READY IN 5 STEPS

fixe Rezepte mit Hähnchen, Pute & Co.

by #welovegeflügel

Inhaltsverzeichnis

4 **Möhren-Puten-Suppe**
mit Ingwer

7 **Chili aus der Putenkeule**
mit Mais und Paprika

10 ***Unser Hack: #brutzelgeheimnis***

11 **Chicken Caesar Salad**
mit gebratenem Romanasalat

14 **Chicken Wings**
mit Ofenreis

17 **Puten-Falafel**
mit Grillgemüse und Hummus

20 **Ofenhähnchen**
mit Zucchini und Tomaten

23 ***Unser Hack: #garmetender***

24 **Hähnchenschenkel**
mit Pilz-Orechiette

27 **Asia Pulled Chicken**
mit Reisnudeln

30 **Hähnchen-Gyros-Suppe**
mit Schmelzkäse

Entenbrust auf Feldsalat **33**
mit Himbeeren

Unser Hack: **36**
#chillout

Hähnchenfilet **37**
mit Vollkornspaghetti

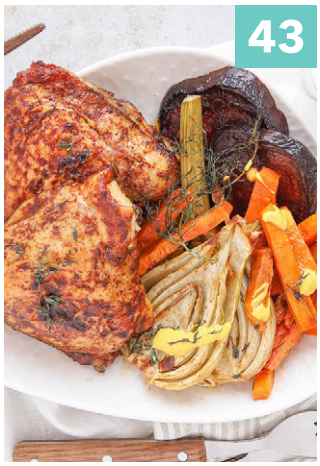
Puten-Pfanne **40**
mit Couscous
und Gemüse

Hähnchenoberkeulen **43**
mit Ofengemüse

Hähnchenfilet **46**
mit Korianderpesto
und Reis

Unser Hack: **49**
#stayclean

Marinierte Putenfilets **50**
auf buntem Salat



Heimische Lebensmittel lieben wir! Achte beim Einkauf also auf die „D"s auf der Verpackung. Die garantieren Geflügelfleisch aus Deutschland. Bedeutet: nachhaltige Erzeugung nach hohen Standards für Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz.

easy

384 kcal

45 Minuten

Möhren-Puten-Suppe

mit Ingwer

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

600 g	Putengeschnetzeltes
600 g	Möhren
1	Zwiebel
3 EL	Pflanzenöl
1 Liter	Gemüsebrühe
100 ml	Orangensaft
2 TL	Curry
1 TL	Kurkuma
20 g	Ingwer
	Petersilie
	Salz und Pfeffer
	Walnüsse
	Chiliflocken

Nährwerte pro Portion:

384 kcal | 13 g Fett | 15 g Kohlenhydrate | 40 g Eiweiß

So geht's:

#1 Möhren schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel **schälen und würfeln**. Beides in 2 EL Öl circa 5 Minuten **scharf anrösten**.

#2 Brühe und Orangensaft angießen, Curry, Kurkuma und geriebenen Ingwer dazugeben und 20 Minuten bei mittlerer Hitze **köcheln lassen**.

#3 Suppe pürieren und mit Petersilie, Salz und Pfeffer **abschmecken**.

#4 Putengeschnetzeltes in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten **scharf anbraten**, bis es schön goldbraun gebraten ist.

#5 Möhren-Ingwer-Suppe anrichten, mit den Putenfilet-streifen, gehackten Walnüs-sen und Chiliflocken **toppen und genießen**!

relaxed

693 kcal

60 Minuten

Chili aus der Putenkeule

mit Mais und Paprika

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

750 g	Putenoberkeulenfleisch
3 EL	Olivenöl
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Tomatenmark
300 ml	Geflügelfond
400 ml	passierte Tomaten
50 g	Ketchup
1 TL	brauner Zucker
½ TL	Chili
1 TL	Thymian
3	Paprika
200 g	Mais
200 g	Maiskolben aus dem Glas
250 g	Reis
	Salz und Pfeffer
	Petersilie
150 g	Sour Creme

Nährwerte pro Portion:

693 kcal | 29 g Fett | 55 g Kohlenhydrate | 45 g Eiweiß

So geht's:

#1 Putenoberkeulenfleisch in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten **scharf anbraten**.

