

66
ausgewählte
Rezepte!

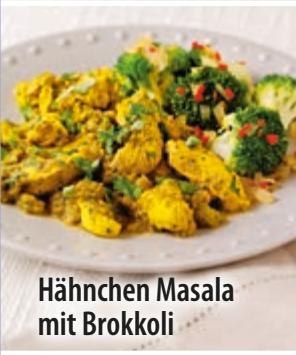
Lust auf
Landküche Edition

Nr. 2/2023
Deutschland 4,20 €
Österreich 4,80 €
Schweiz 7,40 sfr
BeNeLux 5,- €

Die besten Rezepte mit Pute & Hähnchen



Putenbällchen in
Tomatensoße



Hähnchen Masala
mit Brokkoli



Putenröllchen
Française mit Gemüse

Backendl mit
mediterraner Füllung
Seite 22



FEINES FILET: KULINARISCHE REISE RUND UM DEN ERDBALL
HEISSGELIEBT: KÖSTLICHKEITEN AUS DEM BACKOFEN
GEFLÜGELHACK: LEICHE VARIANTEN VIELER KLASSIKER
RAFFINIERTE SPIESSE: BESONDERS IM SOMMER EIN HIT

Für alle, die mit Liebe backen!

Mit großem Extra:

Leckere
Partybrote für
Ihre Gäste!

Jetzt
wieder im
Handel

The cover of the magazine 'Landbäckerei' features a large, round cheese cake with cherries on top. A slice has been removed, showing the interior. The title 'Landbäckerei' is written in large, stylized red letters at the top. Below it, a yellow banner reads 'FÜR ALLE, DIE MIT LIEBE BACKEN!'. A small circle on the left says 'Entdecken und genießen! Die besten Torten für Ostern'. The price '4,60 €' and availability 'Österreich 5,30 € Schweiz 7,80 fr BeNeLux 5,50 €' are listed at the bottom right. The issue date '2/2023 · März/April' is also present.

Landbäckerei

Trendige Backrezepte

Das Original

Mit großem Extra:
PARTYBROTE

www.landbäckerei-magazin.de

4,60 €
Österreich 5,30 €
Schweiz 7,80 fr
BeNeLux 5,50 €

2/2023 · März/April

MÖHN-MARZIPAN-KÄSEKUCHEN MIT KIRSCHEN Seite 14

Norwegische Zimtknoten

FEINES HEFEGEBÄCK ZÖPFE, KRÄNZE & TEILCHEN

Käsekuchen
Neue kreative Variationen

Seite 34 OSTERTORTE MIT MANGO
Seite 63 MÖHRENTORTE

Sensationell SCHWARZWÄLDER KIRSCH VOM BLECH Seite 70

Alle zwei Monate neu im Zeitschriftenregal!

Gerichte mit Pute und Hähnchen – immer wieder lecker

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Gerichte mit Geflügel sind unkompliziert, vielseitig und einfach immer superlecker. Wir haben für Sie eine komplette Ausgabe mit Hähnchen- und Putenrezepten zusammengestellt. Langeweile kommt dabei keine auf, denn die Geflügelküche ist vielseitig und umfangreich. Wie Sie die einzelnen Fleischstücke – vom Filet bis zur Keule – am besten zubereiten, zeigen wir Ihnen ebenso wie Kombinationsmöglichkeiten von Geflügelfleisch mit anderen Zutaten wie z. B. Nudeln. Genießen Sie mit uns Köstliches aus dem Ofen, leichte Salate, kleine Vorspeisen und viele gute und appetitliche Gerichte für jeden Tag.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen
und einen guten Appetit!
Ihre Redaktion





65 Spargelquiche mit Hähnchenhackbällchen



77 Bayerischer Hähnchensalat



32 Putenbrust im Schinkenmantel mit Rosenkohl

Inhalt

Die besten Rezepte mit Pute & Hähnchen

Putenfilets und -schnitzel

Putenrouladen mit buntem Gemüse	6
Putenröllchen à la Tomate-Basilikum	8
Tandoori-Putenbrust mit Mango-Orangen-Chutney	8
Putenröllchen Française mit Gemüse und Tagliatelle	11
Putenbrust mit Spargel und Reisnudeln	11
Pochierte Kräuterputenbrust auf Linsensalat	12
Putenröllchen mit Zucchini-Feta-Füllung und Zuckerschoten	13
Spargelrösti mit Putenbratensalat	14
Putengeschnetzeltes „Curry Style“	15
Putenröllchen mit Bulgur-Kirsch-Füllung an zweierlei Spargel	16

Gespickte Putenbrust mit Spinat und Käse zu Wildkräutersalat	17
Putengeschnetzeltes auf gebratenem Reis	18
Marinierte Putensteaks mit Käse-Mandel-Füllung und Gemüse-Couscous	19

Hähnchenfilets

Mariniertes Hähnchenfilet mit Zuckerschotensalat	21
Hähnchen-Involtini mit Spargel	22
Backhendl mit mediterraner Füllung	22
Hähnchenbrust auf Gemüse-Graupen-Risotto	24
Hähnchen Masala mit Brokkoli	24
Hähnchen-Linsen-Risotto mit Wurzelgemüse	26

Bunter Salat mit Hähnchen und Croûtons	26
Hähnchen-Spargel-Päckchen	28
Hähnchencurry	29
Hähnchenstrudel mit Blattspinat und Birne	30
Hähnchenbrust mit Orangen-Ingwer-Soße und Reis	30

Ofengerichte

Putenbrust im Schinkenmantel mit Rosenkohl	32
Gratinierte Hähnchenbrust mit Champignoncreme	34
Parmesan-Hähnchen	34
Überbackene Putensteaks mit Kartoffelkruste	36



13 Putenröllchen mit Zucchini-Feta-Füllung und Zuckerschoten



41 Kartoffelpuffer mit Pute, Tomaten und Mozzarella



62 Huhn mit Gemüse im Schmortopf

Hähnchenbrust mit „Leipziger Allerlei“ und Butterkartoffeln	37
Hähnchenbrust im Sauerkraut-Blätterteig-Mantel	38
Gratiniertes Hähnchenfilet mit Tomatenrahm	38
Putenpizza mit Mango und Curryschamand	41
Kartoffelpuffer mit Pute, Tomaten und Mozzarella	41
Hähnchenragout unter der Haube	42
Hähnchen-Gemüse-Pies mit Pilzen	42

Keulen und Schlegel

Coq au vin aus der Putenkeule	45
Puten-Spinat-Topf mit Graupen	46
Hähnchenschenkel mit Sauerkirschen und Pastinakenpüree	46
Putenbiergulasch mit Semmelknödeln	48
Hähnchenschlegel mit Parmesanbutter	49
Putenchili mit Mais	50
Orientalische Hähnchenkeulen mit Kurkuma, Mandeln und Koriander	51

Geflügel mit Nudeln und Co.

Gebratene Salbeihähnchenbrust mit Kürbisnuedeln	52
Putengeschnetzeltes mit Gorgonzola und Feigen	55
Putencurry mit Spiralnuedeln	55
Hähnchengeschnetzeltes mit Bandnuedeln	56
Penne all'arrabbiata mit Hähnchenbrust	57
Nudel-Hähnchen-Muffins	58
Puten-Knöpfle-Pfanne	59

Das ganze Hähnchen

Backendl mit Kartoffel-Gurken-Salat	61
Hühnerfrikassee mit Gemüse und Pilzen	61
Huhn mit Gemüse im Schmortopf	62
Brathähnchen mit Lebkuchenfüllung	63

Geflügelhackfleisch

Spargelquiche mit Hähnchenhackbällchen ..	65
Paprikareis mit Puten-Cevapcici	66

Putenchili mit schwarzen Bohnen	66
Putenbällchen in Tomatensoße mit Mozzarella	69
Mit Putenhack gefüllte Tortilla-Pizza	69
Hähnchenburger	70
Putenfrikadellen	70

Geflügelspieße

Hähnchenspieße mit Erdbeer-Tomaten-Relish	72
Geschmortes Putenschaschlik mit Kartoffelstampf	74
Putenspieße mit Süßkartoffelsalat	74

Salate mit Geflügel

Bayerischer Hähnchensalat	77
Hähnchenröllchen auf Rote-Bete-Carpaccio	78
Puten-Grillgemüse-Salat	79

Sonstiges

Vorschau/Impressum	82
--------------------------	----

Zartes Putenfleisch gekönnt serviert

Ob Sie für Gäste oder einfach nur für sich allein kochen –
Gerichte mit Putenfleisch kommen immer gut an. Sie sind
leicht, dennoch sättigend und sowieso superlecker!

Putenrouladen mit buntem Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

2 Lauchzwiebeln

40 g ungesalzene Erdnüsse

8 Putenschnitzel (à 70 g)

3-4 TL Dijonsenf mit Honig

Salz, Pfeffer

**4 Scheiben dünn geschnittener
gekochter Schinken**

500 g Möhren

250 g Zuckerschoten

2 EL Öl

2 EL Erdnussbutter

3 EL Crème fraîche

frische Kräuter zum Garnieren

Holzspießchen

1. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Die Erdnüsse hacken. Die Putenschnitzel waschen und flach klopfen. Mit 2 TL Dijonsenf bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je einer halben Scheibe Schinken belegen und mit Lauchzwiebeln und Erdnüssen bestreuen. Zu Rouladen aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

2. Die Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen, eventuell kleiner schneiden.

3. Die Rouladen in heißem Öl anbraten. Mit 250 ml Wasser ablöschen und ca. 10 Min. garen.

4. Die Möhren in Salzwasser ca. 12 Min. und die Zuckerschoten ca. 5 Min. garen.

5. Rouladen herausnehmen. Erdnussbutter und Crème fraîche in den Bratenfond rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Dijonsenf abschmecken. Rouladen, Gemüse und Soße mit frischen Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

440 kcal, 39 g E, 26 g F, 12 g KH





Putenröllchen à la Tomate-Basilikum

Zutaten für 4 Portionen

4 Putenschnitzel (à 120 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

100 g Landschinken

200 g Schnittkäse mit Tomate-Basilikum

3 EL Frischkäse

2 EL Pflanzenöl

1 Knoblauchzehe

2 Schalotten

50 g getrocknete Tomaten

75 ml Portwein

200 ml Geflügelfond

50 ml fettreduzierte Sahne (7 %)

1-2 EL heller Soßenbinder

einige Basilikumblättchen

kleine Holzspieße

1. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, etwas flacher klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Schinken und Käse in kleine Würfel schneiden und mit Frischkäse vermischen. Die Schnitzel mit der Käsecreme bestreichen, aufrollen, mit Holzspießen fixieren und in erhitztem Öl von allen Seiten anbraten.

3. Knoblauch und Schalotten abziehen. Mit den getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden, zu den Putenröllchen geben und ebenfalls kurz anbraten. Portwein, Geflügelfond und Sahne angießen und abgedeckt 25-30 Minuten schmoren.

4. Die Soße mit Soßenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch mit Basilikum und Kirschtomaten garniert servieren.

Dazu passt:
grüne Tagliatelle

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

431 kcal, 48 g E, 29 g F, 3 g KH

Tandoori-Putenbrust mit Mango-Orangen-Chutney

Zutaten für 4 Portionen

4 Putenbruststeaks

150 g Sahnejoghurt

1 EL Tandoori-Paste

1 EL Sonnenblumenöl

1 TL Honig, 1 Mango

1 Zwiebel, 20 g Ingwer

1 kleine rote Chilischote

80 g Gelierzucker 3:1

200 ml trockener Weißwein

2 Orangen

3-4 Zweige Estragon

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Putenbruststeaks waschen, trocken tupfen und halbieren.

2. Für die Marinade Joghurt mit der Tandoori-Paste, Öl und Honig verrühren. Fleisch mit ca. der Hälfte der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, mischen und mindestens 4 Stunden marinieren.

3. Mango, Zwiebel, Chili und Ingwer fein würfeln. Gelierzucker mit Weißwein aufkochen und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Mango, Zwiebel, Ingwer und Chili hinzufügen und weitere 5 Minuten einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.

4. Filets aus den Orangen herauslösen und klein würfeln. Estragon waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Beides unter das heiße Chutney geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Putenbruststeaks aus dem Gefrierbeutel nehmen,

*Fruchtig und frisch:
Das schmeckt im Sommer
besonders gut!*



Foto: Deutsches Geflügel

rundum salzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Danach im heißen Backofen ca. 10 Minuten garen.
6. Zwischendurch zweimal mit der Marinade bestreichen. Kurz vor Ende der

Garzeit eventuell mit Alufolie abdecken. Anschließend die Putensteaks mit Chutney anrichten und servieren.

Dazu passt: Reis

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten
Nährwerte pro Portion:
399 kcal, 38 g E, 9 g F, 30 g KH

Putenfilets und -schnitzel

Sieht toll aus und
ist überhaupt nicht
aufwändig!



Foto: Philadelphia

Putenröllchen Française mit Gemüse und Tagliatelle

Zutaten für 4 Portionen

**4 dünne Putenschnitzel
(à ca. 150 g)**

4 Scheiben Serrano-Schinken

**100 g fettreduzierter
Frischkäse (0,2 %)**

1 Zucchini

1 gelbe Paprikaschote

1 EL Öl

400 g Tomaten (Dose)

200 g Tagliatelle

Außerdem:

Holzspießchen

1. Die Putenschnitzel salzen, pfeffern und mit dem Serrano-Schinken belegen. Mit dem Frischkäse bestreichen, aufrollen und mit Holzspießchen fixieren.

2. Die Zucchini und Paprikaschote putzen und in Würfel schneiden. Die Putenröllchen in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl anbraten. Zucchini, Paprika und Tomaten dazugeben. Die Tomaten leicht zerdrücken und bei milder Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Die Tagliatelle nach Packungsanweisung zubereiten.

4. Die Putenröllchen Française und das Gemüse in Tomatensoße mit Tagliatelle anrichten und servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

476 kcal, 54 g E, 8 g F, 43 g KH



Putenbrust mit Spargel und Reisnudeln

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Zwiebel

16 Stangen grüner Spargel

1/4 Knollensellerie

2 Stangen Zitronengras

1 Stange Lauch

1 mittelgroße Möhre

50 g frischer Ingwer

1 TL Korianderkörner

800 ml Geflügelfond (Glas)

1,4 kg Putenbrust

100 ml Sojasauce

3 EL flüssiger Honig

2 EL Sesamöl

150 g Reisnudeln

1 EL Rapsöl

einige Blätter Kerbel

1. Die Zwiebel würfeln. Spargel, Sellerie, Zitronengras, Lauch, Möhre und Ingwer waschen, putzen oder schälen und klein schneiden. Korianderkörner im Mörser grob zerstoßen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Sellerie und Lauch in einen backofen geeigneten Bräter geben. Fond mit Ingwer, Koriander und Zitronengras verrühren und über das Gemüse gießen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und daraufgeben.

