

Deine Lieblings-Bowl!

Rucola-Kürbis-Chicken

Für 4 Personen

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Öl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 200 ml Orangensaft
- 1 TL Honig
- 150 g Kirschtomaten
- 50 g Rucola
- 2 TL Balsamico



Kürbis halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden; ein Hokkaido-Kürbis braucht nicht geschält werden. Zwiebeln und Knoblauch schälen; die Zwiebel in Spalten schneiden. Fleisch trockentupfen und in Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel darin rundherum ca. 5 Min. goldbraun braten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Die Kürbisspalten in das heiße Bratfett geben und ca. 3 Min. kräftig anbraten, mit Salz würzen. Knoblauch zum Kürbisgemüse pressen, Zwiebeln zugeben und beides kurz mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Orangensaft ablöschen. Honig unterrühren. Gemüse geschlossen 8 Min. garen. Tomaten und Rucola waschen. Tomaten halbieren, den Rucola trockentupfen und verlesen. Tomaten und Fleisch zum Gemüse geben und kurz erhitzen. Dann den Balsamico zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola unterheben und sofort servieren. So lecker oder mit Beilage: Baguette, Pasta oder Reis!

Ist etwas übriggeblieben?
Die Reste gegarter Speisen sollten schnell abkühlen und dann im Kühlschrank aufbewahrt werden. Schlemme alles danach innerhalb von maximal 2-3 Tagen!

Weitere Rezepte & praktische Tipps zu allen Hofladen-Leckereien auf ...

landservice-wissen.de

Hofläden, Cafés, Urlaubshöfe ...

landservice-nrw.de

Landwirtschaftskammer
Nordrhein-Westfalen

HERAUSGEBER

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen
Fachbereich Landservice, Regionalvermarktung
Redaktion: Charlotte van Gember | Layout: Renate Miethe
Nevinghoff 40, 48147 Münster
landservice@lwk.nrw.de

Dieser Informationsflyer wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“. Stand: 7/2020

Fotos: guy, AVD, lukaruk, exclusive-design, groundar, Vitalina Rybakova
© stock.adobe.com | Renate Miethe, LWK NRW

Landwirtschaftskammer
Nordrhein-Westfalen



Geflügelgenuss
auf sichere Art

Geflügel-Geflüster ...
Hättest Du's
gewusst?

Geflügelfleisch liegt zu Recht im Trend, denn es ist lecker, kalorienarm und vielseitig verwendbar. Wenn es dann noch direkt bei deinem Landwirt vor Ort bezogen wird, steht dem authentischen Genuss nichts mehr im Wege.

Doch bei Geflügelfleisch ist gleichzeitig besondere Vorsicht beim Transport, der Lagerung und der Zubereitung geboten: Das Fleisch kann beim fehlerhaften Umgang eine Quelle für lebensmittelbedingte Infektionen wie Salmonellen oder Campylobacter darstellen.

Lerne hier Geflügelfleisch und seine besonderen Vorlieben kennen. Berücksichtige die wertvollen Tipps und Hinweise in diesem Flyer - so hast du ausschließlich Freude an den leckeren Produkten.

Wir wünschen guten Appetit!

Dein Lieblings-Geflügel ...

... mag es
am liebsten eiskalt - bis zur Pfanne
und richtig heiß - in der Pfanne!

... gehört nicht unter
den Wasserkran!

... ist mit 13,8 Kilo
Verzehrmenge pro Person
und Jahr in Deutschland
das beliebteste Fleisch
nach Schweinefleisch!

STEP
1

Sicherer Transport

Frisches Geflügelfleisch mag es gerne kalt. Transportiere das Fleisch daher immer in einer Kühltasche und lege es direkt nach dem Einkauf in den Kühlschrank bzw. gefrorene Produkte in den Gefrierschrank.

Eine gute Planung ist alles: Starte deine Einkaufstour so, dass du Geflügelfleisch und andere empfindliche Lebensmittel immer zum Schluss besorgst. Auf diese Weise vermeidest du lange Lagerzeiten der Produkte während des Einkaufs und auf dem Transportweg.



STEP
2

Gute Lagerung

Der beste Ort? Der Kühlschrank!
Auf der Glasplatte über dem Gemüsefach ist es im Kühlschrank am kältesten. Da frisches Geflügelfleisch bei möglichst niedrigen Temperaturen gelagert werden muss, ist dies der ideale Aufbewahrungsort für das Fleisch.

Kenntst du die genaue Temperatur deines Kühlschranks?

Leg doch zum Test einfach ein Thermometer hinein: in deinem mittleren Fach darf es nicht wärmer als 7°C sein. Falls doch, stelle den Kühlschrank kälter ein.

Absoluter Einzelgänger: Geflügelfleisch mag keine Nachbarn!
Lagere das Fleisch unbedingt abgedeckt und getrennt von anderen Lebensmitteln, um eine mögliche Keimübertragung zu vermeiden. Im Kühlschrank hält frisches Geflügelfleisch ca. einen Tag.

Übrigens: Abgepacktes Geflügelfleisch aus dem Supermarkt kann durch eine Verpackung unter Schutzatmosphäre häufig länger im Kühlschrank aufbewahrt werden. Achte dabei auf das Verbrauchsdatum: anders als beim Mindesthaltbarkeitsdatum, darf das Fleisch nur bis zu diesem genannten Datum verzehrt werden.

Tiefgefrorenes Fleisch wird im Gefrierschrank bei mindestens -18°C gelagert und ist so ca. 8-10 Monate haltbar.

Geflügel -
mach es zum
coolen Single!

STEP
3

Geschickte Zubereitung

Auf Abstand: Entnehme das Geflügelfleisch immer mit einer Zange und verwende stets unterschiedliche Küchenutensilien für roh verzehrte und zu garende Lebensmittel.

Tiefgefrorenes Geflügel solltest du unbedingt mit Geduld/über Nacht im Kühlschrank auftauen. Entferne die Verpackung und lege das Fleisch auf ein Sieb, so dass es nicht im Auftauwasser liegt. Achte darauf, dass das Tauwasser nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommt.

Nimm frisches Geflügelfleisch erst kurz vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank. Nach der Zubereitung reinige alle Brettchen, Messer usw. in der Geschirrpülmaschine oder gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel.

Heute ohne Bad -
aber „well done“
gegart!

Ganz sicher lecker ...

Wasche das Geflügelfleisch vor der Verarbeitung nicht mit Wasser ab, da durch Wasserspritzer ggf. Keime in der ganzen Küche verteilt werden könnten. Und keine Sorge: Durch die vollständige Erhitzung werden mögliche Keime anschließend sicher beseitigt.

Deine Hände solltest du dagegen unbedingt nach dem Umgang mit Fleisch waschen!

Brate & grille das Geflügelfleisch immer vollständig durch (mind. 70 °C im Inneren für 2 Min. / ggf. Fleischthermometer nutzen.) Es nimmt dann eine durchgehend weiße Farbe an.

Küchenmesser