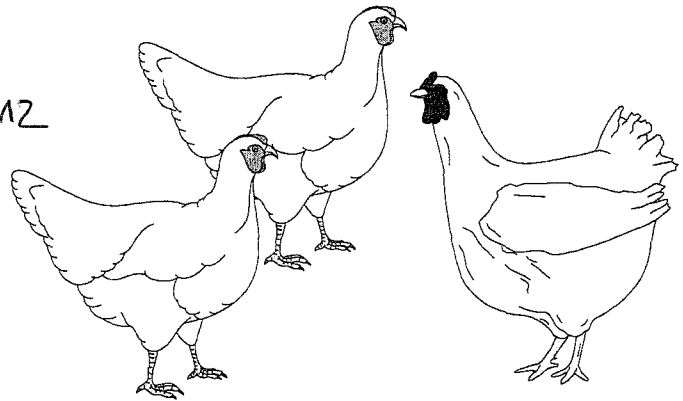


Vorführung am 18.01.2012
mit Beate Müller



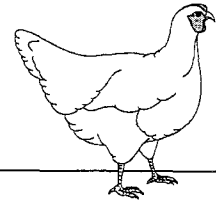
Gesunder Geflügelgenuss

Deutsches Geflügelfleisch ist für eine gesunde, kalorienbewusste Ernährung der Familie ein optimales Lebensmittel, denn Geflügel ist

- fettarm und damit kalorienreduziert,
- reich an hochwertigem Eiweiß,
- Träger von wichtigen Vitaminen, z. B. A, E, B1, B2,
- mineralstoffreich, z. B. Eisen, Phosphor, Niacin, Calcium, Magnesium,
- preisgünstig.

Um die Gefahr einer Salmonellen-Infektion auszuschließen, müssen folgende Punkte beachtet werden:

- Richtige Kühlung im Geschäft, beim Transport und zu Hause
- Hygiene bei der Küchenarbeit
- Geflügel im Kühlschrank oder in der Mikrowelle auftauen, Auftauflüssigkeit weggießen
- Hände und sämtliche Geräte, die mit dem Geflügel in Berührung gekommen sind, gründlich reinigen
- Geflügel gut durchgaren; es sollte eine Kerntemperatur von mindestens 90° erreicht werden (Bratthermometer!).

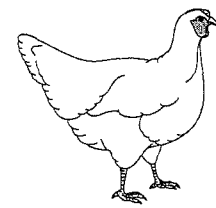


Thymian- Ente

Zutaten:	Zubereitung:
1 kg festkochende Kartoffeln	waschen, schälen und ca. 2x 2 cm große Würfel schneiden
1 kleiner Zweig Rosmarin 2 Zweige Thymian (ersatzweise getrocknete Kräuter verwenden) 1 EL Oliven- oder Rapsöl	waschen, Blätter abzupfen, zu den Kartoffeln geben
1 Küchenfertige Ente (ca. 2 kg) Salz, Thymian 2 EL ÖL	innen und außen kalt abspülen, trocken tupfen, Gewürze vermischen und die Ente damit einstreichen
Einen Teil der Kartoffelwürfel in die Ente füllen. Das Backofengitter mit Alufolie belegen und auf das tiefe Backblech legen. Ente mit der Brust nach unten darauf legen, anstechen, damit das Fett beim Braten auslaufen kann, Alufolie ebenfalls einstecken.	
Je ein Zweig Thymian und Rosmarin ¼ l kochendes Wasser 1 TL Salz	ins Backblech geben, bei 225 Grad in die mittlere Schiene des Backofens einschieben. Ente ca. 40 Minuten braten, zwischendurch mit Fond begießen
Temperatur auf 180 Grad reduzieren, Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und zur Ente geben, weiter 30 Minuten garen	
10 Minuten vor Ende der Garzeit die Ente nochmals begießen, damit die Haut schön kross wird, aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen, tranchieren und servieren.	

Entenbrustfilet mit Sauerkirschen

Zutaten:	Zubereitung:
4 Entenbrustfilets á 200 g <i>oder TK á 350 g</i>	mit kaltem Wasser kurz abwaschen und trocken tupfen
Eine Pfanne erhitzen, die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und scharf anbraten, wenden und kurz braten	<i>ohne Fettzugabe</i>
Salz Pfeffer Orangenschale	würzen
Die Filets in eine Auflaufform geben und im Backofen bei 180 Grad Heißluft 20 Minuten weitergaren, danach 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.	
1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350 g)	auf einem Sieb abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen
Die Hälfte des Kirschsaftees in die Pfanne zum Bratensud geben, erhitzen, Sud aus der Auflaufform zufügen	
½ Becher Sauerrahm	dazu geben, verrühren
½ Becher Sauerrahm 10 g Speisestärke Salz, Pfeffer	verrühren, in den Sud rühren, kurz aufkochen, würzen, Kirschen kurz darin erhitzen, abschmecken
Die Entenbrust in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten, Mit Soße begießen und servieren. Dazu schmecken Kartoffelrösti oder Weckknödel	

