



WIESENHOF

**KOCH
CLUB
NEWS**

Vielfalt für einen köstlichen Winter *Seite 2-3*

Genießen und jeden Tag überraschen *Seite 4-5*

Beliebte Tradition & festliche Ideen *Seite 6-7*



Ideen und Informationen rund um die Geflügel-Küche

Liebe Koch-Club Freunde,

freuen Sie sich auch schon auf Spaziergänge in herrlich klarer Winterluft, ein paar Runden Schlittschuhfahren auf dem zugefrorenen See oder einen Bummel über den Weihnachtsmarkt? Genießen wir die schönen Seiten des Winters! Und wenn er sich einmal von seiner nicht so schönen Seite zeigt und es draußen eher ungemütlich wird, machen wir es uns einfach drinnen kuschelig. Wir können die Wohnung schön dekorieren, Plätzchen backen und mit der Familie oder Freunden bei

einem leckeren Essen zusammensitzen. Viele tolle Rezeptideen für die Winterküche finden Sie in diesem Heft.

Zum Beispiel das Puten Schnitzel mit Waldpilzen und Kartoffelpüree. Ein leckeres Essen für zwei sind die gefüllten Paprikaschoten mit unserer neuen Geflügelwurst „Hähnchen-Grillbraten“. Ebenfalls neu im WIESENHOF Winter-Sortiment: Zarte Puten-Medaillons in Orangen-Pfeffermarinade. In dem Rezept auf dieser Seite haben wir sie mit fein-würzigem Orangen-

Rosenkohl kombiniert. Ein tolles Wintergericht! Ein wahres Festtagsessen ist die gefüllte Ente mit Holunder-Rotkohl und Rosmarin-Kartoffelpüree.

Frohe Weihnachten und ein genussvolles neues Jahr wünscht



Puten-Medaillons in feiner Orangen-Pfeffermarinade mit Orangen-Rosenkohl

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 2 Pk. WIESENHOF Puten-Medaillons in Orangen-Pfeffermarinade
- 500 g Rosenkohl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 kleine unbehandelte Orangen nach Belieben
- 30 g Rosinen
- 2 EL Öl
- 1 EL Butterschmalz
- 1/2 TL Zucker
- 30 g Walnusskerne

- 1 Rosenkohl putzen und am Strunkende kreuzförmig einschneiden. In Salzwasser ca. 8 Minuten knapp gar kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Eine Orange auspressen, Rosinen in den Saft geben. Die andere Orange heiß abwaschen und trockenreiben. Mit dem Zestenreißer einige Streifen von der Schale abziehen. Das Fruchtfleisch in Filets teilen.

- 3 Puten-Medaillons in dem heißen Öl in einer Pfanne von beiden Seiten je 5-6 Minuten braten.
- 4 Inzwischen Butterschmalz und Zucker in einem breiten Topf zerlassen. Walnüsse grob hacken und in dem geschmolzenen Zucker kurz karamellisieren. Orangensaft mit Rosinen angießen. Rosenkohl hineingeben. Den Saft einige Minuten einköcheln lassen. Orangenfilets dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Puten-Medaillons mit Orangen-Rosenkohl servieren.
- 6 Schön dazu: Lassen Sie tiefgekühlte Kartoffelpuffer antauen, stechen Sie mit einem Keksausstecher Sterne aus und braten Sie diese knusprig.

pro Portion
ca. 1839 kJ/439 kcal.; E 48 g; KH 16 g; F 18 g

Gefüllte Ente

mit Holunder-Rotkohl und Rosmarin-Kartoffelpüree

Zubereitungszeit: ca. 110 Min.

