



WIESENHOF

KOCH CLUB NEWS

Winter 2005

Winterliche Rezeptideen

Seite 2/3

Rezepte

wellfresh – leichter Genuss!

Seite 4-7



Liebe Koch-Club Freunde,

das Jahr geht zu Ende und die Adventszeit mit ihren besonderen Farben und Düften, mit Lichterglanz und Weihnachtsbäckerei liegt vor uns. Wenn es draußen kalt, nass und dunkel ist, können wir es uns drinnen so richtig gemütlich machen: Die Wohnung festlich schmücken und mit Freunden und Verwandten gemeinsam essen und genießen. Aber auch viele Vorbereitungen,

Besorgungen, Weihnachtsfeiern und Einladungen stehen auf dem Programm. Mit unseren festlichen Geflügelgerichten können Sie zumindest den kulinarischen Teil auch dieses Jahr wieder ganz entspannt angehen. Sie sind unkompliziert in der Zubereitung und werden Ihre Gäste begeistern. Die feinen Geflügelspezialitäten von WIESENHOF sind natürlich rund ums Jahr ein leckerer und

gesunder Genuss, deshalb finden Sie in dieser Ausgabe noch viele weitere Rezepte zum Nachkochen und Genießen.

Einen besinnlichen Advent, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht Ihnen



Entenfilet-Spieße

an Gemüsereis

mit Backpflaumen und Äpfeln

(für 3 Personen)

Zutaten:

1 Pckg. WIESENHOF Entenfilet-Spieße mit Saucenzubereitung (3 Stück), 200 g Langkornreis, Salz, schwarzer Pfeffer, 3-4 EL Öl, 2 mittelgroße Möhren, 1 mittelgroße Lauchstange, 1/2 TL Zucker, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück frischer Ingwer (ca. 15 g), 2 Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 5 EL Apfelsaft, etwas gehackter Koriander oder Petersilie

1 Reis in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Entenfilet-Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und in 2-3 EL Öl nach Packungsanleitung braten.

2 Inzwischen Möhren schälen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chili waschen, längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Chili ebenfalls in feine Ringe schneiden.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren hineingeben, mit Zucker bestreuen und 3-4 Minuten bissfest garen. Zum Schluss den Lauch hineingeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis abgießen und mit dem Gemüse mischen.

4 Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Zwiebeln schälen und achteln. Entenfilet-Spieße aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Vorbereitete Zutaten im heißen Bratfett kurz andünsten. Apelsaft und WIESENHOF-Sauce dazugeben, einmal aufkochen lassen.

5 Reis und Entenfilet-Spieße auf Tellern anrichten. Sauce über die Spieße geben. Mit Kräutern und Chiliringen bestreuen.



Gefüllte Winterente

mit Apfel, Rosinen und Zimt

an Wirsing-Orangen-Nudeln

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 gefüllte WIESENHOF Ente, 500 g Wirsing, 1 unbehandelte Orange, 2 Schalotten, 1 EL Butterschmalz, Salz, schwarzer Pfeffer, 125 ml Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, 400 g breite Bandnudeln, 2-3 Stiele glatte Petersilie, etwas Zucker

1 WIESENHOF Ente nach Packungsaufschrift im Ofen zubereiten.

2 Inzwischen Wirsing putzen und Strunk entfernen. Wirsing in Streifen schneiden und waschen. Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Schalotten schälen und fein würfeln.

3 Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin kurz andünsten. Wirsing zugeben und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orangensaft, -saft, Brühe und Sahne zugeben und alles 6-8 Minuten zugedeckt schmoren.

4 Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Petersilie waschen und in feine Streifen schneiden. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nudeln abgießen und vorsichtig unter das Wirsing-Gemüse heben. Zum Servieren die Wirsing-Orangen-Nudeln mit einer Gabel locker zu Nestern drehen. Mit Petersilie bestreuen und mit der gefüllten Ente zusammen auf einer Platte anrichten.



Entdecken Sie das ganze Sortiment!

- Gefülltes Hähnchen mit Backpflaumen, Äpfeln und Thymian.
- Gefülltes Hähnchen mit Aprikosen, Äpfeln und Rosinen.
- Gefüllter Puten-Rollbraten mit Speck, Äpfeln und Backpflaumen.



wellfresh – Leichter Genuss mit Wohlfühlgarantie!



Gesund leben und sich wohlfühlen – nach diesem Motto leben mittlerweile viele gesundheitsbewusste Genießer. Eine leichte und ausgewogene Ernährung gehört natürlich dazu! Die neuen wellfresh-Spezialitäten von WIESENHOF kommen da gerade recht: Leichter Geflügelgeschmack wird hier dank außergewöhnlicher Rezepturen zu

einem neuen Erlebnis für den Gaumen – und verschafft rundum Wohlgefühl. Genießen Sie die leckeren Pasteten und Jagdwurst-Varianten. Und für noch mehr Abwechslung gibt es jetzt für die warme Küche eine große Auswahl an raffiniert gewürzten Geflügelgerichten. Probieren Sie unsere neuen 1-2-Lecker Produkte: Alle mit weniger als 10% Fett!

