

HAPPY THANKSGIVING!

Noch mehr leckere Rezeptideen und
Zubereitungstipps gibt es auf:



Geflügel-Blog

welove.deutsches-gefluegel.de



Instagram & Pinterest

@we_love_gefluegel



FESTLICHE
PUTEN-
REZEPTE

LUST AUF WEITERE BROSCHÜREN? HIER SCHNELL BESTELLEN:

Deutsches-Geflügel.de/Broschüren

Deutsches Geflügel

Viel Eiweiß, wenig Fett und lecker!



FÜR GEFLÜGELFANS,

Rezeptsammler und Besser-Esser!

Neugierig auf Wissenswertes über Geflügelfleisch, Tipps & Tricks zur Zubereitung und tolle Rezepte? Dann viel Spaß beim Durchblättern dieser Broschüre – und natürlich beim Genießen.



Genuss statt Geschenke. Thanksgiving bedeutet: **Gemeinsames Kochen** und **Zeit mit Familie und Freunden** verbringen.



Ganze Pute in die Röhre? Problemlos in den USA – dort sind Backöfen oft **doppelt so groß** wie in Europa.

• **HAPPY Turkey DAY** •

Thanksgiving wird in den USA gerne auch als „**Turkey Day**“ (Truthahn-Tag) bezeichnet.

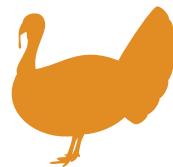


Für **Fragen zur Zubereitung** des Thanksgiving-Truthahns gibt es in den USA sogar eine **Hotline** des Landwirtschaftsministeriums.



Am **vierten Donnerstag** im **November** wird traditionell Thanksgiving gefeiert.

RUND 22 KILOGRAMM
Geflügelfleisch isst jeder Deutsche
pro Jahr.



Pute = norddeutsch
Truthahn = süddeutsch

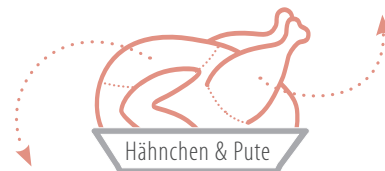


Perfekt pro Person

Bei Brust und Filet:
125 bis 150 Gramm
Bei Schenkel und Flügel:
200 bis 250 Gramm

Vielseitiger Genuss

Dunkleres, aromatischeres Fleisch
– perfekt zum Schmoren und Grillen



Helles, kalorienarmes Fleisch
– ideal zum Braten, Kochen und Grillen

POWER-FOOD FÜR GENIESSER!

Fit mit Hähnchen, Pute & Co.

Geflügelfleisch kann als Teil einer ausgewogenen Ernährung einen wertvollen Beitrag leisten, die Zufuhrempfehlung* für wichtige Nährstoffe zu decken, und ist perfekt für alle ernährungs- und figurbewussten Genießer.



Zellen wie neu

Etwa 16 bis 24 Prozent **Eiweiß** stecken in 100 g Geflügelfleisch. Damit kann circa **44 Prozent** des Tagesbedarfs gedeckt werden. Das Geflügeleiweiß enthält nahezu alle Bausteine, die zum Aufbau von Muskeln, Haut und Knochen benötigt werden.



Sauerstoff satt

100 g Hähnchen- oder Putenfleisch decken circa **9 Prozent** des täglichen Bedarfs an **Eisen**. Eisen sorgt für eine ausreichende Sauerstoffversorgung in allen Körperzellen.



Figur in Form

Der **Energiegehalt** von Geflügel variiert je Fett- und Hautanteil der Teilstücke. Besonders kalorienarm ist das Brustfleisch ohne Haut mit nur **105 bis 145 kcal** pro 100 Gramm.



Stoffwechsel in Schwung

Dank B-Vitaminen bleibt der Stoffwechsel in Schwung und Nährstoffe werden optimal verwertet. 100 g Geflügelfleisch decken den Tagesbedarf an **Niacin** mit **77 Prozent**, an Vitamin **B6** mit **37 Prozent** und an Vitamin **B12** mit **15 Prozent**.



