



# Tipps und Tricks aus unserer Geflügel Küche.

1

leicht  
&  
schnell





## Geflügelfleisch – voll im Trend

Verfolgt man den Trend der letzten Jahre, so kann man feststellen, dass dem Geflügelfleisch immer größere Beliebtheit widerfährt.

Es spielt eine zentrale Rolle in vielen Küchen dieser Welt. Die Vorzüge von Geflügelfleisch liegen auf der Hand: Es ist sehr feinfasrig, zart und mild im Geschmack. Daher lässt es sich einfach und sehr vielfältig zubereiten. Zudem entspricht es den Anforderungen der modernen Ernährung, da es reich an wertvollen Inhaltsstoffen und zudem sehr fettarm ist. Seine Beliebtheit beschränkt sich nicht nur auf ernährungsbewusste und sportlich aktive Menschen, sondern es wird von Jung und Alt besonders geschätzt.

In diesem Heft finden Sie eine Auswahl an beliebten Gerichten, die kostengünstig, schnell und einfach zuzubereiten sind. Alle Rezepte sind Schritt für Schritt bebildert und beschrieben und stammen vom erfahrenen Meisterkoch Willi Haider. Sie können mit Huhn oder Pute zubereitet werden. Dies bleibt Ihrem persönlichen Geschmack überlassen.

Das AMA-Team wünscht Ihnen gutes Gelingen beim Ausprobieren der Rezepte und einen guten Appetit beim anschließenden Genießen!

Kleine Geflügelkunde	02
Kleine Geflügel-Teilstückkunde	04

REZEPTE	
Gedämpfte Hühnerbrust	06
Pochierte Putenbrust	08
Naturschnitzel	10
Hendlbrust natur	12
Geflügelspießchen	14
Putensteaks	16
Putenröllchen	18
Chicken Wings	20
Rahm-Geschnetzeltes	22
Curry-Geschnetzeltes	24
Geschnetzeltes „Asia“	26
Gebratene Hühnerleber	28
Geflügelrisotto	30
Gebackenes Schnitzel	32
Cordon Bleu	34
Backhendl	36
Gebackene Hühnerleber	38
Geflügelcocktail	40

<b>EL</b>	Esslöffel	<b>kg</b>	Kilogramm
<b>TL</b>	Teelöffel	<b>dag</b>	Dekagramm = 1/100 kg
<b>KL</b>	Kaffeelöffel	<b>g</b>	Gramm = 1/1000 kg
<b>MS</b>	Messerspitze	<b>kcal</b>	Kilokalorien
<b>l</b>	Liter	<b>EW</b>	Eiweiß
<b>dl</b>	Deziliter = 1/10 l	<b>CHOL</b>	Cholesterin
<b>cl</b>	Centiliter = 1/100 l	<b>!</b>	Tipp bzw. nützlicher Hinweis

sehr	mittel	weniger
kalorienarm	einfach	schnell

Die Nährwertangaben bei den Rezepten beziehen sich jeweils auf eine Portion laut Zutatenliste (ohne Sättigungsbeilagen)!



## Kleine Geflügelkunde

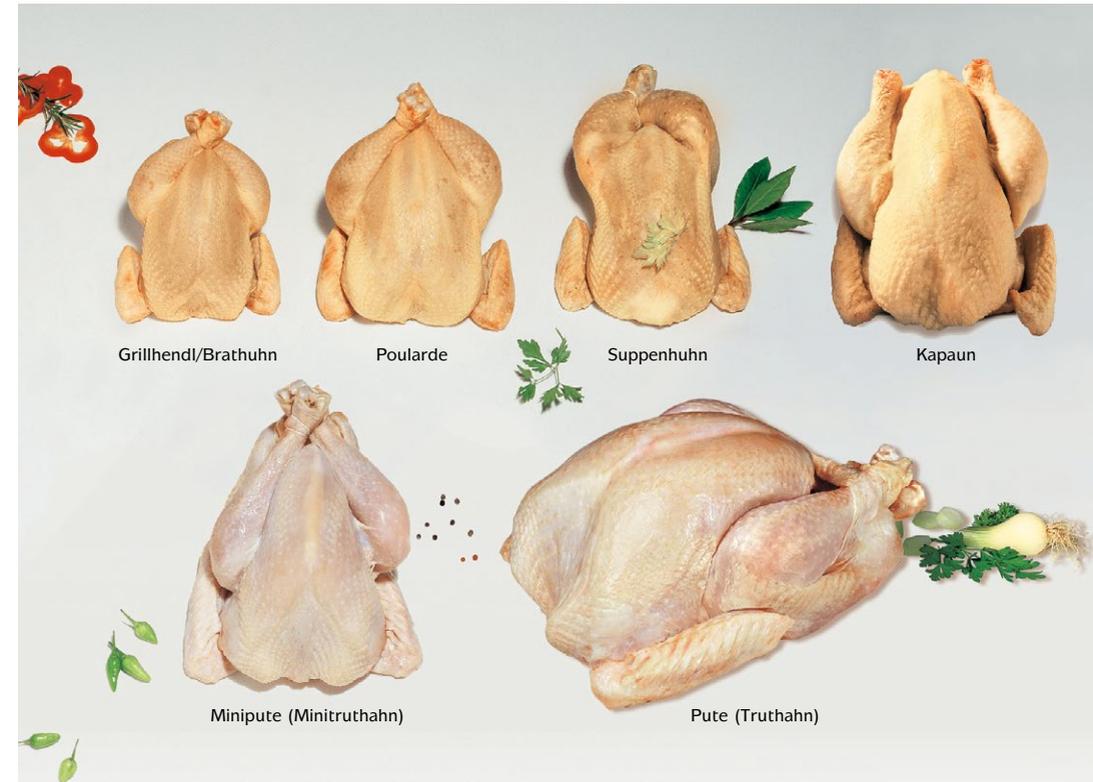
Geflügel – das ist ein Sammelbegriff. Dazu zählen etwa Enten, Gänse, Hühner, Perlhühner, Tauben, Truthühner (auch Puten genannt), Wachteln sowie in freier Wildbahn Fasane, Rebhühner und Wildenten. Die beliebtesten Geflügelarten in der Küche sind Hühner und Puten. Doch Huhn ist nicht gleich Huhn und Pute nicht gleich Pute.

