

Geflügel

Das Geflügel gehört zu den beliebtesten Fleischsorten. Als Geflügel werden alle Arten Vögel benannt, die von Menschen verzehrt werden. Geflügelfleisch ist im Vergleich zu anderen Fleischsorten recht mager. Es hat wenig Fett, viel Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem lässt es sich vielseitig und abwechslungsreich zubereiten, so dass keine Langeweile auf dem Speiseplan aufkommt.

Bei der Zubereitung von Geflügelfleisch sollte man stets beachten, dass man das Fleisch gut durchgegart verzehrt und es nach dem Auftauen nicht wieder einfriert um die Gefahr einer Salmonellenerkrankung zu vermeiden.

Zu den Hausgeflügelarten die gezüchtet werden gehören Haushuhn, Truthahn, Ente, Gans und Taube. Seit dem Jahr 1994 gehört auch noch der Strauß dazu. Zu den Wildgeflügelarten gehören Fasan, Rebhuhn, Perlhuhn und Wachteln. Auerhahn, Birkhuhn und Wacholderdrossel gehören mittlerweile den geschützten Tierarten an und sind daher nicht mehr zur Jagd zugelassen. Früher wurden auch Schwäne und Pfauen zu festlichen Anlässen gegessen. Fasane und Enten werden gezüchtet, aber auch als Wildtiere im Handel angeboten. Wachteln und Perlhühner werden mittlerweile gezüchtet, zählen aber wegen ihres Geschmacks zum Wild.

Stubenküken sind junge Hühner die nicht älter als ein Monat sind. Sie haben ein Gewicht von 200 bis 600 g. Das Fleisch der Stubenküken ist schön zart.

Hähnchen sind Hühner beiderlei Geschlechts. Diese haben ein Gewicht von 800g bis 1200g. Diese Tiere sind fünf bis sieben Wochen alt, wenn sie geschlachtet werden.

Tiere die älter oder schwerer sind werden als Poularden oder Masthähnchen bezeichnet.

Poularden sind Tiere im Alter von sieben bis zwölf Wochen und mit einem Gewicht von 1200g bis zu 2500g oder mehr. Diese Tiere werden noch vor dem Eintritt der Geschlechtsreife geschlachtet.

Kapaune sind Hähne die kastriert wurden und ein Gewicht von 1500g bis 2000g aufweisen. Solche Tiere gibt es kaum noch zu kaufen.

Legehennen sind Hühner die nur zum Legen von Eiern gezüchtet werden. Dabei gibt es zwei Zuchtlinien die überwiegend braune bzw. weiße Eier legen.

Suppenhühner sind zwölf bis 15 Monate alte Legehennen. Sie haben ein Gewicht von 1000g bis 2000g. Suppenhühner schmecken besonders aromatisch müssen aber länger gekocht werden, da sie sonst zu zäh sind. Daher eignen sie sich auch nicht zum Braten.

Truthähne oder Puten. Bei den Puten unterscheidet man die Baby-Puten, junge Puten und Puten. Die Baby Puten haben ein Gewicht zwischen 2000g und 3000g. Sie schmecken saftiger und sind weniger aromatisch. Die jungen Puten sind in einem Alter von etwa Wochen und haben 3000g bis 4000g bei der Schlachtung. Puten nennt man die Tiere die zwischen neun Wochen und fünf Monate alt sind. Die Männchen haben ein Gewicht von bis zu 20kg und die Weibchen bis zu 12kg. Diese Puten werden sehr oft zerkleinert verkauft.

Enten unterteilt man in Hausente und Flugente. Die jungen Enten werden im Alter von zwei bis drei Monaten geschlachtet. sie haben ein Gewicht von 1500g bis 2000g. Mit sechs Monaten tritt bei diesen Tieren die Geschlechtsreife ein und sie wiegen dann etwa 3000g. Sie sind unter der Haut recht fettig. Flugenten sind mehr mager und haben mehr Muskeln. Im Alter von

drei Monaten werden sie mit einem Gewicht von 2000g bis 4000g geschlachtet.

Gänse unterteilt man in Frühmastgänse, junge Gänse, Hafermastgänse und Weidegänse.

Frühmastgänse werden mit 2000g bis 3500g und 10 bis 12 Wochen geschlachtet.

Gänse mit etwa 9 Monate und 4000 bis 6000g zählt man zu den jungen Gänsen.

Hafermastgänse können über ein Jahr alt sein und ein Gewicht von über 6000g aufweisen. Diese Tiere werden nur selten angeboten.

Weidegänse werden auf der Weide, also im Freien gehalten. Diese Tiere ernähren sich überwiegend von Getreide und Gräsern.

Tauben die angeboten werden sind alles Zuchtformen der Felsentauben. Sie werden im Alter von etwa vier Wochen geschlachtet. Das Gewicht der Tauben beträgt dabei zwischen 250g und 400g. Das Fleisch der Taube ist rötlich und recht aromatisch. Vom Geschmack her erinnert sie an Wild. Mit bis zu 600g ist die Ringeltaube ein besserer Fleischlieferant, allerdings bekommt man sie nur selten im Handel.

