

SALATGENUSS MIT GEFLÜGEL



Deutsches Geflügel
Viel Eiweiß, wenig Fett und lecker!



10 REZEPTE
MIT
BUNTEN
SALATEN

Noch mehr leckere Rezeptideen und
Zubereitungstipps gibt es auf:



Geflügel-Blog
welove.deutsches-gefluegel.de



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

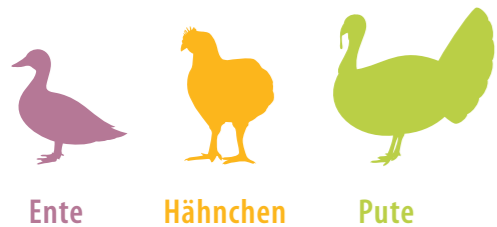


LUST AUF WEITERE BROSCHÜREN? HIER SCHNELL BESTELLEN:
Deutsches-Geflügel.de/Broschüren

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



Perfekt gebraten

Immer zuerst das **Fett erhitzen**, dann das Geflügelfleisch darin **braten, bis es goldbraun** ist. Erst dann wenden – sonst zieht das Fleisch Wasser und kocht, statt zu braten.

Schnell zubereitet



Je nach Teilstück und Zubereitungsart in nur **10 bis 15 Minuten** durchgegart.

RUND 22 KILOGRAMM
Geflügelfleisch isst jeder Deutsche
pro Jahr.



Nur **1 Gramm Fett** je
100 g Brustfleisch ohne Haut.



Geflügelfleisch immer **quer** zur Faser **schneiden**. So verliert es beim Braten weniger Fleischsaft und bleibt **zart und lecker**.

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 Nährwerte 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.



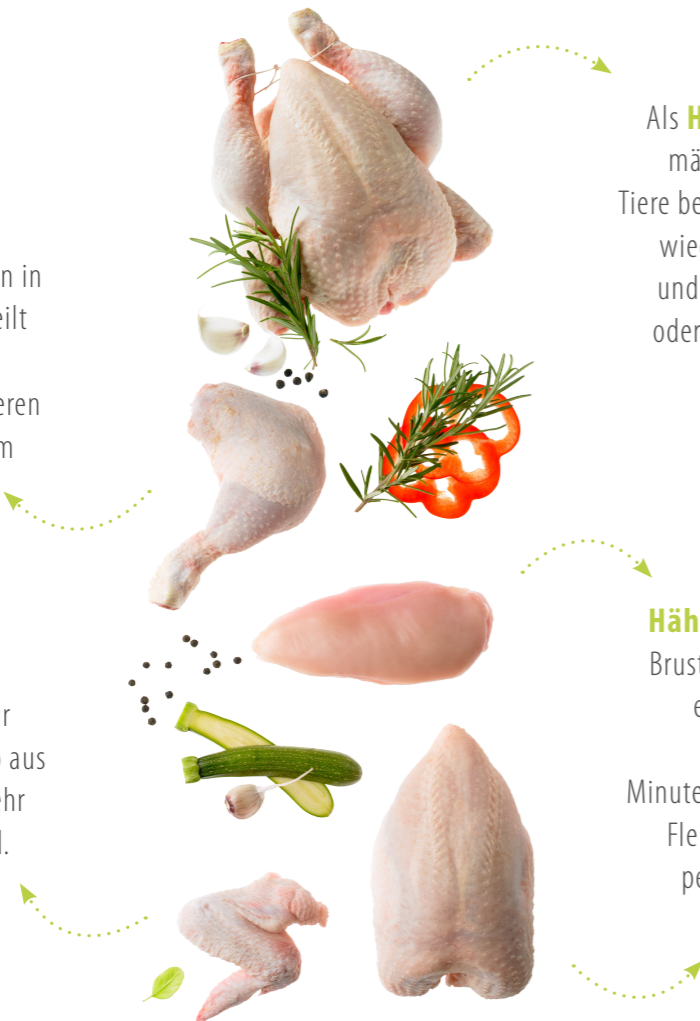
Erst nach 15 Minuten spüren wir ein Sättigungsgefühl. Wer Geflügelfleisch, das dank seiner Eiweißmenge **nachhaltig sättigt**, langsam und bewusst genießt, isst also weniger.

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.