3. Sojasauce mit Honig und Sesamöl mischen und das Putenfleisch damit einpinseln. Auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Ofens 45-60 Min. braten. Zwischendurch immer wieder mit der Marinade bestreichen. Fleisch herausnehmen und den Bratensaft durch ein Sieb gießen.

4. Reisnudeln nach Packungsangabe garen und abgießen.

5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Spargel und Möhre scharf anbraten. 200 ml Bratensaft dazugeben und schwenken.

6. Braten in Scheiben schneiden und mit Nudeln und Gemüse auf Tellern anrichten. Mit restlichem Bratensaft und Kerbel bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

499 kcal, 72 g E, 12 g F, 25 g KH

Foto: Deutsches Geflügel



Pochierte Kräuterputenbrust auf Linsensalat

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

4 Putenbrustinnchenfilets

Salz

Pfeffer

100 g schwarze Beluga-Linsen

100 g rote Linsen

100 g gelbe Linsen

4 Frühlingszwiebeln

150 g Feldsalat

4 EL Walnussöl

50 ml Apfelsaft

2 EL heller Balsamico-Essig

einige rosa Pfefferbeeren

1. Schnittlauch und Petersilie waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden, Petersilie fein hacken und beides auf einem flachen Teller vermischen. Putenfleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in den Kräutern wälzen.

2. Jedes Putenfilet auf ein Stück Alufolie mit Frischhaltefolie ausgelegt legen, straff einrollen und wie ein Bonbon an beiden Enden verschließen. Wasser in einem großen Topf aufkochen und Putenrollen darin ca. 30 Minuten auf kleinster Stufe gar ziehen lassen. Herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

3. Schwarze Linsen in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Dann erst rote Linsen zugeben und nach 5 Minuten gelbe Linsen

zufügen. Alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

4. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Feldsalat putzen und waschen. Beides zusammen mit Linsen in eine Schüssel geben und mit Walnussöl, Apfelsaft und Balsamico vermengen. Kräftig salzen und pfeffern.

5. Linsensalat auf Teller verteilen. Alle Putenfilets aus der Folie nehmen, leicht schräg in Scheiben schneiden und auf dem Linsensalat anrichten. Mit rosa Pfefferbeeren bestreut servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

537 kcal, 55 g E, 18 g F, 39 g KH

Putenröllchen mit Zucchini-Feta-Füllung und Zuckerschoten

Zutaten für 4 Portionen

3 Knoblauchzehen
2 Stiele Thymian
200 g Feta
Salz, Pfeffer
1 Zucchini
4 Putenschnitzel (à 160 g)
3 EL Butterschmalz
1 Ciabatta
125 g Kräuterbutter
250 g Zuckerschoten
160 g Kirschtomaten
2 EL Puderzucker
3 EL Balsamico-Essig
Außerdem:
Holzspießchen

1. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen. Knoblauch, Thymian und Feta in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
2. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und leicht plattieren. Schnitzel mit 1/4 der Fetapaste bestreichen und mit einer Zucchinischeibe belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zu Röllchen aufrollen und mit Holzspießen feststecken.
3. 2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Röllchen unter Wenden ca. 5 Min. braten. Röllchen auf einen ofenfesten Teller setzen und ca. 15 Min. im vorgeheizten Ofen bei 150 °C (Umluft: 125 °C) zu Ende garen.

4. Ciabatta in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit 1 TL Kräuterbutter bestreichen und im Ofen ca. 10 Min. rösten.

5. Zuckerschoten waschen und putzen. Tomaten von den Rispen zupfen, waschen und halbieren. Restliches Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zuckerschoten anbraten. Puderzucker über die Schoten sieben und karamellisieren lassen. Kirschtomaten dazugeben und ca. 3 Min. mitschwenken. Mit Balsamico-Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Rouladen in Scheiben schneiden. Zuckerschotengemüse und Röllchen auf einem Teller anrichten und mit Thymian garnieren. Geröstetes Kräuterbaguette dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

754 kcal, 51 g E, 26 g F, 57 g KH





Foto Deutsches Geflügel

Spargelrösti mit Putenbratensalat

Zutaten für 4 Portionen

600 g Putenbrust

Salz, Pfeffer

5-6 EL Pflanzenöl

2 rote Zwiebeln

1 Bund Schnittlauch

2 EL Weißweinessig

1 TL Dijonsenf

75 ml Geflügelbrühe

200 g weißer Spargel

200 g grüner Spargel

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

2-3 EL Speisestärke

80 g Butterschmalz

1. Putenbrust salzen, pfeffern und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 120 °C 45–60 Minuten fertig garen. Anschließend auskühlen lassen.

2. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Weißweinessig mit Senf, Geflügelbrühe, Salz und Pfeffer verrühren. Restliches Öl unterschlagen. Mit Zwiebelwürfeln und Schnittlauchröllchen vermischen. Das Dressing durchziehen lassen.

3. Weißen Spargel ganz und grünen Spargel am unteren Drittel schälen. Jeweils holzige Enden abschneiden. Die Kartoffeln schälen. Spargel und Kartoffeln grob raspeln und

mit Stärke vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel 8 kleine Spargel-Kartoffel-Häufchen hineingeben, etwas flach drücken und bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun braten. Rösti wenden und weitere 5 Minuten braten. Im Backofen bei 80 °C kurz warm halten.

5. Putenbrust dünn aufschneiden, auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufeln. Spargelrösti dazulegen und nach Wunsch mit Salatblättern und Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

622 kcal, 40 g E, 40 g F, 24 g KH

Putengeschnetzeltes „Curry Style“

Zutaten für 4 Portionen

600 g Putenbrust
20 g Speisestärke
20 g Sonnenblumenöl
250 g Basmatireis
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Zuckerschoten
100 g Rosinen
250 g Kichererbsen (Dose)
getrocknetes Chilipulver nach Belieben
1 EL Currysauce
100 ml Geflügelfond
150 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Stangen lila oder grüne Lauchzwiebeln
1/2 Bund Koriander

1. Die Putenbrust in Streifen schneiden und gleichmäßig mit der Speisestärke bestäuben. In einer Pfanne im Öl von allen Seiten scharf anbraten und beiseitestellen.
2. Den Basmatireis nach Packungsangabe garen und warm halten.
3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, beides in feine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten putzen und quer halbieren. Die Rosinen in warmem Wasser kurz einweichen. Die Kichererbsen unter fließendem kaltem Wasser abspülen.
4. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in dem restlichen Bratfett kurz anschwitzen. Chili- und Currysauce dazugeben und ebenfalls 2 Minuten anschwitzen. Zuckerschoten, Rosinen und Kichererbsen dazugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Mit Geflügelfond und Crème fraîche auffüllen



Foto: Deutsches Geflügel

und das Ganze 3-5 Minuten kochen lassen. Dann das Putenfleisch wieder dazugeben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Dann schräg in dünne Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und

die Blätter von den Stielen zupfen. Beides unter das Putengeschnetzelte geben und mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

626 kcal, 49 g E, 20 g F, 57 g KH

Putenröllchen mit Bulgur-Kirsch-Füllung an zweierlei Spargel

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

150 g getrocknete Sauerkirschen

1 TL Zimtpulver

1 TL Piment

2 EL Olivenöl

250 g Bulgur

400 ml Geflügelbrühe

1/2 Bund Minze

Salz

Pfeffer aus der Mühle

8 Putenschnitzel (à 120 g)

etwas Mehl zum Bestäuben

500 g grüner Spargel

500 g weißer Spargel

30 g Butterschmalz

Zucker

125 ml weißer Portwein

Außerdem:

Holzspießchen

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Sauerkirschen grob hacken. Zwiebel, Knoblauch, Zimtpulver und Piment in heißem Olivenöl glasig dünsten. Bulgur und Sauerkirschen zugeben, kurz mitbraten. Mit der Geflügelbrühe auffüllen, zugedeckt aufkochen und bei geringer Hitze 15 Min. garen

2. Minze waschen, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken, unter den gegarten Bulgur mischen. Auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Putenschnitzel nacheinander zwischen Klarichtfolie plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 EL Bulgur mittig auf die Schnitzel geben, einklappen und mit



Holzspießchen fixieren. Die Röllchen mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 80 °C vorheizen.

4. Untere Hälfte der grünen Spargelstangen schälen und die Enden entfernen. Weißen Spargel komplett schälen und ebenfalls das holzige Ende abschneiden.

5. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Putenröllchen unter Wenden goldbraun braten. Herausnehmen und im Backofen warm halten. In derselben Pfanne den

Spargel anschwitzen. Mit Salz und etwas Zucker würzen. Mit Portwein ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze 7 Min. schmoren.

6. Die Putenröllchen mit restlichem Bulgur und Spargel anrichten.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

642 kcal, 70 g E, 19 g F, 34 g KH



Foto: Deutsches Geflügel

Gespickte Putenbrust mit Spinat und Käse zu Wildkräutersalat

Zutaten für 4 Portionen

4 Putenbruststeaks (à 180 g)
400 g aufgetauter TK-Blattspinat
100 g fettreduzierter Emmentaler (30 %)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
geriebene Muskatnuss
1 EL Pflanzenöl
2 TL Paprikapulver
1/2 TL brauner Zucker
250 g braune Champignons
1/4 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
20 g Butterschmalz
200 g Wildkräutersalat
10 Kirschtomaten
1 EL Himbeeressig

1 Prise Zucker, 1 TL Senf

3-4 EL Walnussöl

1. Putenbruststeaks jeweils einmal quer einschneiden. Spinat ausdrücken, 1/3 fein hacken und mit Käse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Putenbruststeaks mit je 2-3 EL Spinat-Käse-Mischung an den eingeschnitten Stellen füllen.

2. Pflanzenöl mit Paprikapulver und braunem Zucker verrühren. Fleisch bepinseln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 160 °C im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. garen.

3. Champignons putzen und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

4. Champignons in Butterschmalz scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und gehackter

Petersilie würzen. Champignons aus der Pfanne nehmen und warm halten. Zwiebel in derselben Pfanne anschwitzen und übrigen Spinat darin kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Warm halten.

5. Wildkräutersalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten halbieren.

6. Für das Dressing Himbeeressig, Zucker, Senf und Walnussöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Salat mit Tomaten und Dressing in einer Schüssel vermengen.

7. Putenbruststeaks mit Spinat und Champignons anrichten. Den Salat dazu servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

475 kcal, 56 g E, 25 g F, 6 g KH



Foto: Butarí

Putengeschnetzeltes auf gebratenem Reis

Zutaten für 4 Portionen

500 g Putenbrust
4 EL Sojasauce
300 g Langkornreis
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch
1 rote Chilischote
1 walnussgroßes Stück Ingwer
200 g gelbe Paprikaschote
1/2 Bund Koriandergrün
40 g Butterschmalz
3 EL Sweet Chilisauce
Kräuter zum Bestreuen

1. Putenbrust in Streifen schneiden, mit 2 EL Sojasauce vermischen und 1 Stunde marinieren. Reis in 500 ml Salzwasser ca. 15 Minuten kochen und abgießen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chilischote entkernen, abspülen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Paprikaschote putzen, halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Kräuter abspülen, trocken tupfen und hacken.
3. Das Butterschmalz erhitzen. Fleisch ca. 3 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Chili, Paprika und Ingwer in die Pfanne geben und 5 Minuten braten. Den Reis und die restliche Sojasauce hinzufügen und nochmals ca. 3 Minuten braten.
4. Das Fleisch und die Sweet Chilisauce unterheben und 2 Minuten erwärmen. Mit Kräutern bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:
375 kcal, 39 g E, 12 g F, 27 g KH

Tipp!

Bei der Verarbeitung von Chili sollte man Handschuhe tragen oder den Hautkontakt meiden. Auf keinen Fall sollte man sich die Augen reiben.

Marinierte Putensteaks mit Käse-Mandel-Füllung und Gemüse-Couscous

Zutaten für 4 Portionen

Für die Putensteaks:

- 150 g Schnittkäse (6 Scheiben)**
 - 4 Putensteaks**
 - 1 EL gehackte Mandeln**
 - Holzspießchen**
 - 1-2 TL Erdbeerkonfitüre**
 - 2 EL Olivenöl**
 - Salz, grob geschröterter Pfeffer**
- ## Für das Couscous:
- 1 Zucchini**
 - 100 g Kirschtomaten**
 - 2 Lauchzwiebeln**
 - 1 EL Butter**
 - 150 g Instant-Couscous**
 - 400 ml Gemüsebrühe**
 - frisch gemahlener Pfeffer**

frische Thymianblättchen

- 100 g Erdbeeren**
- 1 EL Olivenöl**
- einige grüne, zerdrückte Pfefferkörner**

- 1.** Für die Putensteaks: Käse in kleine Streifen schneiden. Putensteaks waschen, trocken tupfen und je eine Tasche einschneiden. Mandeln und Käsestreifen mischen. Die Mischung in die Taschen füllen und Öffnungen mit Holzspießchen schließen.
- 2.** Erdbeerkonfitüre mit Öl, je etwas Salz und geschrötem Pfeffer verrühren. Steaks damit bestreichen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 15 Min. anbraten. Warm halten.
- 3.** Für das Couscous: Zucchini und Kirschtomaten waschen. Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten in Viertel

teilen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden.

- 4.** Die Butter in einem Topf erhitzen. Zucchini und Lauchzwiebeln zugeben und andünsten. Couscous einstreuen und kurz anschwitzen lassen. Brühe angießen und Couscous abgedeckt nach Packungsanweisung ausquellen lassen. Die Tomaten unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen abschmecken.
- 5.** Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen. Erdbeeren zugeben und kurz anbraten. Mit grünem Pfeffer würzen. Steaks und Couscous auf Tellern anrichten. Erdbeeren auf den Steaks verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

643 kcal, 49 g E, 30 g F, 38 g KH



Hähnchenfilets



Mit dem Hähnchenfilet auf kulinarischer Reise

Nicht nur in unseren Breiten hat sich herumgesprochen, wie köstlich leichte Gerichte mit Hähnchenfleisch sind. Begleiten Sie uns auf unserer Küchentour. Wir haben traditionelle Hausmannskost ausgesucht, machen aber auch Station am Mittelmeer und in Fernost.

Mariniertes Hähnchenfilet mit Zuckerschotensalat

Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen

2-3 EL Essigessenz

4 EL Sojasoße

1 EL Rosa Beeren

8 EL Sonnenblumenöl

4 Hähnchenfilets (à 150 g)

30 g Pinienkerne

500 g Zuckerschoten

4 Lauchzwiebeln

Salz

1 EL Honig

1 TL Senf

Pfeffer

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

1-2 EL Essigessenz, 2 EL Wasser, Sojasoße, Knoblauch, Rosa Beeren und 2 EL Öl verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Marinade wenden.