### Eine Frage der Haltung

Man ist, was man isst, oder anders gesagt: Eine artgerechte Haltung und Fütterung sind die besten Voraussetzungen für gesundes Geflügel und damit für Lebensmittel höchster Qualität. Unser Geflügel wird durchwegs auf landwirtschaftlichen Familienbetrieben gehalten. Diese Bauern sind Spezialisten auf ihrem Gebiet und kümmern sich um das Wohl ihrer Tiere.

Die Bauern sorgen sich um eine ausgewogene Ernährung und um das Wohlbefinden des Geflügels. Ihre Mahlzeit besteht hauptsächlich aus geschrotetem Mais, Weizen, Erbsen und Sojabohnen. Die Beigabe von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen stellt sicher, dass es den Tieren an nichts mangelt. Zudem werden sie ausreichend mit frischem Trinkwasser versorgt.

Hühner und Puten leben hierzulande ausschließlich in Bodenhaltung, in geräumigen Stallungen mit genügend Bewegungsfreiheit und guten Lichtverhältnissen. Die Tiere picken und scharren am Boden in einer Einstreu aus Stroh bzw. Sägespänen. Dank einer sorgfältigen Hygiene lässt sich der Einsatz von Medikamenten und Antibiotika in der Regel vermeiden.



Grillhendl/Brathuhn

Poularde

Suppenhuhn

Kapaun

Minipute (Minitruthahn)

Pute (Truthahn)

### ■ Brathuhn/Grillhuhn

Junghühner, die ca. 6 Wochen intensiv gefüttert wurden und brat- bzw. grillfertig mit einem Gewicht um ca. 1 kg angeboten werden.

### ■ Poularde (Poulet)

bezeichnet man schwere Brathühner mit einem Gewicht von über 1,2 kg.

### ■ Kapaun

Dieses Juwel für Feinschmecker ist ein junger kastrierter Masthahn, der bratfertig bis ca. 2,5 kg wiegt.

### ■ Suppenhuhn

Das Fleisch von älteren Legehennen besitzt

einen feinen Eigengeschmack und ist besonders gut für Suppen, Ragouts und Eintöpfe geeignet.

### ■ Miniputen

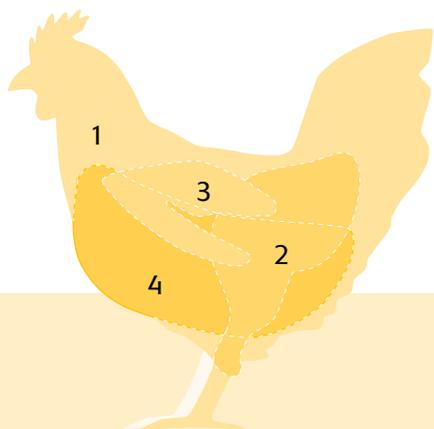
sind sehr junge zartfleischige Truthühner mit einem bratfertigen Gewicht von 3-6 kg.

### ■ Pute oder Truthahn

Wie man dieses Geflügel nennt, ist Geschmacksache. Die weiblichen Hennen werden rund 15 Wochen gemästet und wiegen bratfertig etwa 6 kg. Die männlichen Truthühner werden entsprechend länger gefüttert und sind mit 12 kg und mehr „Schwergewichte“. Sie werden meist zerlegt und in Teilstücken angeboten.

## Kleine Geflügel-Teilstückskunde

Lage, Eigenschaften, Verwendung



### 2 KEULE

**Eigenschaften:** Das Fleisch der Hühnerkeule weist eine etwas dunklere Färbung sowie einen etwas höheren Fettgehalt auf. Es ist sehr saftig sowie intensiv im Eigengeschmack.

**Verwendung:** Hühnerkeulen (Haxerl) können gegrillt, gebraten oder gebacken, in Sauce gedünstet, mit Wurzelgemüse geschmort oder als Gulasch zubereitet werden.



### 3 FLÜGEL

**Eigenschaften:** Hühnerflügel sind durch den höheren Hautanteil etwas fetter, jedoch sehr saftig und geschmackvoll.

**Verwendung:** Hühnerflügel eignen sich ideal als Fingerfood, gegrillt oder gebraten und paniert. Sie können aber auch als Gulasch oder in Sauce gedünstet zubereitet werden.



### 1 HUHN IM GANZEN

**Eigenschaften:** Das Huhn, in Österreich auch Hendl genannt, ist besonders beliebt.

**Verwendung:** Bei einem Gewicht von ca. 850 g – 1.100 g ist es hervorragend zum Grillen und Braten, von ca. 1.100 g – 1.500 g zum Frittieren und Füllen und ab 1.500 g zum Schmoren, Kochen und als Eintopf geeignet.



### 4 BRUST

**Eigenschaften:** Das Brustfleisch ist sehr hell, feinfasrig, fettarm sowie mild im Geschmack.

**Verwendung:** Hühnerbrust, ausgelöst auch als Hühnerfilet bezeichnet, eignet sich hervorragend für Diät- und Schonkost. Es kann geschnetzelt, kurz gebraten, gegrillt oder paniert, gefüllt und gerollt werden. Hühnerfilet findet auch häufig in der asiatischen Küche Verwendung.



### 1 BRUST

**Eigenschaften:** Putenbrust hat den geringsten Fettanteil, den höchsten Eiweißgehalt sowie am wenigsten Kalorien. Sie ist von weiblichen Tieren feinfasriger und heller als von männlichen.

**Verwendung:** Putenbrust ist wohl am vielseitigsten verwendbar, unter anderem als Schnitzel, Roulade, Spieß, Geschnetzeltes, Ragout oder Braten, gerollt sowie als Steak gebraten.

Die Brust wird unterteilt in:

#### Prinzessfilet

Das zarte, saftige, feinfasrige Fleisch ähnelt dem Lungenbraten von Kalb und Schwein, demnach ist es auch so einsetzbar.

#### Truthahnsteak

Für Steaks verwendet man hauptsächlich den Mittelteil der Brust.

#### Truthahnküscchen

Nur wenige Zentimeter groß, jedoch ein besonderes Filetstückchen.

#### Truthahnschnitzel

Aus dem Kopf- und Endstück gelingen Schnitzel und Geschnetzeltes.



