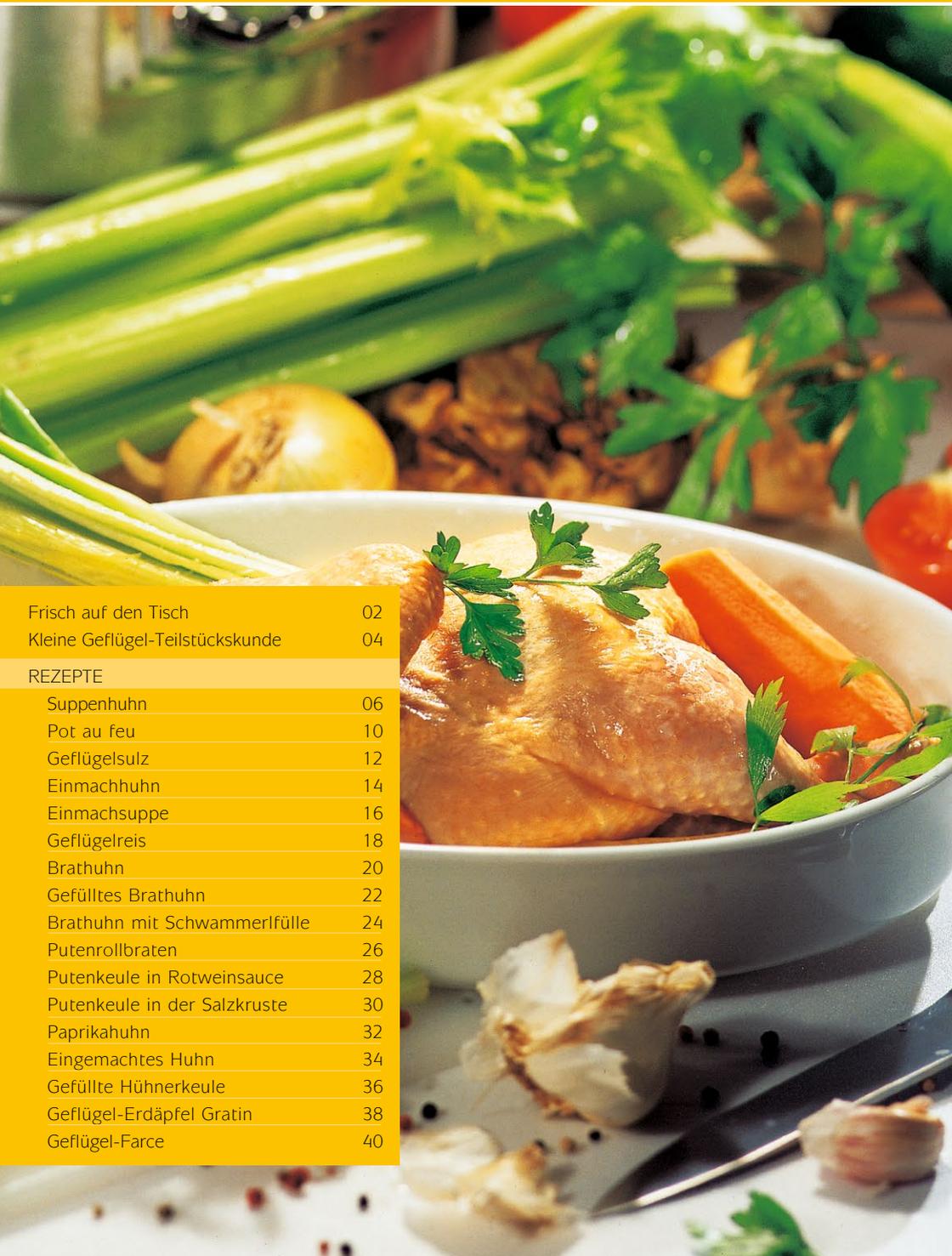


Tipps und Tricks aus unserer Geflügel Küche.

2

traditionell
&
klassisch





Frisch auf den Tisch	02
Kleine Geflügel-Teilstückskunde	04
REZEPTE	
Suppenhuhn	06
Pot au feu	10
Geflügelsulz	12
Einmachhuhn	14
Einmachsuppe	16
Geflügelreis	18
Brathuhn	20
Gefülltes Brathuhn	22
Brathuhn mit Schwammerlfülle	24
Putenrollbraten	26
Putenkeule in Rotweinsauce	28
Putenkeule in der Salzkruste	30
Paprikahuhn	32
Eingemachtes Huhn	34
Gefüllte Hühnerkeule	36
Geflügel-Erdäpfel Gratin	38
Geflügel-Farce	40

Geflügelfleisch – beliebt bei Jung und Alt

Kaum eine andere Fleischart ist so beliebt wie das Geflügel. Hühner- und Putenfleisch begeistert Jung und Alt. Gründe dafür gibt es viele.

Durch den feinen dezenten Eigengeschmack des Fleisches sind den Zubereitungsmöglichkeiten kaum Grenzen gesetzt. Zudem besitzt das Geflügelfleisch eine besonders feine Fasernstruktur. Das Fleisch ist deshalb sehr zart und mürbe. Hierzulande wird das Geflügelfleisch auch sehr preiswert angeboten. Man muss also nicht tief in die Geldbörse greifen, um köstliche Gerichte servieren zu können. In diesem Heft finden Sie eine Auswahl an traditionellen Gerichten, die unser Meisterkoch Willi Haider für Sie zusammengestellt und erprobt hat. Alle Rezepte sind in bewährter Weise Schritt für Schritt bebildert und einfach beschrieben.