Gute Nerven

Kalium ist wichtig für die Reizleitung in Nerven und Muskelzellen und reguliert den Wasserhaushalt und Blutdruck. 100 g Geflügel liefern circa **15 Prozent** des Tagesbedarfs.



Starkes Herz

Der geringe **Fettanteil** von Geflügelfleisch hat dank vieler ungesättigter Fettsäuren einen positiven Einfluss auf den Fett- und Cholesterinspiegel sowie die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

HEISS AUF HÄHNCHEN!

Das Hähnchen und seine Teilstücke

Hähnchenschenkel können in Ober- und Unterkeule unterteilt werden. Ihr Fleisch ist etwas aromatischer als das der anderen Teilstücke und eignet sich zum Schmoren und Grillen.

Hähnchenflügel liefern nur wenig Fleisch, sind aber – ob aus dem Ofen oder vom Grill – sehr beliebt als krosses Fingerfood.

Als **Hähnchen** werden sowohl männliche als auch weibliche Tiere bezeichnet. Ganze Hähnchen wiegen zwischen 1,5 und 2 kg und lassen sich leicht als Brat- oder Grillhähnchen zubereiten.

Hähnchenbrust ist als ganze Brust mit Knochen und Filet erhältlich. Oft werden auch Hähnchenfiletstreifen und Minutenschnitzel angeboten. Das Fleisch ist besonders zart und perfekt zum Braten, Kochen, Grillen und Schmoren.



PUTEN APPETIT!

Die Pute und ihre Teilstücke

Die Pute (auch Truthahn genannt) wird besonders gerne zu festlichen Anlässen wie Weihnachten oder Thanksgiving mit einer köstlichen Füllung serviert.

Putenkeulen bestehen aus **Ober- und Unterschenkel**. Sie können im Ganzen geschmort oder mit dem ausgelösten Fleisch als Gulasch zubereitet werden.

Putenflügel liefern etwas dunkleres, aromatischeres Fleisch, das jedes Backofen- bzw. Schmorgericht verfeinert.

Putenbrust im Ganzen eignet sich für Braten, kann aber auch zu Geschnetzeltem und Gulasch verarbeitet werden.

Das helle, milde Fleisch von **Putenbrustfilets** garantiert saftig-zarten Geflügelgenuss und schmeckt gebraten und gegrillt.



ENTE GUT, ALLES GUT!

Die Ente und ihre Teilstücke

Enten sind in Deutschland meist als Pekingente erhältlich und sind ein leckerer Festtagsbraten.

Wer es deftig mag, der greift zum Entenschenkel, der sich ganz wunderbar würzig und unkompliziert auf dem Grill oder im Ofen zubereiten lässt.



Ausgelöste Entenbrustfilets aus der Entenbrust erfreuen sich besonderer Beliebtheit. Ob gebraten, gegrillt oder im Ofen geschmort sind sie immer ein Genussgarant.

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind Ihnen wichtig? Dann achten Sie beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren Geflügelfleisch aus Deutschland. Mehr Infos auf Deutsches-Geflügel.de



REGELN ZUR KÜCHENHYGIENE

bei der Zubereitung von Geflügelfleisch

Wer gerne kocht, weiß sicherlich, dass sich auf allen Naturprodukten – ob Fleisch oder Fisch, Obst oder Gemüse – auch Keime befinden können. Daher empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bei der Zubereitung von Lebensmitteln folgende Regeln der Küchenhygiene zu beachten, um Geflügel bedenkenlos zu genießen.



DURCHGAREN

Geflügelfleisch nur durchgegart verzehren! Das Fleisch ist gar, wenn beim Einstechen farbloser Fleischsaft austritt oder die Kerntemperatur mindestens zwei Minuten bei 70 °C lag.



