
ruhen lassen.



Dadurch tritt beim Anschneiden  
nur wenig Fleischsaft aus und  
Hähnchen- und Putenfleisch  
schmecken schön saftig-zart.

766 kcal

 Zubereitungszeit  
circa 120 Minuten

### NÄHRWERTE PRO PORTION

22 g Fett  
49 g Kohlenhydrate  
56 g Eiweiß



# GRILL-HÄHNCHEN

## mit Rucola-Radieschen-Salat

### ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

- 1 ganzes Hähnchen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Wasabipulver
- 1 EL Paprika edelsüß
- 3 Zweige Thymian
- 1 Bund Radieschen
- 1 EL Balsamico-Essig hell
- 3 EL Walnussöl
- 1 Prise Zucker
- 2 Bund Rucola

Hähnchen tranchieren. Knoblauch schälen, hacken, mit Zitronensaft und -abrieb, Olivenöl, Wasabi- und Paprikapulver, Thymianblättchen und einer Prise Salz und Pfeffer mischen.

Hähnchenteilstücke damit marinieren, mit der Fleischseite nach unten bei 180 °C direkter Hitze circa 20 bis 25 Minuten grillen, wenden und weitere 10 bis 12 Minuten grillen.

Radieschen klein schneiden. Balsamico, Walnussöl, Zucker und etwas Salz und Pfeffer mischen. Radieschen und Rucola unterheben. Hähnchenteilstücke 3 Minuten ruhen lassen und mit Rucola-Radieschen-Salat genießen.

679 kcal



Zubereitungszeit  
circa 60 Minuten

### NÄHRWERTE

PRO PORTION

30 g Fett  
5 g Kohlenhydrate  
43 g Eiweiß

### STEP-BY-STEP

### HÄHNCHEN TRANCHIEREN



1



2



3



4

Vor dem Garen oder danach: 1 Keulen am Gelenk entlang abtrennen 2 Flügel im Gelenk lösen 3 Filets entlang des Brustbeins abschneiden 4 Teilstücke zur Weiterverarbeitung oder zum Verzehr bereitlegen

# PUTENOBBERKEULE

## mit Petersilien-Salat

### ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Putenoberkeulen ausgelöst
- 5 Knoblauchzehen
- 125 ml Olivenöl
- 1 ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Piment
- 1 TL Paprika geräuchert
- 1 TL Pul Biber Gewürz
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 40 g Bulgur (geschrotet)
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Granatapfelkerne

Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit 50 ml Öl, Kreuzkümmel, Piment, Paprikagewürz, Pul Biber Gewürz, 1 TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Putenoberkeulen halbieren und damit marinieren.

Putenoberkeulen bei 150 °C indirekter Hitze mit geschlossenem Grilldeckel für 1,5 Stunden grillen. Putenoberkeulenfleisch in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Für den Salat Tomaten und Zwiebel würfeln. Zitronensaft und 75 ml Olivenöl mit Tomaten, Zwiebel und Bulgur circa 20 Minuten ziehen lassen. Gehackte Petersilie und Granatapfelkerne unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenoberkeulenfleisch aufschneiden, mit Petersilien-Salat anrichten und genießen.

669 kcal



Zubereitungszeit  
circa 120 Minuten

### NÄHRWERTE

PRO PORTION

32 g Fett  
16 g Kohlenhydrate  
48 g Eiweiß

### FOOD FACT

### STARKES DUO



Geflügelfleisch liefert viele wertvolle Nährstoffe wie zum Beispiel Eisen. In Kombination mit dem **immunstärkenden Vitamin C** aus Petersilie oder Zitrusfrüchten kann das **hochwertige Eisen aus Hähnchen, Pute & Co.** noch besser vom **menschlichen Körper aufgenommen** werden – und das macht munter!



# CHICKEN DRUMSTICKS

## mit Kokos-Erdnuss-Dip

983 kcal



Zubereitungszeit  
circa 25 Minuten

### NÄHRWERTE PRO PORTION

62 g Fett  
34 g Kohlenhydrate  
52 g Eiweiß

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1,2 kg Hähnchenunterschenkel  
4 EL Olivenöl  
20 g Erdnüsse  
10 g Ingwer  
50 g Erdnussbutter  
50 ml Kokosmilch  
2 EL Sojasauce  
2 Limetten  
Chili  
Koriander

Hähnchenunterschenkel mit 2 EL Öl bepinseln und circa 25 bis 30 Minuten bei 200 °C direkter Hitze grillen. Dabei regelmäßig wenden.

Erdnüsse hacken, Ingwer fein reiben. Beides mit Erdnussbutter, Kokosmilch, restlichem Olivenöl, Sojasauce, Limettensaft, Chili und einer Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dip verrühren.

Chicken Drumsticks kurz ruhen lassen, mit Kokos-Erdnuss-Dip anrichten, mit Koriander toppen, zugreifen und genießen.

# MAURISCHE PUTENSPIESSE

## mit Aioli und Baguette

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Putenfilet  
6 EL Olivenöl  
2 EL Paprika edelsüß  
1 TL Kreuzkümmel  
2 Knoblauchzehen  
Petersilie  
200 g Aioli  
1 Baguette

Putenfilet in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer verrühren. Putenfiletwürfel damit marinieren, auf Spieße stecken und von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten bei 200 °C direkter Hitze grillen.

Putenspieße mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Aioli und Baguette genießen.

834 kcal



Zubereitungszeit  
circa 35 Minuten

### NÄHRWERTE PRO PORTION

44 g Fett  
4 g Kohlenhydrate  
42 g Eiweiß



# BBQ CHICKEN WINGS

## mit Mais-Minze-Salsa

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN


- 1,5 kg Hähnchenflügel
- 3 EL BBQ-Sauce
- 4 Limetten
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Dose Mais
- 1 Chilischote

3 EL BBQ-Sauce mit Saft von 2 Limetten, 2 EL Öl und etwas Salz und Pfeffer mischen. Hähnchenflügel damit rundherum bestreichen und 20 bis 25 Minuten bei 200 °C indirekter Hitze unter gelegentlichem Wenden grillen, bis sie schön goldbraun sind.

Minze hacken, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und für die Salsa mit 1 EL Öl, Saft von 2 Limetten, Mais und einer Prise Salz und Pfeffer mischen.

BBQ-Chicken Wings mit Mais-Minze-Salsa anrichten, mit Chili toppen und genießen.

349 kcal

 Zubereitungszeit  
circa 35 Minuten

### NÄHRWERTE PRO PORTION

29 g Fett  
2 g Kohlenhydrate  
20 g Eiweiß

### STEP-BY-STEP

### CHICKEN WINGS MARINIEREN



1 Chicken Wings mit Innenseite nach oben auf ein Backblech legen 2 Marinade vorbereiten 3 Chicken Wings mit der Marinade bestreichen 4 Wenden und auch die Außenseite mit Marinade einpinseln

