

COOK IT LIKE GRANNY

Omas Klassiker
mit Hähnchen,
Pute & Co.

by #welovegeflügel



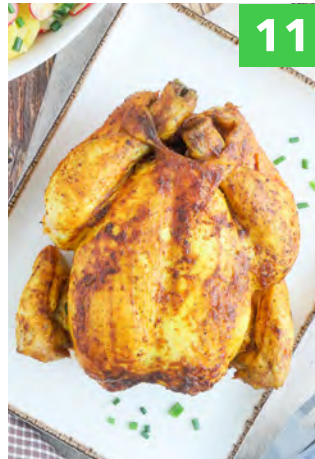
Inhaltsverzeichnis



4



7



11

4 Chicken Cordon Bleu
mit Bratkartoffeln

7 Kohlroutladen
mit Putenhackfleisch

10 Unser Hack:
#ichglaubeshackt

11 Brat-Hähnchen
mit Kartoffelsalat



14



18



22

14 Hähnchen Stroganoff
mit Farfalle

17 Unser Hack:
#küchenhygiene

18 Putenunterkeulen
mit Gemüsesauce und
Knödeln

22 Entenbrustfilet
in Rotweinsauce



26



29



33

25 Unser Hack:
#chillout

26 Gefüllte Paprika
mit Hähnchenhackfleisch

29 Hühnerfrikassee
mit Reis

33 Putenrollbraten
mit Maronenfüllung

Hühnersuppe **37**
mit Reis

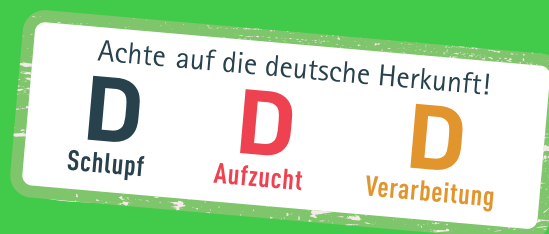
Unser Hack: **40**
#souperfood

Hähnchenrouladen **41**
*mit Rotkohl und
Kartoffelpüree*

Linseneintopf **45**
*mit gezupftem
Hähnchenfleisch*

Königsberger Klopse **49**
aus Putenhackfleisch

Hähnchenschenkel **52**
*mit Wirsing und
Specksauce*



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.



relaxed



kcal



45 Minuten

Chicken Cordon Bleu

mit Bratkartoffeln

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 4 Hähnchenfilets
- 4 Scheiben Gouda
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- 150 g Semmelbrösel
- 5 EL Butterschmalz
- 600 g Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- 1 Kopfsalat
- 100 ml Salatdressing
- Kresse
- 150 g Kräuterquark



Nährwerte pro Portion:

687 kcal | 24 g Fett | 53 g Kohlenhydrate | 57 g Eiweiß

So geht's:

#1



#1 Hähnchenfilets seitlich **einschneiden**, aufklappen, mit je einer Scheibe Gouda und Schinken **belegen** und zusammenklappen.

#2 Hähnchenfilets erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und Semmelbröseln **wenden**.

#2



#3



#3 Chicken Cordon Bleu in 2 EL Butterschmalz **von beiden Seiten** jeweils 5 bis 7 Minuten **goldbraun anbraten**.

#4 Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, in 3 EL Butterschmalz circa 20 bis 25 Minuten **anbraten** und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat zupfen, mit Dressing **mischen** und mit Kresse toppen.

#4



#5



#5 Chicken Cordon Bleu mit Bratkartoffeln, Salat und Kräuterquark anrichten und **genießen**.



relaxed



kcal



90 Minuten

Kohl-rouladen

mit Putenhackfleisch

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 500 g Putenhackfleisch
- 1 Weißkohl
- 2 TL Kümmel
- 1 Brötchen
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Öl
- 1 L Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kg Kartoffeln
- Petersilie



Nährwerte pro Portion:

600 kcal | 21 g Fett | 59 g Kohlenhydrate | 33 g Eiweiß

#1



#1 8 Kohlblätter einzeln ablösen und in kochendem Salzwasser mit 1 TL Kümmel **garen**. Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken.