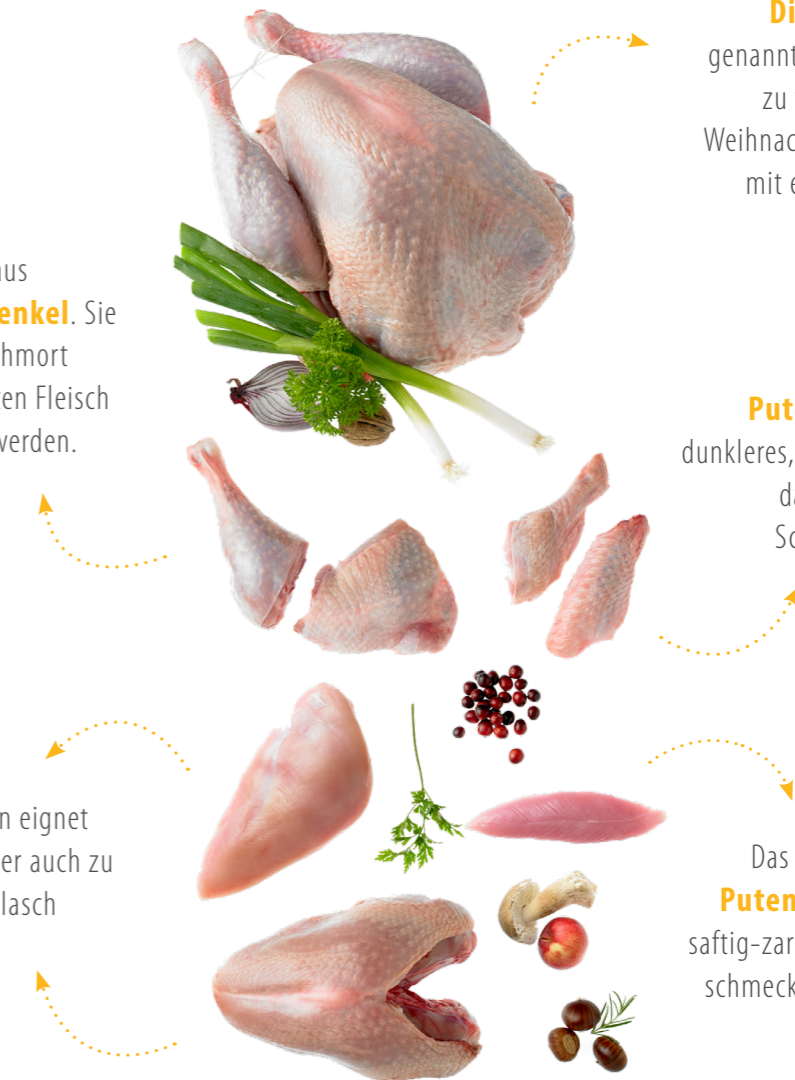
Hähnchenbrust ist als ganze Brust mit Knochen und als Filet erhältlich. Oft werden auch Hähnchenfiletstreifen und Minutenschnitzel angeboten. Das Fleisch ist besonders zart und perfekt zum Braten, Kochen, Grillen und Schmoren.

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**



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.

HÄHNCHEN-INNENFILETS

auf Spinatsalat mit Erdnusssauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Hähnchen-Innenfilets
Saft von 2 Limetten
1 Stück Ingwer
120 g Erdnussmus
2 EL Sojasauce
1 EL Fischesauce
100 ml Geflügelbrühe
4 EL Sonnenblumenöl
2 EL Sesamöl
250 g Baby Spinat
1 Bund Koriander
3 Möhren
1 Kohlrabi
Sesam
1 Chilischote


Für die Erdnusssauce die Hälfte des Limettensafts mit geriebenem Ingwer, Erdnussmus, Soja- und Fischesauce sowie Geflügelbrühe verrühren.

Hähnchen-Innenfilets auf Spieße stecken und in 2 EL Sonnenblumenöl von jeder Seite etwa 3 bis 4 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.

Für das Dressing restlichen Limettensaft mit Salz, Pfeffer, 2 EL Sonnenblumenöl und Sesamöl verrühren. Spinat mit gehacktem Koriander und Dressing mischen.

Möhren und Kohlrabi in feine Streifen schneiden, mit Spinatsalat und Hähnchenfiletspießen anrichten und mit Erdnusssauce, Sesam und Chilistreifen genießen.

