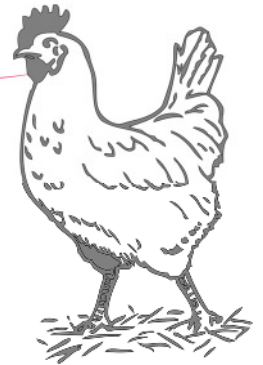


## Treffpunkt gesunde Ernährung

### *„Zartes Geflügel für die Sommerküche“*



Hausgeflügel versorgt den Menschen seit mehr als 4.000 Jahren mit Fleisch und Eiern. Das Haushuhn ist das häufigste Nutztier Deutschlands. Der Appetit der Deutschen auf Geflügelfleisch steigt seit Jahrzehnten. Fast 20 kg verzehrt jeder Bundesbürger im Jahr. Neben dem besonders beliebten Hähnchen sind auch Pute, Ente und Gans hoch im Kurs. Befriedigt wird dieser Bedarf zu großen Teilen von einigen Hundert spezialisierten deutschen Betrieben mit sehr großen Tierbeständen. Etwa 1 % folgt ökologischen Richtlinien.

Deutschland ist das zweitgrößte Erzeugerland von Geflügelfleisch in der EU. Die Herkunft von Geflügel aus Deutschland erkennen Sie an den drei „D“ auf der Verpackung. Diese garantieren, dass das Geflügel in Deutschland geschlüpft ist, hier aufgezogen und auch verarbeitet wurde. Genauso können Sie aber auch die Anbieter aus der Region besuchen. In Deutschland gelten strenge gesetzliche Vorgaben für die Geflügelhaltung, die restriktiver umgesetzt werden, als von der EU vorgegeben. Zum Beispiel gilt mit 39 kg/m<sup>2</sup> eine geringere Besatzdichte, als es der EU-Standard mit 42 kg/m<sup>2</sup> vorsieht. Diese maximal zulässige Besatzdichte wird immer erst gegen Ende der Aufzuchtphase erreicht. Seit 2009 dürfen Bauern nur noch kranken Hühnern Antibiotika geben und sie nicht mehr zur Wachstumssteigerung einsetzen. Antibiotika müssen vom Tierarzt verschrieben und dürfen nicht willkürlich vom Züchter eingesetzt werden. Darüber hinaus besteht eine Meldepflicht von Behandlungen mit Antibiotika. Es ist gesetzlich vorgeschrieben, wie viel Zeit zwischen Antibiotikagabe und Schlachtung liegen muss. Außerdem werden die Tiere vor der Schlachtung noch einmal von einem Tierarzt kontrolliert.

Das Schlachtalter ist je nach Angebotsform sehr unterschiedlich: Brathähnchen, ein männliches oder weibliches Huhn, wird im Alter von 5 bis 6 Wochen geschlachtet. Puten werden ca. 2 - 3 Monate gemästet, ein Suppenhuhn, ein weibliches Huhn, dagegen wird mehr als 1 Jahr alt. Geflügel kommt in unterschiedlichen Angebotsformen in den Handel - ganz, geteilt oder küchenfertig zubereitet, als Frischware oder verarbeitet in Salat, Wurst oder

Fertigprodukten. 2017 gelangten über 70 Prozent des Hähnchenfleisches als Frischware, vor allem als Teilstücke wie Brust, Schenkel und Flügel, in den Handel. Beachten sollte man, dass Schlachtgeflügel mit Salmonellen kontaminiert sein kann. Deshalb ist bei der Zubereitung von Geflügelfleisch besonders streng auf die Hygiene zu achten. Wichtig ist es unter anderem, Geflügelfleisch immer vollständig durchgegart zu servieren. Lagern Sie Ihre Produkte nach dem Einkauf außerdem gekühlt bei maximal +4° C und nutzen Sie beim Verarbeiten von Geflügel möglichst kein Holzbrett und auf jeden Fall ein anderes Schneidebrett und ein anderes Messer als für die übrigen Zutaten, vorallem wenn Sie diese nicht mehr erhitzen. Frieren Sie Geflügel ein, ist es acht bis zehn Monate haltbar.