#2 Zwiebeln und Knoblauch **schälen, fein würfeln** und mit dem Tomatenmark für 3 bis 5 Minuten **anschwitzen**.

#3 Mit Geflügelfond, passierten Tomaten, Ketchup, Zucker, gehackter Chili und Thymian für 30 Minuten **köcheln lassen**.

#4 Gewürfelte Paprika, Mais, Maiskolben und gehackte Petersilie dazugeben und weitere 10 Minuten **garen**. Nebenbei den **Reis kochen**.

#5 Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, **anrichten** und mit Reis und Sour Creme **genießen**!

UNSER HACK:
#brutzelgeheimnis

Keine Schnellschüsse, wenn's um's Braten geht! Why? Damit das Fleisch nicht aus Versehen kocht, statt kross zu braten. Also: Fett schön brutzeln lassen, dann erst Geflügelfleisch in die Pfanne. **Goldbraun = YUM! Flippen und fertigbraten**.

easy

521 kcal

30 Minuten

Chicken Caesar Salad

mit gebratenem Romanasalat

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

4	Hähnchenbrustfilets
150 g	Joghurt
30 g	Parmesan gehobelt
1 TL	Honig
1 TL	Senf
2 EL	Olivenöl
1	Zitrone
2 EL	Weißweinessig
	Petersilie
	Salz und Pfeffer
2	Toastscheiben
2 EL	Butter
4	Eier
1	Zwiebel
½	Salatgurke
4	Romanasalate

Nährwerte pro Portion:

521 kcal | 22 g Fett | 16 g Kohlenhydrate | 52 g Eiweiß

So geht's:

#1 Joghurt, geriebenen Parmesan, Honig, Senf, 1 EL Öl, Zitronensaft, Essig und gehackte Petersilie **verrühren**. Mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.

#2 Toast würfeln und in Butter **kross rösten**. Eier **hart kochen**.

#3 Zwiebel **schälen** und mit Gurke in Scheiben **schneiden**. Romanasalate halbieren und in einer Grillpfanne ohne Fett **anrösten**.

#4 Hähnchenbrustfilets in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten **scharf anbraten**, bis sie goldbraun gebraten sind. Kurz **ruhen lassen**.

#5 Gurke, Salat, Zwiebel und Eier auf einem **Teller anrichten**, mit Hähnchenfilet, Parmesan und Croûtons **toppen** und mit Dressing **genießen**!

easy

681 kcal

60 Minuten

Chicken Wings

mit Ofenreis

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

750 g	Hähnchenflügel
2 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
400 g	Reis
1	Zwiebel
600 ml	Geflügelbrühe
1	Paprika
200 g	Erbsen
1 TL	Paprikagewürz (edelsüß)
	Petersilie

Nährwerte pro Portion:

681 kcal | 36 g Fett | 42 g Kohlenhydrate | 39 g Eiweiß

So geht's:

#1 Hähnchenflügel in dem Öl von beiden Seiten **scharf anbraten**, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz **zur Seite stellen**.

#2 Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Reis in der gleichen Pfanne 3 bis 4 Minuten **anschwitzen**.

#3 Geflügelbrühe, gewürfelte Paprika, Paprikagewürz und Erbsen **unterrühren**.

#4 Hähnchenflügel auf den Ofenreis legen, Pfannendeckel auflegen und alles circa 35 Minuten bei mittlerer Hitze **garen**.