#2



#2 Putenhackfleisch, Ei, gehackte Zwiebel, aufgeweichtes Brötchen, 1 TL Kümmel und eine Prise Salz und Pfeffer **mischen**.

#3 Kohlblätter mit der Putenhackfleischmasse **füllen, aufwickeln, zusammenbinden ...**

#4 ... und in 2 EL Öl rundherum **anbraten**.

#4



#5 Kohlrouladen in eine Auflaufform legen, 500 ml Brühe angießen und bei 180 Grad circa 60 Minuten im Ofen **garen**.

So geht's:

#3



#5





#6

#6 Restlichen Kohl kleinschneiden, in 2 EL Öl anbraten, mit 500 ml Brühe und Tomatenmark circa 25 Minuten **weichkochen**. Kartoffeln garen.

#7 Kohlrouladen mit Putenhackfleischfüllung mit Kartoffeln und Kohl anrichten, mit Petersilie toppen und **genießen**.

#7



UNSER HACK: #ichglaubeshackt

Geflügelhackfleisch **selber machen**? Super easy!

Einfach frische **Hähnchen- oder Putenfilets** kleinschneiden und durch den **Fleischwolf oder Mixer** jagen – schon hast du dein eigenes Hack!



easy



kcal



90 Minuten

Brat- Hähnchen

mit Kartoffelsalat

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 1 Hähnchen
- 7 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1/2 TL Paprikapulver geräuchert
- 1 TL Curry
- Salz und Pfeffer
- 400 ml Geflügelbrühe
- 2 Schalotten
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Senf
- 750 g festkochende Kartoffeln
- 1/2 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- Schnittlauch



Nährwerte pro Portion:

711 kcal | 40 g Fett | 32 g Kohlenhydrate | 50 g Eiweiß



#1

#1 4 EL Öl mit beiden Paprikapulver-Sorten, Curry sowie etwas Salz und Pfeffer **verrühren**. Hähnchen von allen Seiten mit der Marinade **bepinseln**.



#2

#2 200 ml Geflügelbrühe **angießen** und Brat-Hähnchen etwa 90 Minuten bei 200 Grad im Ofen **garen**.



#4

#3 Schalotten schälen, fein würfeln und kurz in 3 EL Öl **andünsten**. Essig, 200 ml Geflügelbrühe und Senf **unterrühren** und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten **einkochen**.

#4 Kartoffeln garen, abkühlen lassen und **pellen**. Kartoffeln, Gurke und Radieschen in Scheiben, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles mit der Marinade **mischen**.

#5 Brat-Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Kartoffelsalat **genießen**.

So geht's:



#3



#5



easy



kcal



25 Minuten

Hähnchen Stroganoff

mit Farfalle

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 600 g Hähnchenfilet
- 400 g Farfalle
- 3 Zwiebeln
- 400 g Champignons
- 2 EL Butterschmalz
- 400 ml Geflügelbrühe
- 300 g Crème fraîche
- 200 g Gewürzgurken
- 2 TL Saucenbinder
- Salz und Pfeffer
- Petersilie



Nährwerte pro Portion:

657 kcal | 32 g Fett | 45 g Kohlenhydrate | 44 g Eiweiß

So geht's:



#1 Farfalle in Salzwasser bissfest garen.



#2 Hähnchenfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Champignons putzen und vierteln. Alles circa 5 bis 7 Minuten in Butterschmalz **scharf anbraten**.



#3 Mit Geflügelbrühe, Crème fraîche und kleingeschnittenen Gurken etwa 10 Minuten **köcheln lassen**.



#4 Saucenbinder einrühren und mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.



#5 Hähnchen Stroganoff mit Farfalle anrichten, mit gehackter Petersilie **toppen** und **genießen**.

UNSER HACK: #küchenhygiene

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!**



relaxed



kcal



150 Minuten

Puten- unterkeulen

mit Gemüsesauce und Knödeln

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 2 Putenunterkeulen
- 2 EL Öl
- 2 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g Speck
- 250 ml Rotwein
- 8 Knödel
- 2 EL Butter
- 50 g Semmelbrösel
- 150 ml Sahne
- 150 g Preiselbeeren (Glas)
- Salz und Pfeffer
- Petersilie



Nährwerte pro Portion:

915 kcal | 37 g Fett | 43 g Kohlenhydrate | 72 g Eiweiß

So geht's:

#1



#1 Putenunterkeulen in Öl von allen Seiten in einem Bräter circa 5 bis 7 Minuten...