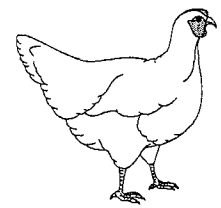


Putenbruststreifen auf lauwarmem Rucola- Tomaten- Salat

Zutaten:	Zubereitung:
500 g Putenschnitzel Salz, Pfeffer, Paprika	würzen, in dünne Streifen schneiden
1 EL Öl	in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ringsum knusprig anbraten, Auf einen Teller geben
1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln	waschen, schräg in dünne Ringe schneiden
1 EL Öl	in die Pfanne geben und die Zwiebeln andünsten
200 g Kirschtomaten	mitdünsten
wenig Zucker (Puderzucker) 2 EL weißer Balsamico Essig 100 g Sauerrahm Salz, Pfeffer	zufügen, abschmecken
80 g Rucola (Rauke) <i>alternativ: Chicorée mit Zitronensaft</i>	waschen, auf einer Platte anrichten, das gedünstete Gemüse und das Fleisch darauf geben und möglichst rasch verzehren
Dazu passt ein frisches Baguette. Zur Verfeinerung kann der Salat mit gehackten Walnüssen oder Pinienkernen bestreut serviert werden	

Geflügelcremesuppe

Zutaten:	Zubereitung:
2 Möhren ¼ Knollensellerie 1 Stange Lauch 2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 3 Kartoffeln	Gemüse putzen, waschen, schälen und grob zerkleinern
1 ½ l Wasser 1 EL Salz, 1 Lorbeerblatt 4 Pfefferkörner, 2 Gewürznelken 2 TL Curry 3 TL Ingwerpulver	zusammen mit dem Gemüse in einen Dampfdrucktopf geben
1 frisches Suppenhuhn, ersatzweise ein TK Hähnchen (ca. 1, 3 kg) <i>↳ alternativ: Hähn. brustfilet</i>	gründlich von innen und außen waschen, dazu geben und auf dem 2 ten Ring ca. 30 Minuten garen (im herkömmlichen Topf ca. 90 Minuten).
Den Topf abdampfen und das Fleisch herausnehmen	
Den Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen, die Gewürze entfernen, mit einem Pürierstab fein pürieren und abschmecken.	
Das Fleisch von Knochen und Sehnen befreien, in mundgerechte Stücke teilen und zurück zur Suppe geben	
1 Zwiebel	putzen, in dünne Ringe schneiden
1 EL Butter	in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb dünsten
1 /2 Bund frischer Koriander, ersatzweise Petersilie	waschen, fein hacken und zusammen mit den Zwiebel über die angerichtete Suppe streuen



Kräuterfilet auf Blattspinat

Zutaten:		Zubereitung:
4 Hähnchenbrustfilets Salz, Pfeffer		Fleisch abspülen, trocken tupfen und längs tief einschneiden, aber nicht durchscheiden, Filets auseinander klappen und würzen
30 g getrocknete Tomaten in Öl	abtropfen lassen	alles klein hacken, am besten geht dies mit einem Multihacker oder Pürierstab
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe	schälen	
1 Bund Petersilie	waschen	
8 dünne Scheiben Schwarzwälder Schinken		auf das Fleisch legen, mit der Tomaten-Paste bestreichen, das Fleisch zusammenklappen und mit Spießen feststecken
2 EL Butterschmalz (Butaris)		in einer tiefen Pfanne erhitzen
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe	schälen, fein schneiden	andünsten
300 g gestückelte Tomaten		zufügen
450 g Tiefkühl- Blattspinat		zugeben
Salz, Pfeffer 1 Prise geriebene Zitronenschale		würzen, ca. 12 Minuten mit * geschlossenem Deckel köcheln lassen, abschmecken
40 g Butter Salz, Pfeffer		in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Filets darin unter wenden ca. 10 Minuten Braten, anschließend würzen und im Backofen warm stellen
1/8 l Weißwein 1/4 l Geflügelfond Salz, Pfeffer		ablöschen, würzen und um die Hälfte einkochen lassen
100 g Sauerrahm		in die Soße einrühren, abschmecken
Das Gemüse auf einen Teller geben, ein Filet darauf geben und mit der Sauce beträufeln.		
Als Beilage eignen sich Reis, Kartoffeln oder Teigwaren.		

Variante:

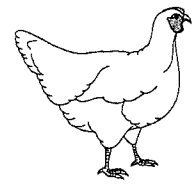
aubraten (s.o.)

in eine Auflaufform füllen

150°C ca. 30 Min.

Hähn.brustfilet aubraten
dazugeben

im Backofen fertiggar



Ofenkartoffeln mit Hähnchenschlegel und buntem Gemüsedip

Zutaten:	Zubereitung:
4 Hähnchenschlegel	auf das Backblech legen
3 EL Öl 1 TL Salz 1 TL Pfeffer 2 TL Paprikapulver	verrühren und die Schlegel damit einstreichen
Im Backofen bei 190 Grad Heißluft 50 Minuten garen.	
Währenddessen die Ofenkartoffeln vorbereiten	
1 kg neue Kartoffeln (Speisefrühkartoffeln)	waschen, schälen, der Länge nach in gleichmäßig Schnitze schneiden, in eine Schüssel geben
3 EL Öl 1 TL Salz je ½ TL Thymian, Oregano und Basilikum	zu den Kartoffeln geben und vermengen
Die Kartoffeln auf dem zweiten Blech verteilen und zu den Hähnchenschlegeln in den Backofen schieben, weitere 20 Minuten mitgaren	
Bunter Gemüsedip	
200 g Frischkäse leicht 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer	cremig rühren, mit den Gewürzen abschmecken
¼ Salatgurke ½ Apfel 1 Paprika, rot ¼ Zwiebel	Gemüse waschen, schälen, in feine Würfel schneiden, unter die Creme rühren
gehackte Petersilie und Dill nach Geschmack	ebenfalls unter die Creme heben

↳ Beides auf einem Backblech zubereiten!