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

PS.: Probieren Sie auch die Rezepte der leichten & schnellen Geflügel-Küche.

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

sehr kalorienarm	einfach	schnell
	mittel	weniger

Die Nährwertangaben bei den Rezepten beziehen sich jeweils auf eine Portion ohne Beilage!



Frisch auf den Tisch

Je frischer das Geflügel, desto höher die Qualität. Im Gegensatz zu anderen Fleischarten (z.B. Rindfleisch) ist das Geflügelfleisch bereits nach 24 Stunden reif zum Genuss.

Frisches Geflügel erkennt man an folgenden Merkmalen:

- am frischen Geruch
- an der unverletzten, gleichmäßig hellen (maisgelben) Hautfarbe
- am biegsamen Brustbein

Beim Einkauf sollte die „Kühlkette“ möglichst wenig unterbrochen werden. Also, das gekaufte Geflügel so rasch wie möglich zubereiten oder in den Kühlschrank geben. Nach Möglichkeit sollte eine Kühltasche verwendet werden. Da die Temperatur im Haushalts-Kühlschrank meist über der empfohlenen Lagertemperatur von max. +4 C liegt, sollte frisches Geflügel nur kurz – also 1 bis max. 2 Tage – aufbewahrt werden.



Aufbewahrungstipps:

- Geflügel aus der Verpackung nehmen und in ein verschließbares Gefäß geben.
- Geflügel im kältesten Bereich des Kühlschranks (unterste Ebene) platzieren.
- Geflügel immer getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren (Kontakt vermeiden).
- Tiefgekühltes Geflügel in einem Gefäß im Kühlschrank langsam auftauen lassen.

Hygienetipps:

Auf der Haut von Geflügel können sich Bakterien (Salmonellen) befinden. Sie werden zwar durch Erhitzen abgetötet, können zuvor aber auf andere Lebensmittel übertragen werden und in weiterer Folge zu Infektionen führen.

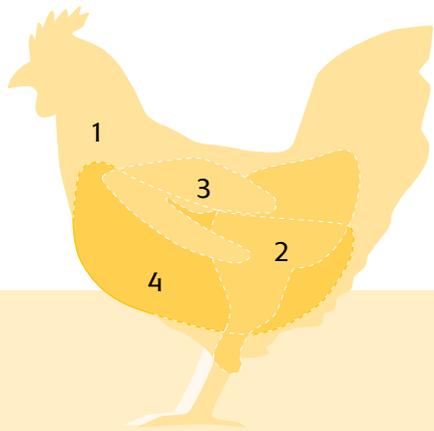
Zur Vorbeugung sollte man folgende Tipps beherzigen:

- Kontakt von ungegartem Geflügel mit anderen Lebensmitteln vermeiden (frisches, rohes Geflügel nicht unverpackt mit anderen Lebensmitteln lagern).
- Die zur Zubereitung von Geflügel verwendeten Arbeitsplätze (Küchenplatte, Schneidunterlage, Abwasch etc.) und Geräte (Messer, Gabeln etc.) sofort mit möglichst heißem Wasser und Spülmittel gründlich reinigen. Erst danach wieder für andere Lebensmittel verwenden.
- Hände (auch zwischendurch) gründlich waschen.
- Geflügel immer gut durcherhitzen. Eine Kerntemperatur von mind. 75° C bedeutet das Aus für Bakterien wie Salmonellen und Camylobakter (Bratenthermometer empfehlenswert).



Kleine Geflügel-Teilstückskunde

Lage, Eigenschaften, Verwendung



1 HUH N 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.

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.



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.



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 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.

Truthahnnüsschen

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.

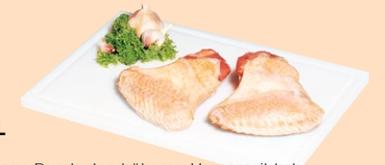
Verwendung: Putenoberkeulen eignen sich ausgelöst als Rollbraten oder werden im Ganzen gebraten bzw. geschmort. Sehr zu empfehlen sind auch Fleischspieße aus würfelig geschnittenem Oberkeulenfleisch oder Ragout.



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 „Ossobucco“ 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.

Suppenhuhn

ZUTATEN FÜR 6-8 PORTIONEN:

- 1 Huhn (Poularde oder Suppenhuhn) ca. 1,5 kg
- 25 dag Wurzelwerk (Lauch, Petersilienwurzel, – grün, Karotte, Gelbe Rübe, Sellerieknolle, Liebstöckel)
- 2-3 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Zwiebel
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

ZUBEREITUNGSZEIT:
90 Minuten

Pro Portion:
 Energie (kcal) 271
 EW (g) 27,5
 Fett (g) 16,6
 CHOL (mg) 86
 Berechnung auf Basis 8 Portionen



Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Huhn einlegen.



Huhn einige Minuten überbrühen.



Huhn aus dem Topf nehmen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken.



In einem großen Topf ca. 3 l Wasser zum Kochen bringen und das geputzte Wurzelwerk dazugeben.



Das überbrühte Huhn einlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze kochen.

! Diese Vorgangsweise beseitigt unangenehme Gerüche sowie Geschmacksstoffe und bewirkt, dass die Hühnersuppe klar wird.



Von Zeit zu Zeit das sich an der Oberfläche bildende Fett abschöpfen.



Nach ca. einer Stunde mit einer Fleischnadel prüfen, ob das Huhn gar ist.