#5 Chicken Wings mit Ofenreis mit gehackter Petersilie **bestreuen und genießen**!

challenging

919 kcal

45 Minuten

Puten-Falafel

mit Grillgemüse und Hummus

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

600 g	Putenhackfleisch
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Dose Kichererbsen (265 g)
2 TL	Koriander (gemahlen)
	Koriander
	Minze
1 TL	Zimt
2 TL	Kreuzkümmel
	Salz und Pfeffer
4 EL	Mehl
1 Liter	Pflanzenöl
2	Zucchini
2	Auberginen
2	Paprika
4 EL	Olivenöl
4 TL	Sesam
100 g	Mango-Chutney
600 g	Hummus

Nährwerte pro Portion:

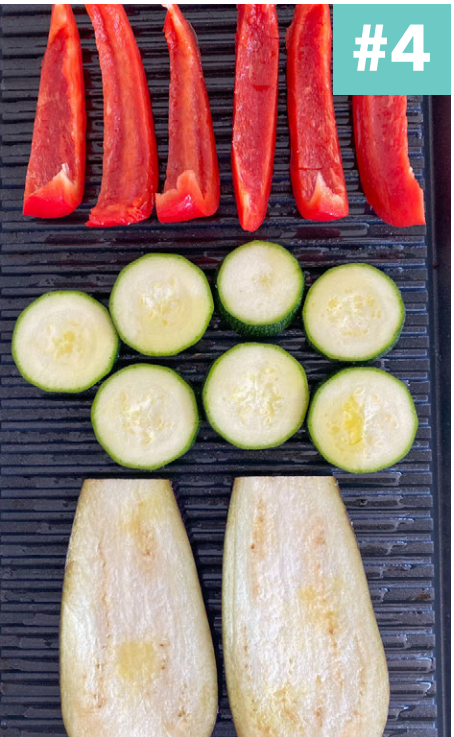
919 kcal | 52 g Fett | 52 g Kohlenhydrate | 43 g Eiweiß

So geht's:

#1 Zwiebel und Knoblauch schälen, **grob zerkleinern** und mit Kichererbsen, Putenhackfleisch, gemahlenem und frischem Koriander, Minze, Zimt, Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer **verkneten**.

#2 Bällchen aus der Putenhackfleischmasse **formen** und **in Mehl wälzen**.

#3 In Pflanzenöl nacheinander für circa 2 Minuten **knusprig frittieren**.



#4 Gemüse waschen, kleinschneiden, mit Olivenöl bepinseln und von jeder Seite für circa 3 bis 5 Minuten **scharf anbraten**.

#5 Putenhackfleisch-Falafel mit Grillgemüse **anrichten**, mit Sesam toppen und mit Mango-Chutney und Hummus **genießen**!

relaxed

491 kcal

100 Minuten

Ofen-Hähnchen

mit Zucchini und Tomaten

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

1	Hähnchen
1	Zitrone
6	Zweige Rosmarin
300 ml	Geflügelfond
2 EL	Öl
1 TL	Paprika edelsüß
2	Zucchini
450 g	Strauchtomaten
2	Knoblauchzehen

Nährwerte pro Portion:

491 kcal | 26 g Fett | 7 g Kohlenhydrate | 54 g Eiweiß

So geht's:

#1 Zitrone in Scheiben **schneiden**, mit dem Hähnchen und dem Rosmarin in eine Auflaufform legen und den Geflügelfond **angießen**.

#2 Öl und Paprikagewürz mischen und das Hähnchen damit rundherum **bepinseln**.

#3 Hähnchen für 60 Minuten im Ofen bei 180 Grad **garen**.

#4 Knoblauch schälen und grob hacken. Zucchini **in Stücke schneiden** und mit den Tomaten und dem Knoblauch zu dem Hähnchen in die Auflaufform geben. Alles für weitere 20 bis 30 Minuten **garen**.

#5 Ofen-Hähnchen mit Zucchini und Tomaten **genießen**!