2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne kurz unter Wenden rösten, herausnehmen.

3. Zuckerschoten waschen und putzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

4. 1 EL Essigessenz, 4 EL Wasser, Honig, Senf und 4 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Zuckerschoten, Lauchzwiebeln und Pinienkerne mischen. Mit 2 EL Salatsoße marinieren.

5. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ca. 10 Minuten unter Wenden braten.

6. Die Hähnchenfilets in Scheiben schneiden. Anschließend den Salat und die Hähnchenfilets anrichten und mit der Salatsoße beträufeln.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

490 kcal, 39 g E, 27 g F, 22 g KH



Hähnchen-Involtini mit Spargel

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets

(à ca. 130 g)

Salz, Pfeffer

8 getrocknete Tomaten

6 Scheiben herhaft-würziger Schnittkäse (48 %)

16 Salbeiblätter

2 EL Olivenöl

400 ml Hühnerbrühe

2 EL Schmand

3 EL heller Soßenbinder

Außerdem:

1 kg weißer Spargel

50 g Kräuterbutter

Holzspießchen

1. Hähnchenbrustfilets einmal längs nicht ganz durchschneiden und auseinanderklappen. Einzeln zwischen Klarsichtfolie legen und flach klopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Streifen schneiden. Fleisch

mit Käse, Salbeiblätter und Tomatenstreifen belegen, zu Rouladen aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Involtini ringsum anbraten. Hühnerbrühe angießen und alles ca. 15 Minuten leise köcheln lassen. Involtini aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Schmand in den Bratenfond einrühren und den Soßenbinder einstreuhen. 3 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Spargel schälen und Enden abschneiden. In leicht gesalzenem Wasser 8-10 Minuten garen. Abgießen und Kräuterbutter darauf schmelzen lassen. Zusammen mit den Involtini und der Soße anrichten.

Dazu passen: Salzkartoffeln

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

434 kcal, 44 g E, 29 g F, 6 g KH

Backhendl mit mediterraner Füllung

Zutaten für 6 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut

(à 180 g)

80 g Parmaschinken

4 getrocknete Tomaten in Öl

30 g Pinienkerne

30 g grüne Oliven ohne Stein

5 Butterkäse-Sandwichscheiben

2 EL Basilikumpesto

Salz, Pfeffer

50 g Mehl, 100 g Semmelbrösel

2 Eier, 1 EL Olivenöl

1. In die Hähnchenbrustfilets von der Längsseite her mit einem scharfen Messer eine Tasche schneiden. Dazu Filets quer einschneiden, aber nicht durchtrennen.

2. Für die Füllung Schinken in Streifen schneiden. Tomaten gut abtropfen lassen und hacken. Pinienkerne ebenfalls hacken und die Oliven klein würfeln. Sandwichscheiben ebenfalls klein würfeln. Mit Schinken, Tomaten, Oliven, Pinienkernen und Pesto verrühren. Hähnchenbrüste damit füllen und zusammenklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Eier in einem weiteren tiefen Teller verquirlen. Hähnchenbrust in Mehl wenden, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Durch die Eier ziehen und in Semmelbröseln wenden.

4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust bei schwacher bis mittlerer Hitze 12 Min. ausbacken, nach ca. 7 Min. einmal wenden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

471 kcal, 29 g E, 20 g F, 32 g KH

Innen cremiger Käse,
außen eine knusprige Kruste!





Foto: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser

Hähnchenbrust auf Gemüse-Graupen-Risotto

Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten
1 EL + 1 TL Butter
2 Möhren
125 g Graupen
50 ml Weißwein
500 ml stark sprudelndes Mineralwasser
1 EL Gemüsebrühpulver
2 Stangen Lauchzwiebeln
50 g Parmesan
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
4 Hähnchenbrüste
1 Knoblauchzehe
4 Zweige Thymian
200 g Zuckerschoten

geriebene Muskatnuss

1 Prise Zucker

1. Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und mit 1 EL Butter in einem Topf glasig braten. Möhren schälen, in Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Die Graupen dazugeben und etwas angehen lassen. Mit Wein ablöschen und verkochen lassen. Mineralwasser und Gemüsebrühpulver zufügen und bei schwacher Hitze 20–25 Minuten garen.

2. Lauchzwiebeln putzen, in kleine Ringe schneiden und zufügen. Parmesan reiben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, in Ringe schneiden und beiseitelegen.

3. Hähnchenbrüste in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser, angedrückter

Knoblauchzehe und Thymianzweigen von beiden Seiten gut anbraten.

4. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) ca. 10 Minuten garen. Etwas ruhen lassen, salzen und pfeffern.

5. Zuckerschoten putzen und längs in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Wasser und 1 TL Butter kurz anbraten und bissfest garen. Mit Muskatnuss, Salz und Zucker würzen.

6. Die Graupen in einem tiefen Teller anrichten. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Das Zuckerschotenstroh darauf verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

661 kcal, 52 g E, 22 g F, 32 g KH

Hähnchen Masala mit Brokkoli

Zutaten für 4 Portionen

Für das Hähnchen Masala:

- 1 Zwiebel**
 - 2 Knoblauchzehen**
 - 1 frische grüne Chilischote**
 - 1 Stück frischer Ingwer (2,5 cm)**
 - 1 TL gemahlener Kurkuma**
 - 1 TL gemahlener Koriander**
 - 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel**
 - ein paar Korianderblätter**
 - 1 Zimtstange**
 - 300 g Hähnchenbrust**
 - 125 ml Gemüsebrühe**
 - 2 EL gehackter Koriander**
- Für den Brokkoli:**
- 1/2 kleine Zwiebel**
 - 1 Prise Kreuzkümmel**
 - 2 EL Gemüsebrühe**

1 Knoblauchzehe

1 frische Chilischote

100 g Brokkoli

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Für das Hähnchen Masala: Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und hacken. Chilischote entkernen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer, Gewürze und Korianderblätter in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer dicken grünen Paste pürieren. Nach und nach 50 ml Wasser hinzufügen.

2. Die Paste in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zimtstange hinzufügen und unter Rühren 1 Min. kochen.

3. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, in die Paste geben und 3 Min. garen.

4. Die Gemüsebrühe unterrühren, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen

bis das Hähnchen gar ist. Die Zimtstange herausnehmen.

5. Für den Brokkoli: Zwiebel schälen und hacken. Zwiebel, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe in eine andere Pfanne geben und bei schwacher Hitze 5 Min. kochen, bis die Zwiebel glasig wird.

6. Knoblauch schälen und hacken. Chilischote entkernen und hacken. Brokkoli in Röschen teilen und mit Knoblauch und Chili unterrühren. Weitere 5 Min. kochen, bis der Brokkoli weich ist. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

7. Hähnchen Masala mit gehacktem Koriander bestreuen und mit Brokkoli servieren.

Dazu passt: lockerer Reis

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

339 kcal, 42 g E, 7 g F, 25 g KH





Foto: Deutsches Geflügel

Bunter Salat mit Hähnchen und Croûtons

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrüste

2 EL Olivenöl

1 EL Hähnchengewürzsalz

4 Scheiben Toastbrot

150 g Joghurt

1/2 Bund Estragon

1/2 Bund Petersilie

60 g Jalapeños (Glas)

325 g Maiskörner (Dose)

**3 geröstete und gehäutete
rote Paprik in Lake (Glas)**

1 Eisbergsalat

100 g Feldsalat

6 Frühlingszwiebeln

200 g rote Weintrauben

60 g Feta

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Hähnchenbrüste trocken tupfen. 1 EL Öl und Hähnchengewürzsalz verrühren und das Hähnchenfleisch damit einpinseln. Fleisch in eine ofenfeste Form geben.

2. Toastbrot in grobe Würfel schneiden und auf einem Backblech verteilen. Blech und ofenfeste Form in den Backofen schieben und ca. 15 Min. goldbraun backen. Brot und Fleisch nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

3. Joghurt, Estragon, Petersilie, 1 EL Öl, Jalapeños und 2 EL Lake aus dem Glas zu einem glatten Dressing verarbeiten. Den Mais mit der Flüssigkeit in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing verrühren.

4. Paprika in Würfel schneiden. Eisbergsalat waschen, putzen und klein schneiden. Den Feldsalat putzen, waschen und grob

Hähnchen-Linsen-Risotto mit Wurzelgemüse

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrüste

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Möhren

4-5 Stangen Staudensellerie

1 EL Butterschmalz

200 g Risottoreis

100 g rote Linsen

150 ml trockener Weißwein

700 ml Geflügelbrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL körniger Senf

70 g geriebener Parmesan

50 g Crème fraîche

4-5 Zweige Majoran

1. Die Hähnchenbrüste halbieren. Zwiebel, Knoblauchzehen und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Hähnchenfleisch von allen Seiten scharf anbraten und herausnehmen. Im selben Topf Zwiebel mit Knoblauch andünsten. Möhren und Sellerie zufügen und unter Rühren glasig braten. Risottoreis und Linsen hinzugeben. Anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Geflügelbrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Risotto unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen wurde. Dies dauert ca. 20 Minuten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit das Hähnchenfleisch wieder dazugeben und mitgaren lassen.

4. Den Topf vom Herd nehmen. Senf mit Parmesan und Crème fraîche unterrühren.

5. Hähnchen-Linsen-Risotto mit Wurzelgemüse auf vier Tellern verteilen. Mit dem Majoran bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

535 kcal, 60 g E, 15 g F, 31 g KH

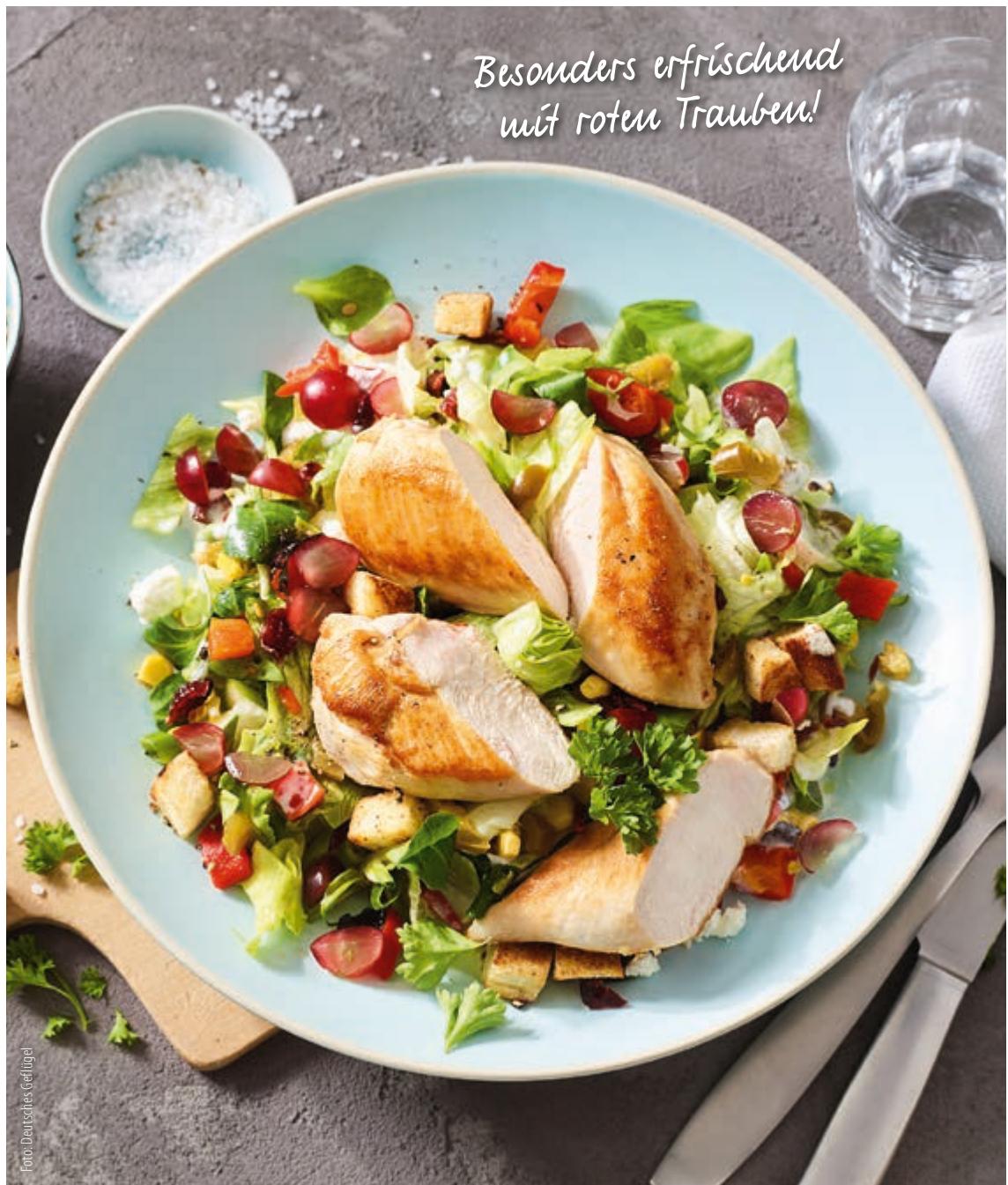


Foto: Deutsches Geflügel

hacken. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Trauben waschen, halbieren und alles mit dem Dressing mischen.

5. Hähnchenfleisch in Stücke schneiden. Feta zerbröseln und beides mit den Croûtons über dem Salat verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

545 kcal, 60 g E, 17 g F, 35 g KH

Hähnchen-Spargel-Päckchen

Zutaten für 4 Portionen

600 g neue kleine Kartoffeln
4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
1 kg grüner Spargel
4 große Stücke Pergamentpapier
60 g Kräuterbutter
2 EL Mandelblättchen
1 Beutel Zitronen-Butter-Soße (oder siehe Tipp)
2 EL getrocknete Cranberrys
Außerdem:
Bratenschnur

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und ca. 10 Min. in Wasser vorgaren.
2. Hähnchenbrust abbrausen, trocken tupfen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in einer

Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten ca. 5 Min. anbraten.

3. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden entfernen. Stangen in 4 Portionen teilen und jeweils auf ein Pergamentpapier legen. Kräuterbutter in Flöckchen darüber verteilen. Je eine Hähnchenbrust auf den Spargel legen und Kartoffeln darum verteilen. Gefüllte Päckchen mit Bratenschnur verschnüren. Pakete im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C; Gas: Stufe 3) auf unterer Schiene 20-25 Min. garen.