TRENNEN

Während des Kochens den Kontakt von rohem Fleisch und anderen Lebensmitteln, die anschließend nicht mehr durcherhitzt werden, stets vermeiden.



SPÜLEN

Schneidebretter, Messer, Küchenwerkzeuge und Co. nach jedem Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit heißem Wasser und Reinigungsmittel spülen.



WASCHEN

Vor und während der Essenzubereitung regelmäßig die Hände waschen. Beim Kochen verwendete Küchentücher austauschen und bei mindestens 60 °C waschen.

PUTENKNUSPERSCHNITZEL

mit Kürbisbratkartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

8 Putenschnitzel
600 g Hokkaido Kürbis
160 g Butterschmalz
100 g Bacon
3 Lauchzwiebeln
4 EL Crème fraîche
10 EL Milch
4 EL Weißweinessig
180 g Wildkräutersalat
80 g Kürbiskerne
150 g Semmelbrösel
75 g Mehl
3 Eier

Kürbis entkernen, in Scheiben schneiden und in 40 g Butterschmalz circa 15 Minuten braten. Nach 10 Minuten Bacon und Lauchzwiebelringe dazugeben.

Crème fraîche, Milch und Essig verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat mischen.

Gehackte Kürbiskerne und Semmelbrösel mischen. Putenschnitzel erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in den Kürbis-Semmelbröseln wenden. Anschließend in restlichem Butterschmalz von jeder Seite circa 3 bis 4 Minuten ausbacken.

Putenknusperschnitzel mit Kürbisbratkartoffeln und Salat anrichten und genießen.

773 kcal



Zubereitungszeit
circa 30 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

37 g Fett
26 g Kohlenhydrate
66 g Eiweiß

STEP-BY-STEP

HÄHNCHEN- ODER PUTENFILET PANIEREN



1 Zutaten vorbereiten (z. B. Nüsse hacken, Cornflakes zerbröseln, Ei verquirlen etc.) 2 Panade auf Teller verteilen 3 Geflügelfleisch erst in Ei dann in der Panade wenden 4 Zum Anbraten bereit legen



PULLED TURKEY BURGER

mit Kürbis-Buns

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1 Putenunterkeule
50 ml Sojasauce
2 TL Salz
50 ml Ahornsirup
2 EL Tomatenmark
1 L Sonnenblumenöl
1 L Geflügelbrühe
300 ml Apfelsaft
250 g Hokkaido Kürbis
400 g Mehl
2 Eier
2 EL Zucker
12 g Hefe
4 TL Sesam
2 Süßkartoffeln
2 TL Stärke
4 TL Mayonnaise
4 TL Cranberries
4 Salatblätter
4 Scheiben Käse

Haut von der Putenunterkeule entfernen. Sojasauce, 1 TL Salz, Ahornsirup und Tomatenmark verrühren. Putenunterkeule damit bestreichen und in 2 EL Sonnenblumenöl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Geflügelbrühe und Apfelsaft angießen und bei geschlossenem Deckel 3 Stunden köcheln lassen.

Kürbis entkernen, klein schneiden und 20 Minuten in Salzwasser garen. Dann pürieren und mit Mehl, 1 Ei, Zucker, 1 TL Salz, Hefe und 30 ml Öl zu einem Teig verkneten. Den Teig 1 Stunde ruhen lassen.

Kürbis-Buns formen, mit verquirltem Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und circa 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Süßkartoffeln schälen, in Stifte schneiden, mit Stärke mischen und in restlichem Sonnenblumenöl frittieren.

Putenkeulenfleisch mit zwei Gabeln in Stücke zupfen. Kürbis-Buns aufschneiden und mit Mayonnaise und Cranberries bestreichen, mit je einer Scheibe Salat und Käse belegen, mit dem gezupften Putenkeulenfleisch toppen und genießen.

