GEFLÜGELGERICHTE AUS DEM OFEN

Deutsches Geflügel
Viel Eiweiß, wenig Fett und lecker!

10 REZEPTE | IM OFEN GEGART

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C125128

Noch mehr leckere Rezeptideen und Zubereitungstipps gibt es auf:

Geflügel-Blog
welove.deutsches-geflügel.de

Instagram & Pinterest
@we_love_gefluegel

LUST AUF WEITERE BROSCHÜREN? HIER SCHNELL BESTELLEN:

Deutsches-Geflügel.de/Broschüren

IDEG Informationsgemeinschaft Deutsches Geflügel GmbH • Claire-Waldoff-Str. 7 • 10117 Berlin • Telefon: 030 288831-10 • Fax: 030 288831-50

Stand: August 2023

FÜR GEFLÜGELFANS,

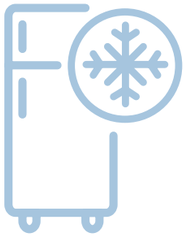
Rezeptsammler und Besser-Esser!

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

Perfekter Vorrat



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

Köstlich gegart

Durch das Garen im Ofen nimmt Geflügelfleisch die **Aromen** von Kräutern und Gewürzen besonders gut auf.

RUND 22 KILOGRAMM
Geflügelfleisch isst jeder Deutsche
pro Jahr.

Während das Geflügel im Ofen gart, bleibt **Zeit für die Beilagen**.

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

90 % der **Sinneseindrücke** während des Essens werden laut Experten nicht vom Geschmack, sondern vom Geruch ausgelöst.

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 B_6 mit **37 Prozent** und an Vitamin B_{12} 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

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.

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

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

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.

HÄHNCHENTEILE

mit Avocadosalsa und Kartoffelpüree

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenunterschenkel
- 4 Hähnchenflügel
- 7 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 3 TL Kurkuma
- 2 TL Kreuzkümmel
- 500 g Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 50 g Butter
- Muskatnuss
- 1 rote Zwiebel
- 250 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Avocados
- ½ Bund Koriander
- Saft von einer Limette

Die Hähnchenteile auf der Hautseite einschneiden. 3 EL Öl mit Paprikapulver, Kurkuma und Kreuzkümmel verrühren und damit einpinseln. Hähnchenteile im Ofen bei 190 °C etwa 40 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden, kochen und stampfen oder durch eine Presse drücken. Milch, Sahne und Butter aufkochen und mit Muskat würzen. Die Milch-Sahne-Mischung mit den Kartoffeln mischen und warm halten.

Für die Salsa Zwiebel schälen, Tomaten waschen und beides würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Avocados halbieren, vom Kern befreien, das Fruchtfleisch klein schneiden. Koriander fein hacken. Alles mit Limettensaft und 4 EL Olivenöl vermengen.

Kartoffelpüree mit Avocadosalsa auf Tellern verteilen, mit den Kurkuma-Hähnchenteilen anrichten und genießen.

995 kcal

Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

80 g Fett
27 g Kohlenhydrate
40 g Eiweiß

QUICK-INFO ABWECHSLUNGSREICH MARINIEREN

Mariniertes Geflügelfleisch schmeckt herrlich zart. Als Marinaden-Basis eignen sich zum Beispiel Öl, Zitronensaft oder Buttermilch.

Je nach Geschmack Gewürze, frische Kräuter, Senf oder Knoblauch untermischen und das Geflügelfleisch damit einpinseln.

HÄHNCHENSTICKS

mit Chili-Rosenkohl

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

12 Hähnchen-Innenfilets
1 kg Rosenkohl
2 rote Chilischoten
4 Knoblauchzehen
50 g gemahlene Mandeln
2 Eier
4 EL gehackte Haselnüsse
4 EL geschrotete Leinsamen
2 EL Butter

Rosenkohl putzen und circa 15 Minuten in Salzwasser kochen. Chilis entkernen und klein schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Hähnchen-Innenfilets zuerst in gemahlenen Mandeln, dann in verquirltem Ei und zuletzt in der Haselnuss-Leinsamen-Mischung wenden. Panade leicht andrücken.

Hähnchen-Innenfilets im Ofen bei 150 °C etwa 15 Minuten garen.

Rosenkohl, Chili und Knoblauch etwa 2 Minuten in der Butter anbraten. Hähnchen-Innenfilets mit dem Chili-Rosenkohl anrichten und genießen.