4. Mandelblättchen in einer Pfanne rösten. Beutelinhalt Zitronen-Butter-Soße in einem Topf in 250 ml kaltes Wasser rühren, aufkochen. Mandelblättchen und Cranberrys unterziehen. Soße kurz ziehen lassen und zu den Päckchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

480 kcal, 26 g E, 23 g F, 44 g KH

Tipp!

Für eine Zitronen-Butter-Soße:

100 g Butter zerlassen, aufkochen. Den Schaum abschöpfen und leicht abkühlen. 3 Eigelb mit 4 EL Weißwein über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Die Hälfte der Butter einrühren. 3 EL Joghurt und die restliche Butter langsam einrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1-2 EL Zitronensaft würzen.



Foto: Knorr



Foto: Deutsches Geflügel

Hähnchencurry

Zutaten für 4 Portionen

200 g rote Linsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
30 g frischer Ingwer
1 grüne Chilischote
1 rote Chilischote
4 EL Sonnenblumenöl
4 Kardamomkapseln
2 Lorbeerblätter
1 EL schwarze Senfsaat
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Garam Masala
1 EL Kurkuma
600 ml Geflügelfond
400 g Hähnchenbrust

30 g Koriandergrün

3-4 Tomaten
Salz
1 EL Honig
Saft einer halben Limette

1. Die Linsen mit kaltem Wasser abspülen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Ingwer fein reiben. Grüne und rote Chilischoten in Streifen schneiden.
2. 2 EL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Angedrückten Kardamom, Lorbeerblätter, Senfsaat und Kreuzkümmel darin anrösten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weich dünsten. Ingwer, Chilischoten und Linsen zugeben. Garam Masala und Kurkuma unterrühren. Mit Geflügelfond auffüllen und bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten garen.

3. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin 5-6 Minuten von allen Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Koriander fein hacken und Tomaten grob würfeln. Tomaten und Hähnchenbrust mit der Hälfte des Korianders vermengen. Mit Salz, Honig und Limettensaft abschmecken. Das Curry mit dem Hähnchenfleisch anrichten und mit dem restlichen Koriander bestreut servieren.

Dazu passt: leckerer Reis

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

700 kcal, 50 g E, 37 g F, 41 g KH



Foto: Deutsches Geflügel

Hähnchenstrudel mit Blattspinat und Birne

Zutaten für 4 Portionen

400 g Blattspinat
Saft einer Zitrone
3 mittelgroße Birnen
50 g Zucker
2 EL trockener Weißwein
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 kleine Hähnchenfilets
200 g fertiger Strudelteig (40 x 40 cm, Kühlregal)
50 g Semmelbrösel
1 Eigelb
Feigensenf zum Garnieren

1. Den Blattspinat putzen, waschen und tropfnass bei milder Hitze ca. 1 Min. garen. Zitronensaft mit 1 l Wasser mischen. Birnen schälen, in 2 x 2 cm große Würfel schneiden und ins Zitronenwasser legen. Zucker und Wein in einer Pfanne unter Rühren zum Schmelzen bringen. 1-2 Min. köcheln lassen. Birnenwürfel in

das Karamell geben und weitere 3-4 Min. braten.

2. Ofen auf 220 °C vorheizen. Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln, im Öl dünsten. Spinat ausdrücken und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Strudelteig nach Angabe ausrollen und mit Semmelbröseln bestreuen. Spinat und Birnenstücke in einer langen Bahn in der Mitte verteilen. Hähnchenfilets dicht aneinander auf die Füllung setzen.

4. Strudelteig vorsichtig aufrollen. Enden fest zusammendrücken und den Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Eigelb verquirlen und die Oberseite des Strudels damit einstreichen. Strudel im Ofen auf der mittleren Einschubleiste in 15-20 Min. goldbraun backen. Hähnchenstrudel in breite Scheiben schneiden und mit Feigensenf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

500 kcal, 33 g E, 16 g F, 54 g KH

Hähnchenbrust mit Orangen-Ingwer-Soße und Reis

Zutaten für 4 Portionen

250 g Basmatireis
1 TL ganzer Kreuzkümmel
15 g Ingwerknolle

1 Bio-Orange
4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)

2 EL flüssige Margarine zum Anbraten

250 ml Geflügelfond

150 ml fettreduzierte Kochsahne (15 %)

2 EL heller Soßenbinder
Jodsalz

Pfeffer

Rosmarinnadeln zum Garnieren

1. Den Basmatireis mit dem Kreuzkümmel nach Packungsangabe garen.

2. Den Ingwer schälen und fein reiben bzw. fein hacken. Orange abwaschen und trocken reiben. Mit einem Zestenreißer oder Sparschäler von einer Hälfte der Orange feine Zesten abziehen. Von der anderen Hälfte die Schale abreiben. Die Orange halbieren und auspressen.

3. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in der Margarine bei starker Hitze pro Seite 1 Minute anbraten. Bei mittlerer Hitze 4-6 Minuten gar braten, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und im Backofen bei 50 °C zugedeckt warm stellen.

4. Den Ingwer im restlichen Bratfett dünsten. Mit Gebrühe ablöschen. Orangensaft und abgeriebene Orangenschale zufügen

Der Clou ist die Soße mit feiner Orangennote



Foto: Rama

und 2-3 Minuten kochen lassen. Kochsahne zugießen. Soßenbinder einrühren und 1 Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Hähnchenbrustfilets mit der Orangen-Ingwer-Soße und dem Reis servieren. Mit den Orangenzesten und nach Wunsch mit Rosmarinneedeln garnieren.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

604 kcal, 45 g E, 21 g F, 57 g KH

Lieblingsgerichte aus dem Ofen

Kennen Sie das? Sie schieben die Auflaufform in den Backofen und schließen zufrieden die Ofenklappe. Kurz warten, dann passiert es:

Die leckersten Aromen entwickeln sich, das Fleisch brutzelt, dass es eine Freude ist. Und die Vorfreude aufs Essen steigt mit jeder Minute!

Putenbrust im Schinkenmantel mit Rosenkohl

Zutaten für 4 Portionen

800 g Putenbrust

Pfeffer

8 Scheiben Parmaschinken

2 EL Olivenöl

2 EL Butter

600 g kleine Kartoffeln

400 g frischer Rosenkohl

Salz

1. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen, pfeffern und mit den Parmaschinkenscheiben umwickeln. Mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen, bis die Pute eine Kerntemperatur von 65 °C hat. Vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

2. Die Kartoffeln kochen. Den Rosenkohl halbieren und in leicht gesalzenem Wasser dünsten. Das Wasser abgießen und den Rosenkohl in 1 EL Butter in einer Pfanne

schwenken. Vor dem Servieren die restliche Butter unterrühren.

3. Die Putenbrust in Scheiben schneiden und auf einer Platte oder auf Tellern mit den Kartoffeln und dem Rosenkohl anrichten und servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

530 kcal, 67 g E, 15 g F, 29 g KH

Italienischer Schinken
hüllt die Putenbrust in einen
knusprigen Mantel





Foto: William

Gratinierte Hähnchenbrust mit Champignoncreme

Zutaten für 4 Portionen

200 g Champignons

2 Zwiebeln

2 EL Öl

1 Zweig Rosmarin

150 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

6 Stiele Minze

4 Hähnchenbrustfilets

4 Scheiben würziger Käse

100 g kleine Tomaten

1. Champignons säubern, putzen und klein würfeln. Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons und Zwiebeln darin anbraten. Rosmarin abbrausen, Nadeln vom Zweig zupfen, fein hacken und in der Pfanne kurz mitbraten. Nach und nach Crème fraîche unterrühren, bis eine

cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze abbrausen, Blättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter die Champignoncreme mischen.

2. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer beschichteten Pfanne in restlichem Öl kurz von beiden Seiten anbraten.

3. Hähnchenbrustfilets in eine ofenfeste Form legen und mit Champignoncreme bestreichen. Je 1 Käsescheibe darauflegen. Tomaten waschen und zwischen den Hähnchenbrustfilets verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Min. backen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

643 kcal, 30 g E, 40 g F, 40 g KH

Parmesan-hähnchen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mozzarella

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

getrockneter Oregano

Chiliflocken

200 g Paniermehl

1/2 TL Zitronenschalenabrieb

100 g geriebener Parmesan

2 Eier

4 Hähnnerbrustfilets

1 Knoblauchzehe

300 ml passierte Tomaten

frisches Basilikum

1. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Mit 1/2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano und Chiliflocken einreiben und beiseitelegen.

2. Paniermehl mit Zitronenschalenabrieb und Parmesan in einer Schale vermengen. Eier in einer zweiten Schale verrühren. Hähnnerbrustfilets abwaschen und durch das Ei ziehen. Dann mit Paniermehl bestreuen.

3. In einer hitzebeständigen Pfanne restliches Öl erhitzen. Hähnnerbrustfilets von beiden Seiten anbraten und beiseitelegen.

4. Knoblauchzehe schälen, halbieren und in der Pfanne dünsten. Herausnehmen und Tomaten, Oregano und etwas Basilikum mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze in der Pfanne köcheln lassen.

5. Hähnnerbrustfilets in die Soße geben. Mit Mozzarella belegen und im Ofen bei 180 °C 10-15 Min. garen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum und Oregano servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

785 kcal, 78 g E, 30 g F, 45 g KH

Foto Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano





Foto: Mazola

Überbackene Putensteaks mit Kartoffelkruste

Zutaten für 4 Portionen

8 dünne Putensteaks (à 75 g)
2 EL Keimöl
Salz, weißer Pfeffer
350 g Pellkartoffeln
16 Salbeiblätter
100 g geriebener Emmentaler
2 EL fettreduzierte Crème fraîche

1. Putensteaks waschen und trocken tupfen. Keimöl in einer Pfanne erhitzen und Steaks bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen.

2. Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Steaks mit Kartoffelscheiben und Salbeiblätter belegen. Käse mit Crème fraîche verrühren und auf den Kartoffeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei

200 °C (Umluft: 175 °C; Gas: Stufe 3) 12–15 Minuten überbacken.

Dazu passt:

Rucolasalat mit Tomaten- oder Paprika-würfeln und Zwiebelringen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

362 kcal, 45 g E, 15 g F, 11 g KH

Hähnchenbrust mit „Leipziger Allerlei“ und Butterkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Butterschmalz

4 Hähnchenbrüste mit Knochen und Haut

Salz

500 g festkochende Kartoffeln

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

15 getrocknete Morscheln

3 Möhren

6 Stangen weißer Spargel

6 Stangen grüner Spargel

2-3 Stiele Petersilie

50 g Mehl

2 EL Weinbrand

75 ml Weißwein

400 ml Geflügelfond

200 g Sahne

150 g Erbsen (TK)

Pfeffer

50 g Butter

1. Backofen auf 75 °C vorheizen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Dann umdrehen und 2 Min. auf der Fleischseite braten. Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen 35-40 Min. garen.

2. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Schalotten und Knoblauchzehe schälen. Beides in feine Würfel schneiden. Morscheln in lauwarmem Wasser einweichen. Möhren sowie Spargel schälen und in Stücke schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

3. Schalotten- und Knoblauchwürfel im Bratfett glasig anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben, verrühren und mit dem Weinbrand ablöschen. Mit Weißwein, Geflügelfond und Sahne auffüllen. Eingeweichte Morscheln und Möhren dazugeben und offen bei starker Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

4. Spargel untermischen und weitere 5 Min. kochen lassen. Zum Schluss die Erbsen dazugeben und alles nochmals 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Butter in einem Topf zerlassen und Kartoffeln darin schwenken. Mit Petersilie bestreuen und mit Leipziger Allerlei auf Tellern anrichten. Hähnchenbrüste auf das Gemüse setzen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

755 kcal, 58 g F, 36 g E, 41 g KH



Foto: Deutsches Geflügel



Foto: Hengstenberg

Gratiniertes Hähnchenfilet mit Tomatenrahm

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hähnchenfilets (à 175 g)**
- 2 EL Öl, Salz, Pfeffer**
- 1/2 Bund Thymian**
- 425 g stückige Tomaten (Dose)**
- 100 g Sahne**
- 100 g milder und nussiger Schnittkäse**
- 8 Schalotten**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 mittelgroße Zucchini**
- 1 EL Balsamicoessig**

Hähnchenbrust im Sauerkraut-Blätterteig-Mantel

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Blätterteig**
- 810 g Sauerkraut**
- 3 EL Crème fraîche**
- 3 Eigelb**
- 3 EL fein geschnittener Schnittlauch**
- 2 EL Pflanzenöl**
- 2 Hähnchenbrüste ohne Haut**
- Salz**
- Pfeffer aus der Mühle**

- 1.** Blätterteig auftauen. Sauerkraut in ein Sieb schütten, abtropfen lassen, ausdrücken und in eine Schüssel geben. Crème fraîche mit 2 Eigelb und Schnittlauch verrühren und unter das Kraut heben.
- 2.** Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Geflügelfleisch von allen Seiten in der Pfanne anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen. Ofen auf 220 °C (Umluft: 200 °C) vorheizen.

3. Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu zwei Rechtecken (20 x 30 cm) ausrollen. Die Hälfte des Sauerkrauts auf die Mitte der Teigplatten geben und auf die Größe der Hähnchenbrüste verstreichen. Je eine Hähnchenbrust daraufsetzen und das restliche Kraut darüber verteilen. Teigränder darüberschlagen und mit restlichem Eigelb verschließen.

- 4.** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blätterteigkissen mit den überlappenden Rändern nach unten daraufsetzen. Oberfläche ebenfalls mit Eigelb bestreichen und nach Belieben mit Teigresten verzieren. Im vorgeheizten Backofen 25-30 Min. backen.
- 5.** Hähnchenbrüste in Stücke schneiden, auf Tellern verteilen und servieren.

Dazu passen:
frische Blattsalate der Saison

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Nährwerte pro Portion:
305 kcal, 34 g E, 17 g F, 3 g KH

1. Fleisch waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 5-6 Min. braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen.

2. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und hacken. Tomaten, gehackten Thymian und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, über das Fleisch gießen und mit Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Min. backen.

3. Schalotten und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Knoblauch und Schalotten unter Wenden 5-6 Min. braten. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Hähnchenfilets und Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Nährwerte pro Portion:
460 kcal, 49 g E, 23 g F, 15 g KH



Sommergemüse und
Geflügelfleisch unter der
Käsekruste - das schmeckt
hummelisch!