947 kcal



Zubereitungszeit
circa 4,5 Stunden

NÄHRWERTE

PRO PORTION

25 g Fett
67 g Kohlenhydrate
53 g Eiweiß





MIT PUTENFILETWÜRFELN gefüllter Kürbis

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Putenfilet
1 Butternut Kürbis
3 EL Öl
2 EL Kräuterbutter
1 Paprika
2 Lauchzwiebeln
150 g Crème fraîche
2 EL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver edelsüß
50 g Schafskäse
25 g getrocknete Cranberries
25 g Cashews

Kürbis halbieren, entkernen, Schnittflächen mit 2 EL Öl bepinseln, bei 180 °C circa 45 Minuten garen und aushöhlen.

Putenfilet würfeln und in der Kräuterbutter circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

Paprika und Lauchzwiebeln klein schneiden und in 1 EL Öl anrösten. Mit Kürbisfruchtfleisch, Crème fraîche, Tomatenmark, Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer weitere 5 Minuten braten.

Kürbis damit befüllen, mit Putenfiletwürfeln, gewürfeltem Schafskäse, Cranberries und Cashews toppen und genießen.

586 kcal



Zubereitungszeit
circa 75 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

29 g Fett
23 g Kohlenhydrate
31 g Eiweiß

PUTENGULASCH mit Kürbis und Bandnudeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Putenoberkeulenfleisch (gewürfelt)
1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz
1 kleiner Hokkaido Kürbis
2 EL Weißweinessig
2 EL Tomatenmark
2 EL Paprikapulver edelsüß
100 ml Orangensaft
300 ml Geflügelbrühe
500 g Bandnudeln
Thymian

Zwiebel schälen, würfeln und in dem Butterschmalz 3 bis 5 Minuten glasig anschwitzen. Putenoberkeulenfleisch dazugeben und weitere 15 Minuten scharf anbraten.

Kürbis entkernen und würfeln. Mit Essig, Tomatenmark, Paprikagewürz, Orangensaft und Geflügelbrühe zu dem Putenkeulenfleisch geben und alles bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel circa 1 Stunde köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bandnudeln garen. Putengulasch und Kürbis darauf anrichten, mit Thymianblättchen bestreuen und genießen.

525 kcal



Zubereitungszeit
circa 90 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

12 g Fett
57 g Kohlenhydrate
35 g Eiweiß



PUTENFILET

mit Grünkohl und Radicchio

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Putenfilets
6 EL Olivenöl
3 EL Ahornsirup
2 EL Balsamico Essig
1 TL süßer Senf
200 g Grünkohl
200 g Radicchio
80 g Pekannüsse
1 EL brauner Zucker
1 TL Zimt
2 Birnen
2 Äpfel
50 g getrocknete Cranberries

5 EL Öl mit 1 EL Ahornsirup, Essig und Senf verrühren. Grünkohl und Radicchio putzen, waschen und kleinzupfen. Beides mit dem Dressing mischen und gut ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun gebraten sind.

Pekannüsse ohne Fett anrösten, mit 2 EL Ahornsirup, Zucker und Zimt karamellisieren und abkühlen lassen.

Birnen und Äpfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften jeweils in Scheiben schneiden.

Putenfilets aufschneiden, mit Salat, Birnen und Äpfeln anrichten, mit Pekannüssen und Cranberries toppen und genießen.

QUICK-INFO

KROSS GEBRATEN

Beim Braten wird das Geflügelfleisch mit etwas Fett in der Pfanne oder im Backofen gegart und gleichzeitig gebräunt.



Die knusprige Kruste, das angenehme Aroma und die typisch dunkle Farbe entstehen durch die sogenannte Maillard-Reaktion, bei der Aminosäuren mit Zucker reagieren.

