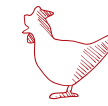


# FESTLICHE GEFLÜGELKÜCHE

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



10  
REZEPTE

FÜR  
BESONDERE  
ANLÄSSE

LUST AUF WEITERE BROSCHÜREN? HIER SCHNELL BESTELLEN:

**[Deutsches-Gefluegel.de/Broschüren](http://Deutsches-Gefluegel.de/Broschüren)**

Deutsches Geflügel

Viel Eiweiß, wenig Fett und lecker!



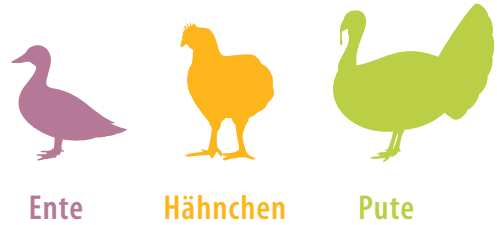


# FÜR GEFLÜGELFANS,

## 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



**Geflügelfilet** ist die perfekte Wahl für Raclette. Denn in Streifen oder Würfel geschnitten ist das zarte Fleisch schon nach **wenigen Minuten durchgegart**.



Ob Dänemark, Griechenland, Brasilien, USA oder Kanada – Geflügel ist auf der **ganzen Welt als Festessen** sehr beliebt.



Geflügelgerichte aus dem Ofen sind genial, wenn **Gäste** kommen. Sie lassen sich super vorbereiten – so bleibt mehr **Zeit zum Feiern**.

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



### Optimal pro Person

Bei Brust und Filet:  
**125 bis 150 Gramm**

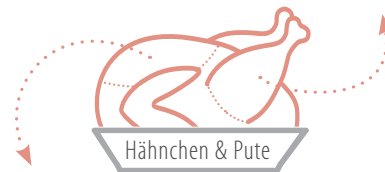
Bei Schenkel und Flügel:  
**200 bis 250 Gramm**



Ob Brühe oder Öl – Hähnchen-, Puten- und Entenfilet eignet sich hervorragend für **Fondue**, weil es saftig und zart schmeckt.

### 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.

# 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

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

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

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

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

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.



# GANZES HÄHNCHEN

## mit Apfel und Maronensauce

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 ganzes Hähnchen
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Zweige Thymian
- 4 Äpfel
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig
- 1 Schalotte
- 200 g Maronen (gegart)
- 1 L Hühnerbrühe
- 100 ml Sahne

Hähnchen rundherum mit 2 EL Öl und Paprikapulver einreiben. Hähnchen mit Zitronen- und Knoblauchscheiben sowie Thymian füllen. 800 ml Hühnerbrühe angießen und im Ofen bei 180 °C etwa 75 Minuten garen.

Äpfel in Spalten schneiden, kurz in Butter und Honig schmoren.

Schalotte schälen, fein hacken und in 1 EL Öl anbraten. Mit gehackten Maronen, 200 ml Hühnerbrühe und Sahne 20 Minuten köcheln lassen.

Ganzes Hähnchen vor dem Garen ruhen lassen, tranchieren und mit Apfel sowie Maronensauce genießen. Dazu passt Selleriepüree.

755 kcal



Zubereitungszeit  
circa 90 Minuten

### NÄHRWERTE PRO PORTION

39 g Fett  
41 g Kohlenhydrate  
54 g Eiweiß

### STEP-BY-STEP

### HÄHNCHEN DRESSIEREN



- 1 Flügel unter den Rücken schieben 2 Hähnchen auf Küchengarn legen. Garn über die Flügel ziehen und unter dem Hähnchen kreuzen 3 Garn um die Keulen wickeln 4 Zusammenziehen und verknoten





# PUTENROLLBRATEN

mit Süßkartoffelcreme und Thymianjus

## ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1 Putenoberkeule (ausgelöst ohne Haut)

1 Schalotte

3 Knoblauchzehen

100 g Weißbrot

1 EL Thymian

3 EL Olivenöl

1 TL Senf

¼ Knollensellerie

1 Möhre

1 Stange Lauch

1 EL Tomatenmark

300 ml Rotwein

500 ml Geflügelfond

600 g Süßkartoffeln

je 150 ml Milch und Sahne

50 g Butter

Muskatnuss

Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln, mit Weißbrotwürfeln und Thymian in 1 EL Olivenöl anbraten. Senf unterheben. Putenoberkeule damit bestreichen, aufrollen, binden und in 1 EL Öl scharf anbraten.