Foto: Deutsches Geflügel

Putenpizza mit Mango und Curryschmand

Zutaten für 4 Portionen

300 g Mehl

Salz

Pfeffer

1/4 TL Trockenhefe

6 EL Olivenöl

300 g Putenhackfleisch

1 Mango

1/2 Bund Lauchzwiebeln

2-3 EL Currypulver

200 g Schmand

1. Mehl, Salz, Trockenhefe, 250 ml Wasser und 4 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen

2. Den Teig in 4 Portionen teilen und zu ovalen Böden ausrollen. Mit einem Tuch abdecken und noch einmal ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Hackfleisch mit restlichem Olivenöl in einer heißen Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Currypulver mit Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

5. Curryschmand auf den Pizzaböden verstreichen. Mit Putenhackfleisch, Mango und Lauchzwiebeln belegen. Die Pizzen im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

730 kcal, 27 g E, 44 g F, 56 g KH



Kartoffelpuffer mit Pute, Tomaten und Mozzarella

Zutaten für 4 Portionen

4 mittelgroße Tomaten

125 g Mozzarella

1 kg mehligkochende Kartoffeln

2 Eier

1 EL Mehl

Salz, Pfeffer

9 EL Öl zum Braten der Puffer

400 g Putenbrust

2 EL Rapsöl

frisches Basilikum zum Garnieren

1. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.

2. Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Mit Eier, Mehl, 1 TL Salz und etwas Pfeffer vermengen. In einer Pfanne jeweils

3 EL Öl erhitzen. Pro Puffer 2 EL Kartoffelmasse hineingeben und flach verstreichen. Wenn die Puffer nach ca. 4 Minuten an den Rändern braun werden, wenden und ca. 4 Minuten fertig braten. So verfahren, bis der Teig verbraucht ist.

3. Putenbrust in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Rapsöl von allen Seiten anbraten.

4. Kartoffelpuffer mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putenstreifen darauf verteilen und im Ofen bei 175 °C 10 Minuten bräunen. Mit Basilikum garnieren und servieren.

Dazu passt: frisches Pesto

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

641 kcal, 39 g E, 35 g F, 42 g KH



Foto: Deutsches Geflügel

Hähnchenragout unter der Haube

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Hähnchenkeulen
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 g Soft-Apriken
1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz
50 g Mehl
150 ml Weißwein
600 ml Geflügelfond (Glas)
2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Lage frischer Blätterteig
1 Eigelb
20 g Sahne
Außerdem:
8 feuerfeste Formen (7 cm Ø)

1. Haut von den Hähnchenkeulen entfernen. Fleisch vom Knochen lösen und in gulaschgroße Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Soft-Apriken halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel, Schalotten und Knoblauch anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen. Mehl darüberstäuben und unterrühren.

Mit Weißwein ablöschen und Geflügelfond dazugießen. Thymianzweige dazugeben und die Hitze reduzieren. Fleisch zugedeckt 45–60 Min. bei milder Hitze schmoren lassen.

3. Thymian aus dem Ragout entfernen. Die Soft-Apriken hineingeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen.

4. Backofen auf 200 °C vorheizen. Aus dem Blätterteig mithilfe eines Glases (ca. 8 cm Ø) 8 Kreise ausstechen. Diese mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

5. Ragout in die feuerfesten Formen füllen und jeweils mit einer Scheibe Blätterteig bedecken. Eigelb und Sahne verrühren und den Blätterteig bestreichen. Im Ofen 20–25 Min. goldgelb backen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

425 kcal, 25 g E, 26 g F, 18 g KH

Hähnchen-Gemüse-Pies mit Pilzen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl
100 g Butter
100 g Magerquark
1 Eigelb, Salz
400 g Hähnchenbrust
100 g Perlzwiebeln
200 g Champignons
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1/2 Bund Petersilie
2 EL Butterschmalz
150 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
1 EL Speisestärke
Pfeffer aus der Mühle
1 Eigelb
20 g Sahne
Außerdem:
4 kleine Pieformen

1. Für den Teig Mehl, Butter, Quark und Eigelb mit etwas Salz zu einem glatten geschmeidigen Teig verketten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 60 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Für die Füllung die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden. Perlzwiebeln schälen und halbieren. Champignons putzen und vierteln. Möhren schälen und würfeln. Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.

3. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebeln in derselben Pfanne glasig dünsten.



Foto: Deutsches Geflügel

Champignons, Möhren und Staudensellerie dazugeben und kurz mitbraten. Dann mit Weißwein ablöschen. Brühe dazugießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 10 Min. einkochen lassen.

4. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, unter das Gemüse rühren und einmal aufkochen. Hähnchenfleisch und Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5.** Den Pieteig ausrollen und mithilfe zweier Ausstecher jeweils 4 Kreise (10 und 14 cm Ø) ausstechen. Die Pieformen mit restlichem Butterschmalz einfetten. Die größeren Teigplatten in die Auflaufformen geben und leicht andrücken. Mit 4-5 EL Hähnchenfleischragout befüllen. Dann mit je einer kleineren Teigplatte bedecken. Man kann auch mit einem Ausstecher oder mit einem scharfen Messer eine kleine Öffnung in die

*Die hübschen
Pies begeistern Familie
und Freunde*

Mitte des Teigs einstechen bzw. einschneiden. Die Ränder mit den Zacken einer Gabel fest andrücken. Eigelb und Sahne verquirlen und den Teig damit gleichmäßig bestreichen.
6. Hähnchen-Gemüse-Pies im Backofen bei 200 °C 25-30 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Nährwerte pro Portion:
686 kcal, 37 g E, 32 g F, 50 g KH

Keulen und Schlegel



Foto: Deutsches Geflügel

Gerichte für besondere Feinschmecker

Oft wählen wir beim Einkaufen Filetfleisch. Das ist überaus lecker, aber andere Fleischstücke geraten dabei viel zu oft völlig in Vergessenheit. Zu schade, denn auch aus Keulen und Schlegeln lassen sich wahre Hochgenüsse zaubern.

Coq au vin aus der Putenkeule

Zutaten für 4 Portionen

2 Putenoberkeulen

Salz, Pfeffer, Mehl zum Bestäuben

250 g Schalotten

250 g Champignons

1 Bund glatte Petersilie

100 g durchwachsener Speck

1 Lorbeerblatt

1 Thymianzweig

1 Rosmarinzweig

2 EL Butterschmalz

40 ml Cognac

2 Knoblauchzehen

750 ml Rotwein

geriebene Muskatnuss

1 Prise Zucker

1. Die Putenkeulen salzen, pfeffern und rundum dünn mit Mehl bestäuben. Schalotten pellen, Champignons putzen und beides ganz lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und beiseitestellen. Den Speck in feine Streifen schneiden. Ein Bouquet garni (Kräutersträußchen) aus Petersilienstielen, Lorbeerblatt und Thymian- sowie Rosmarinzweig binden.

2. 1 EL Butterschmalz in einem weiten Topf erhitzen. Die Schalotten, den Speck und die Champignons hineingeben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 5 Minuten braten. Wieder aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

3. Das restliche Butterschmalz erhitzen. Die Putenschenkel rundum bräunen, mit dem Cognac ablöschen und kräftig aufkochen. Die

Knoblauchzehen pellen und grob hacken. Den Rotwein angießen und das Bouquet garni hineingeben. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 1 1/4 Stunden bei milder Hitze schmoren.

4. Das Bouquet garni und das Fleisch aus dem Topf nehmen. Die Soße bei hoher Hitze stark einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

5. Das Geflügel wieder in die Soße legen. Schalotten, Champignons und Speck mit dem Saft darauf verteilen. Zugedeckt noch einmal 20 Minuten sanft garen und danach aufschneiden und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

609 kcal, 65 g E, 35 g F, 4 g KH



Foto: Deutsches Geflügel

Puten-Spinat-Topf mit Graupen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Putenkeulenfleisch ohne Haut und Knochen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chilischote

2 kleine Möhren

250 g Babyspinat

3 Zweige Thymian

3 Zweige Oregano

150 g pikante Chorizo

1/2 EL Olivenöl

250 g feine Perlgraupen

400 g stückige Tomaten (Dose)

800 ml Gemüsebrühe (Glas)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Das Putenkeulenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in 1 cm dicke

Scheiben schneiden. Den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Thymianblättchen und Oreganoblätter fein hacken. Chorizo in dünne Scheiben schneiden.

2. Das Olivenöl erhitzen und das Putenkeulenfleisch von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Möhren dazugeben und andünsten. Graupen mit Tomaten und Geflügelbrühe dazugeben und unter Rühren so lange garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Das dauert ca. 25 Minuten.

3. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Chorizo, Babyspinat, Thymian und Oregano dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Puten-Spinat-Topf auf Tellern verteilen.

Dazu passt: frisches Brot

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

435 kcal, 30 g E, 15 g F, 42 g KH

Hähnchenschenkel mit Sauerkirschen und Pastinakenpüree

Zutaten für 4 Portionen

400 ml Portwein

900 ml Geflügelbrühe

4 Hähnchenschenkel mit Haut

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1-2 EL Olivenöl

4 EL Sauerkirschsaft

4 Zweige Thymian

1 Lorbeerblatt

1 Zimtstange

100 g getrocknete Sauerkirschen

500 g Pastinaken

30 g Butter

75 g Sahne

frisch geriebene Muskatnuss

Saft einer halben Limette

1. Portwein und 400 ml Brühe in je einem Topf auf jeweils 250 ml reduzieren.

2. Jeden Hähnchenschenkel zweimal auf der Hautseite schräg einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und achteln. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Hähnchenschenkel in Öl rundum goldbraun braten, herausnehmen und beiseitestellen.

Das Bratfett bis auf 1 EL abschöpfen. Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch einige Minuten mitgaren.

4. Reduzierte Brühe und Wein mit Kirschsaft, Thymian, Lorbeerblatt, Zimtstange und Sauerkirschen in die Pfanne geben. Aufkochen und



Foto: Deutsches Seefliegel

dann die Hitze reduzieren. Die Hähnchenschenkel in den Sud geben, abdecken und 20 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig den Sud über das Fleisch gießen. Danach den Deckel abnehmen und 20 Minuten offen weitergaren.
5. Für das Püree die Pastinaken schälen, klein schneiden und mit der restlichen

Geflügelbrühe aufkochen. Die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten garen bis die Pastinaken weich sind. Anschließend in einem Sieb abgießen.

6. Pastinaken in einem Mixer mit Butter und Sahne pürieren bis ein glattes Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Limettensaft abschmecken.

7. Hähnchenschenkel mit Sauerkirschen auf dem Püree servieren. Nach Belieben mit Thymian bestreuen.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

888 kcal, 51 g E, 47 g F, 43 g KH



Foto: Deutsches Geflügel

Putenbiergulasch mit Semmelknödeln

Zutaten für 4 Portionen

800 g Putenkeule
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
2 EL Butterschmalz
2 TL Kümmelsamen
2 EL edelsüßes Paprikapulver
200 ml dunkles Bier
600 ml Geflügelbrühe
Salz, Pfeffer
1 TL getrockneter Thymian
2 kleine Schalotten
250 g altpackene Brötchen
3 Stiele Petersilie
2 EL Butter
200 ml Milch

2 Eier

1 Eigelb

1. Fleisch von der Putenkeule ablösen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren schälen, halbiert und in Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, trocknen und in Stücke schneiden.

2. Butterschmalz erhitzen. Putenfleisch bei großer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Min. braten. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse dazugeben und weitere 5 Min. braten.

3. Kümmelsamen grob zerstoßen. Paprikapulver über das Fleisch streuen und mit Bier ablöschen. Brühe dazugießen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Thymian würzen. Gulasch aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 1/2 Std. köcheln lassen.

4. Für die Semmelknödel Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Brötchen

in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein hacken.

5. Butter zerlassen und Schalotten darin glasig dünsten. Petersilie kurz anschwitzen. Die Milch dazugießen und aufkochen. Alles über die gewürfelten Brötchen gießen. Die Eier und das Eigelb dazugeben und vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Aus der Knödelmasse 8 Knödel formen und im siedend heißen Wasser ca. 20 Min. garen.

7. Semmelknödel aus dem Wasser heben und mit dem Putenbiergulasch servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

672 kcal, 57 g E, 30 g F, 40 g KH

Hähnchenschlegel mit Parmesanbutter

Zutaten für 4 Portionen

Für die Hähnchenschlegel:

4 Hähnchenschlegel

Salz, Pfeffer

Für die Parmesanbutter:

1 Schalotte

100 ml trockener Weißwein

150 g Sahne

150 ml Hühnerbrühe

125 g kalte Butter

50 g geriebener Parmesan

1 Zweig Estragon

10 g fein gehackte, glatte Petersilie

1 EL Zitronensaft

**1/2 TL Schalenabrieb
einer Biozitrone**

1. Für die Hähnchenschlegel: Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Hähnchenschlegel waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schlegel auf einen Rost legen und diesen in den Backofen schieben. Eine Fettspanne darunter platzieren, um heruntertropfendes Fett aufzufangen. Fleisch ca. 35 Minuten garen.

2. Hähnchenschlegel aus dem Ofen nehmen und mind. 15 Minuten ruhen lassen.

3. Für die Parmesanbutter: Die Schalotte fein hacken. Die Schalottenwürfel und den Wein in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Wein reduzieren. Die Sahne und die Hühnerbrühe dazugeben und 5 Minuten sanft köcheln lassen.

4. Die Soße in ein hohes Gefäß sieben. Butter in Würfeln dazugeben und mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

5. Die Estragonblätter vom Zweig zupfen und mit Parmesan, Petersilie, Zitronensaft und -schalenabrieb zu der Masse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchen-



Foto: Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano

schlegel mit Parmesanbutter und nach Wunsch mit Parmesanspänen servieren.

Dazu passen: grüne Bohnen

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

667 kcal, 44 g E, 50 g F, 3 g KH



Foto: Deutsches Geflügel

Putenchili mit Mais

Zutaten für 4 Portionen

1,2 kg Putenoberkeulenfleisch ohne Haut und Knochen (alternativ Putenkeulengeschnetzeltes)
2-3 kleine rote Chilischoten
4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2-3 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl
50 g Butter
1 EL Tomatenmark
50 g Ketchup
400 ml passierte Tomaten
1 TL brauner Zucker
500 ml Geflügelfond
3 rote Paprikaschoten
200 g Babymais

200 g Maiskörner

250 g Reis

Salz

1/2 Bund Petersilie

sauere Sahne nach Belieben

bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel garen.

3. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Babymais in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikastreifen und beide Maissorten unter das Putenchili mischen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten weitergaren, bis die Paprika weich sind.

4. Anschließend den Reis nach Packungsangabe kochen.

5. Petersilie zupfen und grob hacken. Das Putenchili mit dem Reis auf Tellern verteilen. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Nach Belieben mit der saurer Sahne beträufeln.