#2



#3



#2 ...**scharf anbraten**, bis sie goldbraun sind. Kurz zur Seite stellen.

#3 Suppengemüse und Zwiebel kleinschneiden und in dem Bratfett circa 5 Minuten **anschwitzen**.

#4 Tomatenmark mit dem Gemüse **mischen** und weitere 3 Minuten braten.

#4



#5



#5 Speck dazugeben und **anrösten**.

#6



#7



#6 Mit Rotwein **ablöschen**,
Putenunterkeulen obenauf
legen...

#7 ...und alles mit
geschlossenem Deckel circa
2 Stunden bei mittlerer
Hitze **garen**.

#8



#9



#8 Knödel nach Packungs-
anleitung **zubereiten**.
Semmelbrösel in Butter
schwenken.

#9 Putenunterkeulen aus der
Sauce nehmen und vor dem
Anscheiden **ruhen lassen**.

#10 Sauce mit Sahne und
Preiselbeeren **aufkochen** und
mit Salz und Pfeffer
abschmecken.

#10



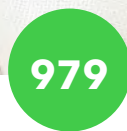
#11



#11 Putenunterkeulen auf-
scheiden, mit Knödeln und
Gemüsesauce anrichten, mit
Butter-Semmelbröseln
toppen und **genießen**.



challenging



kcal



60 Minuten

Entenbrust- filet

in Rotweinsauce

A top-down view of various ingredients for a duck dish, including a whole duck, a head of red cabbage, a bowl of potato balls, butter, onions, rosemary, and several small bowls of spices and liquids.

- 4 Entenbrustfilets
- Rosmarin und Thymian
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 kg Rotkohl
- 2 EL Rotweinessig
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 4 Semmelknödel
- 1 EL Honig
- 250 ml Rotwein
- 60 ml Balsamico
- 2 EL Butter
- 1 TL Thymian

979 kcal | 57 g Fett | 54 g Kohlenhydrate | 45 g Eiweiß

#1



#1 Haut der Entenbrustfilets **rautenförmig einschneiden** – so zieht sie sich beim Braten nicht zusammen.

#2 Entenbrustfilets auf der Haut ohne Fett circa 2 bis 3 Minuten **scharf anbraten**, ...

#3 ... umdrehen, mit frischem Rosmarin und Thymian weitere 5 Minuten braten und im Ofen bei 80 Grad zu Ende **garen**.

#4 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl **anschwitzen**. Kleingeschnittenen Rotkohl, Rotweinessig, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und 250 ml Brühe dazugeben und circa 30 Minuten **köcheln lassen**.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Semmelknödel garen.

#5 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl **glasig anschwitzen**. Mit Honig **karamellisieren**, mit Rotwein und Balsamico ablöschen und mit 500 ml Brühe bis auf die Hälfte **einkochen**.

So geht's:

#2



#3



#4



#5



#6



#6 Butter und 1 TL Thymian in die Rotweinsauce rühren und mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.

#7 Entenbrustfilets aufschneiden und mit Rotkohl, Knödeln und Rotweinsauce **genießen**.

#7

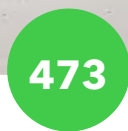


UNSER HACK: #chillout

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!



relaxed



kcal



45 Minuten

Gefüllte Paprika

mit Hähnchenhackfleisch

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 400 g Hähnchenhackfleisch
- 1 Ei
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- Petersilie
- 150 g Feta
- 4 Paprika
- 200 g Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 EL Ajvar
- 500 ml passierte Tomaten
- 250 g Strauchtomaten



Nährwerte pro Portion:

473 kcal | 20 g Fett | 37 g Kohlenhydrate | 32 g Eiweiß

#1



#1 Hähnchenhackfleisch, Ei, Kreuzkümmel, Paprikapulver, gehackte Petersilie und 75 g Feta **mischen**.

#2



#2 Paprika halbieren, putzen, mit der Hähnchenhackfleischmasse **füllen** und circa 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen. Reis **kochen**.

