

# Glückwunsch und guten Appetit!

Die Entscheidung ist gefallen, die Gewinner des WIESENHOF Oktoberfest Gewinnspiels stehen fest. Wir haben viele köstliche Rezepte erhalten, für die wir uns bei Ihnen herzlich bedanken möchten. Es gab so viele Einsen-

dungen, dass schließlich das Los über die glücklichen Gewinner entscheiden musste. Auf einen Wochenendkurs für je 2 Personen bei Sternekoch Alfons Schuhbeck in München können sich freuen:

## Impressum

Verantwortlich für Inhalt: WIESENHOF  
Texte: Ricarda Nolte  
Layout: KD&P Werbeagentur, Bremen

Margarete Schlender, Berlin; Monika Krogmeier, Hövelhof; Karen Pabsch, Melle; Wolfgang Hunold, Leipzig, und Hanne Bastian, Henstedt-Rhen, deren Rezept wir hier auch abdrucken. Herzlichen Glückwunsch!

## Entenbrustfilet in Schwarzbiersauce mit lauwarmem Backobst

(für 4 Personen)

### Zutaten:

2 WIESENHOF Entenbrustfilets mit Haut  
200 g gebackenes Obst: Apfelfringe, Birnen, Pflaumen, Aprikosen  
1 Zwiebel  
2 Möhren  
1 Stück Sellerieknolle  
1 Lauchstange  
0,25 l bayerisches Schwarzbier  
1/2 l Enten- oder Geflügelfond (aus dem Glas)  
Lorbeerblatt  
Wacholderbeeren  
Nelke, Zimt, Thymian, Rosmarin  
Salz, Pfeffer, Prise Zucker  
100g Creme fraîche

Gebackenes Obst mit 1 Tasse Wasser, etwas Zucker und einem Spritzer Zitronensaft aufkochen. Entenbrustfilets salzen und in einer heißen Eisenpfanne von beiden Seiten kurz anbraten. Zwiebel und Gemüse klein schneiden und in einem Bräter in Butterschmalz kräftig anbräunen, Tomatenmark zugeben und ganz leicht anrösten. Mit dem Schwarzbier ablöschen und mit einer Prise Zucker verfeinern. Die Entenbrustfilets in den Bräter zugeben und den Fond angießen, Kräuter und Gewürze hinzugeben. Im Bräter ca. 20 Min. bei 160°C köcheln lassen. Fleisch herausnehmen und auf ein Backblech legen, den Bratenfond durch ein Sieb abpassieren.

Die Soße einmal aufkochen, Creme fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Backblech mit den Entenbrustfilets in den noch warmen Backofen schieben (mittlere Schiene) und mit Oberhitze die Haut knusprig grillen, danach die Filets schräg aufschneiden. In der Tellermitte drei Scheiben anrichten und mit der Schwarzbiersoße umgeben. Lauwarme Apfelfringe, Birnenspalten, Pflaumen und Aprikosen belegen. Als Beilage passen kleine Kartoffelklöße und ein kühles Schwarzbier.

## Kleines Kräuter- und Gewürz-Lexikon: **Koriander**

Ursprünglich aus Vorderasien stammend, wurde das vielseitige Gewürzkräuter von den Römern nach Europa gebracht. Samen und Blätter haben völlig unterschiedliche Aromen und während bei uns hauptsächlich erstere verwendet werden – sowohl in der herzhaften Küche als auch beim Weihnachtsgebäck – verleihen in der südamerikanischen

und asiatischen Küche die Blätter den meisten Gerichten ihr typisches Aroma. Koriandergrün wird auch als asiatische oder chinesische Petersilie bezeichnet und ist ebenso vielfältig einsetzbar wie dieses bei uns sehr beliebte Würzkräuter. Probieren Sie es z. B. einmal in der klassischen Hühnersuppe, im Nudelsalat oder

an Kartoffelbrei.