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 WIESENHOF Gefüllte Ente mit Apfel, Rosinen und Zimt
- 1 Schalotte
- 1/2 Apfel
- 1 EL Butterschmalz
- 1 Glas (350 g) Rotkohl
- 100 ml Holunderbeersaft oder Holunder-Apfel-Saft
- 1 EL Holundergelee
- 2 Pimentkörner, zerstoßen
- 2 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Stück Zimtstange
- 450 g Kartoffeln
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin
- 3-4 EL Milch

- 1 WIESENHOF Gefüllte Ente im Backofen nach Packungsaufschrift zubereiten.
- 2 Schalotte schälen und fein würfeln. Apfel vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Butterschmalz in einem Topf zerlassen, Schalotte und Apfelstücke darin leicht andünsten. Rotkohl dazugeben. Saft angießen, Gelee unterrühren. Zerstoßene Pimentkörner, Nelken, Lorbeerblatt, angequetschte Wacholderbeeren und Zimtstange in einem Gewürz-Ei in den Rotkohl legen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- 3 Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen. Inzwi-



sehen Rosmarin abrausen, trockentupfen und die Nadeln fein hacken.

- 4 Kartoffeln abgießen, dabei zwei Esslöffel Kochwasser zurückbehalten. Kartoffeln mit Kochwasser und Milch zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin unterrühren.
- 5 Ente mit Holunder-Rotkohl und Rosmarin-Kartoffelpüree servieren.

pro Portion
ca. 4230 kJ/1010 kcal.; E 29 g; KH 51 g; F 75 g



Blattsalate mit Hähnchenstreifen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 2 Stück *Marinierte Hähnchenbrustfilets „Texas“*
- 200 g *gemischte Blattsalate*
- 1 *Apfel*
- 1 TL *Zitronensaft*
- 4 EL *Weißweinessig*
- 2 EL *Apfelsaft*
- Salz, schwarzer Pfeffer*
- 1/2 TL *Senf*
- 5 EL *Olivenöl*
- 6 *halbe Walnusskerne*
- 20 g *Parmesan*

- 1 Salate waschen, trocken-schleudern und zerkleinern. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Öl unterschlagen. Walnusskerne hacken. Parmesan grob hobeln.
- 3 *Marinierte Hähnchenbrustfilets „Texas“* 12-15 Minuten braten, dann in Streifen schneiden.

- 4 Salate und Apfelstücke mit dem Dressing mischen und in Schälchen oder auf Teller verteilen. Nüsse und Parmesan darüber streuen. Hähnchenstreifen darauf geben und servieren.

pro Portion
ca. 1131 kJ/271 kcal.; E 17 g; KH 8 g; F 18 g



Puten Schnitzel mit Waldpilzen und Kartoffelpüree

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 500 g *WIESENHOF Puten Schnitzel*
- 400 g *Kartoffeln*
- Salz, schwarzer Pfeffer*
- 4 *Stängel Petersilie*
- 1 *Zwiebel*
- 20 g *getrocknete Tomaten ohne Öl*
- 7 EL *Olivenöl*
- 400 g *gemischte Waldpilze, tiefgefroren*
- 100 ml *Weißwein*
- 100 ml *Gemüsebrühe*
- 120 ml *Sahne*

- 1 Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen.
- 2 Inzwischen Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Einige Blättchen zum Dekorieren beiseite legen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten fein würfeln. 3 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Tiefgefrorene Pilze und Tomaten zugeben und braten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Wein angießen



- 3 Puten Schnitzel in 3 Esslöffel Öl 12-15 Minuten braten. Salzen und pfeffern.
- 4 Kartoffeln abgießen, dabei zwei Esslöffel Kochwasser zurückbehalten. Kartoffeln mit

pro Portion
ca. 2149 kJ/513 kcal.; E 35 g; KH 18 g; F 31 g

- und bei starker Hitze fast ganz einkochen lassen. Brühe angießen, 3 Minuten kochen lassen. 100 ml Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Puten Schnitzel mit Waldpilzen und Kartoffelpüree anrichten, mit Petersilienblättchen dekorieren.

Adventskalender basteln

Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude und mit einem Adventskalender wird die lange Zeit bis Weihnachten jeden Tag mit einer kleinen Überraschung versüßt. Am schönsten ist natürlich ein selbstgebasteltes Exemplar mit ganz persönlichen kleinen Geschenken. Darüber freuen sich nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene. Wenn Sie einen lieben Menschen mit so einem kreativen Geschenk überraschen wollen, haben wir hier zwei hübsche Ideen:

Adventskalender für die Wand:
Bekleben Sie kleine, bunte Geschenktüten (Papierwarenladen) mit Zahlen von 1 bis 24 und befestigen Sie die gefüllten Tütchen mit Geschenkband oder Wäscheklammern an einer Schnur.