#3 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl für circa 5 Minuten **glasig anschwitzen**. Tomatenmark kurz mitrösten.

#4 Tomatensauce mit italienischen Kräutern, Ajvar, passierten und frischen Tomaten für circa 10 Minuten **köcheln lassen**.

#4



#5 Mit Hähnchenhackfleisch gefüllte Paprika mit Reis und Sauce anrichten, mit restlichem Feta **toppen und genießen**.

So geht's:

#3

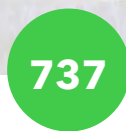


#5





challenging



kcal



105 Minuten

Hühner- frikassee

mit Reis

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 1 Hähnchen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 EL Butterschmalz
- 50 g Mehl
- 150 ml Weißwein (trocken)
- 200 ml Sahne
- 200 g Champignons
- 20 g Kapern
- 300 g Spargel (aus dem Glas)
- 150 g Erbsen (TK)
- 200 g Reis
- Petersilie



Nährwerte pro Portion:

737 kcal | 26 g Fett | 29 g Kohlenhydrate | 59 g Eiweiß

#1



#1 Hähnchen und Lorbeerblätter mit Wasser bedecken, salzen und circa 60 Minuten **köcheln lassen**.

#2



#2 Hähnchen aus der Brühe nehmen. Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln von den Knochen lösen und **kleinzupfen**. Brühe zur Seite stellen.

#4



#3 Zwiebel und Möhren schälen, kleinschneiden und in Butterschmalz circa 5 bis 7 Minuten **anschwitzen**.

#4 Mit Mehl bestäuben und **umrühren**.

#5 Weißwein, 600 ml von der Hühnerbrühe und Sahne **angießen** und alles circa 30 Minuten **köcheln lassen**.

So geht's:

#3



#5





#6

#6 Champignons putzen und in Scheiben **schneiden**. Kapern **hacken**. Beides mit Spargel und Erbsen in die Sauce geben. Weitere 10 Minuten **köcheln**.

#7 Reis kochen.



#7



#8

#8 Alles mit kleingezupftem Hähnchenfleisch und gehackter Petersilie noch einmal **aufkochen**.

#9 Hühnerfrikassee mit Reis anrichten und **genießen**.



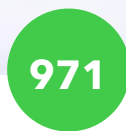
#9

UNSER TIPP #zerowaste

Hühnerbrühe übrig? Kein Problem! Die hält sich bis zu **3 Tage im Kühlschrank** und ist die **perfekte Basis** für eine leckere **Suppe oder Sauce**. So geht nichts verloren und du hast immer was Leckeres parat!



challenging



kcal



90 Minuten

Puten- rollbraten

mit Maronenfüllung

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 1 kg Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 60 g Butter
- 150 ml Milch
- 80 g Toast
- 120 g Maronen (gekocht und geschält)
- 1 Ei
- Petersilie
- 8 EL Olivenöl
- 200 ml Geflügelfond
- 150 ml Orangensaft
- 100 g Cranberrys
- 500 g Rosenkohl
- 400 g Hokkaido Kürbis
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Chili
- 80 g Walnüsse
- 500 g Kartoffeln
- 80 ml Sahne
- 1/2 TL Muskat



Nährwerte pro Portion:

971 kcal | 45 g Fett | 69 g Kohlenhydrate | 59 g Eiweiß



#1

#1 Zwiebel schälen, fein würfeln, in 10 g Butter **anschwitzen**. Abkühlen lassen. Mit 100 ml Milch, gewürfeltem Toast, gehackten Maronen, Ei und gehackter Petersilie mischen.



#2

#2 Putenbrust seitlich **einschneiden** und aufklappen.

#3 Füllung darauf geben, **aufrollen**, binden ...

#4 ... und in 4 EL Öl **scharf anbraten**.



So geht's:



#3



#4

#5 Geflügelfond, Orangensaft und Cranberrys **dazugeben** und alles bei 180 Grad im Ofen circa 60 Minuten **garen**.



#5

#6



#6 Rosenkohl putzen und bissfest garen.

#7 Kürbis würfeln. Rosenkohl, Kürbis, 4 EL Öl, Zucker und Chili **mischen** ...