Sowohl die Samen als auch die Blätter harmonieren toll mit Geflügel, z. B. in Puten- oder Hühnchencurry oder zu gebratener Entenbrust. Wenn Sie sich einen Vorrat anlegen wollen, können Sie das gewaschene und gut getrocknete Kraut einfrieren. Bei Bedarf geben Sie es dann unaufgetaut zum Gericht.

## WIESENHOF Kontakt

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



# WIESENHOF

## KOCH CLUB NEWS

Rezepte:

**Winter-Genuss**

Seite 2-3

**Zum Jahreswechsel:**

**„Prosit Neujahr“**

Seite 4-5

**Aktuell:**

**Fit ins Frühjahr**

Seite 6-7



Ideen und Informationen rund um die Geflügel-Küche

## Liebe Koch-Club Freunde,

bald beginnt der Advent und damit die Vorfreude und die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest. Wohnungen werden geschmückt, Plätzchen gebacken und Geschenke für die Liebsten besorgt. Man wird zu Weihnachtsfeiern und Adventskaffees eingeladen oder lädt selber ein. Doch wer kennt das nicht: wenn die Termine überhand nehmen, kann schon mal die Besinnlichkeit etwas verloren gehen und stattdessen melden sich Stress und Hektik. Unser Tipp: Planen Sie für

jede Vorbereitung wie Plätzchen backen, Wohnung dekorieren etc. einen bestimmten Tag ein und machen Sie sich eine Geschenkliste. So vergessen Sie nichts und können die Vorweihnachtszeit ganz entspannt mit Freunden und Familie genießen. Für den kulinarischen Genuss hat WIESENHOF neben der bekannt großen Auswahl an gesunden und leckeren Geflügelspezialitäten dieses Jahr zwei neue Köstlichkeiten im Programm: 1/2 Ente mit Apfel-Zimt-Topping

und Hähnchen-Oberkeulen-Spieße mit Pflaumen und Aprikosen. Ein toller Winter-Genuss, den Sie mit unseren Rezeptvorschlägen gleich ausprobieren können. Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht



## Hähnchenspieße mit Safranreis und Broccoli

(für 3 Personen)

### Zutaten:

- 1 Packung Hähnchen-Oberkeulen-Spieße mit Backpflaumen und Aprikosen WIESENHOF Winter-Genuss
- 1 Döschen Safranfäden
- 1 Schalotte
- 150 g Langkorn- oder Basmatireis
- 1 EL Öl
- Salz
- 1-2 EL Rosinen
- 2 TL Butter
- 500 g Broccoli
- 2 EL Haselnussblättchen

1. WIESENHOF Hähnchen-Oberkeulen-Spieße nach Packungsaufschrift zubereiten.
2. Safranfäden in etwas heißem Wasser auflösen. Schalotte schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel und Reis in dem heißen Öl kurz anschwitzen. 350-400 ml Wasser angießen, Safran, Salz und Rosinen dazugeben. Einmal aufkochen und bei geringer Hitze in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

- Ist das Wasser nicht vollständig aufgesogen, Rest abgießen. Butter unterrühren.
3. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
  4. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Alles anrichten. Broccoli mit den Nüssen bestreuen. Guten Appetit!



## 1/2 Ente mit Feigen-Rotkohl

(für 2 Personen)

### Zutaten:

- 1/2 gewürzte Ente WIESENHOF Winter-Genuss
- 1 frische Feige
- 1 TL Butterschmalz
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 Glas Rotkohl (ca. 360 g)
- 2 TL Preiselbeeren aus dem Glas
- 150 ml Apfelsaft
- 150 ml Geflügelbrühe
- Salz, schwarzer Pfeffer
- etwas gemahlener Zimt
- 1 Prise Zucker
- etwas Zitronensaft
- 1-2 TL Speisestärke
- Thymianblättchen zum Garnieren



Mit Essig ablöschen. Rotkohl und Preiselbeeren dazugeben, 50 ml Apfelsaft angießen und kurz durchrühren. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen.