! Das Huhn ist gegart, wenn sich die Fleischnadel mühelos ins Fleisch stechen lässt.



Gekochtes Huhn aus der Suppe heben und mit kaltem Wasser abschrecken.

weiter auf Seite 9

BEILAGENEMPFEHLUNG:
Nudeln, Fritatten



PROFI TIPPS

... FÜR HÜHNERSUPPE

- Zur Verfeinerung können zum Wurzelwerk außerdem noch Kohlblätter, Paradeiser, Erbsenschoten, Liebstöckel, Basilikum und Schnittlauch beigegeben werden.
- Vorsicht: Zu viel Sellerie färbt das Fleisch rot, zu viele Karotten lassen die Suppe sehr süß werden, zu viel Lauch färbt die Suppe grünlich (deshalb eher helle Teile verwenden).
- Um eine klare Suppe zu erhalten, gibt man während des Köchelns ein Stückchen Paradeiser oder Leber bei.
- Wird Suppengemüse weiterverwendet, so kann man es später (ca. 1/2 Stunde vor Ende des Kochvorganges) zugeben oder separat bissfest kochen.
- Anrösten von Knochen und Wurzelwerk ist nur empfehlenswert, wenn eine braune Farbe gewünscht ist (z.B. für Hühnerbratenfond). Es ist langwierig,

und die Vitamine werden dabei teilweise zerstört.

- Wenn sehr viel Flüssigkeit beim Köcheln verdampft, gießen Sie mit etwas kaltem Wasser auf. Dadurch steigen Fett und andere Schwebstoffe an die Oberfläche und lassen sich leicht abschöpfen.
- Wer eine besonders fettarme Suppe möchte, soll diese am besten im Topf im Eiswasser abkühlen. Die erstarrte Fettschicht an der Oberfläche lässt sich einfach entfernen.

- Das Garziehen des Geflügels in der Suppe könnte dazu führen, dass es zu weich wird und zerfällt. Ein Abkühlen der Suppe sollte rasch erfolgen, da sonst die

Gefahr besteht, dass die Suppe sauer wird. Am besten geschieht dies, wenn man den Suppentopf in kaltes Wasser (mit Eiswürfeln) stellt und anfangs öfters umrührt.

- Während des Kochens sollte das Geflügel ständig mit Flüssigkeit bedeckt sein.
- Die Suppe sollte nur schwach wallend kochen, sonst wird sie trüb. Nicht zudecken!
- Suppenwürze – wenn überhaupt – erst am Ende zum Abschmecken verwenden.
- Um eine sehr fettarme Suppe zu erhalten, kann man den Fettspiegel der erkalteten Suppe einfach abschöpfen.



9 Suppe abseihen, abschmecken und abkühlen lassen.



10 Restliches Fett an der Oberfläche mit Küchenpapier absaugen.



11 Huhn in Rumpf, Keulen und Flügel zerteilen.



12 Mit den Händen die Haut vom Fleisch abziehen.



13 Brustbein mit Messer teilen.



14 Fleisch vorsichtig von den Knochen lösen und vor dem Anrichten nochmals kurz in der heißen Suppe ziehen lassen.

Pot au feu

ZUTATEN FÜR 6-8 PORTIONEN (2 l fertige Suppe):

2	Hühnerflügel
2	Hühnerbrüste
2	Hühnerhaxerl
1	Putenoberkeule
1	Putenunterkeule
1/2 kg	Beinflfleisch (Rind)
50 dag	Wurzelgemüse (Lauch, Petersilienwurzel, Karotte, Gelbe Rübe, Sellerieknolle, Liebstöckel)
1	Zwiebel
1/2	gelbe Paprikaschote
1/2	rote Paprikaschote
2	Knoblauchzehen
15 dag	Kohlblätter
2	Lorbeerblätter
	Liebstöckel, Schnittlauch
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT:
100 Minuten

Pro Portion:
 Energie (kcal) 310
 EW (g) 30,0
 Fett (g) 18,0
 CHOL (mg) 86
 Berechnung auf Basis 8 Portionen

TIPP

Es können auch zuvor gekochte Erdäpfelstücke in die Suppe gegeben werden.



In einem Topf ca. 4 l Wasser aufstellen und die Fleischstücke einlegen. Fleischteile im heißen Wasser kurz überbrühen, herausnehmen und die Haut abziehen.



Fleisch abermals in reichlich Wasser zustellen und vorbereitetes Wurzelgemüse und Gewürze dazugeben.



Von Zeit zu Zeit das Fett an der Oberfläche abschöpfen.



Das bissfest gekochte Wurzelgemüse sowie die gar gekochten Fleischteilstücke aus der Suppe nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.



Das gekochte Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zerteilen.



Kohlblätter, Paprika sowie das bissfest gekochte Wurzelgemüse zerkleinern und gemeinsam mit dem Fleisch in die heiße Suppe geben und kurz ziehen lassen.



Suppe abschmecken und mit fein geschnittenem Schnittlauch verfeinern.

Geflügelsulz

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

30 dag	gekochtes Geflügelfleisch
5 Blatt	Gelatine
1/4 l	klare Hühnersuppe
1 EL	frisch gehackte Kräuter und/oder Schnittlauch nach Belieben
20 dag	bissfest gekochtes Gemüse (und ev. Schwammerl der Saison etc.)