Sellerie und Möhre schälen und würfeln. Lauch in Scheiben schneiden. Alles in 1 EL Öl anbraten. Tomatenmark mitrösten, mit Rotwein einkochen. Putenoberkeule mit Gemüse und Geflügelfond 90 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.

Sauce durchsieben und reduzieren. Süßkartoffeln schälen, garen und mit Milch, Sahne, Butter, Salz und Muskat pürieren.

Putenrollbraten kurz ruhen lassen, aufschneiden, mit Süßkartoffelcreme und Sauce anrichten und genießen. Dazu passt Blattspinat.

838 kcal



Zubereitungszeit  
circa 120 Minuten

## NÄHRWERTE

PRO PORTION

37 g Fett

61 g Kohlenhydrate

46 g Eiweiß

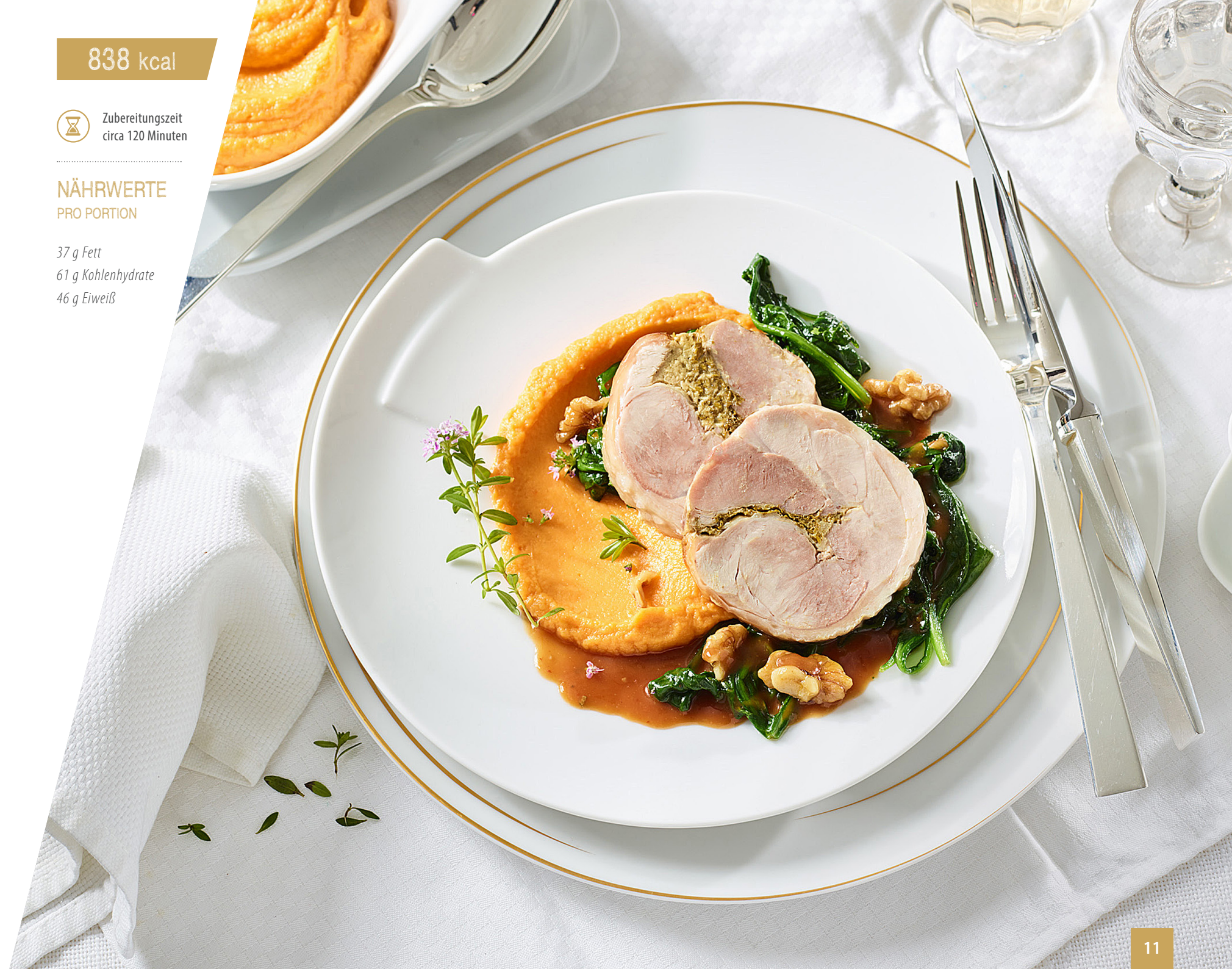
## QUICK-INFO

## FLÜSSIGKEIT ANGIESSEN

Beim Garen von Geflügelfleisch – ob Brust, Keule oder im Ganzen – immer etwas Flüssigkeit angießen.



Denn Wasser, Brühe, Fond oder Wein sorgen dafür, dass das Geflügelfleisch besonders zart gegart wird.







939 kcal



Zubereitungszeit  
circa 60 Minuten

#### NÄHRWERTE PRO PORTION

48 g Fett  
37 g Kohlenhydrate  
77 g Eiweiß

## PUTEN-MEDAILLONS mit Kartoffelschmarrn und Rosmarinjus

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Putenbrust  
200 g Kartoffeln  
100 g Speck  
1 Stange Lauch  
100 g Butter  
125 ml Milch  
4 Eier  
120 g Mehl  
1 EL saure Sahne  
4 EL Butterschmalz  
400 ml Geflügelfond  
200 ml weißen Portwein  
2 Zweige Rosmarin

Kartoffeln garen, pellen und reiben. Speck- und Lauchwürfel in 30 g Butter anbraten. Für den Teig Milch, Eigelbe, Mehl und saure Sahne verrühren. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Teig mit Kartoffeln und Speck in 2 EL Butterschmalz bei 180 °C im Ofen 25 Minuten backen und in 50 g Butter schwenken.