3. Fond und restlichen Apfelsaft aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Alles anrichten. Mit Thymian bestreuen. Dazu schmecken Kartoffelknödel.

1. WIESENHOF Ente nach Packungsaufschrift zubereiten.
2. Feige waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. In dem heißen Butterschmalz kurz anbraten.



## Deko-Tipps für die Weihnachtstafel

### Kugel-Vasen

Ein schöner Blickfang auf dem Tisch: Nehmen Sie einige Christbaumkugeln, entfernen Sie die Aufhängehalterungen und stecken Sie einzelne Blüten oder kleine Tannenzweige hinein. Füllen Sie eine Schale mit geknüllter Glatzfolie oder Weihnachtsservietten und arrangieren Sie die Blumen-Kugeln darin.

### Edle Platzanweiser

Schneiden Sie aus Pergamentpapier schmale Streifen und schreiben Sie mit einem Lackstift jeweils den Namen eines Gastes darauf. Papierstreifen quer über den

Teller legen und mit einer in Cellophanpapier gewickelten Praline beschweren. Die Pergamentstreifen können Sie auch statt mit den Gästenamen mit der Menüfolge beschriften.

### Lichterglanz

Stellen Sie ein Tablett mit Kerzen in unterschiedlicher Größe und Dicke in die Fensterbank, auf das Sideboard oder auf ein Beistelltischchen. Besonders stilvoll wirkt es, wenn Sie nur Kerzen von einer Farbe nehmen oder ähnliche Farben kombinieren (z. B. orange-rot-rosa, blau-türkisgrün).

### Lampenschmuck

Schmücken Sie doch mal die Lampe über Ihrem Esstisch wie einen Weihnachtsbaum und befestigen Sie daran ganz nach Belieben Stoffschleifen, Christbaumkugeln, Tannen- oder Ilexzweige, Stroh- oder Papiersterne etc.



# Gewinnen Sie mit



„Kartoffelsalat und Würstchen“ sind das beliebteste Weihnachtsessen der Deutschen – und passen auch prima auf jedes Silvester-Buffet.

Probieren Sie doch mal die knackigen WIESENHOF Geflügel-Wiener mit den leckeren Kartoffelsalaten von Homann. Da können Sie schlemmen und gewinnen. Denn wir verlosen in der Zeit vom 01.11.06 bis 31.01.07 täglich 3 niedliche Schneemänner aus Plüsch zum Kuseln. Die Teilnahmebedingung finden Sie auf den Verpackungen und im Internet unter [www.homann-wiesenhof.de](http://www.homann-wiesenhof.de)

**Täglich 3 Schneemänner zu gewinnen!**

Infos auf den Packungen oder unter [www.homann-wiesenhof.de](http://www.homann-wiesenhof.de)



## „Prosit Neujahr“

Kaum sind die Weihnachtsfeiertage vorbei, stehen die Vorbereitungen für Silvester an. Egal, ob im kleinen Kreis oder in ganz großer Runde, in der letzten Nacht des Jahres will man feiern und nicht stundenlang in der Küche stehen. Deshalb sind Gerichte gefragt, die sich gut vorbereiten lassen und allen schmecken, wie z. B. Kartoffelsalat mit Würstchen. Wenn Sie

auch zu den Liebhabern dieses Klassikers gehören, dann haben wir hier eine leckere Variante für Sie.

Auch Aufläufe sind ideal, denn sie werden im Ofen sozusagen von alleine fertig und man kann sich in der Zwischenzeit schon mal um seine Gäste kümmern. Von unserem Hähnchen-Nudel-Auflauf sind garantiert auch Ihre Kinder begeistert.

