

GESUND ESSEN MIT GENUSS

Cjeflügel

1 1 9 Ideen für Huhn & Co

(BECHTERMÜNZ)

AU 4 K?o

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-Tomatensauce. 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-Käse-Füllung
 Hühnerschenkel mit Rum, Papaya, Mango und Banane ...
 Hühnerschenkel Cacciatore ...
 Hühnerbrust mit Zucchini in Rotweinsauce.
 Gedünstete Hühnerschenkel mit Backpflaumen.
 Zitronen-Senf-Huhn mit Wurzelgemüse.
 Geschmortes Hähnchen, Mandeln und Kichererbsen.
 Hühner-Schmortopf mit Backobst und karamellisierten Zwiebeln.
 Hühnerfrikassee mit Brunnenkresse.
 Geschmortes Huhn mit Kartoffeln, Porree und Grünkohl

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
Betrunkene Stubenküken.	74
Stubenküken mit Ananas und Pfefferminze.	75
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
Poularde mit Basilikum-Joghurt- Sauce auf schnelle Art gegart ...	81
Kalter Hühner-Limetten- Couscous.	82
Schüsselpastete vom Huhn mit Teigdeckel.	82

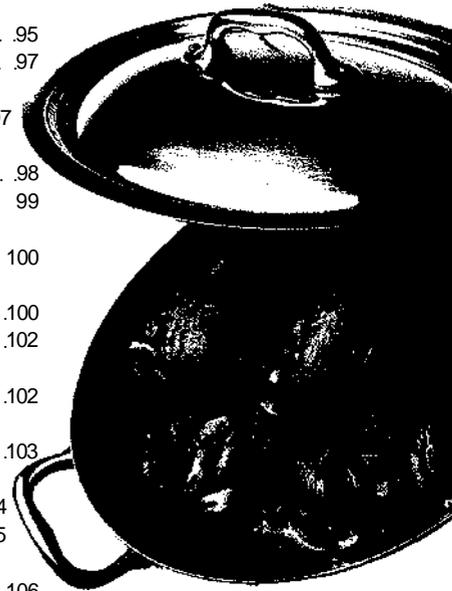


Gebratene Ingwer-Putenbrust

2 Truthahn - modern zubereitet .. 85

Puten-Frikadellen mit Rote- Rüben-Sauce.	86
Puten-Pizza.	87
Putenrollbraten mit Schinken undMozarella.	88
Gebratene Putenschenkel mit Yamswurzeln und Äpfeln.	
Puten-Chili-Enchiladas.	
Puten-Curry mit Yamspüree	
Putenschnitzel mitZitrusfrüchten Putenbällchen mit Limette und Koriander.	93

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-SataysmitErdnußsauce ..	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



Geschmorte Gänsekeulen mit Shiitake-Pilzen

4 Geflügel im

Mikrowellenherd... 127

Hühnerauflauf mit Haube.	127
Teriyaki-Huhn.	128
HuhnimTortillamantel.	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