### 2 OBERKEULE

**Eigenschaften:** Putenoberkeulen haben ein etwas dunkleres Fleisch, sie sind sehr saftig und intensiv im Geschmack, da sie etwas weniger Eiweiß, aber mehr Fett und Kalorien enthalten.

**Verwendung:** Putenoberkeulen eignen sich ausgelöst als Rollbraten oder werden im Ganzen gebraten bzw. geschmort. Sehr zu empfehlen sind auch Fleischspieße aus würfelig geschnittenem Oberkeulenfleisch oder Ragout.



### 3 UNTERKEULE

**Eigenschaften:** Das Fleisch der Unterkeule ist dem der Oberkeule sehr ähnlich, jedoch stärker mit Sehnen durchzogen.

**Verwendung:** Putenunterkeulen werden im Ganzen geschmort, würfelig als Gulasch zubereitet oder bei männlichen Unterkeulen in Scheiben geschnitten als „Osobucco“ verwendet.



### 4 FLÜGEL

**Eigenschaften:** Durch den höheren Hautanteil haben Putenflügel einen höheren Fettgehalt und deshalb mehr Kalorien. Sie sind aber dadurch sehr saftig und geschmackvoll.

**Verwendung:** Putenflügel kann man im Ganzen schmoren, für Gulasch verwenden, grillen und als Ragout dünsten.



# Gedämpfte Hühnerbrust

MIT RUCOLA UND KRÄUTERJOGHURT

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2	Hühnerbrustfilets à 15 dag
10 dag	Rucola
10 dag	Cocktailparadeiser
	Salz, Pfeffer
	Salbei, Rosmarin und Thymian
<b>Kräutersauce:</b>	
1/2	Becher Joghurt
	Saft 1/2 Zitrone
	Kräuter nach Geschmack oder Schnittlauch
	Essig, Öl
	Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNGSZEIT:**  
20 Minuten

**Pro Portion:**  
 Energie (kcal) 278  
 EW (g) 36,5  
 Fett (g) 11,3  
 CHOL (mg) 86,9

## TIPP

Nach Belieben kann dieses Gericht auch mit Putenbrustfilets zubereitet werden.

Leicht verdaulich, kalorienarm und ideal als Gericht für heiße Tage.



## BEILAGENEMPFEHLUNG:

Baguette



In einem Topf ca. 2 cm hoch Wasser mit den Kräutern zum Kochen bringen. Die Hühnerfilets auf einen Dampfensatz legen. Topf mit Deckel verschließen und das Fleisch über Dampf 8-10 Minuten garen lassen.

! Ein Spätzle- oder Nockersieb eignet sich ausgezeichnet als Dampfensatz.



Gedämpfte Fleischstücke abkühlen lassen.

! Mit einer Fleischnadel können Sie sehr leicht feststellen, ob das Fleisch gar ist. Ist kaum Widerstand zu spüren, und tritt aus der Einstichöffnung klare Flüssigkeit aus, so ist das Fleisch gar.



Die abgekühlten Hühnerfilets quer zur Faserung in Scheiben schneiden.



Für die Kräutersauce Joghurt, gehackte Kräuter/Schnittlauch, Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



Die Fleischtranchen mit der Kräutersauce überziehen und mit mariniertem Rucola und Cocktailparadeisern anrichten.

## Rucola: mediterraner Gaumenkitzel

Würzig scharf, fast wie Kresse, so schmeckt Rucola. Vom Aussehen her ähnelt dieses Würzkraut (Rauke) mit seinen langen, gezackten Blättern dem Löwenzahn. Die im Rucola enthaltenen Senföle erfreuen die Geschmacksnerven jedesmal aufs Neue. Verwenden sollten Sie nur die Blätter, die dicken Stängel werden entfernt.



# Pochierte Putenbrust

IM GEMÜSEFOND

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 Putenschnitzel à 18 dag
- Öl zum Anbraten
- ca. 1/2 l klare Hühnersuppe (Wasser)
- 30 dag Erdäpfel
- 15 dag Zucchini
- 1/2 rote Paprikaschote
- 15 dag Karotten und gelbe Rüben
- 10 dag Jungzwiebeln
- etwas frischen Thymian und Majoran
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 2 Lorbeerblätter
- 5 dag Butter
- Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNGSZEIT:**  
30 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 496  
EW (g) 42,9  
Fett (g) 22,9  
CHOL (mg) 114

## TIPP

Anstelle des Putenfleisches können Sie Hühnerbrustfilets verwenden.



**1** Erdäpfel kochen, schälen und vierteln. Gemüse in folgender Reihenfolge in Salzwasser bissfest kochen: Karotten und Rüben, Jungzwiebeln, Paprikaschote und Zucchini, dann in Würfel schneiden.



Das Putenfleisch in Streifen schneiden.



Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen.



Das Fleisch rundum anbräunen, herausheben und beiseite stellen.



Etwa 1/2 l klare Hühnersuppe mit den Kräutern erhitzen, einige Minuten ziehen lassen und Kräuter entfernen.



Kalte Butterstücke in die Suppe einrühren.

**!** Das Fleisch immer portionsweise und mit hoher Temperatur braten, damit sich Röstoffe bilden.

**!** Gerade so viel Suppe verwenden, dass das Fleisch zur Gänze bedeckt ist.



Angebratene Fleischstücke und ausgetretenen Bratensaft in die heiße Suppe geben und ca. 2 Minuten ziehen lassen – nicht mehr aufkochen!



Das würfelig geschnittene Gemüse, die Erdäpfel sowie den geschnittenen Schnittlauch zugeben.



Alles noch 1 Minute ziehen lassen. Abschmecken und servieren.

# Naturschnitzel

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 Putenschnitzel oder Hendschnitzel à 18 dag
- 1/8 l klare Hühner- oder Rindsuppe
- 5 dag Butter
- Mehl, griffig
- Öl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT:  
15 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 461  
EW (g) 39,4  
Fett (g) 33,8  
CHOL (mg) 156



1 So bekommen Sie große dünne Schnitzel: Quer zur Faserrichtung des Fleischstückes (z.B. Brustfleisches) wird eine ca. 1 cm dicke Schnitte nicht ganz abgeschnitten. Parallel zur ersten schneidet man nun eine zweite Schnitte – diesmal ganz – ab.