#7



#8 ... und auf einem Backblech für 30 Minuten zum Putenrollbraten in den Ofen geben. Nach 20 Minuten gehackte Walnüsse **mitrösten**.



#8

#9 Kartoffeln **schälen und kochen**. Restliche Milch und Butter sowie Sahne unterheben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

#9



#10 Putenrollbraten aus dem Ofen holen und **kurz ruhen lassen**. Bratenfond mit Cranberrys pürieren.



#10

#11 Putenrollbraten in Scheiben **schneiden**, mit Gemüse, Kartoffelpüree und Sauce anrichten und **genießen**.

#11





easy



kcal



120 Minuten

Hühner- suppe

mit Reis

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 1 Hähnchen
- 2 Zwiebeln
- 3 Wacholderbeeren
- 4 TL Salz
- 7 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Möhren
- 125 g Reis
- 125 g Erbsen (TK)
- Petersilie



Nährwerte pro Portion:

511 kcal | 18 g Fett | 23 g Kohlenhydrate | 47 g Eiweiß

So geht's:



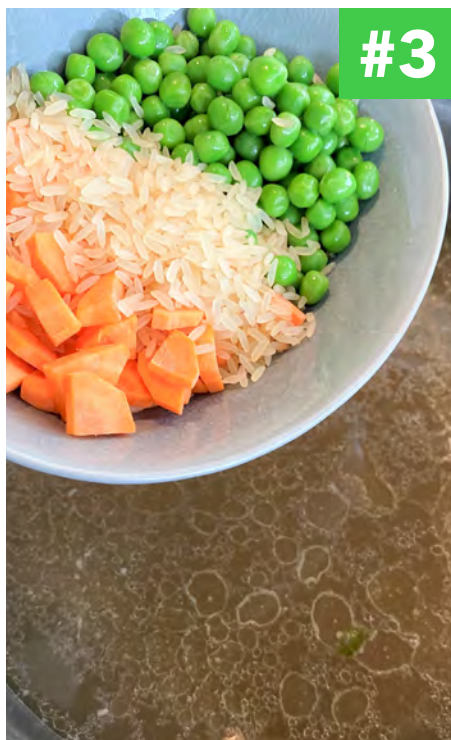
#2



#4



#1



#3

UNSER TIPP #löffellecker

Probiert
Granny's
Suppenklassiker
auch mal mit
**Kartoffeln,
Kürbis oder
Zoodles!**

#1 Zwiebeln schälen und vierteln. Hähnchen, Zwiebeln, Wacholderbeeren, Salz, Pfefferkörner und Lorbeerblätter mit Wasser bedecken und 90 Minuten **köcheln lassen**. Schaum regelmäßig **abschöpfen**.

#2 Hähnchen aus der Brühe nehmen und das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln **von den Knochen zupfen**. Brühe durch ein Sieb gießen, auffangen und wieder in einen Topf geben.

#3 Möhren schälen, in Scheiben schneiden und mit Reis und Erbsen für circa 15 bis 20 Minuten in der Suppe **garen**.

#4 Gezupftes Hähnchenfleisch in die Suppe geben, alles noch einmal **aufkochen**, anrichten und mit gehackter Petersilie **genießen**.

UNSER HACK: #souperfood

Selbstgemachte Hühnersuppe ist der Hit! True Story: Hühnersuppe hilft wirklich bei **Erkältungen**! Forscher der Uni Nebraska haben bewiesen, dass die Suppe den **Genesungsprozess pusht**. Denn Geflügelfleisch liefert das Spurenelement **Zink und B-Vitamine** für ein **starkes Immunsystem**.



relaxed



kcal



120 Minuten

Hähnchen-rouladen

mit Rotkohl und Kartoffelpüree

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 8 Hähnchenschnitzel
- 2 Zwiebeln
- 4 Gewürzgurken
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Senf
- 8 Scheiben Bacon
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Rotwein
- 400 ml Geflügelfond
- 1 TL Zucker
- 1 kg Kartoffeln
- 200 ml Milch
- 4 EL Butter
- 1 TL Muskat
- 1 Glas Rotkohl
- 4 EL Apfelmus
- Petersilie



Nährwerte pro Portion:

967 kcal | 28 g Fett | 59 g Kohlenhydrate | 84 g Eiweiß

#1



#1 Hähnchenschnitzel mit Frischhaltefolie bedecken und **flachklopfen**.