Putenbrust in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 EL Butterschmalz anbraten und im Ofen 6 bis 8 Minuten fertig garen.

Geflügelfond, Portwein und Rosmarin einkochen. Restliche Butter unterrühren.

Alles anrichten und genießen. Dazu passt Salat.

## HÄHNCHENOVERKEULEN mit Kartoffel-Rosenkohlpüree

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 Hähnchenoberkeulen  
4 Zweige Rosmarin  
1 Orange  
½ TL Meersalz  
¼ TL Zimt  
¼ TL Chiliflocken  
1 TL brauner Zucker  
500 g Kartoffeln  
50 g Butter  
100 ml Milch  
500 g Rosenkohl  
100 g gehackte Haselnüsse

Gehackten Rosmarin mit Orangenschale, Salz, Zimt, Chili und Zucker mischen. Hähnchenoberkeulen von allen Seiten damit würzen und circa 30 Minuten bei 200 °C im Ofen garen.

Kartoffeln schälen, würfeln, garen und mit Butter und Milch pürieren. Rosenkohl putzen, halbieren, garen, unter das Kartoffelpüree heben und alles grob stampfen.

Kartoffel-Rosenkohlpüree auf Tellern verteilen, Hähnchenoberkeulen daraufsetzen und mit Haselnüssen bestreuen. Nach Belieben mit entstandenem Bratensaft beträufeln und genießen.

765 kcal



Zubereitungszeit  
circa 45 Minuten

#### NÄHRWERTE PRO PORTION

43 g Fett  
36 g Kohlenhydrate  
51 g Eiweiß





# HÄHNCHENFILET

## mit Apfel-Maronenfüllung

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenbrustfilets  
8 Scheiben roher Schinken  
2 Äpfel  
150 g Maronen (gegart)  
2 EL Semmelbrösel  
6 EL Butter  
1 Wirsing  
2 Schalotten  
100 ml Sahne  
Muskatnuss  
2 EL Mehl  
500 ml Hühnerbrühe  
2 EL Sojasauce

Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden, auf den Schinken legen, mit Mischung aus gehackten Äpfeln, Maronen und Semmelbröseln füllen, aufrollen, in 2 EL Butter anbraten und im Ofen bei 180 °C circa 20 bis 25 Minuten garen.