UNSER HACK:
#garmetender

Zart, zarter, Geflügelfleisch! Easy, wenn du beim Garen im Ofen etwas **Flüssigkeit wie Wasser, Brühe, Fond, Saft oder Wein** dazugibst. So wird Geflügelfleisch on point gegart.

relaxed

933 kcal

60 Minuten

Hähnchen-schenkel

mit Pilz-Orechiette

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

4	Hähnchenschenkel
3 EL	Olivenöl
2 EL	Orangenlikör
1	Orange
2 EL	Honig
400 g	Champignons
1	Zwiebel
500 g	Orechiette
	Rosmarin
	Thymian
200 ml	Geflügelfond
200 g	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

933 kcal | 39 g Fett | 50 g Kohlenhydrate | 42 g Eiweiß

So geht's:

#1 Hähnchenschenkel in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 Minuten **anbraten**.

#2 Orangenlikör, Orangenschale und -saft mit Honig **mischen**. Über die Hähnchenschenkel geben und für 35 bis 40 Minuten bei 180 Grad **im Ofen garen**.

#3 Zwiebel schälen und würfeln, Champignons **kleinschneiden**. Beides in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten **anbraten**.

#4 Nudeln garen und zusammen mit Rosmarin, Thymian, Geflügelfond und Crème fraîche **unterheben**.

#5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Hähnchenschenkeln **anrichten und genießen**!

relaxed

795 kcal

100 Minuten

Asia Pulled Chicken

mit Reisnudeln

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

800 g	Hähnchenfilet
400 ml	Kokosmilch
100 ml	Geflügelbrühe
1 EL	Mirin
2 TL	rote Currypaste
3 EL	Erdnussbutter
10 g	Ingwer
2 EL	Sojasauce
2 TL	Worchestersauce
2	Kaffir Limettenblätter
200 g	Reisnudeln
300 g	Pak Choi
2	Sesamöl
2 EL	Erdnüsse
2 TL	Chiliflocken
	Koriander

Nährwerte pro Portion:

795 kcal | 38 g Fett | 51 g Kohlenhydrate | 53 g Eiweiß

So geht's:

#1 Kokosmilch, Geflügelbrühe, Mirin, Currypaste, Erdnussbutter, geriebenen Ingwer, Soja- und Worchestersauce **verrühren**.

#2 Hähnchenfilets in einer Auflaufform mit der Sauce bedecken, mit den Kaffir Limettenblättern **toppen** und im Ofen bei 160 Grad circa 1,5 Stunden **garen**.

#3 Reisnudeln **garen** und den Pak Choi in dem Sesamöl für ein paar Minuten **scharf anbraten**.

#4 Hähnchenfilets mit zwei Gabeln in Stücke zupfen, mit der Sauce mischen und mit Reisnudeln und Pak Choi **anrichten**.

#5 Alles mit Koriander, Erdnüssen und Chiliflocken **toppen und genießen**.

easy

462 kcal

30 Minuten

Hähnchen-Gyros-Suppe

mit Schmelzkäse

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

400 g	Hähnchengeschnetzeltes
4 TL	Gyrosgewürz
2 EL	Olivenöl
3	Paprika
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
100 ml	Sahne
800 ml	Geflügelfond
200 g	Schmelzkäse
	Petersilie
	Salz und Pfeffer

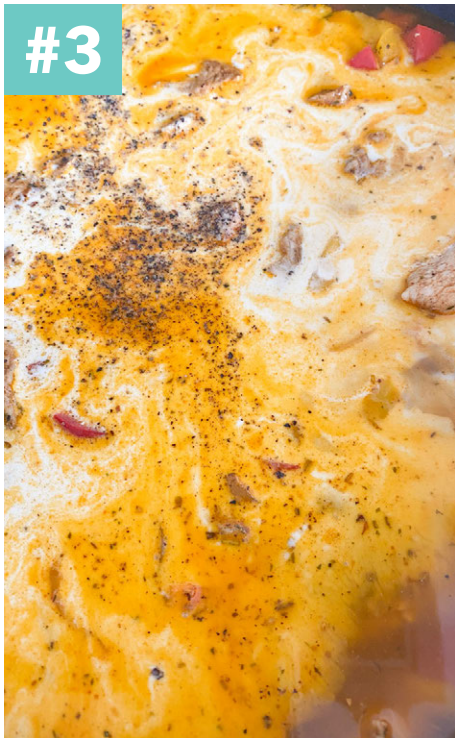
Nährwerte pro Portion:

462 kcal | 30 g Fett | 12 g Kohlenhydrate | 33 g Eiweiß

So geht's:

#1 Hähnchengeschnetzeltes, Gyrosgewürz und Öl **miteinander vermischen** und für circa 5 Minuten **scharf anbraten**.