## Hähnchen-Nudel-Auflauf

(für 4 Personen)

### Zutaten:

- 500 g frisches WIESENHOF Hähnchenbrustfilet
- 250 g Nudeln (z. B. Fusilli)
- Salz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- schwarzer Pfeffer
- 450 g Blattspinat tiefgefroren
- 200 g Crème fraîche
- 3 Eier (Gr. M)
- geriebene Muskatnuss
- 100 g geriebener Emmentaler Fett für die Form



**1** Nudeln in Salzwasser nach Packungsaufschrift „al dente“ garen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

**2** Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In 1 EL Öl goldbraun braten und beiseite stellen.

**3** WIESENHOF Hähnchenfilets würfeln, in dem restlichen Öl 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Spinat in einem Topf mit 2-3 EL Wasser auftauen.

**4** Auflaufform fetten. Nudeln, Spinat und Hähnchenwürfel hineingeben. Zwiebelmasse darüber verteilen.

**5** Crème fraîche mit Eiern glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über den Auflauf gießen.

**6** Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Gas: Stufe 3) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Käse bestreuen.

Guten Appetit!

## Kartoffelsalat

### mit Geflügel-Wienern

(für 4 Personen)

### Zutaten:

- 2 Pckg. WIESENHOF Geflügel-Wiener oder Käse-Wiener
- 750 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Weißweinessig
- 5 EL warme Geflügelbrühe
- 1/2 TL scharfer Senf
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 7 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Möhren
- 100 g sehr feine junge Erbsen (Dose)
- 2 Stängel krause Petersilie
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- Senf oder Ketchup

**1** Kartoffeln waschen und mit der Schale 15-20 Minuten kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.

**2** Essig und Brühe mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker gut verquirlen. Öl unterschlagen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in die Marinade geben.

**3** Die warmen Kartoffeln in Scheiben schneiden und vorsichtig unter die Marinade heben.

**4** Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Wasser 1 Minute bissfest blanchieren. Erbsen in einem Sieb abtropfen lassen und mit den Möhren unter den Kartoffelsalat mischen. Zugedeckt mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**5** Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Einige Radicchioblätter abtrennen, waschen und trockentupfen.

Eine Schüssel oder Platte mit den Blättern auslegen. Den Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Radicchioblätter geben und mit den Kräutern bestreuen.

**6** Würstchen in heißem Wasser erhitzen, mit dem Kartoffelsalat servieren. Senf oder Ketchup dazu reichen.

**Tipp:** Wenn Sie keine Zeit oder Lust haben, selber zu kochen, nehmen Sie doch einfach den



leckeren Pellkartoffelsalat von Homann.



## Fit ins Frühjahr

Nach der dunklen Jahreszeit wird das Wetter endlich wieder schöner, die Tage werden langsam länger und man spürt überall den Frühling nahen - aber Sie fühlen sich trotzdem richtig lustlos und schlapp? Dann hat Sie die Frühjahrsmüdigkeit erwischt. Ihre „innere Uhr“ tickt noch nach

dem Rhythmus der kurzen Tage und langen Nächte des Winters und stellt sich erst allmählich um. Doch dieser „Energieflaute“ kann man vorbeugen: Bewegen Sie sich auch in den Wintermonaten viel an der frischen Luft und ernähren Sie sich möglichst leicht und vitaminreich. Frisches Gemüse

und die leckeren Geflügelprodukte von WIESENHOF sind genau die richtige Kombination: Das schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch rundum gesund. Lassen Sie sich von unseren Rezeptideen überzeugen.



## Putenröllchen

an Wirsingkohl

(für 4 Personen)

**Zutaten:**

4 frische WIESENHOF Putenschnitzel  
1 kleiner Kopf Wirsing  
Salz  
1 rote Paprika  
150 g Champignons  
2 Schalotten  
4 EL Butterschmalz  
1 EL Balsamico-Essig  
schwarzer Pfeffer  
4 Blätter Salbei  
350 ml Hühnerbrühe  
100 ml Milch  
gemahlener Koriander  
1-2 EL Soßenbinder  
1 EL Schmand

**1** Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Restlichen Wirsing halbieren, Strunk jeweils keilförmig heraustrennen. Dicke Blattrippen wegschneiden. Blätter in fingerdicke Streifen schneiden, portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Paprika waschen, halbieren, Stielsansatz, Kerne und Trennsteg entfernen. Paprika in Streifen schneiden. Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