554 kcal

 Zubereitungszeit
circa 20 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

35 g Fett
16 g Kohlenhydrate
36 g Eiweiß

FOOD-FACT

WICHTIGER MINERALSTOFF



Geflügelfleisch, aber auch andere Lebensmittel wie zum Beispiel Spinat, ist **reich an Kalium**. Der Körper kann Kalium nicht selbst herstellen, der Mineralstoff ist aber unentbehrlich für die **Reizweiterleitung in Muskel- und Nervenzellen**, das Zellwachstum und die **Bildung von Eiweiß**.



PULLED CHICKEN SALAT

mit Spargel und Bohnen

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenschenkel
- 70 ml BBQ-Ketchup
- 1 EL Honig
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 200 ml Geflügelfond
- 1 Bund Radieschen
- 300 g Saubohnen
- 16 Stangen grüner Spargel
- je ½ Bund Dill und Minze
- 2 EL Balsamico Bianco
- ½ TL Dijon Senf
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Sahne

Hähnchenschenkel mit Marinade aus BBQ-Ketchup, Honig und Paprikapulver bepinseln, Geflügelfond angießen und 1,5 Stunden bei 120 °C garen. Das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen, kleinzupfen und mit Bratfond mischen.

Radieschen in Scheiben schneiden. Saubohnen garen und schälen. Spargel in Stücke schneiden und 5 bis 8 Minuten garen.

Für das Dressing Kräuter hacken, mit Balsamico, Senf, Öl, Sahne, Salz und Pfeffer mischen. Radieschen, Bohnen und Spargel unterheben.

Salat auf Tellern verteilen, Pulled Chicken darauf anrichten und genießen.

957 kcal



Zubereitungszeit
circa 120 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

67 g Fett
29 g Kohlenhydrate
55 g Eiweiß

STEP-BY-STEP

PULLED CHICKEN SELBER MACHEN



1



2



3

1 Haut der Puten- oder Hähnchenkeulen einritzen und marinieren 2 Flüssigkeit angießen und die Keulen im Ofen circa 1,5 Stunden bei 120 °C garen 3 Fleisch mit zwei Gabeln von den Knochen lösen und kleinzupfen 4 Pulled Turkey oder Chicken mit der Marinade vermengen





HÄHNCHENBRUSTFILETS mit Soba Nudel-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN


4 Hähnchenbrustfilets
2 EL Sonnenblumenöl
30 g eingelegter Ingwer
2 EL Mirin
3 EL Limettensaft
4 EL Sojasauce
3 EL Sesamöl
250 g Soba Nudeln
2 Möhren
200 g Shiitake
150 g Zuckerschoten
100 ml Geflügelbrühe

Hähnchenbrustfilets in 1 EL Sonnenblumenöl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, im Ofen bei 100 °C etwa 35 Minuten garen und aufschneiden.

Gehackten Ingwer mit Mirin, Limettensaft, Sojasauce und Sesamöl verrühren und unter die gegarten Soba Nudeln heben. Möhren klein schneiden und mit Shiitake in 1 EL Sonnenblumenöl kurz anbraten. Zuckerschoten und Brühe dazugeben, etwa 2 Minuten kochen lassen und zu den Nudeln geben.

Hähnchenbrustfilets mit Soba Nudel-Salat anrichten und genießen.

550 kcal

 Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

22 g Fett
31 g Kohlenhydrate
42 g Eiweiß

PUTEN-GRILLGEMÜSE-SALAT mit Bulgur und Feta

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Putenbrust
je 2 Auberginen und Zucchini
2 Paprikaschoten
12 Cherrytomaten
1 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl
1 Zitrone
50 g Haselnüsse
25 g Sonnenblumenkerne
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Chiliflocken
200 g Bulgur
100 g Feta


Auberginen und Zucchini klein schneiden, salzen, 20 Minuten ruhen lassen und abtupfen. Paprikas in Stücke schneiden.

Putenbrust in Würfel schneiden, mit Auberginen, Zucchini, Paprikas, Tomaten, Essig, Öl, Zitronensaft vermengen und circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten.

Nüsse und Kerne ohne Öl mit Kreuzkümmel und Chiliflocken anrösten und unterheben.