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

775 kcal, 64 g E, 33 g F, 49 g KH

Orientalische Hähnchenkeulen mit Kurkuma, Mandeln und Koriander

Zutaten für 4 Portionen

1/2 Knoblauchzehe
2 EL natives Olivenöl Extra
8 Hähnchenkeulen
1 TL Kurkuma
Salz
125 ml Weißwein
4 kleine rote und gelbe Paprikaschoten
50 g Mandeln
8 Borettane-Zwiebeln

2 Zweige Koriander

2-3 EL Balsamico-Essig

1. Knoblauch schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Hähnchenkeulen mit Kurkuma sowie Salz einreiben und in die Pfanne geben. Die Hähnchenkeulen braun anbraten und mit etwas Weißwein übergießen.

2. Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Mandeln hacken und die Zwiebeln halbieren. Mandeln, Zwiebeln und Paprika zu den Keulen geben. Abgedeckt ca. 25 Min.

bei mittlerer Hitze kochen lassen. Aufpassen, dass das Fleisch nicht austrocknet.

3. Den Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit 2-3 EL Balsamico-Essig und etwas Koriander hinzugeben. Die Hähnchenkeulen heiß servieren.

Dazu passt: frisches Baguette

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

824 kcal, 80 g E, 48 g F, 11 g KH



Foto: Consorzio Igt della Aceto Balsamico di Modena

Geflügelfleisch in bester Gesellschaft

Wer kann einem Teller mit Pasta und einer raffinierten Fleischsoße schon widerstehen? Versuchen Sie es erst gar nicht. Probieren Sie gleich heute noch eines dieser herrlichen Rezepte aus!

Gebratene Salbeihähnchenbrust mit Kürbisnudeln

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrüste (à 160 g)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butterschmalz

einige Blätter Salbei

400 g Hokkaido-Kürbis

1 Biolimette

4 Schalotten

20 g frischer Ingwer

1 Knoblauchzehe

30 ml Olivenöl

80 g Zucker

150 ml Geflügelbrühe

30 g geröstete Kürbiskerne

250 g Bandnudeln

1. Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und die Hähnchenbrüste von allen Seiten scharf anbraten. Salbei dazugeben und das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 80 °C ca. 35 Minuten garen.

2. Kürbis halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Limette heiß abspülen, Schale mit einem Sparschäler abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen. Schalotten und Ingwer schälen. Schalotten fein würfeln. Den Ingwer fein reiben. Die Knoblauchzehe mit dem Messerrücken andrücken.

3. Das Olivenöl erhitzen. Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Limettenschale darin an-dünsten. Den Kürbis zugeben, mit Zucker

bestreuen und goldgelb karamellisieren. Mit Limettensaft ablöschen. Anschließend alles so lange einkochen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.

4. Mit Geflügelbrühe auffüllen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbiskerne grob hacken und untermischen.

5. Die Bandnudeln nach Packungsangabe kochen und mit der Kürbiscreme mischen. Die Bandnudeln in den Tellern verteilen. Die Hähnchenbrüste aufschneiden, auf die Nudeln geben und servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

662 kcal, 49 g E, 14 g F, 73 g KH

So appetitlich - probieren Sie
und greifen Sie zu!



Geflügel mit Nudeln und Co.

Die großen Nudeln
machen auch optisch
viel her!



Foto: Deutsches Geflügel

Putengeschnetzeltes mit Gorgonzola und Feigen

Zutaten für 4 Portionen

250 g große Muschelnudeln

250 g Putenbrust

2 Schalotten

4 frische Feigen

1/2 Bund Thymian

1 EL Butterschmalz

100 ml Geflügelfond (Glas)

150 g Sahne

125 g Gorgonzola

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Saft und Schalenabrieb einer Biozitrone

75 g Walnusskerne

50 g Parmaschinken in Scheiben

1. Muschelnudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen.

2. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Feigen halbieren und in Spalten schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

3. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Schalotten und Feigen hinzugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Mit Geflügelfond und Sahne auffüllen, kurz aufkochen.

4. Gorgonzola grob zerbröckeln. 3/4 davon in die Soße geben und schmelzen lassen. Thymian zusammen mit den Nudeln hineingeben und alles rasch miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schalenabrieb abschmecken.

5. Walnusskerne grob in Stücke brechen. Parmaschinken in mundgerechte Stücke zupfen. Putengeschnetzeltes auf Teller verteilen. Mit restlichem Gorgonzola und Walnusskernen bestreuen. Mit Parmaschinken garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

698 kcal, 41 g E, 39 g F, 46 g KH



Putencurry mit Spiralinudeln

Zutaten für 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel

je 1 gelbe und rote Paprikaschote

400 g Putengeschnetzeltes

2 EL Pflanzenöl

1-2 TL Currysauce

400 ml Kokosmilch (Dose)

200 ml Brühe

Kreuzkümmel, Salz

frisch gemahlener Pfeffer

heller Soßenbinder

320 g Spiralinudeln

2. Putengeschnetzeltes in einer Pfanne mit erhitzen Öl anbraten. Etwas Currysauce, Zwiebel- und Paprikastreifen dazugeben und andünsten. Kokosmilch und Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 5 Min. garen. Mit Currysauce, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Soßenbinder andicken.

3. Die Spiralinudeln nach Packungsanweisung ca. 9 Min. bissfest kochen.

4. Die Spiralinudeln und das Putencurry auf Tellern anrichten und servieren.

1. Zwiebel abziehen und halbieren. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und mit der Zwiebel in Streifen schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

443 kcal, 24 g E, 7 g F, 70 g KH



Foto: Deutsches Geflügel

Hähnchengeschnetzeltes mit Bandnudeln

Zutaten für 4 Portionen

250 g schmale Bandnudeln

300 g Hähnchenbrust

2 kleine Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

12 Datteltomaten

200 g weiße Bohnenkerne (Glas)

30 ml Olivenöl

50 ml trockener Weißwein

100 ml Geflügelbrühe

1 Bund Basilikum

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL frisch geriebener Parmesan

1. Die Bandnudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen.

2. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und halbieren. Bohnenkerne abgießen und kurz unter fließendem Wasser abspülen.

3. Die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Hähnchenfleisch scharf anbraten und herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten bei milder Hitze dünsten. Mit Weißwein ablöschen, ein köchen lassen und mit Geflügelbrühe auffüllen.

Bohnen zusammen mit Hähnchenfleisch und Nudeln dazugeben. Alles vermengen und 2-3 Minuten ziehen lassen.

4. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Basilikum zum Hähnchengeschnetzelten in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

498 kcal, 35 g E, 20 g F, 41 g KH

Penne all'arrabbiata mit Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrust
1 Gemüsezwiebel
3-4 Knoblauchzehen
1-2 große Chilischoten
4 Strauchtomaten
250 g Vollkornpenne
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1/2 Bund Basilikum
50 g Pecorino

1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, trocken reiben, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden.
2. Penne nach Packungsangabe bissfest garen und abgießen.
3. Das Olivenöl erhitzen und das Hähnchenfleisch darin in 2-3 Minuten goldbraun braten, herausnehmen. In der selben Pfanne Chilischoten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel

bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Die Strauchtomaten und 100 ml Wasser dazugeben, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Penne und die Hähnchenbruststreifen untermischen.

4. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Penne all'arrabbiata mit Hähnchenbruststreifen auf Tellern verteilen und mit Basilikum sowie Pecorino bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

405 kcal, 28 g E, 24 g F, 19 g KH



Foto: Deutsches Seefliegel

Nudel-Hähnchen-Muffins

Zutaten für 12 Stück

250 g Tagliatelle
200 g Hähnchenbrust
1 kleine Zwiebel
2 kleine Möhren
4 Zweige Thymian
20 g Butterschmalz
75 g Erbsen (TK)
50 g Semmelbrösel
8 Eier
100 g geriebener Bergkäse
300 ml Milch (3,5 %)
300 g Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
geriebene Muskatnuss

Außerdem:

12er-Muffinbackform

1. Nudeln nach Packungsangabe kochen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Möhren schälen, der Länge nach vierteln und klein würfeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
2. Die Hälfte vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust rundherum anbraten, dann herausnehmen. Zwiebel im Bratfett glasig dünsten, Möhren dazugeben und 3 Minuten weiterdünsten. Nun die gekochten Nudeln mit Hähnchenbrust, Zwiebel, Möhren, Thymian und Erbsen

vermengen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

3. Die Mulden der Muffinbackform mit dem restlichen Butterschmalz einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Nudelmischung in die Mulden geben und gut andrücken.

4. In einem Messbecher die Eier verschlagen. Käse, Milch und Sahne dazugeben, verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Eiersahne über den Nudeln verteilen und im Ofen 25–30 Minuten goldgelb backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Stück:

218 kcal, 12 g E, 13 g F, 14 g KH



Foto: Deutsches Geflügel



Foto: Henglein

Puten-Knöpfle-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

500 g Putenschnitzel
400 g Knöpfle (Frischetheke)
2 EL Pflanzenöl
500 g Brokkoli
2 Möhren
300 ml Gemüsebrühe
2 Frühlingszwiebeln
4 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer

1. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Putenstreifen mit den Knöpfle in erhitzen Öl anbraten und herausnehmen.

2. Den Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Die Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli und die Möhren in das verbliebene Bratfett geben und andünsten. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen.

3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Putenfleisch und die Knöpfle zum Gemüse geben und kurz miterhitzen. Mit Crème fraîche verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Frühlingszwiebeln überstreuen und servieren.

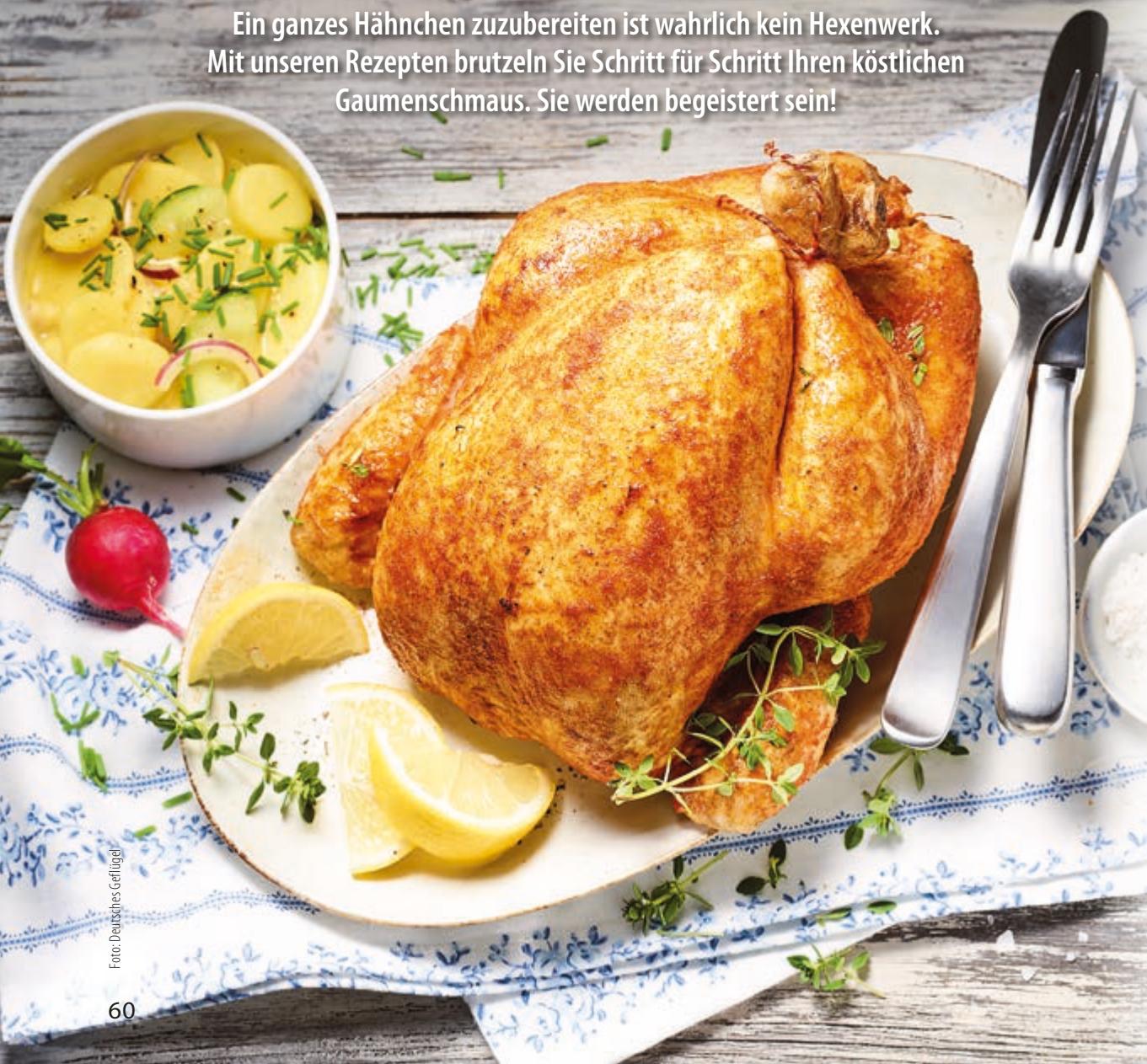
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

457 kcal, 38 g E, 17 g F, 34 g KH

Krosse Kruste und zartes Hähnchenfleisch

Ein ganzes Hähnchen zuzubereiten ist wahrlich kein Hexenwerk.
Mit unseren Rezepten brutzeln Sie Schritt für Schritt Ihren köstlichen
Gaumenschmaus. Sie werden begeistert sein!



Backhendl mit Kartoffel-Gurken-Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g festkochende Kartoffeln, Salz**
- 2 rote kleine Zwiebeln**
- 9 EL Sonnenblumenöl**
- 2 EL Weißweinessig**
- 300 ml Geflügelbrühe**
- 1 EL mittelscharfer Senf, Pfeffer**
- 1 kleine Salatgurke**
- 1 kleiner Bund Radieschen**
- 1/2 Bund Schnittlauch**
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver**
- 1 TL Currys**
- 1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)**
- Biozitrone nach Belieben**

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser garen. Abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in 2 EL Öl ca. 1 Min. andünsten. Mit dem Weißweinessig ablöschen. 150 ml Brühe angießen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. einkochen lassen.
3. Heiße Marinade mit Senf und 3 EL Öl verrühren und zu den Kartoffelscheiben geben. Alles vermischen, salzen, pfeffern und 30 Min. ziehen lassen.
4. Gurke, Radieschen und Schnittlauch waschen, klein schneiden und unter den Kartoffelsalat mischen.
5. Restliches Sonnenblumenöl mit 2 TL Salz, beiden Paprikapulversorten und Currys verrühren. Hähnchen von allen Seiten mit dem Paprikaöl bepinseln und in eine Auflaufform legen. Restliche Brühe seitlich angießen und im vorgeheizten Ofen ca. 90 Min. bei 200 °C braten. Während des Backens immer wieder mit Paprikaöl einpinseln.
6. Backhendl mit Kartoffel-Gurken-Salat und nach Belieben mit Zitronenspalten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

711 kcal, 50 g E, 40 g F, 32 g KH



Foto Deutsches Geflügel

Hühnerfrikassee mit Gemüse und Pilzen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Hähnchen, Salz**
- 2 Zwiebeln**
- 2 mittelgroße Möhren**
- 2 EL Butterschmalz**
- 50 g Mehl**
- 150 ml Weißwein**
- 200 g Sahne**
- 2 Lorbeerblätter**
- 200 g braune Champignons**
- 300 g weißer Spargel**
- 150 g Erbsen (TK)**
- Pfeffer aus der Mühle**
- 150 g Langkornreis**
- 3 Stiele Kerbel**

1. Hähnchen in einem großen Topf mit Wasser bedecken und 1 EL Salz dazugeben. Kurz zum Kochen bringen und ca. 45 Min. bei milder Hitze garen.
2. Hähnchen herausnehmen, abkühlen lassen, von der Haut befreien und das Fleisch in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Hähnchenfond durch ein feines Sieb schütten und auffangen. 600 ml davon

beiseitestellen und den Rest nach Belieben einfrieren.