2 Nun klappt man das Schnitzel auseinander und kerbt den Wulst in der Mitte mehrmals quer ein.



3 Danach klopft man das Schnitzel vorsichtig mit dem Boden einer Pfanne, einem Plattireisen oder einem nicht profilierten Fleischklopfer behutsam auf die gewünschte Stärke.

! Ein zu kräftiges Klopfen würde die Fleischfasern zu sehr zerstören. In der Folge rinnt Fleischsaft aus und das Fleisch kann beim Zubereiten trocken werden.



4 Besonders schonend und zugleich auch hygienisch ist die Verwendung einer Klarsichtfolie.



5 Die plattierten Schnitzel auf einer Seite in Mehl legen. Auf der anderen Seite mit Salz und Pfeffer würzen.



6 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Fleisch mit der bemehlten Seite nach unten einlegen.



7 Ein Schnitzel nach dem anderen bei mittlerer Hitze 1 1/2 Minuten anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls kurz anbraten.



8 Den Bratrückstand schrittweise mit Suppe vom Pfannenboden lösen und abschließend alles etwas einkochen lassen.



9 Hitze reduzieren und ein Stück kalte Butter dazugeben und schmelzen.

! Nach Zugabe der Butter sollte der Saft nicht mehr aufkochen.



10 Nach dem Abschmecken das Fleisch wieder in den Saft geben, kurz ziehen lassen und anrichten.



**BEILAGENEMPFEHLUNG:**  
Reis

# Hendlbrust natur

GEBRATEN MIT VOGERLSALAT

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 Hühnerfilets
- 5 dag Vogersalat
- 2 dag Butter
- 1 Zweiglein Thymian
- Essig, Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Kürbiskerne

**ZUBEREITUNGSZEIT:**  
15 Minuten

**Pro Portion:**  
 Energie (kcal) 319  
 EW (g) 35,9  
 Fett (g) 19,5  
 CHOL (mg) 123

### TIPP

*Anstelle von Vogersalat (Feldsalat) empfiehlt sich auch Rucola.*

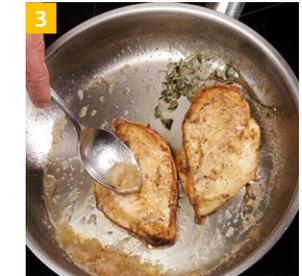
*Anstelle der Hühnerfilets kann man auch Putenbruststücke auf die gleiche Art braten.*



Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl und Butter erhitzen und das Fleisch einlegen.



Ein Zweiglein Thymian dazugeben und die Filets bei mittlerer Hitze anbraten.



Fleischstücke wenden und öfters mit heißem Fett übergießen.

**!** Auch Rosmarin harmonisiert geschmacklich ausgezeichnet mit Geflügelfleisch.



Die Filets etwas rasten lassen und dann quer zur Faserrichtung in fingerdicke Tranchen schneiden. Auf dem marinierten Blattsalat anrichten.

**!** Kernöl und Kürbiskerne verleihen dem Gericht eine spezielle Geschmacksnote.

### Vogersalat – märchenhaft gut!

*Vogersalat, auch „Rapunzel“ genannt, erkennt man an seinen lanzettenförmigen Blättern, die zu Rosetten zusammenwachsen. Besonders intensiv im Geschmack sind die kleineren Blätter. Eine extravagante Note erhält Vogersalat, wenn Sie ihn mit Zucker oder Ahornsirup würzen. Da seine Blätter Baldrianöl enthalten, wirkt Vogersalat beruhigend auf den Magen.*



# Geflügelspießchen

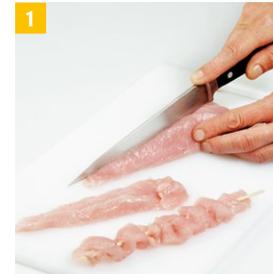
MIT HONIGMARINADE

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

35 dag	Hühner- und/oder Putenfleisch (Brustfilets)
	Salz
1	Zweiglein Rosmarin
4 EL	Olivenöl
4 EL	Honig

ZUBEREITUNGSZEIT:  
15 Minuten

Pro Portion:	
Energie (kcal)	300
EW (g)	41,0
Fett (g)	11,6
CHOL (mg)	102



### 1 Puten- oder Hendlbrust für Spieße vorbereiten:

**Variante a:** Fleisch längs zum Faserverlauf in dünne Streifen schneiden und wellenförmig auf den Spieß stecken.



**Variante b:** Fleisch längs zur Faserung in gut fingerdicke Streifen schneiden. Dann quer in Stücke schneiden. Fleisch auf den Spieß stecken und leicht flach drücken.



Die Spieße vor dem Bestücken leicht mit Öl einreiben. So lassen sich die gebratenen Fleischstücke leicht vom Spieß ziehen.



Tipp für mehr Pep: Speckscheiben und Paprikaschoten abwechselnd mit dem Geflügelfleisch auf die Spieße stecken.



Holzspieße mindestens 30 Minuten vor der Verwendung in kaltem Wasser tränken. So verbrennen sie beim Grillen oder Braten nicht.



Das Fleisch leicht salzen.



In einer Grillpfanne etwas Öl erhitzen und die Fleischspießchen und Rosmarinzweiglein einlegen.



Spießchen wenden und das angebratene Fleisch leicht mit Öl-/Honigmarinade bestreichen.



Spieße können auch im Plattengriller oder am Grillrost gegart werden. Achten Sie darauf, dass das Fleisch nicht zu lange gegart wird, damit es saftig bleibt.



## BEILAGENEMPFEHLUNG:

Pommes frites, Petersilienerdäpfel, Reis, Kräuterbaguette

# Putensteaks

MIT SCHINKEN UND KÄSE ÜBERBACKEN

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 6 kleine Putensteaks (à ca. 5 dag)
- 6 dag gekochter Schinken (3 Scheiben)
- 6 dag Käse (Schnittkäse)
- Salz, Pfeffer
- Öl
- 2 Eier

ZUBEREITUNGSZEIT:  
15 Minuten

Pro Portion:  
 Energie (kcal) 509  
 EW (g) 57,0  
 Fett (g) 31,0  
 CHOL (mg) 349

### TIPP

Nach Belieben kann dieses Gericht auch mit Hühnerbrustfilets zubereitet werden.