Bulgur garen, mit Putenfleisch und Röstgemüse anrichten, zerbröselten Feta darüber streuen und genießen.

757 kcal

 Zubereitungszeit
circa 20 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

29 g Fett
52 g Kohlenhydrate
67 g Eiweiß



PUTENBRUSTFILET

mit Quinoa-Mango-Salat

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

800 g Putenbrustfilet

100 g Spinat

1 Avocado

1 Bund Koriander

1 Bund Minze

1 Limette

2 EL Olivenöl

300 g Quinoa

1 Mango

1 Chilischote

1 Paprikaschote

4 Frühlingszwiebeln

1 TL gemahlener Piment

1 TL Paprikapulver geräuchert

2 EL Butterschmalz

Spinat, Avocadofruchtfleisch, Koriander und Minze mit Limettensaft, Öl und 100 ml Wasser pürieren. Quinoa garen und mit Spinat-Kräuter-Masse mischen.

Mangofruchtfleisch würfeln. Chilischote fein hacken. Paprika würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles mit Quinoa mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenbrustfilet in acht gleich große Scheiben (circa 1,5 cm dick) schneiden, mit Salz, Pfeffer, Piment und Paprikapulver würzen und in Butterschmalz von jeder Seite circa 3 bis 4 Minuten braten.

Quinoa-Mango-Salat anrichten, Putenschnitzel daraufsetzen, mit dem entstandenen Bratensaft beträufeln und genießen.

818 kcal



Zubereitungszeit
circa 40 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

33 g Fett

62 g Kohlenhydrate

57 g Eiweiß

QUICK-INFO

MEAL PREP

Ob gekocht, gebraten oder geschmort – Hähnchen, Pute & Co. eignen sich perfekt fürs Meal Prep.



Denn durchgegartes Geflügelfleisch hält sich im Kühlschrank 2 bis 3 Tage.



PUTENHACK-KEBABS

mit Kohlsalat und Feta

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

600 g Putenhackfleisch
50 g getrocknete Cranberrys
40 g Pistazienkerne
1 Ei
1 EL Ras el Hanout
Olivenöl
1 Möhre
je 250 g Spitz- und Rotkohl
2 Zitronen
1 Granatapfel
½ Bund Minze
50 g Feta

Putenhackfleisch mit gehackten Cranberrys und Pistazien, Ei, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer verkneten. Die Masse mit angefeuchteten Händen um die Holzspieße drücken, auf ein geöltes Blech legen und für etwa 10 Minuten bei 200 °C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Möhre, Spitz- und Rotkohl in dünne Streifen schneiden und mit Zitronensaft und zwei Prisen Salz vermengen. Granatapfelkerne und gehackte Minze untermischen.

Kohlsalat auf Tellern anrichten und mit Putenhack-Kebabs und zerbröckeltem Feta genießen.

440 kcal



Zubereitungszeit
circa 20 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

24 g Fett
19 g Kohlenhydrate
34 g Eiweiß

STEP-BY-STEP

PUTENHACKFLEISCH SELBER MACHEN



1



2



3

1 Putenbrust würfeln 2 In einem Mixer zerkleinern 3 Mit Eiern, Milch und beliebigen Gewürzen zu einer gleichmäßigen Masse vermengen 4 Anschließend z. B. kleine Frikadellen oder Bällchen formen



POCHIERTES HÄHNCHEN

mit Rotkohl-Bulgursalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 120 g Bulgur
- 1,3 L Hühnerbrühe
- 20 g Ingwer
- 300 g Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Orange
- 20 ml Apfelessig
- 40 ml Olivenöl
- 1 Zitrone
- 4 Zweige Rosmarin
- 50 ml Feta
- 40 g Cashewkerne

Bulgur in 300 ml Hühnerbrühe garen. Ingwer fein reiben. Rotkohl in dünne Streifen, Zwiebel in kleine Würfel, Peperoni und Orange in feine Streifen schneiden. Alles mit Apfelessig und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen.

Hähnchenbrustfilets mit Zitronenscheiben und Rosmarin etwa 3 Minuten in 1 Liter Hühnerbrühe kochen. Topf vom Herd nehmen, Hähnchenbrustfilets etwa 15 Minuten darin garziehen lassen, herausnehmen und aufschneiden.