Wirsing und Schalotten klein schneiden, in 2 EL Butter 10 Minuten dünsten, mit Sahne aufkochen und mit Muskat würzen.

2 EL Butter schmelzen, Mehl einrühren und mit Brühe und Sojasauce 10 Minuten köcheln lassen.

Alles anrichten und genießen. Nach Belieben mit Trüffelöl abschmecken oder mit gehobeltem Trüffel toppen.

773 kcal



Zubereitungszeit  
circa 45 Minuten

### NÄHRWERTE PRO PORTION

32 g Fett  
45 g Kohlenhydrate  
68 g Eiweiß

### STEP-BY-STEP

### HÄHNCHENROULADEN ZUBEREITEN



1



2



3



4

1 Hähnchen- oder Putenschnitzel flach klopfen und würzen 2 Mit Sauce oder cremiger Zutat bestreichen 3 Mit weiteren Zutaten (Schinken, Käse, Nüsse, etc.) belegen 4 Aufrollen und fixieren





# GEFÜLLTE PUTE

## mit Speck und Champignons

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Baby-Pute (circa 2 kg)
- 4 Scheiben Toastbrot
- 150 g Champignons
- 100 g Speckstreifen
- 2 EL gehackte Kräuter
- 2 Eier
- 200 ml Geflügelfond
- 3 EL Ahornsirup
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 500 g Prinzessbohnen
- 500 g dicke Bohnen (Glas)
- 2 EL Butter
- 1 Zweig Bohnenkraut

Toast und Pilze fein würfeln. Mit Speck, Kräutern und Eiern verquirlen.

Pute damit füllen. Fond angießen und bei 180 °C etwa 90 Minuten im Ofen garen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Ahornsirup und Paprikapulver mischen und die Pute damit bestreichen.

Prinzessbohnen putzen, garen und mit den dicken Bohnen in der Butter anbraten. Mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen.

Pute 10 Minuten ruhen lassen, tranchieren, mit den Bohnen servieren und genießen.

928 kcal



Zubereitungszeit  
circa 120 Minuten

### NÄHRWERTE PRO PORTION

39 g Fett  
29 g Kohlenhydrate  
79 g Eiweiß

### STEP-BY-STEP

### GANZES GEFLÜGEL AROMATISIEREN



Vor dem Garen: 1 Geflügel mit Marinade oder Butter bestreichen 2 Geflügel mit aromagebenden Zutaten füllen 3 Zusätzlich mit Kräutern füllen 4 Mit Küchengarn fixieren





# ENTENKEULE

## mit Vanille-Aprikosenkürbis

### ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

4 Entenkeulen  
4 EL Olivenöl  
2 Zwiebeln  
2 Möhren  
2 Lorbeerblätter  
400 ml Hühnerbrühe  
1 Hokkaido Kürbis  
100 g getrocknete Aprikosen  
2 EL Zucker  
1 Vanilleschote  
100 ml Orangensaft  
50 g Butter  
8 Lauchzwiebeln  
1 Zitrone  
2 EL gehackte Pistazien  
1 EL Kartoffelstärke

Entenkeulen in 2 EL Öl von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Möhren schälen, klein schneiden und mit Lorbeerblättern und Hühnerbrühe circa 2 Stunden im Ofen bei 160 °C schmoren.

Kürbis halbieren, entkernen und würfeln. Aprikosen klein schneiden. Zucker mit 50 ml Wasser karamellisieren. Kürbis, Aprikosen, Vanillemark, Orangensaft und Butter unterrühren und kurz aufkochen.

Lauchzwiebeln putzen, in 2 EL Öl anbraten. Mit Zitronensaft weitere 5 Minuten schmoren. Pistazien darüber streuen.