Sträüße die geschlachtet werden wiegen 75 kg bis 100 kg. Die Oberkeule und die Brust bekommt man als Steak angeboten. Die Unterkeule wird als Schmorbraten verkauft und man bekommt alle Teile als Gulasch. Das Fleisch ähnelt geschmacklich Rindfleisch und ist sehr fettarm.

Rebhühner stammen aus der Familie der Fasane. Sie sind allerdings so groß wie Tauben und haben aber mehr Fleisch an den Schenkeln als die Tauben. Das Fleisch ist recht dunkel schmeckt recht kräftig nach Wild. Ältere Tiere sollten geschmort oder zu Suppe verarbeitet werden.

Perlhühner schmecken so ähnlich wie Fasane und können genauso

zubereitet werden. Diese Tiere stammen aus Afrika und werden schon mit etwa 600g geschlachtet. In der Regel werden sie aber erst mit über 1000g geschlachtet und angeboten. Perlhühner haben einen sehr geringen Fettgehalt, wodurch das Fleisch recht schnell sehr trocken wird.

Wachteln sind Feldhühner. Sie werden gezüchtet und wiegen mit sechs Wochen etwa 100 bis 150g. Von ihrem Gewicht sind 40 Prozent Muskeln. Wegen dem niedrigen Gewicht und dem geringen Wasseranteil sollte man sie schonend garen.

Eier werden durch die Qualitätsmerkmale der Güteklasse A gekennzeichnet. Das bedeutet, dass sie nur eine bestimmte Form haben dürfen. Die Schale muss außerdem unverletzt und sauber sein. Eier die einen Sprung haben dürfen nicht mehr verwertet werden. Bebrütete Eier dürfen auch nicht mehr zum Verzehr freigegeben werden. Man kann allerdings auch selbst erkennen wie gut ein Ei ist. Wenn man es aufschlägt, darf das Eigelb nicht auseinander laufen. Es muss vom Eiweiß umschlossen sein. Läuft das Eigelb auseinander, ist dies ein Zeichen dafür, dass das Ei alt ist.

Eier der Güteklasse A werden durchleuchtet und dabei darf das Eigelb nur schattenhaft zu sehen sein. Beim Drehen des Eis darf sich die Lage des Eigelbes kaum ändern, nur dann wird das Ei zur Güteklasse A zugelassen.

Auch Geflügelfleisch wird getestet und unterliegt strengen Regeln. Nur kann man diese nicht selbst austesten wie bei den Eiern. Achten Sie beim Kauf auf das Haltbarkeitsdatum. Das Geflügelfleisch sollte noch komplett verschlossen sein und keine Risse in der Verpackung aufweisen.

Bei den Handelsklassen für Geflügel sind unter anderem Sauberkeit und Geruch wichtig, das Geflügelfleisch muss frei von Schmutz und Blut sein. Es dürfen keine gebrochenen Knochen herausragen aus dem Fleisch. Auch Quetschungen dürfen nicht

vorkommen und bei frischem Geflügel dürfen keine Anzeichen eines Einfrierens vorhanden sein. Auch beim Fleisch gibt es die Qualitätsmarke A. Diese beinhaltet die Fleischfülle, den Fettansatz, die Federkiele, Verletzungen und Frostbrand. Das Fleisch muss gut entwickelt sein und mit einer dünnen, gleichmäßigen Fettschicht überzogen sein. Es dürfen sich noch kleine Federreste am Fleisch befinden. Beschädigungen am Geflügel dürfen nur leicht sein und unauffällig sein. Das Geflügel darf keine Frostbrandspuren aufweisen.

Aus Hygienegründen und um eine Ansteckung von Krankheiten zu vermeiden sollte man rohe Geflügelprodukte von anderen Produkten getrennt lagern. Auch in der Küche ist bei der Zubereitung auf eine gründliche Hygiene zu achten. Man sollte Geflügel nie in der Nähe von Lebensmitteln, die nicht erhitzt werden, zubereiten. Direkt nach der Zubereitung Arbeitsfläche und Arbeitsmaterialien mit Wasser und Spülmittel säubern. Die Verpackungen vom Fleisch müssen sofort entsorgt werden. Das Geflügel sollte mindestens bei einer Temperatur von 70° Celsius erhitzt werden. Außerdem sollte das Fleisch beim Verzehr gut durchgegart sein, was man daran erkennt, dass die Fleischbrühe klar ist und das Fleisch sich gut von den Knochen lösen lässt. Brust- und Filetstücke lassen sich prima braten oder grillen. Gebratenes Fleisch lässt sich auch toll als Bestandteil eines Salates. Ebenso kann man Geschnetzeltes aus Geflügel in der Pfanne braten. Im Teigmantel können Hühnchen, Pute und Ente auch frittiert werden. Die Zubereitung im Backofen wählt man, wenn man eine komplette Gans oder anderes Geflügel garen will. Die Haut wird dabei knusprig braun und auch eine Füllung mit Gemüse, Obst oder Sauce ist bei dieser Zubereitungsweise möglich.

Hier finden Sie Geflügelrezepte

[Zurück zu Kochen & Braten](#)