

SCHNELLE GEFLÜGELKÜCHE

Noch mehr leckere Rezeptideen und
Zubereitungstipps gibt es auf:



Geflügel-Blog

welove.deutsches-gefluegel.de



Instagram & Pinterest

@we_love_gefluegel



Deutsches Geflügel

Viel Eiweiß, wenig Fett und lecker!



10
REZEPTE

IN
30
MINUTEN
ZUBEREITET

LUST AUF WEITERE BROSCHÜREN? HIER SCHNELL BESTELLEN:

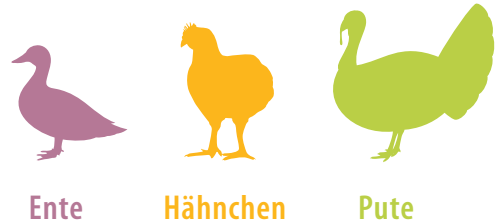
Deutsches-Geflügel.de/Broschüren

FÜR GEFLÜGELFANS,

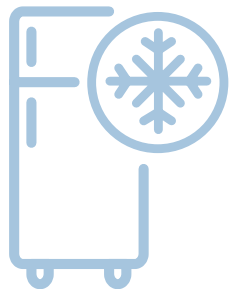
Rezeptsammler und Besser-Esser!

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



Perfekter Vorrat



Rohes oder gegartes Geflügelfleisch hält sich tiefgekühlt bei -18 Grad **10 Monate**. Zum Auftauen brauchen 500 Gramm Geflügelfleisch **circa 5 Stunden**.

Schnell zubereitet



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

RUND 22 KILOGRAMM
Geflügelfleisch isst jeder Deutsche
pro Jahr.

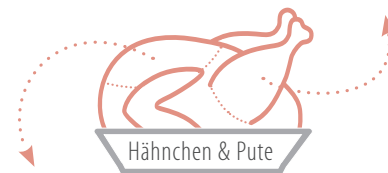


Perfekt pro Person

Bei Brust und Filet:
125 bis 150 Gramm
Bei Schenkel und Flügel:
200 bis 250 Gramm

Vielseitiger Genuss

Dunkleres, aromatischeres Fleisch
– perfekt zum Schmoren und Grillen



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



Durchgegartes Geflügel-
fleisch hält sich im Kühl-
schrank **2 bis 3 Tage**.



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

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.

* 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**



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.

GRAUPENEINTOPF

mit Hähnchenbrust und Süßkartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Butterschmalz
120 g feine Perlgraupen
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
300 g Süßkartoffeln
300 g Knollensellerie
1 rote Chilischote
1 EL Kreuzkümmel
800 ml Geflügelbrühe
70 g Backpflaumen
1 EL Apfelessig
½ Bund Petersilie

Die Hähnchenbrustfilets in Butterschmalz von beiden Seiten circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten und für 10 bis 12 Minuten im Ofen bei 120 °C zu Ende garen.

Perlgraupen kochen.

Zwiebel, Knoblauch, Süßkartoffeln und Sellerie schälen und würfeln. Chilischote entkernen und in Streifen schneiden. Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen. Das Gemüse mit Chili und Kreuzkümmel in der Geflügelbrühe etwa 15 Minuten garen.

Backpflaumen hacken, mit Perlgraupen und Essig zu der Suppe geben und einmal aufkochen.

Die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen holen und in Scheiben schneiden. Eintopf in Suppenteller verteilen, jeweils mit Hähnchenbrustscheiben belegen, mit gehackter Petersilie bestreuen und genießen.