#2 Paprika vom Kerngehäuse befreien und **würfeln**. Zwiebel und Knoblauch schälen und **fein hacken**. Alles mit dem Hähnchen-geschnetzelten für weitere 3 bis 5 Minuten **braten**.



#3 Sahne und Geflügelfond hinzugeben circa 10 Minuten **köcheln lassen**.

#4 Schmelzkäse und Petersi-lie unterrühren, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.

#5 Alles in einem tiefen Teller oder einer Bowl **anrichten und genießen**!

relaxed

874 kcal

30 Minuten

Entenbrust auf Feldsalat

mit Himbeeren

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

2	Entenbrustfilets
12 EL	Himbeeressig
8 EL	Walnussöl
	Salz und Pfeffer
250 g	Himbeeren
200 g	Feldsalat
40 g	Salatkerne
	Petersilie

Nährwerte pro Portion:

874 kcal | 64 g Fett | 6 g Kohlenhydrate | 41 g Eiweiß

So geht's:

#1 Haut der Entenbrustfilets rautenförmig **einschneiden**.

#2 Entenbrustfilets ohne Fett auf der Hautseite 3 bis 5 Minuten **scharf anbraten**.

#3 Umdrehen und weitere 5 Minuten scharf anbraten. Anschließend bei 180 Grad im Ofen 12 bis 15 Minuten zu Ende **garen**. Kurz **ruhen lassen**.

#4 Essig und Öl mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Salat und Himbeeren **untermischen**.

#5 Entenbrustfilets dünn **aufschneiden**, auf dem Salat **anrichten** und mit Petersilie und Salatkernen **toppen**.

UNSER HACK: #chillout

Saftig-zartes Geflügelfleisch? Kein Ding, wenn du das Geflügelfleisch **vor dem Anschneiden 2 bis 3 Minuten ruhen lässt**! So bleibt der Fleischsaft, wo er hingehört und du kannst Hähnchen, Pute & Co. von ihrer zartesten Seite genießen!

easy

820 kcal

35 Minuten

Hähnchen-filet

mit Vollkornspaghetti

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

4	Hähnchenbrustfilets
6 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
400 g	kleine Tomaten
500 g	Vollkornspaghetti
	Salz und Pfeffer
4 EL	Parmesan
	Basilikum

Nährwerte pro Portion:

820 kcal | 31 g Fett | 78 g Kohlenhydrate | 68 g Eiweiß

So geht's:

#1 Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten **scharf anbraten**, bis sie schön goldbraun gebraten sind. Kurz **ruhen lassen**, **dann aufschneiden**.

#2 Knoblauch schälen, in **Scheiben schneiden** und mit den Tomaten in 5 EL Öl circa 7 bis 10 Minuten **dünsten**.

#3 Spaghetti in Salzwasser **garen**, bis sie **al dente** sind.

#4 Spaghetti in die Pfanne geben, alles **miteinander mischen** und mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.

#5 Hähnchenfilets auf den Spaghetti **anrichten** und mit Parmesan und Basilikum **genießen**!

relaxed

513 kcal

30 Minuten

Puten-Pfanne

mit Couscous und Gemüse

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

4	Putenschnitzel
2 EL	Öl
500 g	Brokkoli
200 g	Couscous
300 g	Möhren
2	Knoblauchzehen
250 g	Paprika
400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Curry
1 TL	Kreuzkümmel
	Salz und Pfeffer
3	Frühlingszwiebeln
	Petersilie

Nährwerte pro Portion:

513 kcal | 9 g Fett | 49 g Kohlenhydrate | 46 g Eiweiß

So geht's:

#1 Brokkoli in Salzwasser bissfest **garen**. Und auch den Couscous nach Packungsangabe zubereiten.

