

GESUNDE KÜCHE FÜR GENIESSER

Geflügel auf neue Art

VON DER
REDAKTION DER TIME-LIFE BÜCHER

TIME-LIFE BÜCHER, AMSTERDAM

Inhalt

Geflügel: mannigfaltige Möglichkeiten 6
 Grundrezept Hühnerbrühe 9

7 Huhn-gesund und delikat 11

Gebratenes Hühnerfleisch in Salatblättern 12
 Hühnerbrust mit Leber und Weintrauben 13
 Hähnchenschnitzel mit Sommerkräutern und Tomatensauce 14
 Gebratene Hühnerbrust mit Koriander 15
 Gebratene Hühnerbrust mit Himbeersauce 15
 Huhn mit Erdnüssen und Ingwersauce 16
 Gebratene Hühnerbrust mit Senf, Kümmel und Kerbel 17
 Hühnerbrust mit Knoblauch-Möhren-Füllung 18
 Huhn Riesling 18
 Huhn mit Auberginen und Tomaten 20
 Paprikahuhn mit Joghurt 21
 Hühnerbrust mit Estragon und Tomate 22



Huhn mit Erdnüssen und Ingwersauce

Gargezogene Hühnerschenkel mit Fenchel 26
 Gargezogenes Hühnerfleisch in Ingwer-Orangen-Sauce 27
 Bunt gefüllte Hühnerrouladen 28
 Poularde mit Bohnen-Zwiebel-Sauce 28
 Moosbeeren-Huhn 29



Hühnerschenkel in pikantem Joghurtmantel



Geschnetzeltes Huhn mit Gemüse und Nüssen

Geschnetzeltes Huhn mit Gemüse und Nüssen 23
 Hühnerbrust mit Aprikosen, Bourbon und Pekannüssen 24
 Geschnetzeltes Huhn mit Rotkohl und Chilischoten 25

Poularde in Currymilch gargezogen 30
 Hühnerbrust mit Basilikum-Tomaten-Sauce 31
 Hühnerschenkel mit Bleichsellerie, Schalotten und roter Zwiebel 32

Hähnchen auf spanische Art mit Safranreis 33
 Poularde mit Orangenglasur 34
 Hühnertopf mit Safran 34
 Geschmorte Hühnerbrust mit Pflaumen und Zitronen 36
 Poularde mit Orange und Zwiebeln 37
 Geschmorte Poularde mit roten und grünen Äpfeln 38
 Geschmorter Hahn mit weißen Bohnen und Tomaten 39
 Huhn in Gelee mit Zitrone und Dill 40
 Huhn Mole 41
 Curry-Huhn mit Chutney und Rosinen 42

Hühnerfleisch in Weinblättern
 Poularde im Pflaumenmantel mit Chinakohl
 Honig-Basilikum-Huhn
 Gebratene Hühnerbrust mit Tahinfüllung
 Gebratene Hühnerschenkel mit Hirsefüllung
 Hühnerrollen mit Tomaten-Knoblauch-Sauce
 Hühnerschenkel in pikantem Joghurtmantel
 Hühnerbrust mit Spinatfüllung
 Würzige Hühnerflügel
 Hühnerbrust in Strudelteig Calzoni mit Hühner-Käsefüllung

Joghurt-Huhn mit Pimientos....	64
Crepes mit Hühnerfleisch und Mais.	65
Stubenküken mit Pfirsich-Glasur	66
Zimt-Huhn aus dem Backofen. ..	67
Poularde auf Wirsing und Tomaten.	68
Limetten-Huhn mit Minze.	69
Safran-Hühnerschenkel mit Joghurt.	70
Gegrillte Hühnerschenkel mit Malzessig und Basilikum.	71
Hühnerbrust mit Radieschen garniert.	72
Gegrillte Hühnerschenkel mit Sherry und Honig.	73
Betrunke Stubenküken.	74
Stubenküken mit Ananas und Pfefferminze.	75
t Gebratener Kapaun mit Maisbrotfüllung.	76
: Poularde mit Äpfeln, weißen Rüben und Knoblauch.	77
Thymian-Hähnchen.	78
[Hühnerfleischrolle im grünen Mantel.	79
Kaltes Huhn und Spargel mit Vinaigrette.	80
j Poularde mit Basilikum-Joghurt- Sauce auf schnelle Art gegart.	81
Kalter Hühner-Limetten- Couscous.	82
f Schüsselpastete vom Huhn mit i Teigdeckel.	82