431 kcal

 Zubereitungszeit
circa 30 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

7 g Fett
48 g Kohlenhydrate
40 g Eiweiß

QUICK-INFO

RUHE GÖNNEN

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


2-3
MINUTEN

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



HÄHNCHENFLÜGEL

mit Lauchsalat und Oliven-Vinaigrette

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

16 Hähnchenflügel
2 EL Geflügelgewürz
4 EL Pflanzenöl
4 Eier
75 g schwarze Oliven
50 g getrocknete Tomaten in Öl
120 ml Geflügelbrühe
3 EL Apfelessig
6 EL Olivenöl
6 Stangen Lauch
50 g Pecorino
½ Bund Schnittlauch

Geflügelgewürz und Pflanzenöl mischen.
Hähnchenflügel damit marinieren und bei 180 °C
circa 25 Minuten im Ofen garen.

Eier hart kochen, pellen und vierteln. Oliven und
Tomaten fein hacken und mit der Brühe aufko-
chen. Apfelessig und Olivenöl einrühren.

Lauch putzen, circa 8 Minuten kochen, klein
schneiden, anrichten und mit der Vinaigrette
beträufeln. Die Eier daraufsetzen.

Die Hähnchenflügel daneben anrichten, gehobel-
ten Pecorino und Schnittlauchröllchen darüber
streuen und alles zusammen genießen.

775 kcal



Zubereitungszeit
circa 30 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

48 g Fett
12 g Kohlenhydrate
36 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





HÄHNCHEN-FLAMMKUCHEN mit Kirschtomaten und roten Zwiebeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g Hähnchenbrust
2 EL Butterschmalz
6 rote Zwiebeln
250 g Kirschtomaten
1 EL Rohrzucker
20 Zweige Zitronenthymian
400 g Schmand
30 g Tafel-Meerrettich
1 TL Muskat
2 Flammkuchenteige (Kühltheke)
Kresse

Hähnchenbrust würfeln und in Butterschmalz circa 4 Minuten kross anbraten.

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Tomaten halbieren. Beides circa eine Minute in geschmolzenem Rohrzucker braten. Thymian hacken und mit Schmand, Meerrettich und Muskat vermengen.

Flammkuchenteig mit der Schmand-Creme bestreichen. Mit Hähnchenbrustwürfeln, Tomaten und Zwiebeln bei 220 °C circa 12 bis 14 Minuten backen.

Hähnchen-Flammkuchen mit Kresse bestreuen, in Stücke schneiden und genießen.

974 kcal

 Zubereitungszeit
circa 25 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

61 g Fett
61 g Kohlenhydrate
46 g Eiweiß

ONE POT ENTENBRUST-PASTA mit Erbsen und Speck

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Entenbrüste
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
80 g durchwachsenen Speck
1 EL Olivenöl
500 g Muschelnudeln
250 g Tomaten aus der Dose
1 L Geflügelbrühe
50 g geriebener Parmesan
50 g kalte Butter
100 g Erbsen (TK)
½ Bund Basilikum

Schalotten und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Speck in Streifen schneiden.

Entenbrüste würfeln, in 1 EL Öl circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten und zur Seite stellen.

In dem gleichen Topf Schalotten und Knoblauch andünsten, Speck zufügen und knusprig braten. Nudeln, Tomaten und Brühe dazugeben und etwa 10 bis 12 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast aufgezogen ist. Entenbrust, Parmesan, Butter und Erbsen unterrühren und einmal kurz erwärmen.

One Pot Entenbrust-Pasta auf Tellern verteilen, mit Basilikum bestreuen und genießen.

992 kcal

 Zubereitungszeit
circa 30 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

57 g Fett
69 g Kohlenhydrate
46 g Eiweiß



PUTENBRUSTSTREIFEN

mit Brokkoli-Pesto und Spaghetti

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

400 g Putenbrust
300 g Brokkoli
70 g geröstete Pinienkerne
100 ml Sonnenblumenöl
50 ml Olivenöl
1 EL Himbeeressig
50 g Parmesan
250 g Spaghetti
1 EL Butterschmalz
100 g Gorgonzola

Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. $\frac{3}{4}$ des Brokkoli, 50 g Pinienkerne, beide Ölsorten und Himbeeressig zu einer Creme pürieren. Parmesan fein reiben, untermischen und das fertige Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti nach Packungsangabe bissfest garen, 150 ml des Kochwassers auffangen.

Putenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Übrigen Brokkoli und das Kochwasser dazugeben und zusammen mit dem Pesto einmal kurz aufkochen. Spaghetti und klein geschnittenen Gorgonzola untermengen.

Putenbruststreifen mit Spaghetti und Brokkoli-Pesto anrichten, restliche Pinienkerne darüber streuen und genießen.

990 kcal



Zubereitungszeit
circa 25 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

65 g Fett
48 g Kohlenhydrate
58 g Eiweiß

FOOD-FACT

KLASSE KOMBI



Geflügelfleisch trägt bei Verzehr mit anderen eisenhaltigen Lebensmitteln – wie zum Beispiel Brokkoli – zu einer **verbesserten Eisenaufnahme** bei. Das Eisen, das der Körper nicht selbst produzieren kann, spielt eine zentrale Rolle in allen Stoffwechselprozessen und ist für den Sauerstofftransport im Blut zuständig.



HÄHNCHENOVERKEULEN

mit Chili-Nudeln und Paprika

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 8 Hähnchenoberkeulen
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Limette
- 4 kleine rote Chilis
- 200 g breite Reisnudeln
- 50 g Zucker
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- ½ Bund Koriandergrün

Hähnchenoberkeulenfleisch auslösen und klein schneiden.

Zwiebeln in Spalten, Paprikas in Streifen und Limette in Scheiben schneiden. Chilis entkernen und dritteln. Nudeln kochen. Chilis, Zwiebeln und Zucker in 1 EL Öl andünsten und zur Seite stellen.

Hähnchenoberkeulenfleisch in 1 EL Öl circa 7 bis 10 Minuten goldbraun braten. Mit Zwiebeln, Paprika, Fisch- und Sojasauce, Limettenscheiben und Nudeln weitere 5 Minuten braten.

Die Hähnchen-Chili-Nudeln anrichten, mit gehacktem Koriander bestreuen und genießen.

480 kcal



Zubereitungszeit
circa 25 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

25 g Fett
30 g Kohlenhydrate
31 g Eiweiß

STEP-BY-STEP

HÄHNCHENOVERKEULE AUSLÖSEN



- 1 Überstehende Haut oder Fettfasern abschneiden
- 2 Oberschenkelknochen am Gelenk freilegen
- 3 Hähnchenoberkeule entlang des Knochens einschneiden
- 4 Oberschenkelknochen herauslösen



PUTENFILET

mit Kartoffeln, Linsen und Feldsalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Putenfilets
500 g kleine Kartoffeln
120 g braune Linsen
1 EL Butterschmalz
120 g gewürfelten Speck
1 säuerlicher Apfel
1 EL Butter
4 EL Apfelessig
1 Zwiebel
400 ml Geflügelbrühe
1 EL Senf
4 EL Öl
1 Bund Schnittlauch
1 TL Zucker
80 g Feldsalat

Kartoffeln waschen, in Würfel schneiden und kochen. Linsen nach Packungsangabe garen.

Putenfilets in Butterschmalz von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, die Speckwürfel kurz mitbraten und alles für etwa 12 bis 15 Minuten bei 140 °C im Ofen zu Ende garen.

Apfel schälen, würfeln, in Butter kurz andünsten und mit 1 EL Apfelessig mischen. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Geflügelbrühe aufkochen. Senf und 3 EL Apfelessig einrühren. Kartoffeln, Linsen und Apfelwürfel mit der heißen Zwiebelbrühe übergießen. Öl, Schnittlauchröllchen und Zucker einrühren, den Feldsalat unterheben.

Die Putenfilets aufschneiden, mit dem Speck auf das Gemüse geben und alles zusammen genießen.

657 kcal



Zubereitungszeit
circa 30 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

25 g Fett
48 g Kohlenhydrate
54 g Eiweiß

QUICK-INFO

PERFEKT GESCHNITTEN

Ob Würfel oder Scheiben –
Geflügelfleisch stets mit
einem scharfen Messer quer
zur Faser schneiden.