4. Zwiebeln und Möhren schälen. Zwiebeln in feine Würfel, die Möhren in dünne Scheiben schneiden und beides in Butterschmalz anschwitzen. Mehl gleichmäßig darüberstäuben, verrühren und mit Weißwein ablöschen. Hähnchenfond, Sahne und Lorbeerblätter dazugeben. Hitze reduzieren und 35 Min. köcheln lassen.
5. Pilze putzen und halbieren oder vierteln. Spargel schälen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Alles in die Soße geben und ca. 10 Min. mitkochen lassen. Fleisch und Erbsen dazugeben und ca. 5 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Reis nach Packungsangabe zubereiten.

7. Frikassee mit Reis auf Tellern anrichten und mit Kerbelblättchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

610 kcal, 44 g E, 25 g F, 41 g KH

Huhn mit Gemüse im Schmortopf

Zutaten für 4 Portionen

1 Hähnchen
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
2 Stangen Sellerie
200 ml Weißwein
200 g Möhren
500 ml Hühnerbrühe
1 frisches Kräuterbündel (Petersilie, Thymian, Rosmarin, Majoran, Estragon und 1 Lorbeerblatt)
Salz, Pfeffer
250 g Champignons
60 g Butter
30 g Mehl
200 g Sahne
1/4 Bund gehackte Petersilie

1. Das Huhn in einem Bräter in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Aus dem Bräter nehmen und beiseitelegen.
2. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie in Ringe schneiden und mit Zwiebeln und Knoblauch in den Bräter geben. 5 Min. anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Huhn wieder in den Bräter geben. Kochen bis der Wein verdunstet ist.
3. Möhren schälen, in Scheiben schneiden, in den Bräter geben und mit der Hühnerbrühe bedecken. Das Kräuterbündel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles 40 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Champignons putzen, klein schneiden und in 30 g Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.



5. Fleisch und Gemüse aus dem Bräter nehmen. Bratensaft mit einem Sieb in einen Behälter filtern. Restliche Butter und Mehl in einem Topf schmelzen und leicht anbraten. Nach und nach den gefilterten Bratensaft hinzugeben und zum Kochen bringen bis die Mischung eindickt. Anschließend ca. 10 Min. unter Rühren kochen lassen und die Sahne hinzugeben.

6. Das Huhn, das Gemüse und die Soße wieder in den Bräter geben und kurz erhitzen. Eventuell nachwürzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passt: Reis

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

806 kcal, 39 g E, 27 g F, 22 g KH



Wir verlosen 10 Produktpakete von Bad Reichenhaller

Ob aus dem Ofen oder der Pfanne – Geflügel ist einfach lecker! Perfekt zum Würzen und Marinieren von Geflügel ist das Bad Reichenhaller HähnchenSalz.



Wir verlosen 10 Produktpakete mit einer vielfältigen Auswahl des Bad Reichenhaller Sortiments. Darin enthalten sind neben dem HähnchenSalz auch Premiumprodukte wie die handgeschöpften Edlen Alpensalze in Bioqualität, die hauchzarten Salzblüten im Glas, eine Mühle sowie der kleine, praktische Ministreuer für unterwegs.



Brathähnchen mit Lebkuchenfüllung

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Lebkuchen**
- 2 Äpfel**
- 1 Zwiebel**
- 3 EL Butter**
- Salz, Pfeffer**
- 4 Stiele Majoran**
- 1 Zimtstange**
- 1 Lorbeerblatt**
- 3 Stück Sternanis**
- 1 TL Gewürznelken**
- 1 Biohähnchen (ca. 1,5 kg)**

stange, Lorbeerblatt, Sternanis und Gewürznelken dazugeben und alles gut vermengen. Masse vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Danach ganze Gewürze entnehmen.

2. Das Hähnchen mit der Lebkuchen-Apfel-Mischung füllen. Mit der Brust nach oben in einen Bräter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 1 1/4 Std. garen, dabei immer wieder mit dem ausgetretenen Fleischsaft übergießen. Mit einem Fleischthermometer prüfen, ob das Fleisch nahe der Knochen 80 °C erreicht hat.

3. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden ca. 10 Min. ruhen lassen.

Dazu passt: Rosenkohlsalat

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1083 kcal, 108 g E, 56 g F, 34 g KH

Schreiben Sie das Stichwort: „Bad Reichenhaller“ auf eine Postkarte und senden Sie diese an **Teichmann Verlag, Postfach 1608, 77806 Bühl** oder per E-Mail an verlosung@teichmann-verlag.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschließlich zum Zweck der Verlosung verwendet und danach vernichtet.

Geflügelhackfleisch



Foto: Deutsches Geflügel

Hurra, Hackfleisch schmeckt allen!

Schon der Duft beim Anbraten ist so verführerisch, dass uns das Wasser im Mund zusammenläuft. Groß und Klein lieben die leckeren und unkomplizierten Gerichte. Da bleibt bestimmt nichts übrig!

Spargelquiche mit Hähnchenhackbällchen

Zutaten für 4 Portionen

500 g mehlige Kartoffeln

4 Eier

100 g Sahne

500 g Schmand

Salz

Pfeffer aus der Mühle

100 Erbsen (TK)

20 Stangen grüner Spargel

2-3 Zweige Thymian

500 g Hähnchenhackfleisch

50 g Crème fraîche

1 EL Ketchup

40 g Paniermehl

100 g Butter

**5 Filoteigblätter
(ca. 200 g, Kühlregal)**

100 g Feta

1. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und gar kochen. Abschütten, ausdampfen lassen.

2. 3 Eier verquirlen. Die Kartoffeln mit den verquirlten Eiern, der Sahne und dem Schmand in einer Schüssel verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Erbsen auftauen lassen. Vom Spargel das untere Drittel schälen und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Den Spargel kalt abspülen und trocken tupfen.

4. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Hähnchenhackfleisch in einer Schüssel mit Crème fraîche, Ketchup, restlichem Ei, Paniermehl, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend 16-18 kleine Fleischbällchen formen.

5. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Eine Quicheform (ca. 31 x 21 cm) einfetten und mit einem Blatt Filoteig auslegen. Der Rand sollte ca. 2 cm überstehen. Dann

mit der geschmolzenen Butter gleichmäßig einpinseln und das nächste Filoblatt darauflegen und mit Butter bestreichen. So verfahren, bis die 5 Teigblätter übereinander gelegt sind.

6. Kartoffelmasse in die Quicheform füllen und den Spargel dicht nebeneinander auf die Kartoffelmasse legen. Darauf die Erbsen und die Fleischbällchen verteilen. Den Feta mit den Händen zerbröseln und gleichmäßig darüberstreuen. Überhängende Ränder des Filoteigs etwas nach innen einschlagen und mit der geschmolzenen Butter bestreichen.

7. Die Spargelquiche im vorgeheizten Backofen bei 190 °C 25-30 Minuten goldbraun backen. Danach auskühlen lassen und mit etwas Thymian bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

980 kcal, 48 g E, 64 g F, 49 g KH

Geflügelhackfleisch



Foto: Deutsches Geflügel

Paprikareis mit Puten-Cevapcici

Zutaten für 4 Portionen

100 g Erbsen (TK)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote

2 EL Olivenöl

200 g Langkornreis

Salz, Pfeffer aus der Mühle

100 ml Ajvar

1/2 Bund glatte Petersilie

500 g Putenhackfleisch

1 Ei

1 EL rosenscharfes Paprikapulver

1. Erbsen auftauen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika-schote halbieren, entkernen, waschen und würfeln.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1-2 Minuten

anschwitzen. Paprikawürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten mitdünsten. Reis hinzufügen und glasig anbraten. Mit 400 ml Wasser ablöschen. Mit Salz würzen und Ajvar unterrühren. Den Reis zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.

3. Für die Cevapcici Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Das Putenhackfleisch in einer Schüssel zusammen mit Petersilie, Ei und Paprikapulver vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischmasse mit nassen Händen zu kleinen 8 cm langen Röllchen formen.

4. Cevapcici auf dem heißen Grill von allen Seiten 5-6 Minuten grillen. Die Erbsen unter den Paprikareis mischen und zusammen mit den Cevapcici servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

499 kcal, 32 g E, 22 g F, 44 g KH

Putenchili mit schwarzen Bohnen

Zutaten für 6 Portionen

5 Schalotten

15 ml Pflanzenöl

1 kg Putenhackfleisch

1 Dose gehackte Tomaten (410 g)

2 TL Chilipulver

2 TL edelsüßes geräuchertes Paprikapulver

2 TL Zimtpulver

2 TL Currys-pulver

410 g schwarze Bohnen (Abtropfgewicht, Dose)

10 g frischer Koriander zum Garnieren

1 EL saure Sahne

1. Schalotten schälen und fein würfeln. Öl in einem Bräter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalottenwürfel ca. 10 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Schalotten herausnehmen und auf den umgedrehten Deckel des Bräters geben.

2. Das Putenhackfleisch im Bräter anbraten. Eventuell zusätzlich Öl hinzugeben. Chilipulver, Paprikapulver, Zimtpulver und Currys-pulver zugeben und ca. 1 Minute garen. Sollte es anhaften, etwas Wasser hinzugeben.

3. Die Schalotten, Tomaten und schwarzen Bohnen zum Hackfleisch in den Bräter geben. Den Deckel auf den Bräter setzen und das Chili zum Kochen bringen. Bei schwächerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

4. Das Putenchili mit Koriander und saurer Sahne garnieren und servieren.

Dazu passen: Fladenbrot oder Reis

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

294 kcal, 42 g E, 6 g F, 17 g KH

Schön deftig und
würzig - lassen Sie es
sich schmecken!



Geflügelhackfleisch

Passt perfekt zu Nudeln,
Reis oder Baguette!



Foto: Deutsches Geflügel

Putenbällchen in Tomatensoße mit Mozzarella

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehne
500 g Putenhackfleisch
50 g Crème fraîche
1 EL Ketchup
1 Ei, 2 EL Paniermehl
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
800 g geschälte Tomaten (Dose)
2 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker
1 Büffelmozzarella
1/2 Bund Basilikum

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Für die Fleischbällchen das Putenhackfleisch in einer Schüssel mit Crème fraîche, Ketchup, Ei, Paniermehl, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen und ca. 16 kleine Fleischklöße formen.
3. Die Hälfte des Olivenöls in einer großen Pfanne erhitzen und die Bällchen ca. 5 Min. von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
4. Zwiebelwürfel und den Knoblauch in der selben Pfanne andünsten. Mit geschälten Tomaten und Tomatenmark auffüllen. Zucker einrühren. Fleischbällchen in die Soße geben und abgedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Min. köcheln lassen.
5. Mozzarella in Stücke zupfen, Basilikum in grobe Stücke schneiden. Beides in die Soße geben und vermengen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

499 kcal, 37 g E, 35 g F, 12 g KH



Foto: Deutsches Geflügel

Mit Putenhack gefüllte Tortilla-Pizza

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Rapsöl
250 g Putenhackfleisch
1 EL Ras el-Hanout
Salz, Pfeffer aus der Mühle
250 g weiße Bohnen (Dose)
Saft einer Limette
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Strauchtomaten
1/4 Bund Koriander
6 weiche Weizentortillas
100 g Parmesan am Stück
Olivenöl zum Braten

1. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Mit Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer würzen.
2. Bohnen abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und mit Limettensaft mit einem Stabmixer pürieren. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Ringe zu der Bohnenmasse geben.

3. Die Tomaten vom Strunk befreien und die gegenüberliegende Seite kreuzförmig einritzen. Ca. 10 Sek. in kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Koriander von den Stielen zupfen und fein schneiden. Alles miteinander unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Tortillas auslegen und die Hälfte des Parmesans daraufreiben. Bohnencreme daraufverteilen. Die Hackfleischmasse darübergeben und nochmals Parmesan daraufreiben. Mit den übrigen Tortillas bedecken und gut andrücken.

5. Tortilla-Pizza in einer Pfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten kross braten. Jeweils wie eine Torte in Stücke schneiden und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

440 kcal, 27 g E, 23 g F, 31 g KH



Foto: www.suppehuhn.de

Hähnchenburger

Zutaten für 6 Portionen

**1 Suppenhuhn à ca. 2 kg
(ergibt ca. 1 kg abgelöstes Fleisch)**

1 Bund Suppengemüse

2 Lauchzwiebeln

1 rote Paprikaschote

1 Ei, 1 Eiweiß

60 g Paniermehl

Salz, Pfeffer

1 TL getrockneter Oregano

6 Baguette- oder Burgerbrötchen

12 Salatblätter (Eisbergsalat)

1 Salatgurke

3 große Tomate

6 EL Mayonnaise

1. Das Huhn waschen. Suppengemüse putzen, waschen, Möhre und Sellerie schälen und alles würfeln. Huhn mit ca. 3 l Wasser (so, dass es ganz bedeckt ist) in einem Topf ca. 2 Stunden weich köcheln. Nach 90 Minuten das Gemüse zugeben.

2. Huhn und Gemüse aus der Suppe nehmen. Fleisch von den Knochen lösen, dabei die Haut entfernen. Die Brühe anderweitig verwenden.

3. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Hühnerfleisch fein hacken oder durch einen Fleischwolf drehen. Lauchzwiebeln, Paprika, Fleisch, Ei, Eiweiß und Paniermehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4. Aus dem Teig 6 Bratlinge formen und auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Die Brötchen aufschneiden und nach Bedarf auf dem Grill rösten. Salat waschen und trocken schütteln. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden.