Gebratene Ingwer-Putenbrust

2 Truthahn- modern zubereitet .. 85

Puten-Frikadellen mit Rote- Rüben-Sauce.	86
Puten-Pizza.	87
Putenrollbraten mit Schinken und Mozzarella.	88
Gebratene Putenschenkel mit Yamswurzeln und Äpfeln.	89
Puten-Chili-Enchiladas.	90
Puten-Curry mit Yamspüree.	91
Putenschnitzel mit Zitrusfrüchten	92
Putenbällchen mit Limette und Koriander.	93

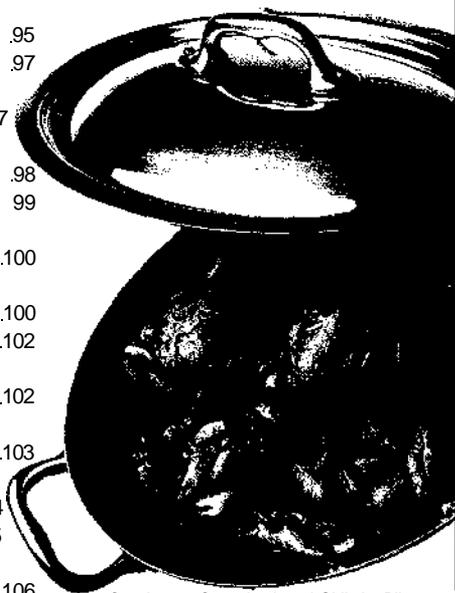


Schnitzel mit Zitrusfrüchten

Kalte Putenbrust mit Thunfischsauce.	94
Putenschnitzel mit Pinienkernen und Korinthen.	95
Pitas mit Putenfüllung.	97
Puten-Scaloppine mit rotem und grünem Paprika.	97
Putengeschnetzeltes mit buntem Gemüse.	98
Puten-Satays mit Erdnußsauce.	99
Gefüllte Putenrollen mit Petersiliensauce.	100
Putenrollen mit Buchweizenfüllung.	100
Putensalat mit Feta.	102
Putensalat mit Joghurt- Buttermilch-Dressing.	102
Putensalat mit schwarzen Bohnen.	103
Gebratene Putenbrust mit Früchtefüllung.	104
Gebratene Ingwer-Putenbrust	105
Gebratener Puter mit Honig glasiert.	106
Buchweizenfüllung.	108
Füllung aus Mangold, Spinat und Pinienkernen.	108
Füllung aus rotem Paprika, Mais und Auberginen.	109
Puten-Galantine.	110

Traditionelles Geflügel auf neue Art.....113

Entenbrust mit Rotwein und Wacholderbeeren.	114
Entenbrust mit Apfel.	115
Ente mit Champignons und Zuckererbsen.	116
Entenbraten mit Birnen- Knoblauch-Füllung.	117
Gebratene Ente mit Moosbeerenkompott.	118
Gänsebrust mit Brombeersauce.	119
Geschmorte Gänsekeulen mit Shiitake-Pilzen.	120
Gänsebraten mit Apfel-Rotkohl- Füllung.	121
Wachteln zweifach gegart.	122
Wachteln mit Pilz-Reis-Füllung ..	122
Taubenbrüstchen mit Schalotten-Sahne-Sauce.	124
Fasanenbrust in Pergamentpapier.	124



Geschmorte Gänsekeulen mit Shiitake-Pilzen

4 Geflügel im

Mikrowellenherd... 127

Hühnerauflauf mit Haube.	127
Teriyaki-Huhn.	128
Huhn im Tortillamantel.	128
Huhn in Parmesanhülle.	130
Huhn vom Holzkohlengrill.	131
Putenfleischring.	132
Stubenküken mit Graupenfüllung.	133
Putenbraten mit Estragon- Sahne-Sauce.	134
Küchentechniken.	136
Ein Huhn in Portionsstücke teilen.	136
Eine Brusthälfte entbeinen.	138
Einen Oberschenkel entbeinen ..	138
Geflügel binden.	138
Aus einer ganzen Putenbrust Schnitzel schneiden.	129

Glossar. 140

Register. 141

Quellennachweis der Abbildungen und Danksagungen. 144