#2 Zwiebeln schälen und fein würfeln, Gurken in feine Scheiben **schneiden**. Hähnchenschnitzel salzen, pfeffern, mit Senf **bestreichen**, mit Bacon, Gurkenscheiben und Hälfte der Zwiebelwürfel belegen, **aufrollen** und **fixieren**.

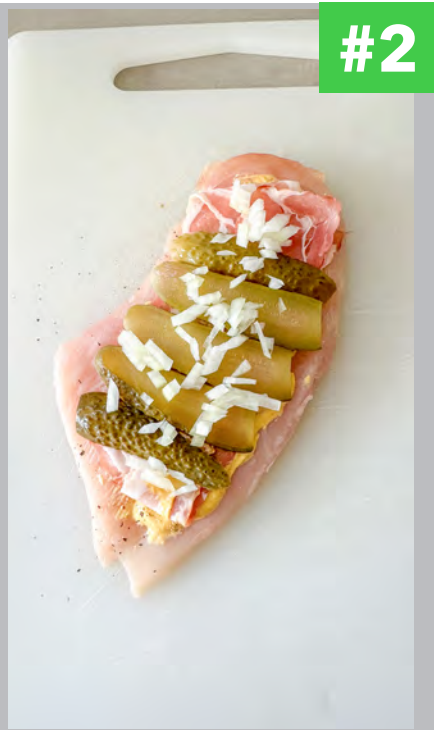
#3 Hähnchenrouladen in Butterschmalz von jeder Seite ...

#4 ... circa 3 bis 5 Minuten scharf **anbraten** und zur Seite stellen.

#5 Suppengemüse putzen, fein würfeln und mit Tomatenmark und restlichen Zwiebelwürfeln in dem Bratfett **anbraten**. Rotwein nach und nach angießen und einreduzieren lassen. Mit Geflügelfond ablöschen und circa 15 Minuten **köcheln lassen**. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

So geht's:

#2



#4



#3



#5





#6

#6 Hähnchenrouladen in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze circa 45 Minuten **garen**.

#7 Kartoffeln schälen, garen und **pürieren**. Milch, 2 EL Butter und Muskat unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#7



#8

#8 Rotkohl mit Apfelmus **aufkochen**.

#9 Hähnchenrouladen aus der Sauce nehmen, kurz ruhen lassen und **aufschneiden**.

#10 Sauce durch ein Sieb geben, auffangen, 2 EL kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.



#9



#10

#11 Hähnchenrouladen mit Kartoffelpüree und Rotkohl **anrichten** und mit der Sauce und gehackter Petersilie genießen.



#11



easy



kcal



120 Minuten

Linse- eintopf

mit gezupftem Hähnchenfleisch

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 1 kg** Hähnchenschenkel
- 1** Bund Suppengemüse
- 1** Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 2** Lorbeerblätter
- 3** Nelken
- 5** Wacholderbeeren
- 200 g** Linsen
- 300 g** Knollensellerie
- 2** Möhren
- 1** Stange Lauch
- 3 EL** Essig
- Schnittlauch



Nährwerte pro Portion:

428 kcal | 15 g Fett | 27 g Kohlenhydrate | 39 g Eiweiß



#1

#1 Hähnchenschenkel, Suppengemüse, halbierte Zwiebel, 1 EL Salz, Lorbeer, Nelken und Wacholder mit 2 Liter Wasser aufkochen und 1 Stunde **köcheln lassen**.



#2

#2 Schaum zwischendurch **abschöpfen**.

#3 Hähnchenschenkel aus der Brühe **nehmen**.

#4 Hühnerbrühe durch ein Sieb geben und auffangen.



#4

#5 Linsen circa 20 Minuten in der Hühnerbrühe **garen**.

So geht's:



#3



#5

#6



#6 Sellerie und Möhren schälen, würfeln und für weitere 15 bis 20 Minuten mit den Linsen in der Brühe **garen**.