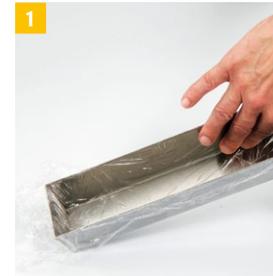
ZUBEREITUNGSZEIT:

Fleisch kochen:
80 Minuten
Sulz zubereiten:
30 Minuten
Erstarren:
ca. 300 Minuten

Pro Portion:
Energie (kcal) 203
EW (g) 25,7
Fett (g) 9,7
CHOL (mg) 61

TIPP

*Ideal zur „Resteverwertung“
– z. B. übrig gebliebenes
Fleisch und Gemüse vom
Pot au feu.*



1 Terrinenform einölen und mit Frischhaltefolie auslegen.



2 Die Gelatineblätter ein paar Minuten in kaltes Wasser einlegen und auflösen.



3 Die Gelatine ausdrücken und in heiße Suppe einrühren.



4 Das in kleine Würfel geschnittene gekochte Fleisch und Gemüse sowie Schwammerl in die heiße Suppe geben. Die frisch gehackten Kräuter bzw. die Schnittlauchröllchen dazugeben und alles kurz ziehen lassen.



5 Den Fond in die vorbereitete Form einschöpfen und – am besten über Nacht – kalt stellen, bis die Gelatine gestockt ist.



6 Sulz aus der Form stürzen und in fingerdicke Scheiben schneiden.

! Mit frischem Spargel, Paradeisern und marinierten Blattsalaten ist die Sulz eine leichte Sommermahlzeit oder ideal als Vorspeise.



BEILAGENEMPFEHLUNG:

Blattsalate und Spargel (nach Saison), frisches Gebäck

Einmachhuhn

HÜHNERFRIKASSEE

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN:

40 dag	Hühnerbrust, gekocht
6 dag	Butter
3 dag	Mehl, glatt
1/2 l	Suppe (Wasser)
1/16 l	Weißwein, trocken
	Salz, Pfeffer
20 dag	Gemüse (z.B. Karotte, Gelbe Rübe, Champignons, Fisolen, Erbsen)
1/16 l	Obers
1	Eidotter
	Lorbeerblatt, Muskatnuss, Zitronenschale
	frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNGSZEIT:
30 Minuten
Fleisch kochen:
60 Minuten

Pro Portion:
Energie (kcal) 900
EW (g) 53,4
Fett (g) 66,4
CHOL (mg) 409
Berechnung auf Basis 2 Portionen

TIPP

Dieses Gericht lässt sich auch vorzüglich mit Putenfleisch zubereiten. Anstelle von Brustfleisch kann auch Keulenfleisch verwendet werden.



BEILAGENEMPFEHLUNG:

Serviettenknödel, Semmelknödel, frisches Gebäck



Das gekochte Fleisch von Haut und Knochen lösen und in portionsgerechte Stücke schneiden.



Geflügelfleisch in reichlich Flüssigkeit gar kochen (siehe Rezept Suppenhuhn, Seite 6). Besonders rasch geht es, wenn man das bereits portionierte Fleisch in kochendem leicht gesalzenem Wasser blanchiert.



Gemüse schrittweise bissfest kochen und klein schneiden.



Die Butter zerlassen, Mehl einstreuen. Unter ständigem Rühren goldgelb anschwitzen.



Die Einmach mit Wein ablöschen, mit Suppe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.



Den Fond mit Salz, Pfeffer sowie geriebener Zitronenschale und Muskatnuss würzen.



Verwenden Sie die Suppe, in der das Fleisch gekocht wurde.



Variante: mit Curry würzen!



Die Fleischstücke, danach das vorbereitete Gemüse begeben und einige Minuten ziehen lassen.



Das Obers mit dem Eidotter gut verquirlen und unter ständigem Rühren langsam in die heiße Suppe gießen. Nicht mehr aufkochen lassen. Mit frischem Schnittlauch verfeinern.

Einmachsuppe

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN:

30 dag	Hühnerfleisch, gekocht
je 5 dag	Karotten, Sellerie, Mais und Erbsen
3/4 l	Suppe
3 dag	Mehl
1	Eidotter
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	Zitronenschale
1/16 l	Obers
1/16 l	Weißwein
6 dag	Butter
	Schnittlauch

ZUBEREITUNGSZEIT:
 30 Minuten
 Fleisch kochen:
 60 Minuten

Pro Portion:
 Energie (kcal) 581
 EW (g) 32,1
 Fett (g) 43,2
 CHOL (mg) 253

TIPP

Ideal, wenn man übrig gebliebenes gekochtes oder gebratenes Fleisch zur Verfügung hat.



BEILAGENEMPFEHLUNG:

frisches Gebäck, Semmelknödel



In einem Topf Butter zerlassen, Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren goldgelb anschwitzen.



Die Einmach mit Wein ablöschen.



Mit Suppe aufgießen, gut verrühren und ca. 10 Minuten aufkochen lassen.



Die gebundene Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Muskatnuss würzen.



Das bissfest gekochte klein würfelig geschnittene Gemüse dazugeben.



Das gekochte klein würfelig geschnittene Fleisch dazugeben und einige Minuten ziehen lassen.



Obers mit Eidotter verquirlen, geschnittenen Schnittlauch dazugeben und alles unter ständigem Rühren in die heiße Suppe gießen, nicht mehr aufkochen lassen. Abschmecken und servieren.

! Besonders rasch geht es, wenn man Sellerie und Karotten zuerst klein würfelig schneidet und dann erst mit den Maiskörnern und Erbsen in Salzwasser kocht.