Rotkohl-Bulgursalat mit aufgeschnittener Hähnchenbrust und Zitronenscheiben anrichten. Mit zerbröseltem Feta und Cashewkernen bestreuen und genießen.

528 kcal



Zubereitungszeit
circa 30 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

21 g Fett
30 g Kohlenhydrate
50 g Eiweiß

QUICK-INFO

SCHONEND POCHIERT

Pochieren in leicht siedender Flüssigkeit ist eine tolle Alternative zum Braten von Geflügelfleisch.



Dabei beträgt die Temperatur der Flüssigkeit zwischen 65 und 75 °C, wodurch das Geflügelfleisch besonders schonend gegart wird.





PUTENBRUSTSTREIFEN auf Tomaten-Melonensalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Putenbrustfilet
1 EL Butterschmalz
1 Vanilleschote
2 EL Zucker
2 Zitronen
4 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 rosa Grapefruits
5 Tomaten
500 g Wassermelone
½ Bund Koriander

Putenbrustfilets in Stücke schneiden und in Butterschmalz etwa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

Für das Dressing Vanillemark mit Zucker, Zitronenschale und -saft etwa 5 Minuten köcheln lassen und mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Zwiebel, Grapefruit, Tomaten und Melone klein schneiden, mit Dressing mischen und gehackten Koriander unterheben.

Tomaten-Melonensalat auf Tellern verteilen, mit gebratenen Putenbruststreifen toppen und genießen.

383 kcal



Zubereitungszeit
circa 20 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

20 g Fett
19 g Kohlenhydrate
31 g Eiweiß

KNUSPRIGE HÄHNCHENSTICKS mit Romanasalat und Avocadosauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

20 Hähnchen-Innenfilets
½ Bund Basilikum
1 Ei
2 Knoblauchzehen
30 g Parmesan
1 Limette
120 g Pankobrösel
4 EL Joghurt
1 Avocado
2 Romanasalatherzen
350 g Cherrytomaten

Hälfte des Basilikums mit dem Ei, Knoblauch, Parmesan, Limettensaft und -abrieb sowie einer Prise Salz und Pfeffer pürieren.

Hähnchen-Innenfilets mit der Marinade vermengen und in Panko wenden. Dann bei 200 °C etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis sie goldbraun gebacken sind.

Restliche Basilikumblätter mit Joghurt, Avocadofruchtfleisch und etwas Salz und Pfeffer mixen. Avocadosauce über gezupften Salat und halbierte Tomaten geben, mit Hähnchensticks anrichten und genießen. Dazu passt Pitabrot.

525 kcal



Zubereitungszeit
circa 25 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

18 g Fett
25 g Kohlenhydrate
63 g Eiweiß



POLENTA-HÄHNCHEN

mit rotem Caesar Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 4 EL Polenta
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Ciabattabrötchen
- ½ Bund Basilikum
- Saft von 2 Zitronen
- 40 g Parmesan
- 4 Sardellenfilets
- 4 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 50 g Speckstreifen
- 2 rote Chicorée
- 2 rote Romanasalatherzen
- 10 Cherrytomaten
- 2 rote Paprikaschoten (Glas)

Hähnchenbrustfilets der Länge nach aufschneiden, sodass zwei flache Scheiben entstehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprikapulver und Polenta mischen, Hähnchenbrustfilets darin wälzen und in Butterschmalz von jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten.

Ciabattabrötchen in Scheiben schneiden und ebenfalls von beiden Seiten goldbraun rösten.

Für das Dressing Basilikum, Zitronensaft, Parmesan, Sardellenfilets, Joghurt, Apfelessig und Senf pürieren. Speck ohne Fett anbraten. Salate in Stücke zupfen. Cherrytomaten und Paprikas klein schneiden. Alles mit dem Dressing mischen.

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, auf dem Salat anrichten und mit Ciabatta genießen.

501 kcal



Zubereitungszeit
circa 25 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

19 g Fett
17 g Kohlenhydrate
54 g Eiweiß

FOOD-FACT POWERFOOD



Geflügel liefert **viel hochwertiges Eiweiß**. Davon können beachtliche 80 % in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden. Bedeutet: 100 g Hähnchen- oder Putenbrust mit 22 bzw. 24 g Geflügeleiweiß kann der Körper in 17,6 g bzw. 19,2 g Eiweiß umwandeln. Und Eiweiß macht **lange satt**.