1 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen.



2 Steaks einlegen und mit Salz und Pfeffer würzen.



3 Fleisch auf beiden Seiten rasch anbraten.



4 Jeweils eine halbe Scheibe Schinken auf die Steaks legen.



5 Danach jeweils eine kleine Scheibe Käse darauf platzieren.



6 Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei niedriger Temperatur garen, bis der Käse geschmolzen ist.

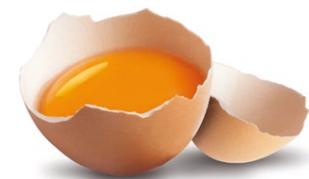


7 In einer anderen Pfanne Spiegeleier zubereiten.

! Ein im Spiegeleiring zubereitetes Ei sieht gut aus.

### Wer liebt es nicht, das Ei?

Es ist von Natur aus ein „Energiecocktail“ und zeichnet sich durch jede Menge Nährstoffe, Spurenelemente, Vitamine und vieles mehr aus. Im Ei steckt drin, was der Körper braucht!



**BEILAGENEMPFEHLUNG:**  
Spiegeleier und Petersilienerdäpfel

# Putenröllchen

MIT SPECK UND KÄSE GEFÜLLT



## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 Putenschnitzel (à 15 dag)
- 4 dag Bauchspeck (Frühstücksspeck)
- 4 dag Käse (Schnittkäse)
- Mehl, glatt
- 1/8 l klare Suppe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Petersiliengrün
- 2 EL Butter
- Öl

ZUBEREITUNGSZEIT:  
30 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 534  
EW (g) 44,8  
Fett (g) 39,7  
CHOL (mg) 172

## TIPP

Je nach geschmacklicher Vorliebe kann man Puten- oder Hühnerbrustfleisch verwenden.



Schnitzel vorsichtig möglichst dünn plattieren.

! Schnitzel zwischen eine Klarsichtfolie legen und mit einem Plattierisen oder Pfannboden vorsichtig dünn klopfen.



Je 2 Scheiben Speck nebeneinander auf das Schnitzel platzieren und darauf je eine Scheibe Käse legen.



3 Schnitzel in zwei Teile schneiden.



4 Schnitzel fest einrollen und mit Fleischnadeln verschließen.

! Achten Sie beim Einrollen, dass weder Schinken noch Käse an den Rändern herausragen.



5 Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen.



6 Rouladen mit Mehl stauben.



7 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Rouladen rundum kräftig anbraten.



8 Mit Suppe aufgießen und die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Die Rouladen bei reduzierter Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen.



9 Rouladen aus der Pfanne nehmen und die Butter im Saft zergehen lassen.



10 Wenn sich die Butter aufgelöst hat, die gehackten Petersilienblätter begeben, verrühren und abschmecken.

! Um eine sämige Konsistenz der Sauce zu erhalten, sollte die Butter möglichst kühl sein und der Saft darf keinesfalls mehr aufkochen.

**BEILAGENEMPFEHLUNG:**  
Erbsenreis

# Chicken Wings

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 20 Stück Hühnerflügerl
- 4 EL Ketchup
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Honig

ZUBEREITUNGSZEIT:  
30 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 370  
EW (g) 43,4  
Fett (g) 17,0  
CHOL (mg) 127



1 Von den Flügerln die hautigen Enden am vorderen Gelenk abschneiden.



2 Die Flügerl jeweils beim Gelenk teilen.



3 Die geteilten Flügerl auf den Bratenrost legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in das vorgeheizte Backrohr schieben.

! Da die Flügerl beim Grillen Fett verlieren, ist es ratsam, ein Backblech mit Wasser unter den Rost zu schieben.



4 Den Honig, die Sojasauce sowie das Ketchup kräftig verrühren.

! Knoblauch, Chili und Ingwer bringen noch mehr Pep in die Marinade.



5 Die Flügerl für ca. 20 Minuten bei ca. 180° C auf mittlerer Schiene grillen. Während des Grillens mehrmals kräftig mit der Marinade bestreichen.

! Es empfiehlt sich, die Marinade erst gegen Ende des Grillvorganges aufzutragen. Durch eine zu lange Hitzeinwirkung würde der Honig stark karamellisieren.



6 Chicken Wings – ein herzhaftes Fingerfood für Jung und Alt.



## BEILAGENEMPFEHLUNG:

Folienerdäpfel mit Sauerrahm

# Rahm-Geschnetzeltes

MIT CHAMPIGNONS

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 60 dag Geflügelfleisch (Hühner- oder Putenbrust)
- 15 dag Champignons
- 1/4 l Schlagobers
- 1 EL Mehl, griffig
- 1 EL Petersiliengrün
- Salz, Pfeffer
- Öl

**ZUBEREITUNGSZEIT:**  
20 Minuten

**Pro Portion:**  
 Energie (kcal) 459  
 EW (g) 39,4  
 Fett (g) 27,9  
 CHOL (mg) 155

### TIPP

*Je nach Belieben kann Puten- oder Hühnerfleisch verwendet werden.*



Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.



Fleischstücke kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte des Fleisches rasch anbraten.



Die angebratenen Fleischstücke beiseite stellen. Diesen Vorgang mit dem restlichen Fleisch wiederholen.



Im Bratenrückstand die blättrig geschnittenen Champignons anschwitzen.



Das fein gehackte Petersiliengrün unterrühren.



Die Champignons mit Mehl stauben und unter ständigem Rühren kurz anrösten.



Mit Schlagobers aufgießen und kurz einkochen lassen.



Das angebratene Fleisch beigegeben und noch etwa zwei Minuten ziehen lassen.



### BEILAGENEMPFEHLUNG:

Spätzle oder Nockerl

# Curry-Geschnetzeltes

MIT MANGO

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 30 dag Geflügelfleisch (Hühner- oder Putenbrust)
- 15 dag Mango (ev. aus Dose)
- 1/8 l Kokosmilch
- 1/2 EL Currypulver
- 1 EL Ingwer (frisch)
- 1/2 kleine Chilischote
- Salz
- 3 EL Öl (Sesam- oder Erdnussöl)
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl, griffig

ZUBEREITUNGSZEIT:  
20 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 507  
EW (g) 36,9  
Fett (g) 29,1  
CHOL (mg) 135

## TIPP

Je nach Belieben kann auch mageres Putenfleisch (Brust oder Oberkeule) verwendet werden.



