# SUPPEN UND EINTÖPFE MIT GEFLÜGEL

10 REZEPTE

HEISSES LÖFFEL-GLÜCK

**Deutsches Geflügel**
Viel Eiweiß, wenig Fett und lecker!

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

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

**Hühnerbrühe** galt schon im alten Ägypten als bewährtes **Heilmittel** gegen Erkältung.

Studien belegen, dass eine **Hühnersuppe den Genesungsprozess bei Erkältungen** unterstützen kann. Denn Geflügelfleisch liefert Zink und B-Vitamine für ein starkes Immunsystem.

### Köstlich gekochelt

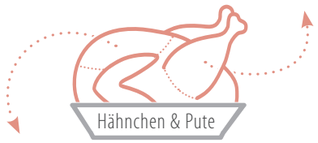
Bei der Zubereitung von Suppen werden Geflügelfleisch und Zutaten zusammen in Flüssigkeit erhitzt. So geht ein Teil der **Nährstoffe** und **Aromen in die Brühe** über und kann mitgelöffelt werden.

Bereits im **ältesten** erhaltenen **Kochbuch** „De re coquinaria" („Über die Kochkunst") aus dem 1. Jahrhundert nach Christus gibt es eine **Kochanleitung** für **Hühner**.

In den USA wird am 12. November der **Hühnersuppe-für-die-Seele-Tag** gefeiert.

### 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 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 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

**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.

# HÜHNERSUPPE

## mit Zoodles, Möhren und Eierstich

481 kcal

Zubereitungszeit
circa 90 Minuten

### NÄHRWERTE
PRO PORTION

*22 g Fett*
*7 g Kohlenhydrate*
*40 g Eiweiß*

### ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hähnchen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 EL Salz
- 2 Möhren
- 2 Zucchini
- 2 Eier
- 125 ml Milch
- ½ TL Muskat
- 1 EL Butter

Zwiebel und Suppengemüse schälen und würfeln. Mit dem ganzen Hähnchen, Lorbeer, Pfeffer und Salz in 3 Liter Wasser aufkochen. 60 Minuten köcheln lassen, dabei den Schaum abschöpfen.

Hähnchen herausnehmen. Brühe durchsieben und auffangen, Möhren schälen, klein schneiden und darin garen. Zucchini in Spiralen schneiden und für 3 Minuten dazugeben.

Eier, Milch, Muskat und etwas Salz mixen, in einer gebutterten Form in kochendem Wasser 20 Minuten stocken lassen, stürzen und würfeln.

Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln kleinzupfen. Kurz in der Suppe erwärmen und mit Eierstich genießen.

## STEP-BY-STEP HOW TO HÜHNERSUPPE

1 Hähnchen mit Gemüse und Gewürzen in einen Topf geben 2 Mit Wasser bedecken 3 Während des Kochens den Schaum abschöpfen 4 Haut vom Hähnchen entfernen und Fleisch von den Knochen lösen

673 kcal

Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

*19 g Fett*
*42 g Kohlenhydrate*
*49 g Eiweiß*

# MINESTRONE

## mit Hähnchenspießen und Parmesan

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

600 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 Zucchini
3 EL Olivenöl
600 g stückige Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
1 TL italienische Kräuter
400 g weiße Bohnen
100 g Parmaschinken
4 EL Parmesan (gehobelt)

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Zucchini klein schneiden. Alles in 2 EL Öl anschwitzen. Mit Tomaten, Brühe und Kräutern circa 12 bis 15 Minuten garen.

Bohnen und gezupften Parmaschinken dazugeben, 3 bis 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilets längs halbieren, auf Spieße stecken und in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Minestrone mit den Hähnchenspießen und Parmesan anrichten und genießen.



# HÄHNCHEN-GYROS-SUPPE

## mit Schmelzkäse

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

400 g Hähnchengeschnetzeltes
4 TL Gyrosgewürz
2 EL Olivenöl
3 Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne
800 ml Geflügelfond
200 g Schmelzkäse
Petersilie

Hähnchengeschnetzeltes, Gyrosgewürz und Öl miteinander vermischen und für circa 5 Minuten scharf anbraten.

Paprika putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Alles mit dem Gyros-Hähnchengeschnetzeltem für weitere 3 bis 5 Minuten braten.

Sahne und Geflügelfond hinzugeben und circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Schmelzkäse und Petersilie unterrühren, einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und genießen.