#7 Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln in kleine Stücke **zupfen** ...

#7



#8



#8 ... und mit Lauchringen circa 3 Minuten in der Brühe **erwärmen**. Alles mit Salz, Pfeffer und Essig **abschmecken**.

#9 Linseneintopf mit gezupftem Hähnchenfleisch **anrichten** und mit Schnittlauch genießen.



UNSER TIPP #soupoftheday

Während Granny meist ein ganzes Hähnchen als **Basis** für Hühnersuppe genommen hat, kannst du auch **Schenkel, Drumsticks oder Chicken Wings** nehmen – das Ergebnis schmeckt immer top.



relaxed



kcal



45 Minuten

Königsberger Klopse

aus Putenhackfleisch

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 500 g Putenhackfleisch
- 1 Brötchen
- 100 ml Milch
- 2 Zwiebeln
- 40 g Butter
- 1 Ei
- 60 g Kapern
- 4 Sardellenfilets
- 1 TL Muskat
- Salz und Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 600 g Kartoffeln
- 30 g Mehl
- 150 ml Sahne
- 1 Zitrone
- Schnittlauch



Nährwerte pro Portion:

583 kcal | 31 g Fett | 41 g Kohlenhydrate | 32 g Eiweiß

#1



#1 Brötchen in Milch einweichen und ausdrücken. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln, in 10 g Butter **anschwitzen**. Beides mit Putenhackfleisch, Ei, 2 EL gehackten Kapern, gehackten Sardellenfilets, 1/2 TL Muskat und etwas Salz und Pfeffer **verkneten**. Kleine Bällchen daraus formen.

#2



#2 2 L Wasser, 1 Zwiebel, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren **zum Sieden bringen**. Putenhackfleisch-Bällchen darin circa 20 Minuten **garziehen**. Kartoffeln schälen und kochen.

#3 Restliche Butter schmelzen. Erst Mehl, dann 400 ml von dem Garwasser der Putenhackfleisch-Bällchen **einrühren**. Sahne und restliche Kapern **unterheben**. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1/2 TL Muskat abschmecken.

#4 Puten Königsberger Klopse in die Sauce geben ...

#5 ... mit Kartoffeln anrichten und mit Schnittlauchröllchen **genießen**.

#4



#3



#5





relaxed



kcal



60 Minuten

Hähnchen- schenkel

mit Wirsing und Specksauce

Das brauchst du:

Für 4 Portionen

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 150 g Speck
- 100 ml Rotwein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Thymian
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- 1 kg Wirsing
- 400 ml Sahne
- 1 TL Muskat
- Salz und Pfeffer
- 750 g Kartoffeln
- Petersilie



Nährwerte pro Portion:

960 kcal | 55 g Fett | 51 g Kohlenhydrate | 54 g Eiweiß

#1



#1 Hähnchenschenkel in Öl von beiden Seiten circa 5 Minuten **scharf anbraten**. Kurz zur Seite stellen.

#2 1 Zwiebel schälen und würfeln. Mit Speck in Bratfett anrösten, mit Rotwein **ablöschen**. Tomatenmark und Thymian unterrühren und mit Brühe 5 Minuten **köcheln lassen**.

#2



#3 Specksauce über die Hähnchenschenkel geben und bei 180 Grad circa 45 Minuten im Ofen **garen**.

#3



#4 1 Zwiebel schälen, würfeln und in Butter **anrösten**. Wirsing kleinschneiden und für 5 Minuten dazugeben. Mit 200 ml Sahne 15 bis 20 Minuten **köcheln lassen**, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln garen.

#4



#5

#5 Hähnchenschenkel aus dem Ofen holen. Specksauce mit restlicher Sahne **aufkochen** und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten, mit Petersilie toppen und **genießen**.



Lust auf mehr Rezepte, Tipps und Tricks?



Instagram
[@we_love_gefluegel](https://www.instagram.com/we_love_gefluegel)



Pinterest
[@we_love_gefluegel](https://www.pinterest.com/we_love_gefluegel)



Geflügel-Blog
welove.deutsches-gefluegel.de



TikTok
[@we_love_gefluegel](https://www.tiktok.com/we_love_gefluegel)