6. Die Brötchen mit Salat und Gurkenscheiben belegen. Darauf eine Tomatenscheibe und einen Bratling legen. Mit je 1 EL Mayonnaise bestreichen. Darauf ein Salatblatt geben und die zweite Brötchenhälfte daraufsetzen.

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

687 kcal, 38 g E, 44 g F, 32 g KH

Putenfrikadellen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Putenhackfleisch

50 g Crème fraîche

1 EL Ketchup

1 Ei

2 EL Paniermehl

4 EL gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

25 g Butterschmalz

250 ml Bratenfond (Glas)

1 TL Speisestärke

1. Putenhackfleisch, Crème fraîche, Ketchup, Ei, Paniermehl und 2 EL Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 16 gleich große Frikadellen formen.

2. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin ca. 8 Minuten von beiden Seiten braten. Herausnehmen und warm stellen.

3. Den Bratenfond in die Pfanne gießen und Bratsatz loskochen. Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren, in die Soße geben und diese aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frikadellen mit Soße und übriger Petersilie bestreut anrichten.

Dazu passt:

Kartoffel-Möhren-Stampf

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

324 kcal, 32 g E, 16 g F, 10 g KH



Foto: Deutsches Geflügel

Heute essen wir mit Stäbchen!

Keine Bange: Für diese Gerichte müssen Sie keine asiatische Fingerfertigkeit mitbringen! Vielmehr präsentieren wir Ihnen köstliche gebratene Fleischstücke am Spieß mit besonders leckeren Beilagen.

Hähnchenspieße mit Erdbeer-Tomaten-Relish

Zutaten für 4 Portionen

250 g Erdbeeren
250 g Cherrytomaten
1 kleine Knolle Ingwer
1/2 Bund Basilikum
100 ml Apfelsaft
75 g Gelierzucker 3:1
2 Hähnchenbrüste
30 ml Tandooripaste
2 EL Rapsöl
Außerdem:
8 Holzspieße

1. Die Erdbeeren und die Tomaten waschen und vom Stiel befreien. Die Erdbeeren vierteln und die Tomaten halbieren. Den Ingwer schälen und fein reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Apfelsaft mit Gelierzucker aufkochen und zur Erdbeer-Tomaten-Mischung geben. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und der Länge nach in Streifen schneiden. Jeweils ein Stück Hähnchenfleisch wellenförmig auf einen Holzspieß

stecken und mit der Tandooripaste bestreichen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von beiden Seiten 2-3 Minuten knusprig braten. Anschließend herausnehmen und zusammen mit dem Erdbeer-Tomaten-Relish servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

200 kcal, 20 g E, 1 g F, 26 g KH

Gleich ausprobieren:
Erdbeeren haben
jetzt Saison!





Foto: Deutsches Geflügel

Geschmortes Putenschaschlik mit Kartoffelstampf

Zutaten für 4 Portionen

800 g mehlige Kartoffeln

100 g Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

frisch geriebene Muskatnuss

600 g Putenbrustfilet

4 kleine rote Zwiebeln

150 g kleine Champignons

100 g geräucherter Speck

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

2 Knoblauchzehen

2 EL Butterschmalz

400 g geschälte Tomaten (Dose)

250 ml Geflügelfond

1 Lorbeerblatt

Außerdem:

Metallspieße

1. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser weich garen. Kartoffeln abgießen und ca. 5 Min. ausdampfen lassen.

2. Butter in einem Topf schmelzen und über die heißen Kartoffeln geben. Mit

einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und warm stellen.

3. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in gleich große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, in ebenso große Stücke schneiden. Champignons putzen und halbieren. Speck in etwas dickere Scheiben schneiden. Alles abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

4. Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen. Spieße darin von allen Seiten scharf anbraten. Gemüse und Knoblauch hinzufügen und kurz anschwitzen lassen. Mit geschälten Tomaten und Brühe auffüllen. Das Lorbeerblatt hinzugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Min. garen.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kartoffelstampf auf Teller verteilen und Spieße mit der Soße daraufgeben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

626 kcal, 49 g E, 30 g F, 39 g KH

Putenspieße mit Süßkartoffelsalat

Zutaten für 4 Portionen

600 g Süßkartoffeln

1/2 Bund Pfefferminze

1 TL Zucker

1 EL Weißweinessig

2-3 EL Pflanzenöl

1 Prise Zimtpulver

Salz, Pfeffer aus der Mühle

200 g Joghurt (10 %)

Saft einer Zitrone

600 g Putenbrust

8 Holzspieße

1/2 TL Cayennepfeffer

1 EL roter Pfeffer

Öl zum Braten

1. Süßkartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden. Pfefferminze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Beides miteinander vermengen und mit Zucker, Weißweinessig, Pflanzenöl, Zimtpulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Salat 10 Min. ziehen lassen.

2. Joghurt mit Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Putenbrust waschen, trocken tupfen und der Länge nach in Streifen schneiden. Jeweils ein Stück Fleisch wellenförmig auf einen Holzspieß stecken und mit Salz, Cayennepfeffer und rotem Pfeffer würzen.

4. Spieße in einer heißen Grillpfanne mit etwas Öl von beiden Seiten 2-3 Min. braten.

5. Joghurt mit dem Süßkartoffelsalat in Gläser füllen und mit Putenspießen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

434 kcal, 40 g E, 12 g F, 41 g KH

Super fürs Grillbuffet
oder Sommerfest!



Foto: Deutsches Geflügel

Ein zünftiges Schmankerl
mit Radieschen und Zwiebeln



Leichte Salate für den Sommer

Zubereitet mit viel gutem und gesundem Gemüse und natürlich bestem Geflügelfleisch sind unsere delikaten Salate eine ideale Mahlzeit an heißen Tagen. Mit den besten Empfehlungen – wir wünschen guten Appetit!

Bayerischer Hähnchensalat

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrüste

Salz

1 rote Zwiebel

1 gelbe Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

1 Salatgurke

2 Bund Radieschen

1 Bund Schnittlauch

2 EL Sonnenblumenöl

2 EL Weißweinessig

1 TL Honig

Pfeffer aus der Mühle

1. Die Hähnchenbrüste in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. Mit 1 TL Salz würzen, langsam zum Kochen bringen. Ca. 20 Minuten leicht köcheln, herausnehmen und auskühlen lassen.

2. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote, Gurke und Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

3. Für das Dressing das Öl mit dem Weißweinessig und dem Honig verrühren.

4. Das abgekühlte Hähnchenfleisch in Stücke zupfen und mit dem Gemüse locker vermischen. Mit Dressing begießen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Hähnchensalat ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

376 kcal, 52 g E, 12 g F, 12 g KH

Hähnchenröllchen auf Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten für 4 Portionen

Für die Röllchen:

400 g Möhren
3 Knoblauchzehen
1 Bund frische Petersilie

100 g Walnusskerne
6 EL Olivenöl, Salz
1/2 TL Honig
650 g Hähnchenbrust
Pfeffer, Holzstäbchen
2 EL Rapsöl

Für das Carpaccio:

500 g Rote Bete
(vorgegart, vakuumverpackt)
4 Handvoll Rucola
12 helle Weintrauben
100 g Ziegenkäsetaler
50 g Walnusskerne
1 EL Senf
3-4 EL Crème fraîche
2 EL Honig
2 EL Rapsöl
3-4 EL Weißweinessig
1 TL Salatkräuter

- 1. Für die Röllchen:** Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 15-20 Min. weich kochen.
- 2. Knoblauch abziehen.** Petersilie waschen und trocken schütteln. Walnüsse, Knoblauch, Möhren, Petersilie, Öl, 1 TL Salz und Honig in den Mixer geben und bis zur gewünschten Sämigkeit pürieren. Pesto abkühlen lassen.
- 3. Hähnchenbrust** in dünne Scheiben schneiden und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pesto bestreichen. Die flachen Hähnchenscheiben eng zu Röllchen aufrollen, mit Holzstäbchen fixieren und in Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten. Nach ca. 5 Min. herausnehmen



Foto: Deutsches Geflügel

und im Backofen bei 160 °C ca. 15 Min. fertig garen.

- 4. Für das Carpaccio:** Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und überlappend auf 4 Tellern anrichten. Rucola waschen, putzen und mittig auf den Rote-Bete-Scheiben platzieren. Trauben waschen, halbieren und auf dem Rucolasalat drapieren. Ziegenkäsetaler halbieren und auf dem Carpaccio verteilen.
- 5. Walnüsse** in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

6. Für das Dressing Senf, Crème fraîche, Honig, Rapsöl, Essig und Salatkräuter miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

- 7. Die Hähnchenröllchen** aufschneiden, auf dem Rote-Bete-Carpaccio anrichten und mit Walnüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

978 kcal, 51 g E, 76 g F, 23 g KH



Foto: Deutsches Geflügel

Puten-Grillgemüse-Salat

Zutaten für 4 Portionen

50 g blanchierte Haselnüsse
25 g Sonnenblumenkerne
1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Chiliflocken
4 kleine Auberginen
2 grüne Zucchini
800 g Putenbrust
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
12 Kirschtomaten
3 EL Olivenöl
Saft einer Zitrone
1 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer

1/2 Bund Basilikum

200 g Bulgur

100 g Feta

1. Nüsse, Kerne bzw. Samen, Kreuzkümmel und Chiliflocken in einer großen Pfanne rösten und im Mörser zerstoßen. Auberginen und Zucchini waschen und putzen, der Länge nach halbieren und leicht schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein Backblech legen, salzen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

2. Putenbrust in mundgerechte Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen und in Spalten schneiden. Putenwürfel, Paprika-spalten und Kirschtomaten mit Olivenöl, Zitronensaft und Apfelessig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen- und

Zucchinischeiben mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit der marinierten Fleisch-Gemüse-Mischung vermengen. Basilikum-blätter abzupfen und dazugeben. Alles ca. 15 Minuten ziehen lassen.

3. Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten.

4. Fleisch-Gemüse-Mischung in einer Grillpfanne garen, in eine Schüssel geben und mit der Nussmischung vermengen.

5. Bulgur mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Putenfleisch und Rösti-gemüse darauf verteilen. Feta zerbröseln und darüberstreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

757 kcal, 67 g E, 29 g F, 52 g KH

Heftbestellservice

Haben Sie eine Ausgabe von „Lust auf Landküche Edition“ verpasst?

Bestellen Sie ganz einfach über unsere Website www.teichmann-verlag.de



Ausgabe 1/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 2/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 3/2021 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 1/2022 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 2/2022 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 3/2022 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 4/2022 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 5/2022 – Preis: 3,99 €



Ausgabe 1/2023 – Preis: 3,99 €

Diese Ausgaben von „Lust auf Landküche Edition“ sind noch erhältlich,
solange der Vorrat reicht. Jetzt schnell zugreifen!



Sie können uns auch anrufen, eine E-Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer oder eine Postkarte mit Ihrer Adresse und Telefonnummer zusenden: Teichmann Verlag, Bestellservice, Postfach 1608, 77806 Bühl

Die Versandkosten betragen bei bis zu drei Heften 2,13 € (D) und ab vier Heften 3,42 € (D). Versandkosten ins Ausland bitte unter 072 23/9119 30 erfragen.



0 72 23/911 932



bestellservice@
teichmann-verlag.de

Unverbindliches Angebot, solange der Vorrat reicht!

Jetzt wieder neu im Zeitschriftenhandel

Das große
Sonderheft von
„Landbäckerei“
zum Trendthema
**Brot selbst
backen!**

*Selbst
gebacken
schmeckt am
besten!*



Die nächste Ausgabe von
Lust auf Landküche Edition
erscheint am **7. Juli 2023**

Thema: Die besten Nudel-Hits



Rigatoni mit Salsiccia-Tomatensoße



Gemüsenudeln mit feiner Käsesoße

Fotos: Omo di Parma, Knorr

Die Rezepte dieser Ausgabe finden Sie auch auf der jeweiligen Internetseite unserer Partner:

Maille, Leerdammer, Deutsches Geflügel, Philadelphia, Butaris, Surig, Milram, Hochland, Informationszentrale Deutsches Mineralwasser, 1:1 Diät von Cambridge Weight Plan, Knorr, Consorzio del Prosciutto di Parma/Mats Dreyer, Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano, Mazola, Hengstenberg, Grünländer, Consorzio Tutela Aceto Balsamico di Modena, Birkel, Henglein, Le Creuset, www.superhuhn.de, Delphine Constantini, foodlovin.de

Impressum

„Lust auf Landküche Edition“ erscheint dreimonatlich im

TEICHMANN VERLAG

Ralf Teichmann

Merkelbuckel 7

D-77815 Bühl

E-Mail: info@teichmann-verlag.de

HERAUSGEBER

Ralf Teichmann

CHEFREDAKTION

Ralf Teichmann (V. i. S. d. P.)

REDAKTION

Svenja Kopf

SCHLUSSREDAKTION
Bettina Kraus

ANZEIGEN

Thomas Beyer

Medien- und Unternehmensberatung

+49 (0) 61 31 / 5 86 88 30

E-Mail: thomas@beyer-medienberatung.de

VERTRIEB

MZV Moderner Zeitschriften

Vertrieb

Ohmstraße 1

D-85716 Unterschleißheim

Tel. +49 (0) 89 / 31 19 06-0

HEFTNACHBESTELLUNGEN

Tel. +49 (0) 72 23 / 911 932

E-Mail: bestellservice@teichmann-verlag.de

PREIS

„Lust auf Landküche EDITION“ kostet im Einzelhandel 4,20 €

AUSLANDSPREISE

Österreich 4,80 €, Schweiz 7,40 sfr BeNeLux 5,- €

DRUCK

Euro-Druckservice GmbH, Passau

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Gewähr übernommen.

Heftbestellservice



Bestellen Sie ganz einfach über unsere Website
www.teichmann-verlag.de



Sie können uns auch anrufen, eine E-Mail mit Ihrer Adresse und Telefonnummer oder eine Postkarte mit Ihrer Adresse und Telefonnummer zusenden: Teichmann Verlag, Bestellservice, Postfach 1608, 77806 Bühl

Die Versandkosten betragen bei einem Heft 2,13 € (D) und bei zwei bis fünf Heften 3,42 € (D). Versandkosten ins Ausland bitte unter 0 72 23/911 90 erfragen.



0 72 23/911 932



**bestellservice@
teichmann-verlag.de**

Unverbindliches Angebot, solange der Vorrat reicht!

„Lust auf Landküche“ ist auch als E-Paper erhältlich!

Gehen Sie einfach auf www.pressekatalog.de und geben Sie „Lust auf Landküche“ in die Suchmaske ein. Dann klicken Sie auf „Details“ und anschließend auf „PDF“. Schon können Sie auswählen, wie Sie die E-Paper-Ausgabe beziehen wollen. Viel Spaß!

Auch als App erhältlich! >>>>>>>





Knuspergrüße
aus dem Schwarzwald.