Hähnchen-Avocado-Wraps



(für 4 Personen)

Zutaten:

- 2 Pckg. WIESENHOF wellfresh Joghurt-Curry Hähnchenfilets à 250 g, 2 EL Pflanzenöl
- 150 g Eisbergsalat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Crème fraîche
- Salz, weißer Pfeffer
- 4 Tortilla-Fladen (gibt's im Supermarkt)

Pergamentpapier zum Umwickeln

- 1 WIESENHOF Hähnchenfilets in dem heißen Öl nach Packungsanleitung braten. Beiseite stellen.
- 2 Eisbergsalat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Avocado halbieren, den Kern herausnehmen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft, Crème fraîche, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Hähnchenfilets in Streifen schneiden. Tortillafladen mit Avocadocreme bestreichen, zu einer Tüte aufrollen. Mit Hähnchenfilets und Eisbergsalat füllen und je nach Geschmack mit einem Klecks Crème fraîche und mit rosa Pfeffer abschmecken. Die unteren Enden jeweils mit einem Stück Pergamentpapier umwickeln.

Fettarm kochen leicht gemacht:

Schon beim Kochgeschirr fängt das Kaloriensparen an! Greifen Sie zu beschichteten Pfannen, die Sie nur noch mit wenig Fett auspinseln müssen. Auch Dampfeinsätze, in denen Sie fettfrei Gemüse, Fisch und Geflügel zubereiten können, sind erste Wahl. In Alufolie gewickelt garen die Speisen im Ofen schonend und bekommen ein intensives Aroma. Wenn Sie Öl verwenden, messen Sie es mit einem Löffel ab, so haben Sie einen besseren Überblick über die verwendete Menge. Statt Butter aufs Brot schmecken Senf, Ketchup oder Meerrettich zu Aufschnitt und Käse.

Geschnetzeltes in Honig-Senf-Sauce mit Schinken-Möhrrchen

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 2 Pckg. WIESENHOF wellfresh 1-2-Lecker "Frisches Puten-Geschnetzeltes mit feiner Honig-Senf-Sauce mit Balsamico verfeinert" à 280 g
- 250 g Langkornreis
- Salz
- 8 Möhren (ca. 600 g)
- 8 Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 3 EL Öl
- Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

- 1 Reis in der doppelten Menge kochendem Salzwasser (500 ml) ca. 20 Minuten garen bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.
- 2 Inzwischen Möhren putzen, schälen und längs vierteln. In kochendem Salzwasser 12-15 Minuten garen.
- 3 Möhren abgießen und etwas abkühlen lassen. Jeweils 4 Möhrenstücke mit Schinken umwickeln.
- 4 2 EL Öl erhitzen und das Geschnetzelte darin rundherum goldbraun braten. Die Soße erhitzen.



- 5 Inzwischen 1 EL Öl erhitzen und die Schinken-Möhren-Päckchen darin rundherum kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Reis, Schinken-Möhrrchen und Geschnetzeltes anrichten. Die Soße dazu geben und mit Petersilie bestreuen.



WIESENHOF Kontakt

WIESENHOF Geflügel-Kontor GmbH • Paul-Wesjohann-Str. 45
49429 Visbek • kochclub@wiesenhof.de • wiesenhof.de

Salami-Antipasti

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 Pckg. WIESENHOF wellfresh Geflügel-Salami "naturell" à 80 g
1 kleine Aubergine
3-4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 g Mozzarella
150 g Kirschtomaten
100 g fettarmer Frischkäse
2 EL Schmand
1 Knoblauchzehe
50 g Rucola
2-3 Stiele Basilikum
Grissinistangen
Oliven
Holzspieße



Zubereitung:

- 1 Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. In Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier geben und abkühlen lassen.
- 2 Mozzarella abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen. Frischkäse und Schmand verrühren. Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und unter die Frischkäsemasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen oder trocken schleudern.
- 3 Auberginenscheiben mit etwas Frischkäse bestreichen und mit Salami und Rucola belegen.
- 4 Tomaten, Mozzarella und Salami abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Auberginentaler, Spieße, Grissinistangen, Oliven und Basilikum anrichten.



Lauwarmer Joghurt-Kräuter-Kartoffelsalat

mit Putenstreifen

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 Pckg. WIESENHOF wellfresh 1-2-Lecker „Frisches Putengeschnetzeltes mit feiner Knoblauch-Würzung und leichter Joghurt-Knoblauch Sauce mit zarten Gurkenstreifen“ (à 280 g)
500 g festkochende Kartoffeln
2 Eier
1 Zwiebel
3 EL Öl
1/8 l Geflügelbrühe
2-3 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
je 1 Bund Schnittlauch und Dill
100 g Kirschtomaten

- 1 Die Kartoffeln 20-25 Minuten und die Eier ca. 8 Minuten in Wasser kochen. Kartoffeln und Eier abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.