462 kcal

Zubereitungszeit
circa 30 Minuten

NÄHRWERTE
PRO PORTION

*30 g Fett*
*12 g Kohlenhydrate*
*33 g Eiweiß*

# KÜRBISCREMESUPPE

## mit Pulled Duck

### ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

- 2 Entenbrustfilets
- 1 L Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 4 EL Sojasauce
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 200 ml Sahne
- 2 EL Kürbiskernöl
- Petersilie

200 ml Brühe mit gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, Sojasauce und Agavendicksaft verrühren. Entenbrustfilets damit bedecken und 90 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.

Hokkaido halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls klein schneiden. Beides in dem Öl scharf anbraten und mit der restlichen Brühe 30 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Sahne pürieren, noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenfleisch mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zupfen.

Kürbiscremesuppe mit Pulled Duck toppen und mit Kürbiskernöl und Petersilie genießen.

**QUICK-INFO** ZART GEZUPFT

Für Pulled (gezupft) Chicken, Turkey und Duck eignen sich zarte Filets und aromatische Schenkel und Keulen.

Einfach die Teilstücke mit Sauce im Ofen garen und mit zwei Gabeln kleinzupfen.

**638 kcal**

Zubereitungszeit
circa 120 Minuten

### NÄHRWERTE
PRO PORTION

*35 g Fett*
*48 g Kohlenhydrate*
*25 g Eiweiß*

# TOMATENSUPPE

## mit Putenstreifen, Basilikum und Feta

### ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

500 g Putenbrustfilet
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
700 g Strauchtomaten
250 ml Gemüsebrühe
100 g Frischkäse
Basilikum
100 g Feta

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Rapsöl für 3 bis 5 Minuten glasig anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.

Tomaten klein schneiden. Zusammen mit der Brühe in den Topf geben, alles 15 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind und mit einem Pürierstab pürieren.

Frischkäse und Basilikum unter die Suppe rühren, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenbrustfilets in Streifen schneiden und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie goldgelb gebraten sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensuppe auf Tellern anrichten, mit den Putenstreifen und gewürfeltem Feta toppen und genießen.

**384 kcal**

Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

### NÄHRWERTE
PRO PORTION

*18 g Fett*
*11 g Kohlenhydrate*
*38 g Eiweiß*

## FOOD FACT STARKES DUO

Je nach Teilstück liegt der **Eiweißanteil von Hähnchen, Pute & Co**. bei beachtlichen **18 bis 24 Prozent**. Dabei enthält Geflügelfleisch nahezu alle Eiweißbausteine, die zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß benötigt werden. Kaliumreiche Beilagen wie Tomaten können dabei helfen, das Eiweiß besser aufzunehmen.

# LINSENEINTOPF

## mit gezupftem Hähnchenfleisch

**428 kcal**

Zubereitungszeit
circa 120 Minuten

### NÄHRWERTE
PRO PORTION

*15 g Fett*
*27 g Kohlenhydrate*
*39 g Eiweiß*

### ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Hähnchenschenkel
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- 5 Wacholderbeeren
- 200 g Linsen
- 300 g Knollensellerie
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 3 EL Essig

Hähnchenschenkel, Suppengemüse, Zwiebel, 1 EL Salz, Lorbeer, Nelken und Wacholder mit 2 Liter Wasser aufkochen und 1 Stunde köcheln lassen. Den Schaum abschöpfen.

Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein Sieb geben und auffangen. Linsen circa 20 Minuten darin garen. Sellerie und Möhren schälen, würfeln und für weitere 15 bis 20 Minuten mitgaren.

Hähnchenfleisch in Stücke zupfen, mit Lauchringen circa 3 Minuten in der Suppe erwärmen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und genießen.



# HÄHNCHEN-GULASCHSUPPE

## mit Paprika und Kartoffeln

### ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- 1 TL Kümmel
- 2 Paprika
- 500 g Kartoffeln
- ½ TL Majoran
- 1 L Gemüsebrühe
- 4 EL Crème fraîche

Hähnchenbrustfilet würfeln und in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Zwiebel schälen, fein würfeln und für 3 Minuten mitbraten.

Tomatenmark, Paprikagewürz und gemahlenen Kümmel für weitere 3 Minuten mitrösten.

Paprikapulver putzen, Kartoffeln schälen. Beides klein schneiden, Majoran und Gemüsebrühe dazugeben und für 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Hähnchen-Gulaschsuppe auf Tellern anrichten, mit je einem Esslöffel Crème fraîche toppen und genießen.