Geflügelreis

MIT GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 30 dag Hühnerfleisch, gekocht
- 25 dag Mischgemüse, gekocht
(Erbsen, Karotten, Gelbe Rüben, Paprika etc.)
- 40 dag Langkornreis, gekocht (Rohgewicht 15 dag)
- 5 dag Butter
- 1/8 l klare Hühnersuppe
- 2 frische Zweiglein Majoran
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT:
 30 Minuten
 exkl. Kochzeit des
 Fleisches

Pro Portion:
 Energie (kcal) 454
 EW (g) 23,1
 Fett (g) 28,2
 CHOL (mg) 108



1 In einer Pfanne Butter aufschäumen.



2 Das vorbereitete Mischgemüse leicht anschwitzen.



3 Das klein würfelig geschnittene gekochte Fleisch dazugeben und alles gut durchschwenken.



4 Nach und nach Suppe beimengen und etwas einkochen lassen.



5 Den gekochten Reis beimengen und alles gut verrühren.



6 Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

! Mit geriebenem Käse servieren.



BEILAGENEEMPFEHLUNG:

Salate der Saison

Brathuhn



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Brat- oder Grillhuhn (ca. 1,2 kg)
- Salz oder Gewürzmischung
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zweiglein Rosmarin
- 1/2 Zitrone

ZUBEREITUNGSZEIT: 75 Minuten

Pro Portion:

Energie (kcal)	494
EW (g)	65,8
Fett (g)	25,6
CHOL (mg)	194



Das bratfertig vorbereitete Huhn unter fließendem Wasser gründlich spülen und anschließend trocken tupfen.



Die Haut kräftig mit Salz oder Gewürzsalmischung einreiben.



! Dressieren: Damit das Brathuhn eine kompakte Form behält, kann man mit einem Küchengarn die Schenkel und Flügel zum Rumpf binden.

! Gewürzsalmischung kann ganz einfach selbst hergestellt werden: Salz, Paprikapulver (edelsüß) und weißer Pfeffer. (Nach Belieben auch Curry, Thymian und Rosmarin.)

! Huhn lediglich mit Salz bestreuen und die Rosmarin-zweiglein in die Bauchhöhle stecken.



Huhn mit der Brustseite nach oben auf ein Bratblech legen.

! Legt man das Huhn auf einen Siebeinsatz oder Gitterrost, kann das auslaufende Fett beim Braten abfließen und die Haut wird allseits knusprig.



Ebenso empfehlenswert ist, das gewürzte Huhn auf eine Geflügelbratform zu spießen.

! Auch bei dieser Variante kann das Fett in die Schale abfließen und die Haut wird rundum knusprig.



Saft einer halben Zitrone und 3 EL Olivenöl vermischen und damit das Geflügel bepinseln.

! Das Bepinseln mit dieser Emulsion bewirkt, dass die Geflügelhaut eine feine Geschmacksnote erhält und zudem recht knusprig wird.



Backrohr auf 180° C vorheizen und das Huhn einschieben.



Zum Feststellen des Garpunktes empfiehlt sich die Verwendung eines Bratenthermometers.

! Thermometer so einstecken, dass die Nadelspitze an der tiefsten Stelle – zwischen Keule und Brust – platziert ist. Damit das Ergebnis nicht verfälscht wird, sollte kein direkter Kontakt zu Knochen bestehen.



Nach ca. 1 Stunde die Kerntemperatur prüfen. Das Huhn ist gar, wenn mindestens 80° C Kerntemperatur erreicht wurde.

! Ebenso kann man mit einer Fleischnadel prüfen, ob das Huhn fertig gebraten ist. Das Fleisch ist gar, wenn beim Herausziehen der Nadel klarer Fleischsaft austritt und die Nadelspitze so heiß ist, dass man sie nicht mehr an die Lippe drücken kann.



Brathuhn aus dem Rohr nehmen und ca. 10 Minuten rasten lassen, damit sich das Fleisch „entspannen“ kann.



BEILAGENEMPFEHLUNG:

knackige Blattsalate, Petersilienerdäpfel

Gefülltes Brathuhn

MIT SEMMELFÜLLE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Brathuhn (ca. 1,2 kg)
- 3 dag Butter
- 1/2 Zwiebel
- 12 dag Semmelwürfel (und ev. 3 dag Semmelbrösel)
- 1 EL Petersiliengrün
- 1 TL Liebstöckel
- 1 Eidotter
- 1/8 l Milch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 Zweiglein Rosmarin
- Öl

ZUBEREITUNGSZEIT:
90 Minuten

Pro Portion:
Energie (kcal) 693
EW (g) 73,2
Fett (g) 36,9
CHOL (mg) 529



Das bratfertig vorbereitete Huhn gründlich mit kaltem Wasser spülen und mit Küchentuch trocknen.



In einer Pfanne Butter erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel goldgelb anrösten. Mit Milch ablöschen und kurz aufkochen lassen.



Die Zwiebelmischung über die Semmelwürfel und fein gehackten Kräuter gießen und gut vermischen. Alles ein paar Minuten abkühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen, den Eidotter zugeben und gut durchkneten. Rasten lassen.



Die Bauchhöhle locker mit der Semmelfülle füllen und Öffnung mit einer Fleischnadel verschließen.

! Falls die Konsistenz der Fülle zu weich ist, empfiehlt sich die Zugabe von Semmelbröseln.



Das Huhn mit Salz und Pfeffer würzen.



Die Haut mit Öl bestreichen.