525 kcal

Zubereitungszeit
circa 30 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

25 g Fett
13 g Kohlenhydrate
54 g Eiweiß

STEP-BY-STEP HÄHNCHENFILET PANIEREN

1 Zutaten vorbereiten (zum Beispiel Nüsse hacken, Cornflakes zerbröseln etc.) 2 Panade mischen
3 Geflügelfleisch in der Panade wenden 4 Zum Anbraten oder Garen im Ofen bereitlegen

565 kcal

Zubereitungszeit
circa 60 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

32 g Fett
24 g Kohlenhydrate
43 g Eiweiß

PUTENBRUSTFILETS

auf Pastinaken-Möhrengemüse

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

4 Putenbrustfilets
500 g Pastinaken
500 g Möhren
1 Limette
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian
400 ml Geflügelbrühe
60 g Walnüsse

Pastinaken und Möhren schälen. Möhren längs halbieren, Pastinaken vierteln. Die Limette in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren.

Putenbrustfilets mit Pastinaken, Möhren, Limettenscheiben, Knoblauch und Öl vermengen, in einen Bräter geben und mit Thymian garnieren. Die Brühe angießen und alles zusammen bei 180 °C etwa 40 Minuten goldbraun backen. Nach 30 Minuten Garzeit gehackte Walnüsse darüber streuen.

Putenbrustfilets auf Pastinaken-Möhrengemüse anrichten und genießen.

CHICKEN WINGS

mit Dip und Hummus

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

16 Chicken Wings
1 ½ EL Honig
3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Paprikapulver edelsüß
2 ½ TL Kreuzkümmel
240 g Kidneybohnen
1 EL Tahin
5 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
240 g Kichererbsen
½ TL gehackte Petersilie

Honig mit Sonnenblumenöl, Paprikapulver und 2 TL Kreuzkümmel mischen. Chicken Wings mit der Marinade bestreichen und im Ofen bei 160 °C circa 35 Minuten garen.

Für den Rote-Bohnen-Dip Kidneybohnen, Tahin, 4 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft pürieren.

Für den Hummus: Kichererbsen, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und ½ TL Kreuzkümmel pürieren. Gehackte Petersilie untermischen.

Chicken Wings mit Rote-Bohnen-Dip und Hummus anrichten und genießen.

419 kcal

Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

31 g Fett
23 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß

QUICHE

mit Hähnchenhackbällchen

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

500 g Hähnchenhackfleisch
500 g Kartoffeln
100 ml Sahne
4 Eier
500 g Schmand
20 Stangen grüner Spargel
50 g Crème fraîche
1 EL Ketchup
40 g Paniermehl
2-3 Zweige Thymian
5 Filoteig-Blätter (Kühlregal)
100 g Butter
100 g Erbsen (TK)
100 g Feta

Die Kartoffeln schälen, kochen, stampfen und mit Sahne, 3 Eiern und Schmand verrühren. Holzige Enden vom Spargel abschneiden. Den Spargel in Salzwasser garen.

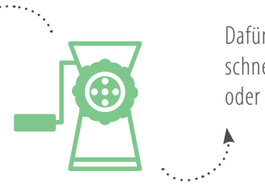
Das Hähnchenhackfleisch mit Crème fraîche, Ketchup, Ei, Paniermehl und gehacktem Thymian vermengen und 16 bis 18 kleine Fleischbällchen formen.

Die Quicheform abwechselnd mit einem Blatt Filoteig auslegen und mit geschmolzener Butter einpinseln. So lange weiter vorgehen, bis alle 5 Filoteig-Blätter ausgelegt sind. Die Kartoffelmasse einfüllen, Spargel, Erbsen und Fleischbällchen obenauf legen. Feta darüber streuen.

Die Quiche für etwa 25 bis 30 Minuten bei 190 °C im Ofen goldbraun backen. Hähnchenhackbällchen-Quiche anrichten und genießen.

QUICK-INFO HACKFLEISCH SELBER MACHEN

Geflügelhackfleisch lässt sich ganz leicht aus frischen Hähnchen- und Putenfilets selber machen.



Dafür das Geflügelfleisch klein schneiden, durch den Fleischwolf oder Mixer drehen – und fertig!

980 kcal

Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

64 g Fett
49 g Kohlenhydrate
48 g Eiweiß

BRATHÄHNCHEN

auf Gemüse-Pot-au-feu

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

1 ganzes Hähnchen
3 Zweige Estragon
2 Zweige Dill
2 EL Olivenöl
600 ml Geflügelfond
400 ml trockener Weißwein
300 g Möhren
250 g festkochende Kartoffeln
300 g Petersilienwurzeln
300 g Romanesco
8 Schalotten
3 Knoblauchzehen
2 TL getrockneter Estragon

Estragon- und Dill-Zweige in das Hähnchen stecken. Hähnchen mit Bratenschnur zusammenbinden, mit Öl bepinseln, Geflügelfond und Weißwein angießen und bei 190 °C circa 90 Minuten im Ofen garen.

Möhren, Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen und in Stücke schneiden. Romanesco in Röschen teilen. Schalotten und Knoblauch schälen und halbieren. Das gesamte Gemüse mit dem getrockneten Estragon nach 30 Minuten um das Hähnchen herum verteilen. Alles zusammen zu Ende garen.