**384 kcal**

Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

### NÄHRWERTE
PRO PORTION

*12 g Fett*
*30 g Kohlenhydrate*
*28 g Eiweiß*

# ASIA-HÄHNCHENSUPPE

## mit Zuckerschoten und Paprika

656 kcal

Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

### NÄHRWERTE
PRO PORTION

*37 g Fett*
*19 g Kohlenhydrate*
*47 g Eiweiß*

### ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenbrustfilets
1 EL Sesamöl
20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
600 ml Geflügelbrühe
400 ml Kokosmilch
2 EL Sojasauce
1 Paprika
100 g Zuckerschoten
1 Zitrone
Koriander
Chiliflocken
20 g Erdnüsse

Hähnchenfilets in dem Sesamöl von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.

Ingwer und Knoblauch schälen, fein reiben und für 1 bis 2 Minuten mitrösten. Alles zusammen mit Geflügelbrühe, Kokosmilch und Sojasauce circa 12 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Hähnchenbrustfilets aus der Brühe nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

Paprika putzen, klein schneiden und mit den Zuckerschoten circa 5 bis 7 Minuten in der Brühe garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit den Hähnchenfiletscheiben auf Tellern anrichten, mit Koriander, Chili und gehackten Erdnüssen toppen und genießen.

### FOOD FACT IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Viele **wichtige B-Vitamine** und die **Spurenelemente Eisen und Zink** – Geflügelfleisch liefert so einiges für ein funktionierendes Immunsystem, gesunde Nerven und die lebenswichtige Versorgung aller Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen.

# MAULTASCHEN-SUPPE

## mit Putenhackfleischfüllung

### ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

300 g Putenhackfleisch
200 g Mehl
30 g Hartweizengrieß
5 Eier
1 Zwiebel
300 g Champignons
30 g Butter
1 Brötchen (altbacken)
100 ml Milch
Petersilie
½ TL Muskat
250 g Kartoffeln
800 ml Gemüsebrühe
1 Zitrone
1 Lauchzwiebel

Mehl, Grieß, 2 Eier, 1 TL Salz und 3 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. 1 Stunde ruhen lassen.

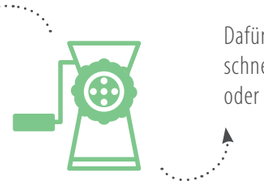
Zwiebel und 100 g Pilze fein hacken, in 10 g Butter weich dünsten. Brötchen in Milch aufweichen, ausdrücken und mit Putenhackfleisch, 2 Eiern, gehackter Petersilie, Muskat, Salz, Pfeffer und der Pilz-Zwiebel-Mischung verkneten.

Putenhackfleisch mit 4 cm Abstand auf den ausgerollten Nudelteig geben. Ränder mit Eigelb bestreichen, zuklappen, Maultaschen trennen, seitlich andrücken und in Salzwasser 10 Minuten garen.

Kartoffeln schälen und würfeln. Restliche Champignons vierteln. Beides in 20 g Butter andünsten, mit der Brühe circa 25 Minuten köcheln lassen und mit Zitronensaft abschmecken. Alles anrichten, mit Lauchzwiebelringen toppen 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!



544 kcal

Zubereitungszeit
circa 105 Minuten

### NÄHRWERTE
PRO PORTION

*14 g Fett*
*54 g Kohlenhydrate*
*38 g Eiweiß*

# ONE POT PUTEN-EINTOPF

## mit Graupen

687 kcal

Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

### ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

500 g Putenoberkeulenfleisch
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Möhren
1 Chilischote
1 L Geflügelbrühe
1 Dose stückige Tomaten
250 g Graupen
1 TL Thymian
1 TL Oregano
250 g Baby-Spinat
150 g Chorizo

Putenoberkeulenfleisch würfeln und in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Zwiebel und Möhren schälen und klein schneiden. Chili entkernen, ebenfalls klein schneiden und alles für weitere 5 Minuten mitbraten.

Mit Brühe, Tomaten, Graupen, Thymian und Oregano 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.

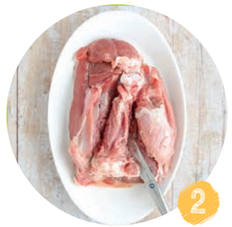
Baby-Spinat und Chorizoscheiben unterheben, 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

One Pot Puten-Eintopf auf Tellern anrichten und genießen.

### NÄHRWERTE
PRO PORTION

*28 g Fett*
*49 g Kohlenhydrate*
*44 g Eiweiß*

## STEP-BY-STEP HOW TO PUTENKEULE



1 Putenoberkeule mit dem Knochen nach oben bereitlegen 2 Rechts, links und unterhalb des Knochens entlangschneiden 3 Knochen entfernen 4 Putenoberkeulenfleisch würfeln