Das Huhn in einer Bratform mit einem Zweiglein Rosmarin ins vorgeheizte Rohr schieben und bei 190° C ca. 1 Stunde braten.

! Zum Feststellen des Garpunktes empfiehlt sich die Verwendung eines Bratenthermometers.



Das Huhn während des Bratens mehrmals mit dem ausgetretenen Saft begießen. Vor dem Servieren sollte man das Huhn noch einige Minuten rasten lassen.

! Für einen köstlichen Bratensaft kann man den Bratrückstand mit Suppe oder Wasser lösen und alles etwas einkochen lassen. Zuvor eventuell das überschüssige Fett abschöpfen.



BEILAGENEMPFEHLUNG:
Braterdäpfel

Brathuhn

MIT SCHWAMMERLFÜLLE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Brathuhn
- 3 dag Butter
- 3 dag Brösel
- 1/2 Zwiebel
- 7 dag Schwammerl (z.B. Eierschwammerl)
- Petersiliengrün
- Liebstockel
- 1 Eidotter
- Salz, Pfeffer
- Öl

ZUBEREITUNGSZEIT:
100 Minuten

Pro Portion:
 Energie (kcal) 552
 EW (g) 68,1
 Fett (g) 28,6
 CHOL (mg) 286



In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel anschwitzen. Danach die klein geschnittenen Schwammerl und die gehackten Kräuter dazugeben und kurz anrösten.



Eidotter und zimmerwarme Butter schaumig rühren.



Die ausgekühlte Schwammerl-Zwiebel-Kräutermischung mit dem Abrieb vermengen.



Brösel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut durchmischen und einige Minuten ziehen lassen.



Das Brathuhn unter fließendem kalten Wasser waschen und anschließend trocknen. Die Haut auf der Brustseite mit den Händen vorsichtig vom Fleisch heben.



Die Füllmasse gleichmäßig ca. fingerdick unter die Haut streichen.



Die Hautlappen des fertig gefüllten Huhnes mit einer Fleischnadel verschließen.



Das Huhn ins vorgeheizte Bratrohr schieben und bei ca. 190°C ca. 1 Stunde braten.



Das Huhn während des Bratens mehrmals mit dem ausgetretenen Saft begießen. Vor dem Servieren sollte man das Huhn noch einige Minuten rasten lassen.



! Für einen köstlichen Bratensaft kann man den Bratrückstand mit Suppe oder Wasser lösen und alles etwas einkochen lassen. Zuvor eventuell das überschüssige Fett abschöpfen.



BEILAGENEMPFEHLUNG:

Reis

Putenrollbraten

MIT BRATERDÄPFELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Putenrollbraten (ca. 1 kg)
- 1/4 l klare Hühner- oder Rindsuppe
- 1-2 Zweiglein Salbei
- Salz, Pfeffer
- Öl
- 60 dag Erdäpfel

ZUBEREITUNGSZEIT:
135 Minuten

Pro Portion:
 Energie (kcal) 586
 EW (g) 54,3
 Fett (g) 31,0
 CHOL (mg) 176



1 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum rasch anbraten.



2 Den Braten und ein frisches Zweiglein Salbei auf eine Bratform legen und kräftig salzen und pfeffern.



3 Das Fleisch ins vorgeheizte Rohr schieben und bei 160° C ca. 2 Stunden braten. Dabei von Zeit zu Zeit mit etwas warmer Suppe (oder Wasser) aufgießen.



4 Gegen Ende der Bratzeit die Garstufe prüfen.

! Falls kein Bratenthermometer zur Hand ist, mit Hilfe einer Nadel die Garstufe prüfen. Lässt sich die Nadel leicht einstechen, tritt klarer Fleischsaft aus und ist die Nadel an der Spitze so heiß, dass sie beim Berühren auf den Lippen brennt, ist der Braten gar.



5 Nach ca. 1 1/2 Stunden die vorgekochten Erdäpfelscheiben zum Braten geben.

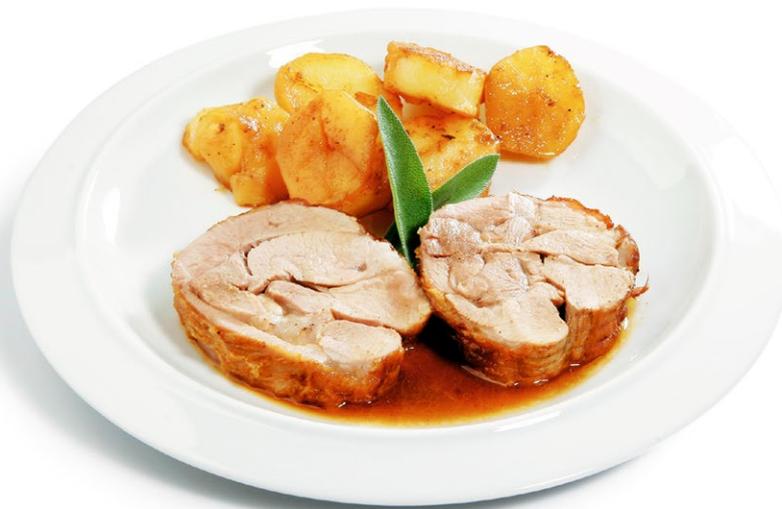
! Durch das Mitbraten im Bratensaft bekommen die Erdäpfel eine köstliche Geschmacksnote.



