

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON UNSEREN BIOBÄUERINNEN & BIOBAUERN



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

# BIO-HUHN: SCHMECKT WIE FRÜHER.

Hühnerfleisch ist hell, eiweißreich und auch ein wertvoller Lieferant für Vitamine der B-Gruppe. Es enthält viel B3 (Niacin) und B6, außerdem ist Pantothensäure enthalten. Bio-Huhn ist besonders aromatisch im Geschmack und nicht wässrig – ein besonderes Geschmackserlebnis!

## ICH WOLLT' ICH WÄR' EIN BIO-HUHN!

Spazieren an der frischen Luft, scharren, picken, „Staubbäder“ nehmen – um ihrem natürlichen Treiben folgen zu können, brauchen Hühner Platz und tagsüber jederzeit Auslaufmöglichkeit ins Freie. Auch im Stall haben Bio-Hühner mehr Platz als ihre konventionellen Schwestern. Am Biohof teilen sich max. 10 Hennen einen Quadratmeter. Die Stallfläche ist weich eingestreut. In die Streu werden regelmäßig Getreidekörner eingebracht, damit die Hühner darin herumpickern und so die Einstreu auflockern. Bio-Hennen bekommen grundsätzlich nur Futter aus biologischer Landwirtschaft. Vorbeugender Einsatz von Antibiotika oder Antiparasitenmitteln ist selbstverständlich verboten.

Konventionelle Masthühner werden auf extreme Fleischleistung gezüchtet. Nach ca. 5 Wochen haben sie das Schlachtgewicht von 1,7 kg erreicht. Anders beim biologischen Freilandhuhn. Diese Tiere wachsen langsamer, natürlicher. Die Mastperiode dauert neun bis elf Wochen, also etwa doppelt so lange wie bei der herkömmlichen Hühnerhaltung. Dadurch können sich die Knochen proportional zur Fleischzunahme entwickeln.

## LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Frisches Hühnerfleisch sollte bei Temperaturen bis max. 4 °C gelagert werden. Die Lagerdauer hängt von der Größe der Stücke ab. Je größer die Stücke, umso länger können diese im Kühlschrank aufbewahrt werden. Als Faustregel gelten max. 2-5 Tage. Das Haltbarkeitsdatum ist auf der Verpackung zu finden. Geflügelfleisch eignet sich gut zum Tiefrieren. Die max. Lagerzeiten in der Tiefkühltruhe betragen 4-9 Monate.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Huhn eignet sich für Suppen, zum Braten, Backen, Schmoren und Dünsten.

Nährwertangaben	pro 100 g	% RDA
Brennwert	819 kJ – 196 kcal	
Eiweiß	26 g	
Kohlenhydrate – davon Zucker	0,0 g – 0,0 g	
Fett – davon gesättigte Fettsäuren	10,4 g – 3,1 g	
Ballaststoffe	0,0 g	
Natrium	< 0,1 g	
Niacin	6,7 mg	42
Pantothensäure	0,9 mg	15
Vitam B6	0,5 mg	36

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

## DAS MENÜ DER WOCHE:

## HUHN

300 g „Hühnerklein“ (Hals, Flügel, Kar-  
kasse, Innereien)  
150 g Wurzelwerk (Karotten, Sellerie,  
Petersilwurzel)  
1 Zwiebel  
Salz  
6 Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
30 g Butter  
40 g Mehl  
1/8 l Milch  
1/2 Bund Petersilie  
Saft einer Zitrone  
Pfeffer aus der Mühle  
70 g Erbsen

Bröselknödel:  
1,5 Semmeln  
etwas Milch  
30 g Butter  
1 Ei  
30 g Semmelbrösel  
Salz  
Muskatnuss

Fleischspießchen:  
500 – 600 g Hühnerbrust  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
frischer Ingwer  
Knoblauch

Satay-Soße:  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Ingwer, gehackt  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 Rote Rübe  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Curry  
1 TL Kardamom  
1 Msp gemahlene Nelken  
1 Zitrone  
1/8 – 1/4 l Kokosmilch oder Obers  
Salz

2 reife Birnen  
4 Nelken  
etwas Kardamom  
1 kl. Zimtstange  
Honigsirup:  
4 EL Honig  
1/4 l Wasser  
Saft einer halben Zitrone  
1 EL Butter

1/2 Huhn oder 4 Hühnerkeulen  
Salz  
Paprikapulver, edelsüß  
Ev. Rosmarin  
3 EL Öl  
240 g Erbsen  
1 kl. Dose Ananas  
1/2 Bund Petersilie  
Salatsoße:  
3 EL Sauerrahm  
2 EL Joghurt  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Zitronensaft

### Hühnereinmachsuppe mit Bröselknödel

(4 Portionen)

Hühnerteile, geputztes Wurzelwerk, Lorbeer, Petersilstängel, ganze Zwiebel (mit Schale), Salz und Pfefferkörner mit 1 L Wasser rd. 1 Stunde kochen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einstreuen und durchrühren, unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen mit Milch und Hühnersuppe aufgießen. Mit Petersilie, Salz, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Das kleingeschnittene Hühnerfleisch bzw. die geschnittenen Innereien und blättrig geschnittenes Wurzelwerk und Erbsen dazugeben. Kurz durchkochen. Mit Bröselknödel servieren.

Bröselknödel: Semmeln in Scheiben schneiden und mit Milch übergießen. Aus Butter und Ei einen Abtrieb rühren, die Semmeln mit der Flotten Lote passieren und gemeinsam mit den Bröseln und den Gewürzen unterrühren. Aus der Knödelmasse kleine Knödel formen und in Salzwasser kochen.

### Hühner-Spieße mit Roter Satay-Soße

(4 Portionen)

Fleisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abwechselnd mit einer dünnen Scheibe Ingwer oder Knoblauch auf Spießchen stecken. Rundherum kräftig anbraten.

Satay-Soße: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken, in Öl anbraten. Die gewürfelte Rote Rübe und die zerstoßenen Gewürze mitbraten und danach mit wenig Wasser verkochen lassen. Kokosmilch oder Obers dazugeben, mit Zitronensaft und -schale und Salz abschmecken. Mit Reis servieren.

### Gebackene Birnen in Honigsirup

(4 Portionen)

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse ausstechen. In jede Birnenhälfte eine Nelke stecken. Die Früchte in eine feuerfeste Form schichten. Die restlichen Gewürze dazugeben. Honig und Butter in kochendem Wasser auflösen, dann über die Birnen gießen. Im Rohr ca. 30 Minuten bei 200 °C backen – die Früchte dabei ab und zu mit Honigsirup übergießen. Die Birnen im Sirup abkühlen lassen und lauwarm servieren.

### Für die Jause: Wittgensteinzeit-Salat

(4 Portionen)

Huhn mit Salz und Paprika und ev. Rosmarin einreiben und mit Öl bestreichen. In eine Pfanne geben und im Rohr bei 220 °C je nach Größe ca. 30 – 40 Minuten braten. Auskühlen lassen. Erbsen kochen, Ananas in kleine Stücke schneiden, Petersilie hacken. Das Kalte Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden, mit Erbsen, Ananas, Petersilie und der Salatsoße vermischen.