- 2 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin kurz andünsten. Mit Brühe und Essig ablöschen, einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelscheiben in eine Schüssel geben und mit der Essig-Mischung übergießen. Kurz ziehen lassen.
- 3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Putengeschnetzelte darin rundherum goldbraun braten. Inzwischen die Soße im heißen Wasserbad oder in der Mikrowelle erhitzen. Kräuter waschen und hacken. Tomaten waschen und halbieren. Eier pellen und in Spalten schneiden.
- 4 Kartoffeln, Soße und Geschnetzeltes vorsichtig mischen und kurz ziehen lassen. Kartoffelsalat portionsweise anrichten. Eier und Tomaten darauf verteilen. Mit Kräutern bestreuen.



Italienische Gnocchi-Pfanne

mit Hähnchen-Filets

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 Pckg. WIESENHOF wellfresh 1-2-Lecker „Frische Hähnchen-Innenfilets mit mediterraner Kräuter-Würzung und leichter Tomaten-Mozzarella Sauce mit zarten Broccoli-Stücken“ à 280 g
500 g fertige Gnocchi (aus dem Kühlregal)
Salz, Pfeffer
3-4 Stiele Salbei
1-2 EL Pinienkerne
2 EL Öl
50 g Parmesankäse am Stück

- 1 Gnocchi in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2 Salbei waschen und die Blättchen abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchen-Innenfilets darin rundherum goldbraun braten. Gnocchi und Salbeiblättchen



zugeben und kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Soße erwärmen und über die Innenfilets geben.

- 4 Alles anrichten, mit gerösteten Pinienkernen und gehobeltem Parmesankäse bestreuen.

Herzhafter Käse-Wurstsalat

(für 4 Personen)

Zutaten:

1/2 Ring WIESENHOF wellfresh Geflügel-Fleischwurst à 250 g,
150 g Emmentaler-Käse (im Stück),
1 Bund Frühlingszwiebeln,
150 g Feldsalat, 4-5 Cornichons,
3-4 EL Weißwein-Essig,
1 EL mittelscharfer Senf,
1 EL flüssiger Honig,
3-4 EL Sonnenblumenöl,
Salz, Pfeffer, 1 Beet Kresse

- 1 Fleischwurst in Scheiben, Käse in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen oder trocken schleudern. Cornichons in Scheiben schneiden.
- 2 Essig, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl zügig unterrühren. Wurst, Käse, Zwiebelringe, Cornichons und die Vinaigrette



vermengen. Alles ca. 30 Minuten ziehen lassen.

- 3 Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse abschneiden. Feldsalat vorsichtig unter den Salat heben. Mit Kresse bestreuen.

Dazu schmecken Laugengebäck oder Salzbrezeln.

CHINESISCHES NEUJAHR

Das Neujahrs- oder Frühlingsfest leitet in China das neue Jahr ein. Es richtet sich nach dem traditionellen Mondkalender und findet nächstes Mal am 29. Januar 2006 statt. Zu diesem wichtigen Ereignis kommt die ganze Familie

zusammen. Am Vorabend des Neujahrstages zelebriert man ein großes gemeinsames Festmahl und begrüßt dann um Mitternacht das neue Jahr mit einem großen, bunten Feuerwerk. Holen Sie sich die fernöstliche Festtagsstimmung doch

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

WIESENHOF

Texte: Ricarda Nolte

Layout: KD&P Werbeagentur, Bremen

einmal nach Hause und verwöhnen Sie Ihre Gäste mit typisch asiatischer Küche.

Putenpfanne süß-sauer

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 Pckg. WIESENHOF Puten-Gulasch, ca. 550 g
- 150 g frische Shiitake-Pilze (ersatzweise 10 g getrocknete Shiitake-Pilze)
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Msp. Speisestärke
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 cm frische Ingwerwurzel
- 350 g Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Reissessig oder Weißweinessig
- 2 TL Ketchup



1 Frische Pilze putzen. Getrocknete Pilze ca. 30 Minuten in warmem Wasser

einweichen. Die Stiele heraus-schneiden und die Pilze hal-bieren.

2 Tomatenmark und Stärke glatt rühren. Knoblauch und Ingwer schälen und beides fein würfeln. Alle Zutaten miteinander verrühren.

3 Möhren schälen und waschen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Beides in schräge Stücke schneiden.

4 Puten-Gulasch waschen und trocken tupfen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Puten-Gulasch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und heraus-nehmen. 1 EL Öl in

der Pfanne erhitzen, Möhren und Shiitake-Pilze darin ca. 2 Min. braten. Frühlingszwiebeln zugeben und weitere 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Fleisch und angerührtes Tomatenmark in die Pfanne geben. Honig, Essig und Ketchup unterrühren und einmal aufkochen. Sofort servieren. Dazu passen Asia-Nudeln oder Reis.

Stilechte Deko

In China werden Häuser und Wohnungen während des Neujahrmonats mit roten Laternen und Bändern geschmückt.

Die Farbe steht für Glück, Freude und Wohlstand. Dekorieren Sie für Ihr Asia-Fest die Tafel doch auch einmal in Rottönen und legen Sie für die Mutigen Esstäbchen bereit.