704 kcal



Zubereitungszeit
circa 30 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

32 g Fett
44 g Kohlenhydrate
43 g Eiweiß



PULLED TURKEY

auf Süßkartoffelwaffeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Putenoberkeulen
4 EL Geflügelgewürz
800 ml Geflügelfond
500 g Süßkartoffeln
75 g Mehl
2 Eier
2 TL Backpulver
75 g Magerquark
125 g Cranberries
250 ml Orangensaft
100 g Gelierzucker (3:1)
200 g Marshmallow-Fluff

Putenoberkeulen mit Geflügelgewürz einreiben. Mit Geflügelfond 3 Stunden bei 150 °C garen, mit zwei Gabeln kleinzupfen und mit dem Fond mischen.

Süßkartoffeln schälen, garen, pürieren, mit Mehl, Eiern, Backpulver und Quark verkneten. Portionsweise im Waffeleisen ausbacken.

Cranberries mit Orangensaft und Gelierzucker einkochen.

Pulled Turkey mit Marshmallow-Fluff und Cranberries auf den Süßkartoffelwaffeln verteilen und genießen. Wer möchte, kann Lauchzwiebelringe und Mini-Marshmallows dazu reichen.

978 kcal



Zubereitungszeit
circa 3,5 Stunden

NÄHRWERTE PRO PORTION

25 g Fett
87 g Kohlenhydrate
58 g Eiweiß

STEP-BY-STEP

PULLED TURKEY ODER CHICKEN SELBER MACHEN



- 1 Puten- oder Hähnchenkeulen würzen
- 2 Mit Geflügelfond mindestens 3 Stunden bei 150 °C garen
- 3 Fleisch mit zwei Gabeln kleinzupfen
- 4 Pulled Turkey oder Chicken mit dem Geflügelfond mischen



PUTENROLLBRATEN

mit Kastanien-Brotfüllung

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Putenbrust
1 Zwiebel
60 g Butter
150 ml Milch
80 g Toast
1 Ei
120 g Maronen (gekocht und geschält)
Petersilie
4 EL Sonnenblumenöl
200 ml Geflügelfond
150 ml Orangensaft
100 g Cranberries
500 g Rosenkohl
400 g Hokkaido Kürbis
4 EL Olivenöl
1 EL brauner Zucker
1 TL Chili
80 g Walnüsse
500 g Kartoffeln
80 ml Sahne
½ TL Muskat

Zwiebel schälen, würfeln, in 10 g Butter anschwitzen und abkühlen lassen. 100 ml Milch, gewürfelten Toast, Ei und gehackte Maronen und Petersilie unterrühren.

Putenbrust seitlich einschneiden und aufklappen. Füllung darauf geben, aufrollen und mit Küchengarn binden. Putenrollbraten in 4 EL Sonnenblumenöl in einem Bräter scharf anbraten. Geflügelfond, Saft und Cranberries dazugeben und mit geschlossenem Deckel bei 180 °C circa 60 Minuten im Ofen garen.

Rosenkohl putzen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Kürbis entkernen und würfeln. Beides mit Olivenöl, Zucker und Chili mischen und für 30 Minuten mit in den Ofen geben. Nach 20 Minuten die gehackten Walnüsse dazugeben und mitrösten.

Kartoffeln schälen, kochen und mit restlicher Milch, Butter, Sahne und Muskat pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenrollbraten aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Bratenfond und Cranberries pürieren. Putenrollbraten aufschneiden, mit dem Kürbis-Rosenkohl-Gemüse und der Cranberry-Sauce anrichten und genießen.

971 kcal



Zubereitungszeit
circa 90 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

45 g Fett
69 g Kohlenhydrate
59 g Eiweiß





THANKSGIVING-PUTE

mit Apfel-Kürbisbrotfüllung und Ahornsirup

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Baby-Pute
500 g Hokkaido Kürbis
2 Äpfel
4 Scheiben Toastbrot
1 Zwiebel
2 EL Butter
¼ Bund glatte Petersilie
1 Ei
80 ml Ahornsirup
20 ml Olivenöl
½ TL Paprikapulver edelsüß
2 EL Sojasauce
2 EL Worcestersauce

Kürbis und Äpfel vierteln, entkernen und mit dem Toast würfeln. Zwiebel schälen, hacken und in 1 EL Butter anbraten. Kürbis 10 Minuten mitgaren. Mit Apfel- und Toastbrotwürfeln weitere 5 Minuten braten. Gehackte Petersilie dazugeben, abkühlen lassen und verquirltes Ei untermengen.