Adventskalender zum Hinstellen:
24 unterschiedlich große Spannschachteln (Bastelladen) mit Zahlen bemalen oder bekleben, befüllen und auf einem schönen Tablett arrangieren.



Noch mehr Genuss mit WIESENHOF Geflügel Wienern

Was ist eines der beliebtesten Weihnachtessen der Deutschen? „Kartoffelsalat und Würstchen“. Aber wieso ist gerade dieses Gericht so beliebt? Dazu gibt es verschiedene Theorien. Die einen meinen, weil man an Heiligabend noch so viel anderes zu tun hat, wie Weihnachtsbaum schmücken, letzte Geschenke verpacken etc., soll das Abendessen nicht viel Arbeit machen und schnell gehen. Andere meinen, dass man am Heiligen Abend nicht so üppig essen will, weil am ersten und zweiten Weihnachtstag noch genug ge-

schlemmt wird. Manche berufen sich auf die christliche Tradition, nach der die Vorweihnachtszeit früher eine Fastenzeit war, die erst mit der Christmette (Mitternachtsgottesdienst am Heiligabend) endete. Deshalb gibt es am Heiligabend ein einfaches Essen und erst am 1. Weihnachtstag den Gänsebraten. Es könnte aber auch sein, dass „Kartoffelsalat und Würstchen“ einfach jeder mag und es deshalb das perfekte Familienessen am Heiligabend ist. Man muss nicht lange über ein Menü nachdenken, es müssen keine verschiedenen Geschmäcker berücksichtig

Nur für kurze Zeit:
25% gratis!



tigt werden, man muss keine Unmengen an Zutaten einkaufen und nicht lange in der Küche stehen – und es schmeckt allen. Für alle Freunde dieses traditionellen Weihnachtssessens gibt es eine frohe Botschaft: Jede Packung der leckeren und leichten WIESENHOF Geflügel Wiener hat jetzt wieder 25% mehr Inhalt! Aber nur für kurze Zeit – deshalb schnell zugreifen und knackig genießen!

Wir bauen uns ein Lebkuchenhaus

Zubereitungszeit: ca. 120 Min. + Ruhezeit

Zutaten:

Für den Teig: 250 g Honig, 100 g brauner Zucker, 125 g Butter, 2 EL Orangensaft, 550 g (+1-2 EL) Mehl, 1 Msp. Salz, 1 TL Zimt, 15 g Lebkuchengewürz, 1 gehäuft. EL Kakaopulver, 1 Ei, 1 gestrich. EL Pottasche (ca. 8 g), Backpapier

Für den Zuckerguss: 1 Eiweiß, 200-250 g Puderzucker

Außerdem: Papier für Schablonen, Süßigkeiten nach Belieben zum Verzieren, Watte für den Schornstein

1 Honig mit Zucker, Butter und Orangensaft in einem Topf unter Rühren erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist. Etwas abkühlen lassen.

2 550 g Mehl, Salz, Gewürze und Kakao in einer Schüssel mischen. Honigmasse und Ei darauf geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten.

3 Pottasche in 1-2 Esslöffeln warmem Wasser auflösen und unterkneten. Falls die Masse zu klebrig ist, esslöffelweise mehr Mehl einarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebt, sondern glatt und fest ist. Ab-

gedeckt mind. 4 Stunden, am besten einen Tag ruhen lassen.

4 Aus Papier Schablonen für die einzelnen Hausteile ausschneiden: Dach 12x20 cm, Seite 8x18 cm. Front: 12 cm breit, 8 cm Seitenhöhe, 8 cm Spitze.

5 Teig in 2 Portionen teilen, auf Backpapier jeweils 5 mm dick ausrollen. Hausteile mit den Schablonen je 2 Mal ausschneiden. Dabei die entstehenden Teigreste zusammenkneten, erneut ausrollen und weitere Teile ausschneiden. Fenster und Tür hineinschneiden. Für den Schornstein 4 kleine Rechtecke ausschneiden.