Was macht Geflügelfleisch so beliebt? Zum einen zählen insbesondere Hähnchen und Pute aufgrund ihres geringen Fettgehaltes zu den beliebten Lebensmitteln in der leichten Küche. Vor allem in den Bruststücken findet man nicht mehr als 2 % Fett. Bei Enten und Gänsen sind es dagegen 5 % bzw. 8 %. Dagegen sitzen in der fettreicheren Keule oder dem Schenkel viele kleine Muskeln, die durch dünne Fettschichten voneinander getrennt sind. Wer fettärmer genießen will, kann auch die Haut nach dem backen entfernen. Beim Braten schützt sie allerdings das Fleisch vor zu starker Austrocknung.

Zum anderen wird Geflügel aufgrund seiner vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten geschätzt. Von allen Geflügelsorten sind Huhn und Pute am unkompliziertesten: Durch das zarte Aroma lassen Sie sich sehr vielseitig würzen und mit verschiedensten Aromen kombinieren.

Wie sollte man für den vollen Genuss das Fleisch richtig anbraten?

Beim Braten in der Pfanne lässt sich die Temperatur nur schwer kontrollieren. Für ein saftiges Stück Hähnchenbrust ist die Methode für den Alltag das Garen bei Niedrigtemperatur (80°C etwa 20 min). Durch vorheriges kurzes Anbraten erzeugt man eine leichte, knusprige Kruste. Um festzu-



stellen, ob das Hähnchen schon gar ist, sticht mit einem Holzspießchen in die dickste Stelle der Hühnerbrust. Tritt klare Flüssigkeit aus, ist das Stück gar, tritt eine blutige Flüssigkeit aus, sollte es noch im Ofen bleiben. Das gilt für jede Art von Geflügel.

Weitere Informationen, Rezepte und regionale Anbieter finden Sie unter [www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de) und [www.lausitz-schmeckt.de](http://www.lausitz-schmeckt.de).



## Hähnchen-Lauch-Curry

### **Zutaten:** (für 2 Portionen)

250 g	Hähnchenfilet
300 g	Porree (Lauch)
1 - 2 TL	Öl
	Salz
1 - 2 TL	Curry (oder Currygewürzpaste)
100 g	Rote Linsen
375 ml	Gemüsebouillon
150 g	Joghurt
1 TL	Speisestärke



### **Zubereitung:**

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Porree putzen, sorgfältig waschen, in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel darin rundherum anbraten. Porree zufügen, 2 min anbraten.

Mit Salz und Curry(-paste) würzen. Linsen zufügen, mit Brühe ablöschen, ca. 10 min köcheln. Joghurt und Stärke glatt rühren und die Brühe damit binden. Kurz aufkochen, nochmals abschmecken und servieren.

## Hähnchenbrust mit Gurken-Gin-Chutney

### **Zutaten:** (für 4 Portionen)

1	Gurke
250 ml	Tonic Water
400 ml	Gin
1 TL	Zucker
0,5 Stck	Zitronensaft
1 TL	Dill
300 g	Hähnchenbrustfilet
	Salz, Pfeffer



## **Zubereitung:**

Gurken schälen und mit dem Sparschäler außen herum 12 etwa 1 cm breite Streifen abziehen. Das übrige Fruchtfleisch der Länge nach halbieren und von den Kernen befreien. Das Fruchtfleisch in 3 mm große Würfel schneiden.

Tonic Water, Gin, Zucker, Limettensaft sowie Dill mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und Gurkenwürfel und -streifen darin marinieren.

Hähnchenbrustfilet von der Hautseite anbraten und in Tranchen (Scheiben) aufschneiden und an das Chutney anrichten. Mit Gurkenstreifen garnieren.

---

## *Hähnchenleber mit Aprikosen*

### **Zutaten:** *(für 4 Personene)*

300 g	Aprikosen
1,5 TL	Zucker
60 g	Butter
1 EL	Essig (5 % Säure)
600 g	Leber
3 EL	Mehl
4 EL	Öl
6	Toast
100 g	Kresse
	Salz, Pfeffer



### **Zubereitung:**

Aprikosen halbieren und entsteinen. Zucker in der Pfanne hellbraun karamellisieren, 40 g Butter zugeben und mit Essig ablöschen. Aufkochen, die Aprikosen zugeben und 1 min schwenken. Vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen.

Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Die Leber mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden, abklopfen und im Rapsöl mit 20 g Butter bei geringer Hitze von jeder Seite 2 - 3 min braten. Herausnehmen und auf einer Platte im Ofen warm stellen.

Toastbrot entrinden, halbieren und die Toaststreifen im Bratfett anrösten.

Die Leber auf den Toastscheiben anrichten, Aprikosen mit der Soße darauf verteilen und mit der Kresse garnieren.