## BEILAGENEMPFEHLUNG:

Reis



Fleisch schnetzeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Fleischstückchen einlegen.



Fleisch unter ständigem Wenden bei großer Hitze anbraten und leicht salzen.



Mit Mehl stauben und kurz weiterrösten.



Große schwere Pfanne verwenden und Fleisch in kleinen Mengen bei großer Hitze anbraten. So wird das Fleisch geröstet und nicht gedünstet.



Die angebratenen Fleischstücke aus der Pfanne heben und beiseite stellen.



Butter zum Bratsatz geben und schmelzen lassen. Currypulver einstreuen und gut verrühren.



Mit Kokosmilch ablöschen und etwas einkochen lassen.



Die in Stückchen geschnittene Mango mit dem Saft dazugeben und alles vermischen.



Fein gehackten Ingwer und Chilischote begeben.



Die angebratenen Fleischstücke und den ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce geben. Alles kurz durchziehen lassen und abschmecken.

# Geschnetzeltes „Asia“

MIT GLASNUDELN

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

30 dag	Geflügelfleisch (Hühner- oder Putenbrust)
8 dag	Sojasprossen
1/2	rote Paprikaschote
1/2	gelbe Paprikaschote
5 dag	Glasnudeln
2	Kohlblätter
1 KL	Ingwer
1 EL	Sojasauce
3	Knoblauchzehen
3 EL	Öl (Sesam- oder Erdnussöl)
	Salz

ZUBEREITUNGSZEIT:  
20 Minuten

Pro Portion:	
Energie (kcal)	411
EW (g)	42,5
Fett (g)	17,1
CHOL (mg)	90

## TIPP

*Dieses Gericht kann, je nach Vorliebe, entweder mit Puten- oder mit Hühnerfleisch zubereitet werden.*



Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden und salzen. In einer großen Pfanne (Wok) Öl erhitzen und die Fleischstücke rundum scharf anbraten.



Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

**!** Fleisch immer nur in kleinen Mengen (schrittweise) bei großer Hitze anbraten. So nimmt das Fleisch rasch Farbe an und wird somit nicht gedünstet.



Im verbleibenden Öl die Sojasprossen und nach je einer Minute die gewürfelten Paprikaschoten und die klein geschnittenen Kohlblätter dazugeben.

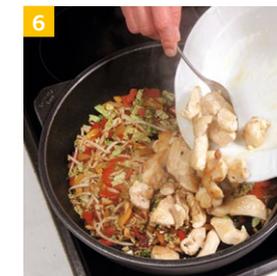
**!** Das Gemüse bei starker Hitze unter ständigem Schwenken der Pfanne anrösten.



Sojasauce zum Gemüse gießen und etwas einkochen lassen.



Fein gehackten Ingwer und blättrig geschnittenen Knoblauch untermengen.



Fleischstücke und ausgetretenen Fleischsaft beigegeben und alles gut vermengen.



Glasnudeln im heißen Wasser kurz überbrühen und mit dem Geschnetzelten servieren.

**!** Für die knusprige Variante werden die Glasnudeln ganz kurz (5 Sekunden) in sehr heißem Öl (180° C) knusprig frittiert.

# Gebratene Hühnerleber

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 30 dag Hühnerleber
- 1/2 Zwiebel
- 10 dag Champignons
- 4 cl Portwein (ev. Weinbrand)
- 1/8 l klare Hühner- oder Rindsuppe
- 1 EL Mehl
- 1 TL Majoran
- Öl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT:  
25 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 435  
EW (g) 35,0  
Fett (g) 18,2  
CHOL (mg) 806



1 Leber in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. In einer Pfanne Öl erhitzen.



2 Leberstückchen rundum bei gemäßigter Hitze anbraten.



3 Die angebratene Leber aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



4 Etwas Öl zum Bratrückstand gießen und die fein gehackte Zwiebel goldgelb anbraten.



5 Die blättrig geschnittenen Champignons dazugeben und anschwitzen lassen.



6 Mit Mehl stauben und unter ständigem Rühren kurz anrösten.



7 Mit Portwein ablöschen und gut verrühren.



8 Mit Suppe aufgießen, kurz einkochen lassen und die Leberstückchen mit dem ausgetretenen Saft dazugeben.



9 Alles ca. 4 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abschließend mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

! Anstelle des Portweins kann auch Weinbrand oder ein kräftiger Rotwein verwendet werden.

**BEILAGENEMPFEHLUNG:**  
Reis

# Geflügelrisotto

MIT EIERSCHWAMMERLN

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 50 dag Geflügelfleisch (Hühner- oder Putenbrust)
- 20 dag Reis (Risottoreis)
- 10 dag Zwiebeln
- 20 dag Eierschwammerl
- 1/8 l Weißwein
- 3/4 l klare Hühner- oder Rindsuppe
- 10 dag Butter
- 4 EL Hartkäse, gerieben
- 1 EL Petersiliengrün
- Salz
- Öl

ZUBEREITUNGSZEIT:  
35 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 700  
EW (g) 39,7  
Fett (g) 39,5  
CHOL (mg) 137

## TIPP

Je nach Belieben kann Puten- oder Hühnerfleisch verwendet werden.



In einem Topf Öl erhitzen und das geschmetzelte Fleisch dazugeben. Das Fleisch während des Bratens mit Salz und Pfeffer würzen.

! Da das Fleisch geröstet und nicht gedünstet wird, sollte es schrittweise in kleinen Mengen angebraten werden.



Die rundum angebratenen Fleischstücke aus der Pfanne heben und beiseite stellen.



## BEILAGENEMPFEHLUNG:

Blattsalate



Etwas Öl zum Bratenrückstand geben und die geputzten und klein geschnittenen Schwammerl ca. 4 Min. rösten.



Die fein gehackten Zwiebeln zu den Schwammerln geben, gut durchrühren und weitere 3 Minuten rösten.

! Der Schwammerlgeschmack wird intensiver, wenn man die Zwiebeln erst etwas später beigibt.



Den Risottoreis dazugeben. Alles gut vermischen und anschwitzen.