Pute mit der Kürbismischung füllen, mit Zahnstochern oder Küchengarn verschließen, mit 1 EL Butter bestreichen und circa 3,5 bis 4 Stunden bei 180 °C garen.

Ahornsirup, Öl, Paprikapulver, Soja- und Worcestersauce verrühren. Pute etwa 45 Minuten vor Ende der Garzeit mehrmals damit bestreichen. Vor dem Anschneiden ruhen lassen, tranchieren und genießen.

960 kcal



Zubereitungszeit
circa 4 Stunden

NÄHRWERTE PRO PORTION

21 g Fett
53 g Kohlenhydrate
137 g Eiweiß

PUTENROULADEN

mit Petersilienwurzel-Füllung

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Putenschnitzel
2 Petersilienwurzeln
6 EL Olivenöl
8 kleine Süßkartoffeln
1 EL Senf
500 g Brokkolini
1 Knoblauchzehe
2 EL Ahornsirup
50 g gehackte Pekannüsse

Petersilienwurzeln schälen, in Streifen schneiden, in 2 EL Öl dünsten. Süßkartoffeln schälen, einritzen und mit 2 EL Öl beträufeln. Beides mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenschnitzel mit Senf bestreichen, mit Petersilienwurzeln belegen, aufrollen und mit den Süßkartoffeln für circa 30 bis 35 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.

Brokkolini putzen und garen. Knoblauch schälen, hacken, in 2 EL Öl anbraten, mit Brokkolini und Ahornsirup mischen. Pekannüsse ohne Fett rösten und unterheben.

Gefüllte Putenrouladen mit Süßkartoffeln und Brokkolini anrichten und genießen.

646 kcal



Zubereitungszeit
circa 60 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

27 g Fett
45 g Kohlenhydrate
48 g Eiweiß



PUTENBRUST

auf Kürbiscreme mit Cranberry-Relish

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

800 g Putenbrust
1 Suppengemüse
2 Lorbeerblätter
½ EL Pfefferkörner
500 ml Orangensaft
500 g Gelierzucker
500 g Cranberries
2 Orangen
300 g Butternut Kürbis
½ Schalotte
10 g Butter
2 EL Gemüsefond
je 1 Prise Muskat und Zimt
1 kleine Süßkartoffel
Sonnenblumenöl zum Frittieren

Putenbrust mit klein geschnittenem Gemüse, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in 3 Liter Salzwasser bei mittlerer Hitze 1 bis 1,5 Stunden garen.

Orangensaft und Zucker aufkochen, mit Cranberries 5 Minuten köcheln lassen. Orangenfilets und Orangenabrieb für weitere 5 Minuten dazugeben.

Kürbis entkernen und würfeln, 20 Minuten mit Schalottenwürfeln in Butter dünsten. Mit Fond, Muskat und Zimt pürieren.

Süßkartoffel in Scheiben schneiden, in Sonnenblumenöl etwa 1 Minute frittieren und salzen.

Putenbrust aufschneiden und auf der Kürbiscreme anrichten. Mit Cranberry-Relish und Süßkartoffelchips genießen.

877 kcal



Zubereitungszeit
circa 100 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

10 g Fett
148 g Kohlenhydrate
39 g Eiweiß

FOOD FACT

IMMUNSYSTEM STÄRKEN



Viele **wichtige B-Vitamine** und die **Spurenelemente Eisen und Zink** – Geflügelfleisch liefert so einiges für ein funktionierendes Immunsystem, gesunde Nerven und die lebenswichtige Versorgung aller Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen.