6 Den Braten aus dem Rohr nehmen, etwas rasten lassen und dann das Netz entfernen.



7 Das Fleisch in fingerdicke Tranchen schneiden und mit den Erdäpfeln und etwas Bratensaft anrichten.



Putenkeule

IN ROTWEINSAUCE MIT SPECK UND CHAMPIGNONS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Putenkeule mit Knochen (ca. 1,2 kg)
- 12 dag Champignons
- 12 dag Jausenspeck
- 1 Zwiebel (18 dag)
- 1/2 l Rotwein
- 1/4 l klare Suppe
- 6-8 Salbeiblätter
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweiglein Thymian
- 8 Zehen Knoblauch
- Öl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT:
90 Minuten

Pro Portion:
Energie (kcal) 577
EW (g) 50,6
Fett (g) 33,8
CHOL (mg) 168



BEILAGENEMPFEHLUNG:
Erdäpfel, Nudeln



Die Keule mit einem großen Messer zerteilen.



Die Fleischstücke kräftig salzen und pfeffern.



In einem Topf etwas Öl erhitzen. Die Fleischstücke kräftig anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen.



Im Bratenrückstand die fein geschnittene Zwiebel anrösten und den würfelig geschnittenen Speck dazugeben.



Die blättrig geschnittenen Champignons dazugeben und kurz dünsten.



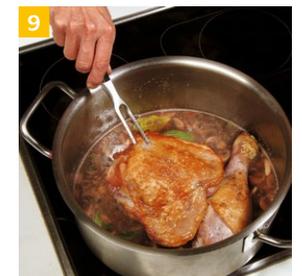
Das Ganze schrittweise mit Wein ablöschen.



Frische Kräuter und Knoblauchzehen begeben.



Mit Suppe aufgießen und etwas einkochen lassen.



Die Fleischstücke einlegen und im geschlossenen Topf 1 1/4 Stunden sanft dünsten.

Putenkeule

IN DER SALZKRUSTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Putenkeule (ca. 1,2 kg)
- 1 1/2 kg Meersalz, grob
- 2 Eiklar
- frische Kräuter (Salbei, Rosmarin, Thymian)
- 2 EL Mehl, glatt

ZUBEREITUNGSZEIT:
100 Minuten

Pro Portion:
Energie (kcal) 321
EW (g) 43,1
Fett (g) 16,5
CHOL (mg) 150



1 Salz mit Mehl vermischen.



2 Das Eiklar mit einem Schneebesen steif schlagen und unter die Salzmasse mischen.



3 Auf einem Backblech mit einem Teil der Salzmasse ein Beet formen. Das Fleisch mit den Kräutern belegen und darauf platzieren.



4 Die Keule mit der restlichen Salzmasse abdecken und rundum gut andrücken.



5 Im vorgeheizten Backrohr bei 180° C ca. 1 1/2 Stunden braten.



6 Die Salzkruste aufbrechen und das Fleisch vorsichtig herausnehmen.

! Anhaftende Salzkrümel gründlich entfernen.



BEILAGENEEMPFEHLUNG:

Braterdäpfel

Paprikahuhn

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Huhn
- 1/2 l klare Suppe
- 2 Zwiebeln
- Öl
- 3/4 Becher Sauerrahm
- 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Majoran
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 kleine Chilischote
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Paradeisermark
- Zitronenschale
- 2 EL Mehl, glatt

ZUBEREITUNGSZEIT:
100 Minuten

Pro Portion:
Energie (kcal) 617
EW (g) 48,2
Fett (g) 41,4
CHOL (mg) 191



BEILAGENEMPFEHLUNG:

Nudeln, Nockerl, Spätzle oder Salzerdäpfel



Das Huhn in Stücke teilen und Haut abziehen.



In einer Pfanne Öl erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln goldgelb anrösten.



Paradeisermark unterrühren und kurz weiterrösten.



Die Hitze reduzieren und das Paprikapulver einstreuen.



Schrittweise mit Suppe aufgießen, zwischendurch aufkochen lassen.



Die Gewürze, den blättrig geschnittenen Knoblauch sowie die geriebene Schale einer halben Zitrone begeben. Alles ca. 20 Minuten einkochen lassen.



Die Hühnerstücke dazugeben und nicht zugedeckt ca. 1 Stunde dünsten.



Sauerrahm, etwas Wasser und Mehl verquirlen und unterrühren. Noch einmal kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eingemachtes Huhn

NACH BAUERNART

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Huhn (oder 2 Keulen und 2 Brüste mit Haut und Knochen)
- 7 dag Karotten, grob geschabt
- 7 dag Sellerieknolle, grob geschabt
- 1/2 Zwiebel, fein geschnitten
- 3 EL Butter- oder Schweineschmalz
- 1/8 l Weißwein, trocken
- 1/2 l klare Hühner- oder Rindsuppe
- 10 dag Petersiliengrün, gehackt
- 4 EL Sauerrahm
- Mehl zum Stauben und Binden
- Zitronenschale, gerieben
- Muskatnuss
- Salz, weißer Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT:
100 Minuten

Pro Portion:
Energie (kcal) 598
EW (g) 46,8
Fett (g) 37,8
CHOL (mg) 205



BEILAGENEMPFEHLUNG:
Bandnudeln



Das Huhn vierteln. Die Teilstücke salzen, pfeffern und in Mehl wälzen.



Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hühner Teile auf allen Seiten kräftig anbraten.



Im Bratenrückstand fein geschnittene Zwiebel goldbraun anrösten.



Geraspeltetes Wurzelwerk dazugeben und kurz weiterrösten. Schrittweise mit Wein ablöschen und etwas einkochen.