#2 Möhren und Knoblauch schälen, Paprika vom Kerngehäuse befreien, **alles kleinschneiden** und circa 5 Minuten in 1 EL Öl **anschwitzen**.

#3 Putenschnitzel in Streifen schneiden und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten **scharf anbraten**, bis die Putenstreifen schön goldbraun gebraten sind.

#4 Putenstreifen, Couscous, Brokkoli, Brühe und Gewürze zu dem Gemüse geben und **kurz aufkochen**.

#5 Puten-Couscous-Pfanne auf Tellern **anrichten**, mit Lauchzwiebelringen und Petersilie **toppen und genießen**!

easy

893 kcal

60 Minuten

Hähnchen-oberkeulen

mit Ofengemüse

Das brauchst du:

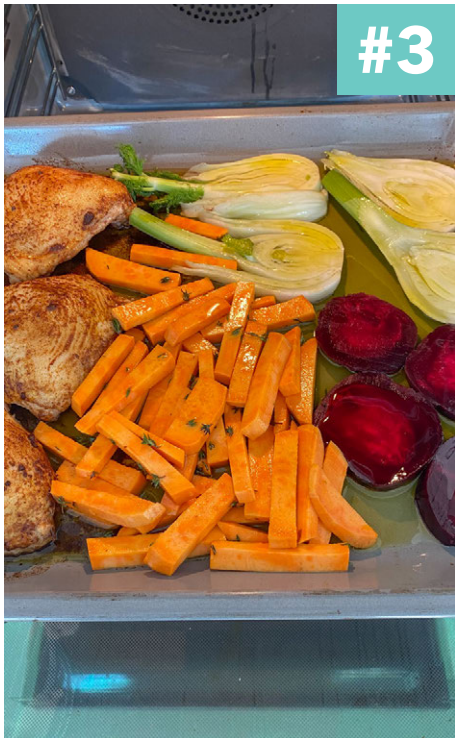
Für 4 Portionen

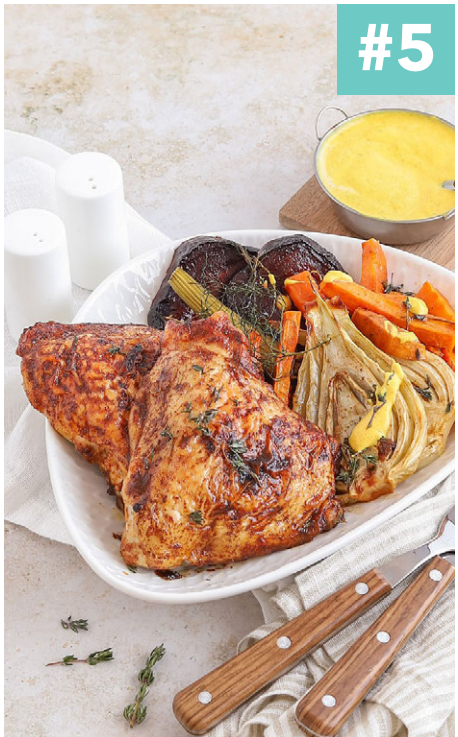
4	Hähnchenoberkeulen
8 EL	Olivenöl
2 TL	Paprika edelsüß
2	Süßkartoffeln
500 g	Rote Bete (vorgegart)
2	Fenchel
	Thymian
200 g	Joghurt
1	Zitrone
2 TL	Curry
	Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

893 kcal | 42 g Fett | 62 g Kohlenhydrate | 47 g Eiweiß

So geht's:





#1 2 EL Öl mit dem Paprikagewürz **mischen** und die Hähnchenoberkeulen damit rundherum **bestreichen**.

#2 Marinierte Hähnchenoberkeulen bei 200 Grad für 20 Minuten **in den Ofen geben**.