Entenkeulen kurz ruhen lassen. Entstandenen Fond auf die Hälfte einkochen und mit kalt angerührter Stärke binden.

Alles anrichten und genießen.

1102 kcal



Zubereitungszeit  
circa 150 Minuten

### NÄHRWERTE

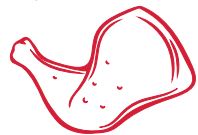
PRO PORTION

68 g Fett  
44 g Kohlenhydrate  
46 g Eiweiß

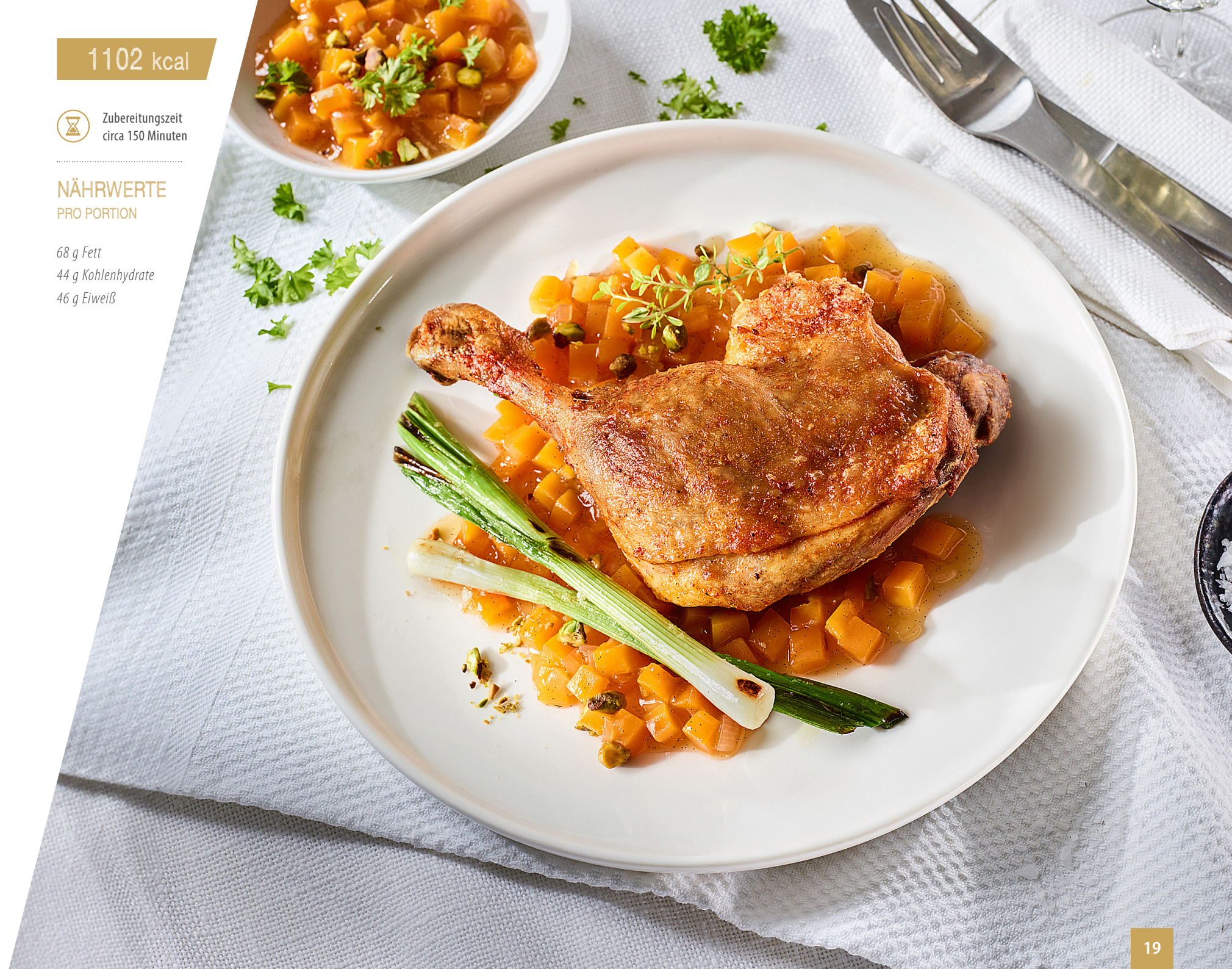
### QUICK-INFO

### RUHE GÖNNEN

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



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







931 kcal



Zubereitungszeit  
circa 60 Minuten

#### NÄHRWERTE PRO PORTION

48 g Fett  
57 g Kohlenhydrate  
58 g Eiweiß

## HÄHNCHENBRUST mit grünem Kartoffelpüree und Apfel

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenbrustfilets  
1 Orange  
½ TL Koriandersaat  
2 EL Butterschmalz  
600 g Kartoffeln  
je ½ Bund Petersilie und Kerbel  
je 150 ml Milch und Sahne  
100 g Butter  
200 g Pastinaken  
500 ml Pflanzenöl  
1 Apfel  
2 EL Zucker  
400 ml Geflügelfond

Orangenschale, Koriander und 1 TL Salz mörsern. Hähnchenbrustfilets damit einreiben, in Butterschmalz anbraten und bei 120 °C im Ofen 15 Minuten fertig garen.

Kartoffeln schälen und garen. Mit Petersilie, Kerbel, Milch, Sahne und 50 g Butter pürieren.

Pastinaken schälen, klein schneiden und in Pflanzenöl frittieren. Apfel schälen, vierteln und in 20 g Butter mit Zucker karamellisieren. Mit Geflügelfond einkochen und restliche Butter einrühren.

Hähnchenbrustfilets mit Kartoffelpüree, Bratapfel und Pastinakenchips anrichten und genießen.

## HÄHNCHENSCHENKEL mit Spitzkohl-Lebkuchensalat

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenschenkel  
4 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
½ TL Curry  
1 Spitzkohl  
2 EL Honig  
1 EL Lebkuchengewürz  
2 Orangen  
