

FESTLICHE GEFLÜGELKÜCHE



Deutsches Geflügel



Viel Eiweiß, wenig Fett und lecker!

10
REZEPTE

FÜR
BESONDERE
ANLÄSSE

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



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.

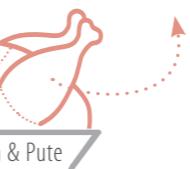
RUND 22 KILOGRAMM
Geflügelfleisch isst jeder Deutsche pro Jahr.



Optimal pro Person

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

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



Vielseitiger Genuss

Dunkleres, aromatischeres Fleisch – perfekt zum Schmoren und Grillen



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.



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.



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.

POWER-FOOD FÜR GENIESSEER!

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 Geflügeeiweiß enthält nahezu alle Bausteine, die zum Aufbau von Muskeln, Haut und Knochen benötigt werden.



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.

* 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.



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.

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

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.

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



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 Essenszubereitung 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.

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

755 kcal



Zubereitungszeit
circa 90 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

39 g Fett
41 g Kohlenhydrate
54 g Eiweiß



838 kcal

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.

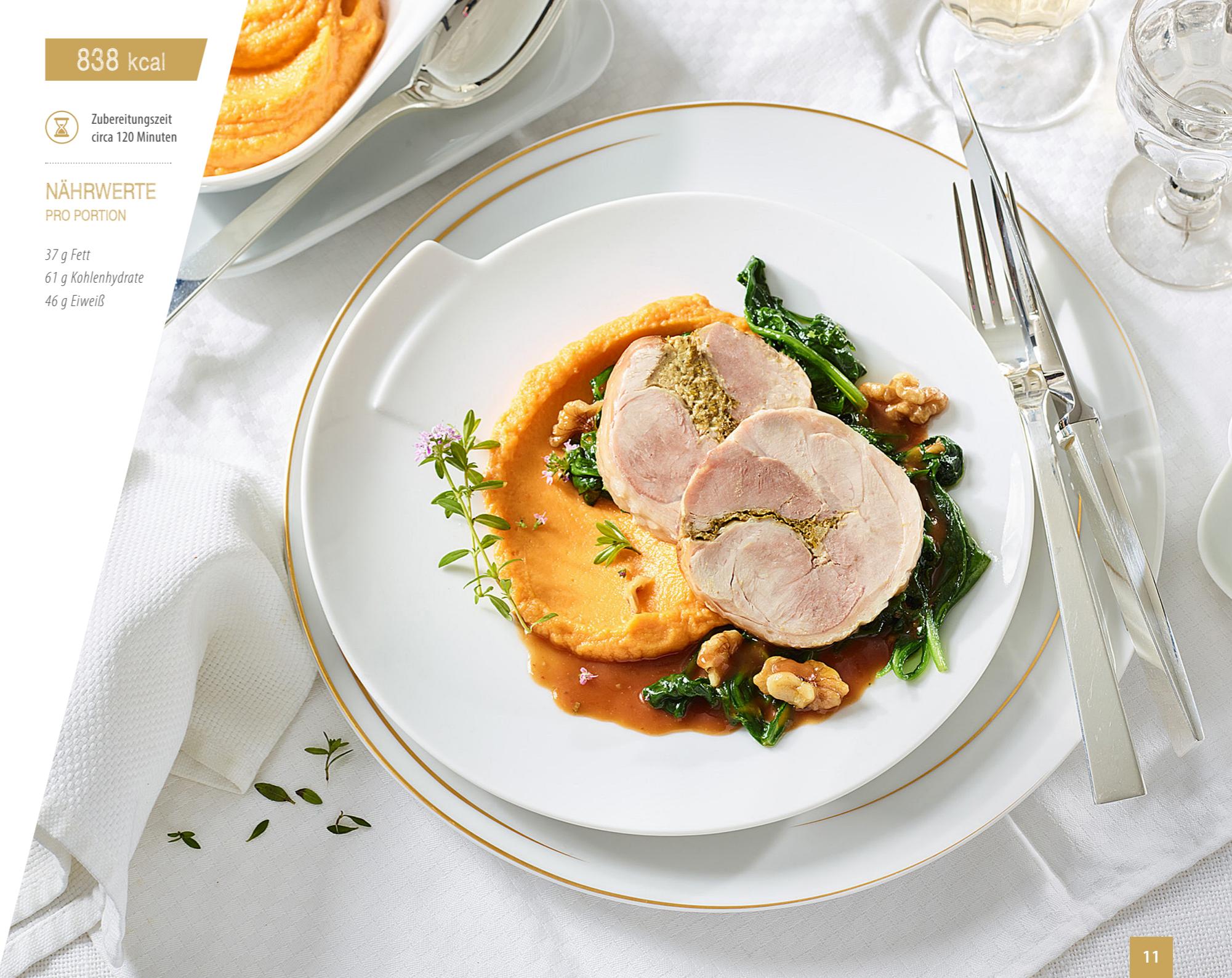
Sauce durchsieben und reduzieren. Süßkartoffeln schälen, garen und mit Milch, Sahne, Butter, Salz und Muskat pürieren.

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

 Zubereitungszeit
circa 120 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

- 37 g Fett
- 61 g Kohlenhydrate
- 46 g Eiweiß



QUICK-INFO

FLÜSSIGKEIT ANGIESSEN

Beim Garen von Geflügel-
fleisch – 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.



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.

939 kcal



Zubereitungszeit
circa 60 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

48 g Fett
37 g Kohlenhydrate
77 g Eiweiß

HÄHNCHEN-OBERKEULEN

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



773 kcal

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.



Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

32 g Fett
45 g Kohlenhydrate
68 g Eiweiß

STEP-BY-STEP

HÄHNCHENROULADEN ZUBEREITEN



- 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



928 kcal

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.

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



1102 kcal

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.

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.



Zubereitungszeit
circa 150 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

68 g Fett
44 g Kohlenhydrate
46 g Eiweiß





HÄHNCHENBRUST

mit grünem Kartoffelpüree und Apfel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Orange
- ½ TL Koriandersaft
- 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.

931 kcal



Zubereitungszeit
circa 60 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

- 48 g Fett
- 57 g Kohlenhydrate
- 58 g Eiweiß



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 Currysüppchen, 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 Orangensaft genießen.

795 kcal



Zubereitungszeit
circa 75 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

- 45 g Fett
- 43 g Kohlenhydrate
- 49 g Eiweiß



803 kcal

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.

Bratsatz 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.

STEP-BY-STEP

HÄHNCHEN TRANCHIEREN



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



Zubereitungszeit
circa 75 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

44 g Fett
14 g Kohlenhydrate
63 g Eiweiß