#3 Süßkartoffeln schälen und in Stifte schneiden, Rote Bete und Fenchel in **Scheiben schneiden**, mit dem restlichen Öl und gehacktem Thymian **mischen** und für weitere 20 bis 25 Minuten zu den Hähnchenoberkeulen in den Ofen geben.

#4 Joghurt mit Zitronensaft, Curry und etwas Salz und Pfeffer **verrühren**.

#5 Hähnchenoberkeulen mit Ofengemüse und Dip **anrichten und genießen**!

relaxed

789 kcal

35 Minuten

Hähnchen-filet

mit Korianderpesto und Reis

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

4	Hähnchenfilets
50 g	Koriander
75 g	Petersilie
20 g	Ingwer
30 g	Cashewkerne
1	Chili
2 ½	Zitronen
80 ml	Sonnenblumenöl
60 ml	Erdnussöl
	Salz und Pfeffer
1	Knoblauchzehe
200 g	Basmatireis
2 EL	Sesam

Nährwerte pro Portion:

789 kcal | 44 g Fett | 45 g Kohlenhydrate | 49 g Eiweiß

So geht's:

#1 Koriander, Petersilie, geschälten Ingwer, Cashews, Chili, Saft einer halben Zitrone, Sonnenblumenöl und 40 ml Erdnussöl mit etwas Salz und Pfeffer **pürieren**.

#2 Hähnchenfilets in 20 ml Erdnussöl von jeder Seite 3 bis 4 Minuten **scharf anbraten**.

#3 Mit Knoblauch und Saft von zwei Zitronen bei geschlossenem Deckel circa 10 bis 12 Minuten **schmoren**. **Kurz ruhen lassen**, dann **aufschneiden**.

#4 Reis nach Packungsangabe **kochen** und auf Tellern **anrichten**.

#5 Hähnchenfilets daraufsetzen, alles mit Korianderpesto und Sesam **anrichten und genießen**.

UNSER HACK:
#stayclean

Rohes Geflügelfleisch braucht Einzeldates mit allen Küchenutensilien, sollte also **immer getrennt von anderen Lebensmitteln zubereitet werden**. Alternativ wäschst du alles gründlich vor dem nächsten Einsatz. Deine Hände dabei nicht vergessen. Und: **Geflügelfleisch immer gut durchgaren**!

easy

446 kcal

30 Minuten

Marinierte Putenfilets

auf buntem Salat

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

4	Putenbrustfilets
150 g	Joghurt
	Petersilie
	Schnittlauch
2 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
100 g	Feldsalat
1	Eisbergsalat
100 g	Tomaten
1	Dose Mais
200 g	Weintrauben
2	Scheiben Toast
2 EL	Butter
1 EL	Geflügelgewürz
60 g	Feta
	Kresse

Nährwerte pro Portion:

446 kcal | 16 g Fett | 25 g Kohlenhydrate | 45 g Eiweiß

So geht's:

#1 Für das Dressing Joghurt, Petersilie, Schnittlauch und 1 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.

#2 Feld- und Eisbergsalat waschen und kleinzupfen. Tomaten **in Stücke schneiden**. Alles mit Mais und Trauben unter das Dressing heben.

#3 Toastscheiben **in Würfel schneiden** und kurz in 2 EL Butter **anrösten**.

#4 1 EL Öl mit Geflügelgewürz mischen, Putenfilets **damit bestreichen** und von jeder Seite für circa 5 bis 7 Minuten **scharf anbraten**. Kurz **ruhen lassen**, dann aufschneiden.

#5 Putenfilets auf dem Salat anrichten, mit Feta, Croûtons und Kresse **toppen und genießen**!

Lust auf mehr Rezepte, Tipps und Tricks?

Instagram
@we_love_gefluegel

Pinterest
@we_love_gefluegel

Geflügel-Blog
welove.deutsches-geflügel.de

IDEG Informationsgemeinschaft Deutsches Geflügel GmbH • Claire-Waldoff-Str. 7 • 10117 Berlin • Telefon: 030 288831-10 • Fax: 030 288831-50

Stand: November 2022