50 g gehackte Walnüsse  
300 ml Orangensaft  
250 g Spätzle (Kühlung)  
30 g Butter

2 EL Öl, Paprika- und Currypulver, ½ TL Salz und Pfeffer mischen. Hähnchenschenkel damit rundherum bestreichen und 45 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.

Spitzkohl putzen, klein schneiden und mit 2 EL Öl, 1 EL Honig und Lebkuchengewürz ziehen lassen. Orangen schälen, filetieren und mit den Walnüssen unterheben.

Orangensaft und 1 EL Honig bei starker Hitze einkochen. Spätzle garen, in der Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spitzkohl und Spätzle anrichten, mit Hähnchenschenkeln toppen und mit Orangensauce genießen.

795 kcal



Zubereitungszeit  
circa 75 Minuten

#### NÄHRWERTE PRO PORTION

45 g Fett  
43 g Kohlenhydrate  
49 g Eiweiß





# COQ AU RIESLING

## mit Pilzen und Speck

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 ganzes Hähnchen  
2 EL Mehl  
500 g gemischte Pilze  
20 Perlzwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
4 Zweige Thymian  
4 Zweige Rosmarin  
2 Lorbeerblätter  
30 g Butterschmalz  
500 ml Riesling  
200 ml Geflügelfond  
100 g Speck  
50 g Butter

Die Hähnchenkeulen abtrennen. Die Hähnchenbrustfilets vom Rückgrat lösen. Alles halbieren.

Hähnchenfleischstücke in Mehl wenden und mit halbierten Pilzen, Perlzwiebeln, gepresstem Knoblauch, gehacktem Thymian und Rosmarin sowie Lorbeer in Butterschmalz anbraten.

Bratensatz mit Wein und Fond ablöschen. Alles mit Speck bei 200 °C im Ofen 40 Minuten schmoren.

Das Hähnchen beiseite stellen und den Sud einkochen und die Butter unterrühren. Alles anrichten und genießen. Dazu passt geröstetes Brot.

803 kcal



Zubereitungszeit  
circa 75 Minuten

### NÄHRWERTE PRO PORTION

44 g Fett  
14 g Kohlenhydrate  
63 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