Mit Wein ablöschen. Wenn der Wein verdampft ist, mit etwas Suppe aufgießen und aufkochen. Danach schrittweise mit der restlichen Suppe unter ständigem Rühren nach und nach aufgießen.

! Immer mit so viel heißer kräftiger Suppe aufgießen, dass das Risotto eine sämige Konsistenz aufweist.



Die angebratenen Fleischstücke ins Risotto geben.



Frisch gehacktes Petersiliengrün und geriebenen Hartkäse untermengen.



Kurz vor dem Anrichten kalte Butterstückchen einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

! Ein richtiges Risotto sollte eine cremige Konsistenz aufweisen.



# Gebackenes Schnitzel

NACH WIENER ART

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Hühner- oder Putenschnitzel (à 18 dag)
- Mehl, glatt
- 1 Ei
- Semmelbrösel
- Salz
- Fett (Öl) zum Braten

ZUBEREITUNGSZEIT:  
20 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 534  
EW (g) 41,3  
Fett (g) 34,6  
CHOL (mg) 186

## TIPP

Je nach geschmacklicher Vorliebe kann man Puten- oder Hühnerbrustfleisch verwenden.



Schnitzel zwischen eine Klarsichtfolie legen und mit einem Topfboden sachte flach klopfen.



Fleisch auf beiden Seiten leicht salzen.

**!** Ist das Teilstück für ein ordentliches Schnitzel zu klein, schneidet man ein „Schmetterlings-schnitzel“: die erste Tranche nicht ganz abschneiden, die zweite ganz durchschneiden. Aufklappen, Schnittkante etwas einkerben und plattieren.

**Hinweis:** Schnitzel richtig schneiden siehe Seite 10 (Naturschnitzel).



## BEILAGENEMPFEHLUNG:

Petersilienerdäpfel, Preiselbeer-Marmelade



Schnitzel auf beiden Seiten in Mehl wälzen.



Schnitzel durch das Ei ziehen.



Schnitzel in Bröseln wälzen.

**!** Um eine gewellte (sufflierte) Panade zu bekommen, soll das Ei mit einer Gabel nur kurz verschlagen werden.



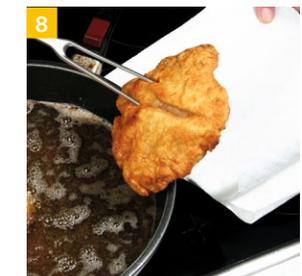
**!** Panade nur zart andrücken, überschüssige Brösel abklopfen.



In einer Pfanne gut fingerdick Fett oder Öl erhitzen und die Schnitzel vorsichtig einlegen.



Schnitzel auf beiden Seiten goldgelb backen.



Die fertig gebackenen Schnitzel aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**!** Die ideale Backtemperatur (ca. 150° C) ist dann erreicht, wenn beim Einlegen des Schnitzels kleine Bläschen aufsteigen.

Eine Pfanne mit schwerem Boden verwenden. So wird ein zu starkes Abkühlen des Fettes beim Einlegen der Schnitzel vermieden.

**!** Schnitzel sollten „schwimmend“ unter ständig leichtem Schwingen der Pfanne gebacken werden. Die Pfanne sollte deshalb einen großen Durchmesser und einen erhöhten Rand aufweisen.

Gegen Ende der Backzeit die Temperatur etwas erhöhen (180° C), so erhält man eine knusprige Panade.

**!** Küchenkrepp saugt das überschüssige Fett der Panade auf.

# Cordon Bleu



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Putenschnitzel (à 15 dag)
- 4 dag Schinken
- 4 dag Käse (Schnittkäse)
- Mehl, glatt
- 1 Ei
- Semmelbrösel
- Salz
- Fett zum Braten

ZUBEREITUNGSZEIT:  
25 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 660  
EW (g) 49,7  
Fett (g) 45,0  
CHOL (mg) 208

## TIPP

*Je nach geschmacklicher Vorliebe kann man Puten- oder Hühnerbrustfleisch verwenden.*



Schnitzel zwischen eine Klarsichtfolie legen und mit einem Topfboden vorsichtig dünn klopfen.



Schnitzel leicht salzen.

! Ist das Teilstück für ein ordentliches Schnitzel zu klein, schneidet man ein „Schmetterlingsschnitzel“: die erste Tranche nicht ganz abschneiden, die zweite ganz durchschneiden. Aufklappen, Schnittkante etwas einkerben und plattieren.

**BEILAGENEMPFEHLUNG:**  
Erdäpfelsalat oder Petersilienerdäpfel



Je ein Blatt Schinken und Käse auf eine Hälfte des Schnitzels legen.

! Darauf achten, dass der Belag nicht über den Schnitzelrand ragt.



Schnitzel zusammenklappen und die Ränder festdrücken.

! Zur Sicherheit kann man das Cordon Bleu mit einer Fleischnadel verschließen.



Gefüllte Schnitzel zuerst in Mehl wenden.

! Das überschüssige Mehl abklopfen.



Ei kurz verschlagen. Schnitzel durchziehen, wenden und nochmals durchziehen.



Abschließend Schnitzel in Bröseln wälzen, leicht festdrücken und nicht anhaftende Brösel abklopfen.



In einer Pfanne gut fingerdick Öl erhitzen und Fleisch vorsichtig einlegen.



Cordon Bleu auf beiden Seiten goldgelb backen.



Cordon Bleu aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

! Die ideale Backtemperatur ist gegeben, wenn beim Einlegen des Fleisches kleine Bläschen aufsteigen.

Eine möglichst große Pfanne mit schwerem Boden und erhöhtem Rand verwenden. So wird das Überschaumen und ein zu starkes Abkühlen des Fettes beim Einlegen der Schnitzel vermieden. Tipp: Schnitzel sollten „schwimmend“ unter ständig leichtem Schwingen der Pfanne gebacken werden.

Damit die Panade besonders knusprig wird, sollte die Temperatur gegen Ende der Backzeit etwas erhöht (180° C) werden.