Das Brathähnchen mit Estragon und Dill auf Gemüse-Pot-au-feu anrichten und genießen.

758 kcal

Zubereitungszeit
circa 90 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

45 g Fett
21 g Kohlenhydrate
64 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

GESPICKTE PUTENBRUST

mit Spinat und Käse

515 kcal

Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

29 g Fett
5 g Kohlenhydrate
57 g Eiweiß

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

4 Putenbruststeaks
400 g Blattspinat (TK), aufgetaut
100 g Emmentaler gerieben
Muskatnuss
1 EL Pflanzenöl
2 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL brauner Zucker
250 g braune Champignons
20 g Butterschmalz
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1 EL Himbeeressig
1 Prise Zucker
1 TL Senf
3 EL Walnussöl
10 Kirschtomaten
200 g Wildkräutersalat

Putenbruststeaks quer einschneiden. Spinat ausdrücken, ein Drittel fein hacken, mit Emmentaler und Muskat mischen. Putenbruststeaks mit je 2 bis 3 EL Spinat-Emmentaler-Mischung an den eingeschnittenen Stellen spicken.

Pflanzenöl mit Paprikapulver und braunem Zucker verrühren. Putenbruststeaks damit bepinseln und bei 160 °C circa 25 Minuten im Ofen garen.

Champignons putzen, vierteln und in Butterschmalz anbraten. Kurz zur Seite stellen. Knoblauch und Zwiebel schälen, klein schneiden und mit restlichem Spinat in dem Bratfett anschwitzen.

Himbeeressig, Zucker, Senf und Walnussöl mischen, mit Kirschtomaten und Wildkräutersalat vermengen.

Gespickte Putenbruststeaks mit Spinat, Champignons und Salat anrichten und genießen.

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**.

HÄHNCHENSCHENKEL

mit Ofengemüse-Sticks

571 kcal

Zubereitungszeit
circa 60 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

45 g Fett
6 g Kohlenhydrate
36 g Eiweiß

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

8 Hähnchenschenkel
6 EL Olivenöl
½ EL Paprikapulver edelsüß
¼ TL Currypulver
1 EL Thymian
1 Kohlrabi
2 Möhren
1 Zucchini
2 EL Reisstärke
1 TL Geflügelgewürz

3 EL Olivenöl mit Paprikapulver, Curry und Thymian mischen. Die Hähnchenschenkel damit bestreichen und für circa 45 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.

Dabei mehrmals mit dem Bratensaft begießen. Vor dem Servieren 2 bis 3 Minuten ruhen lassen.

Kohlrabi und Möhren schälen und in Stifte schneiden. Zucchini ebenfalls in Stifte schneiden. Gemüse mit Reisstärke, Geflügelgewürz und 3 EL Olivenöl vermengen und 20 Minuten vor Garzeitende zu den Hähnchenschenkeln in den Ofen geben.

Die Hähnchenschenkel mit den Ofengemüse-Sticks anrichten und genießen.

HÄHNCHENSCHNITZEL

mit Paprika und Feta

651 kcal

Zubereitungszeit
circa 35 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

44 g Fett
12 g Kohlenhydrate
50 g Eiweiß

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenschnitzel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
400 g Ajvar
300 ml Sahne
1 gelbe und 1 rote Paprika
3 Frühlingszwiebeln
100 g Feta
1 EL Honig
1 EL Apfelessig

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit Tomatenmark 2 bis 3 Minuten anbraten, mit Ajvar und Sahne aufkochen und in eine Auflaufform geben.

Die Hähnchenschnitzel in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Auf die Sauce legen.

Beide Paprikas in kleine Würfel, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Feta würfeln und mit Paprika, Frühlingszwiebeln, Honig und Essig vermengen. Die Paprika-Mischung auf den Hähnchenschnitzeln verteilen und bei 165 °C circa 10 bis 12 Minuten im Ofen gratinieren.

PUTENUNTERKEULEN

mit Gurkensalat

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

- 4 Putenunterkeulen
- 30 g weiche Butter
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Bund Dill
- 2 EL Reisessig
- 3 EL Zucker
- 1 kleines Baguette
- 200 g saure Sahne

Butter mit Pfeffer, Paprika- und Knoblauchpulver mischen. Die Putenunterkeulen damit bestreichen und für 75 Minuten bei 180 °C im Ofen garen. Vor dem Servieren 2 bis 3 Minuten ruhen lassen.

Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Dill hacken. Alles mit Reisessig und Zucker vermengen.

Brot in Scheiben schneiden und für die letzten 5 Minuten zu den Putenunterkeulen in den Ofen geben.

Putenunterkeulen mit Gurkensalat, Brot und saurer Sahne anrichten und genießen.

851 kcal

Zubereitungszeit
circa 100 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

33 g Fett
78 g Kohlenhydrate
55 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- und Putenfleisch schmecken schön saftig-zart.