So verlieren Hähnchen- und
Putenfleisch beim Braten
weniger Fleischsaft und
bleiben schön zart und lecker.





PUTE AUS DEM WOK mit Reisnudeln und Bohnen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

750 g Putenbrust
2 Chilischoten
4 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
200 g grüne Bohnen
250 g Reisnudeln
2 EL Pflanzenöl
100 g weiße Bohnen aus dem Glas
60 ml Sojasauce
150 ml Geflügelbrühe
60 ml Weißwein
je ½ Bund Basilikum und Petersilie

Putenbrust in Würfel, Chilischoten in feine Ringe und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Grüne Bohnen putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Reisnudeln kochen.

Putenwürfel in 1 EL Öl im Wok circa 3 bis 5 Minuten goldbraun braten und zur Seite stellen.

Chili, Knoblauch und Ingwer 2 Minuten in 1 EL Öl im Wok anbraten. Mit beiden Bohnensorten, Sojasauce, Brühe und Weißwein weitere 5 Minuten garen. Putenbrustwürfel und gehackte Kräuter dazugeben und noch mal erwärmen. Alles mit Reisnudeln anrichten und genießen.

395 kcal



Zubereitungszeit
circa 20 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

8 g Fett
25 g Kohlenhydrate
52 g Eiweiß

HÄHNCHEN-FENCHEL-SALAT mit Apfel und Avocado

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

16 Hähnchen-Innenfilets
200 g dicke Bohnenkerne
1 Fenchelknolle
1 reife Avocado
1 Apfel
100 g Wildkräutersalat
1 TL körnigen Senf
3 EL Olivenöl
1 Zitrone
½ Bund Dill

Bohnenkerne für etwa 2 Minuten in Salzwasser kochen. Fenchel vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Avocado und Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Wildkräutersalat waschen.

Für das Dressing Senf mit 2 EL Olivenöl und dem Saft der Zitrone verrühren und alle Zutaten des Salates unterheben.

Hähnchen-Innenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in 1 EL Olivenöl von jeder Seite 2 bis 3 Minuten anbraten, auf den Salat legen, gehackten Dill darüber streuen und genießen.

609 kcal



Zubereitungszeit
circa 20 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

27 g Fett
28 g Kohlenhydrate
58 g Eiweiß



HACKFLEISCHRÖLLCHEN

mit Rote Bete-Orangensalat

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

600 g Hähnchenhackfleisch

½ Bund Petersilie

1 Ei

1 EL Harissapaste

500 g gekochte Rote Bete

2 Orangen

1 Limette

1 rote Zwiebel

1 Chilischote

6 EL Olivenöl

1 Bund Erbsensprossen

150 g Feta

Petersilie fein hacken und mit Hähnchenhackfleisch, Ei und Harissapaste gut verkneten. Die Hackfleischmasse zu 16 schmalen Röllchen formen und für etwa 10 bis 12 Minuten im Ofen unter dem Grill garen, bis das Hackfleisch goldbraun ist. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

Rote Bete und geschälte Orangen in dünne Scheiben schneiden und mit Limettensaft marinieren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing Chilischote entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl verrühren.

Rote Bete- und Orangenscheiben auf Tellern abwechselnd auslegen, Erbsensprossen, Zwiebelstreifen, Feta und Dressing darüber geben und mit den Hähnchenhackfleischröllchen genießen.

538 kcal



Zubereitungszeit
circa 25 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

33 g Fett

15 g Kohlenhydrate

42 g Eiweiß

QUICK-INFO

FETTFREI GAREN

Burger-Patties, Frikadellen und Hackfleischbällchen oder -röllchen aus Geflügelhackfleisch lassen sich super im Backofen zubereiten.



Der Vorteil: Die Zubereitung ist kalorienarm, da im Gegensatz zum Braten in der Pfanne kein Fett verwendet werden muss.