**3** Paprikastreifen in 1 EL Butterschmalz 5 Minuten braten, herausnehmen. Champignons und die Hälfte der Schalotten in dem verbliebenen Fett andünsten, bis die austretende Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Balsamico ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Salbeiblätter abrausen, trockentupfen und halbieren. WIESENHOF Putenschnitzel etwas flachklopfen, mit Salbei belegen. Pilzmasse und Paprika darauf verteilen und das Fleisch aufrollen. Mit Zahnstochern feststecken. In 2 EL heißem Butterschmalz anbraten. Mit 250 ml Brühe ablöschen und ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen.

**5** Rest Zwiebeln in 1 EL Butterschmalz glasig dünsten. Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Rest Brühe angießen und zugedeckt 8 Minuten dünsten. Milch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

**6** Putenröllchen aus dem Sud nehmen, mit Wirsing anrichten. Sud einmal aufkochen und mit Soßenbinder andicken. Schmand einrühren und die Soße extra reichen.



## Gemüse Feldsalat mit Hähnchenstreifen



50 g Blumenkohl  
4 EL Öl  
3 TL Currypulver  
Salz, schwarzer Pfeffer  
150 g Feldsalat  
etwas frisches Koriandergrün  
25 g Cashewkerne  
75 g Joghurt  
1 EL Crème fraîche  
1 TL Zitronensaft  
1 Prise Zucker

(für 2 Personen)

**Zutaten:**

1 Packung WIESENHOF  
Marinierte Hähnchenbrustfilets  
„Jamaica“ à 300 g  
200 g Möhren

mit Salz und Pfeffer würzen und 6-7 Minuten bissfest köcheln lassen. Abgießen.

**2** Die Hähnchenfilets in Streifen schneiden und in dem restlichen Öl 3-4 Minuten anbraten.

**3** Feldsalat putzen, waschen und trockentupfen. Koriander waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Joghurt, Crème fraîche und restl. Currypulver verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**4** Salat auf 4 Teller geben, Gemüse und Hähnchenstreifen darauf verteilen. Mit Sauce begießen und mit Cashewkernen und Koriander bestreuen.

**1** Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Beides in 2 EL Öl andünsten. 2 TL Currypulver darüberstäuben, einmal durchrühren. 150 ml Wasser angießen,

## So werden Sie frühlingstfit

Zuviel Schlemmen, zu wenig Bewegung – das trifft wohl für die meisten von uns während der Wintermonate zu. Deshalb müssen wir jetzt unseren Organismus wieder auf Trab bringen. Es muss nicht gleich Joggen oder Power-Walking sein, auch gemütliche Spaziergänge in der

Natur oder kleine Radtouren bringen den Kreislauf in Schwung, kräftigen den Körper und machenmunter. Gehen Sie so oft es geht vor die Tür, denn Sonnenlicht ist ein hervorragender Stimmungsheber. Und essen Sie Bananen, Trauben oder Ananas – sie enthalten Spuren von

Serotonin, dem Gute-Laune-Hormon. Gönnen Sie sich ab und zu ein verwöhnendes Wannenbad. Duftende Zusätze können belebend (Rosmarin), anregend (Rose) oder beruhigend (Melisse) wirken. Molkepulver und Honig machen trockene Winterhaut weich und geschmeidig.

## Energie Drink

(für 4 Personen)

**Zutaten:**

1/4 frische Ananas  
1 reife Banane  
1 Limette  
200 ml frisch gepresster Orangensaft  
200 ml Molke  
Minze zum Garnieren

**1** Ananas schälen, den Strunk herauschneiden und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Banane schälen und vierteln. Limette auspressen.

**2** Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Nach Belieben einige Eiswürfel in Gläser geben und den Saft darüber gießen. Mit Minze dekorieren und mit einem Strohhalm servieren.