# Backhendl

## ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN:

- 1 Brathuhn (ca. 1 kg)
- ca. 7 dag Mehl, glatt
- 3 Eier
- ca. 15 dag Semmelbrösel
- 50 dag Butterschmalz oder 1/2 l Öl
- Salz
- Zitrone

ZUBEREITUNGSZEIT:  
25 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 835  
EW (g) 72,5  
Fett (g) 47,5  
CHOL (mg) 337  
Berechnung auf Basis 3 Portionen



Das Huhn der Länge nach entlang des Rückgrates halbieren.

! Verwenden Sie entweder eine Geflügelschere oder ein großes, massives Messer.



Rückgrat wegschneiden und Keule abtrennen.



Brust quer teilen.



Flügel vom vorderen Bruststück abtrennen und Flügelspitze abschneiden.



Keule beim Gelenk in zwei Teile trennen.



Haut der einzelnen Teilstücke abziehen.



Fleisch salzen.

! Hühnerenteile können auch völlig ausgelöst und wie Schnitzel gebacken werden.



Mehl in eine Schüssel geben und die Hühnerenteile darin wenden.



Eier in einer Schüssel kurz ver schlagen und die Hühnerenteile darin gründlich durchziehen.



Anschließend die Hühnerenteile in Semmelbröseln wälzen. Brösel leicht andrücken und danach nicht anhaftende abschütteln.



Schmalz oder Öl in einem Topf erhitzen. Hühnerenteile einlegen und schwimmend goldbraun backen. Teilstücke herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

! Es empfiehlt sich, das Herausbacken schrittweise durchzuführen. So wird die Hitze (ideal ca. 150° C) gehalten und die Stücke werden rundum gleichmäßig gebräunt. Die bereits gebackenen Stücke in einem auf 80° C geheizten Backrohr warm halten.

**BEILAGENEMPFEHLUNG:**  
Erdäpfelsalat oder Erdäpfel-Vogersalat

# Gebackene Hühnerleber

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 30 dag Hühnerleber
- Mehl, glatt
- 1 Ei
- Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- Fett (Öl) zum Backen

### Sauce:

- 1/8 l Sauerrahm
- 1 Ei, gekocht
- 5 dag Essiggurkerl, fein gehackt
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Salz

ZUBEREITUNGSZEIT:  
25 Minuten

Pro Portion:  
Energie (kcal) 668  
EW (g) 41,2  
Fett (g) 44,2  
CHOL (mg) 1036



Leberstückchen salzen und in Mehl wenden.



Ei kurz verschlagen und die Leberstücke darin wenden.



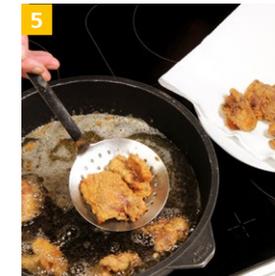
Leber in Bröseln wälzen und leicht festdrücken.

**!** Nicht anhaftende Brösel vor dem Backen abschütteln. Diese verbrennen sonst im heißen Fett.



In einer Pfanne reichlich Öl (Fett) erhitzen und die panierten Leberstückchen schwimmend backen.

**!** Um festzustellen, ob das Fett schon heiß genug ist, taucht man ein Stück Leber ein. Steigen dabei leichte Bläschen auf, so ist die Temperatur passend.



Die goldbraun gebackenen Leberstückchen aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Für die Sauce den Sauerrahm mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Das hart gekochte Ei und die Essiggurkerl fein hacken. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Alles gut verrühren.



## BEILAGENEMPFEHLUNG:

Pikante Eiersauce

# Geflügelcocktail

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 25 dag gekochtes Hühnerfleisch
- 1/8 l Sauerrahm
- 2 EL Ketchup
- 2 cl Cognac
- 1 kleine Ananas
- Salz, Pfeffer
- Blattsalat als Garnitur

**ZUBEREITUNGSZEIT:**  
15 Minuten  
exkl. Kochzeit des  
Fleisches

**Pro Portion:**  
Energie (kcal) 468  
EW (g) 34,0  
Fett (g) 19,8  
CHOL (mg) 130



Übrigens: Weitere Rezepte mit den Schwerpunktthemen **Traditionelle Küche** finden Sie in der Broschüre



In einer Schüssel Sauerrahm und Ketchup gut verrühren.



Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Cognac verfeinern.



Ananas in mundgerechte Stücke schneiden und unter die Sauce mengen.



Das gekochte würfelig geschnittene Hühnerfleisch dazugeben und alles gut vermischen.

**!** Zur Verstärkung des Geschmacks den Cocktail vor dem Servieren einige Zeit ziehen lassen.



## AMA-Geflügelküche 2

Heft 1: „Die leichte & schnelle Geflügel-Küche“  
Heft 2: „Die traditionelle & klassische Geflügel-Küche“



Darüber hinaus gibt es weitere **Schritt für Schritt Rezepthefte**: AMA-Rindfleischküche, AMA-Kalbfleischküche, AMA-Schweinefleischküche und AMA-Lammfleischküche.

Kostenlos unter [www.amainfo.at](http://www.amainfo.at) zum Downloaden oder unter [Fleisch-office@ama.gv.at](mailto:Fleisch-office@ama.gv.at) bzw. AMA-Marketing, Dresdner Straße 68a, 1200 Wien zu bestellen.



## IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH

Dresdner Straße 68a, 1200 Wien

[www.amainfo.at](http://www.amainfo.at)

© 2016 by Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH

Gesamtkoordination: Dr. Rudolf Stücker • Text und Konzeption: Dr. Rudolf Stücker • Grafik: d.pfeiffer werbung • Rezepte: Willibald Haider  
• Fotos: Manfred Dall • Lithografie: Colour and Point • Druck: Druckhaus Thalerhof

Wir bitten um Verständnis, dass im Sinne einer besseren Lesbarkeit auf geschlechtsspezifische Formulierungen verzichtet wird. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gleichermaßen angesprochen.

Diese Broschüre dient ausschließlich dem privaten Gebrauch bzw. Informationszwecken. Die Inhalte der Broschüre wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, der Medieninhaber übernimmt jedoch keine Haftung oder Gewähr für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Zuverlässigkeit, insbesondere im Hinblick auf gesundheitliche Folgen oder Verträglichkeiten. Angaben zu gesundheitlichen oder medizinischen Themen stellen keinen Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker oder einen anderen Vertreter von Heilberufen dar.



[www.amainfo.at](http://www.amainfo.at)