Mit Suppe aufgießen und etwas verkochen lassen.



Den Wurzelansatz in einen Topf gießen und die Fleischstücke dazugeben.



Zugedeckt ca. 1 Stunde weich dünsten.



Sauerrahm mit etwas Wasser und 2 EL Mehl versprudeln und langsam in die Sauce rühren.



Abschließend mit etwas geriebener Muskatnuss und gerisener Zitronenschale sowie gehackter Petersilie verfeinern und abschmecken.

Gefüllte Hühnerkeule

IM SCHWEINSNETZ GEBRATEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 Hühnerkeulen mit Haut
- 15 dag Geflügel-Farce (siehe Seite 40)
- 2 Kohlblätter
- 1 Schweinsnetz
- Majoran
- Öl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT:
45 Minuten

Pro Portion:
Energie (kcal) 655
EW (g) 58,6
Fett (g) 46,5
CHOL (mg) 203



BEILAGENEMPFEHLUNG:
Frisches Röstgemüse der Saison



1 Knochen vorsichtig aus der Oberkeule herauslösen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

! Für Kalorienbewusste kann die Haut vor dem Zubereiten abgezogen werden.

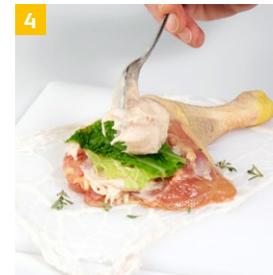


2 Schweinsnetz auflegen, entsprechend zuschneiden und mit frischem Majoran bestreuen. Keule mit der Haut nach unten darauf platzieren und etwas Farce auf das Fleisch streichen.



3 Kohlblätter kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und mittig auf die bestrichenen Keulen legen.

! Schweinsnetz beim Fleischer vorbestellen und einige Zeit vor der Zubereitung in kaltes Wasser legen.



4 Nochmals eine Schicht Farce auf den Kohl streichen.

! Herstellung der Farce (siehe Rezept Seite 40).



5 Fleisch zusammenklappen, sodass die ursprüngliche Form wiederhergestellt wird. Abschließend die Keule mit dem Schweinsnetz fest umhüllen.



6 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerkeulen auf beiden Seiten rasch anbraten.



! Fleisch ist gar, wenn sich eine Nadel ohne großen Widerstand einstechen lässt und dabei klarer Fleischsaft austritt.

Hühnerkeulen für ca. 25 Minuten bei 180° C in das Backrohr schieben.

Geflügel-Erdäpfel Gratin

MIT SCHWAMMERLN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 40 dag Puten- oder Hühnerbrustfleisch
- 10 dag Schwammerl (z.B. Eierschwammerl)
- 80 dag Erdäpfel, vorwiegend festkochend
- 1/8 l Milch
- 1/8 l Schlagobers
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Petersiliengrün
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT:
60 Minuten

Pro Portion:
Energie (kcal) 427
EW (g) 27,6
Fett (g) 20,9
CHOL (mg) 90



In einem Topf Milch und Obers mischen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer kräftig würzen.



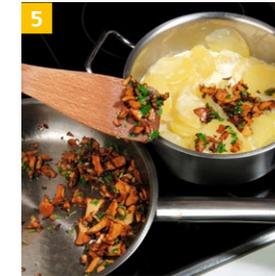
Geschälte dickblättrig geschnittene Erdäpfel beimengen.



Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und Erdäpfel kernig weich kochen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Masse abkühlen lassen.



In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die geputzten, geschnittenen Schwammerl anrösten. Fein gehacktes Petersiliengrün untermischen.



Schwammerl zur Erdäpfelmasse geben.



In einer Pfanne Öl erhitzen und das geschnetzelte Fleisch rasch anbraten.

! Das Anbraten des Fleisches soll chargenweise mit hoher Hitze erfolgen.



Fleisch mit der Erdäpfel-Schwammerlmasse vermischen.



Feuerfeste Form leicht einfetten, mit den Knoblauchzehen ausreiben und mit Kümmel bestreuen. Masse einschöpfen und gleichmäßig flach verteilen.



Im Backrohr ca. 25 Minuten bei ca. 180° C Oberhitze überbacken.

! Bei aktivierter Grillfunktion unterste Schiene verwenden.

! Das Übergießen mit einer Mischung aus Obers und geriebenem würzigen Käse gibt dem Gericht eine besondere Geschmacksnote.



Geflügel-Farce

ZUTATEN:

25 dag	Hühnerfilet (oder Putenbrust)
1/8 l	Schlagobers
1-2	Eiklar
	Salz
	Pfeffer, weiß

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

Energie (kcal)	630
EW (g)	65,3
Fett (g)	39,3
CHOL (mg)	278



Übrigens: Weitere Rezepte mit den Schwerpunktthemen **Leichte und schnelle Küche** finden Sie in der Broschüre



1 Fleisch in Stücke schneiden und in den Mixer (Cutter) geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2 Das Eiklar zum grob zerkleinerten Fleisch geben.



3 Danach den Schlagobers dazugießen.



4 Alles zu einer homogenen Masse mixen.

! Eventuell mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

! Das zerkleinerte Geflügel-fleisch vor der Weiterverarbeitung bzw. der Eiklarzugabe ca. 1/2 Stunde in den Tiefkühler stellen.



AMA-Geflügelküche 1

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 zum Downloaden oder unter 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

© 2016 by Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH

Gesamtkoordination: Dr. Rudolf Stückler • Text und Konzeption: Dr. Rudolf Stückler • 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