6 Teigstücke auf 2 mit Backpapier belegten Blechen verteilen und diese nacheinander im vorgeheizten Ofen bei 180°C auf der mittleren Schiene 13-15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

7 Eiweiß steif schlagen, dabei soviel Puderzucker einrieseln lassen, bis eine zähe, glänzende Masse entsteht. Die Kanten der einzelnen Lebkuchenteile damit einstreichen und das Knusperhäuschen auf einer festen Unterlage zusammensetzen. Wenn die „Klebekanten“ getrocknet sind, Süßigkeiten mit restlicher Puderzuckermischung auf dem Haus befestigen. Watte in den Schornstein stecken.

Gefüllte Spitzpaprika mit Hähnchen-Grillbraten

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

(für 2 Personen)

Zutaten:

2 Pk. WIESENHOF

Hähnchen-Grillbraten

4 Spitzpaprika à 100 g

200 g Spinat (TK, aufgetaut)

100 g Schafskäse

50 g Sauerrahm

20 g Sonnenblumen- oder Salatmix-Kerne

1 Knoblauchzehe

Salz, schwarzer Pfeffer

2 EL Öl

Holzspießchen zum Feststecken

evtl. Küchengarn

1 Paprika waschen, Stielansätze als Deckel abschneiden und Paprika entkernen.

2 Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Mit Schafskäse, Sauerrahm und gehackten Kernen vermengen. Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Paprikaschoten mit der Spinatmasse füllen, Deckel wieder aufsetzen, mit Holzspießchen feststecken. Jede Paprika mittig mit 4 Scheiben

Hähnchen - Grillbraten umwickeln und eventuell mit Küchengarn fixieren.

4 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die gefüllten Paprika darin bei mittlerer Temperatur und bei aufgelegtem Deckel rundherum ca. 20 Minuten braten.

pro Portion
ca. 1739 kJ/415 kcal.; E 32 g; KH14 g; F 25 g



Leserrezept

Brathähnchen mit Walnuss-Soße

Zubereitungszeit ca. 80 Min.

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 WIESENHOF Hähnchen (ca. 1 kg)

Salz, schwarzer Pfeffer

1 EL Öl

Für die Walnuss-Soße:

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Butter

1 EL Mehl

1/2 l Hühnerbrühe

2 EL Weinessig

1 Lorbeerblatt

4 zerstoßene Nelken

je 1 Msp. Zimt, Cayennepfeffer
und Safran

1/2 Bund Petersilie

Salz

Saft von 1/2 Orange

100 g gemahlene Walnüsse

- 1 Hähnchen waschen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Öl im Bräter erhitzen. Hähnchen darin ca. 20 Minuten rundherum anbraten.
- 3 Backofen auf 200° C vorheizen. Hähnchen im Bräter in den Ofen schieben und in etwa 40 Minuten fertig braten. Zwischendurch immer wieder mit dem Bratfond begießen.
- 4 Für die Walnuss-Soße Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in der erhitzten Butter glasig dünsten.
- 5 Mehl einrühren und mit Hühnerbrühe aufgießen. Essig und Lorbeerblatt hineingeben und

7 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen.

- 6 Lorbeerblatt herausnehmen, Gewürze und feingehackte Petersilie dazugeben. Mit Salz und Orangensaft abschmecken. Zum Schluss die gemahlene Walnüsse unterrühren. Nach Belieben mit dem Stabmixer pürieren.
- 7 Die Soße in eine Schüssel geben und das Hähnchen darauf anrichten.

Wir danken Frau Reinert aus Mettlach-Nohn für diese Rezeptidee.

Impressum

Verantwortlich für Inhalt:

WIESENHOF

Texte: Ricarda Nolte

Layout:

KD&P Werbeagentur, Bremen

www.wiesenhof.de

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept! Sie kennen ein tolles Rezept mit leckerem Geflügel? Dann verraten Sie es doch auch den Lesern der Koch Club News und schicken Sie es an kochclub@wiesenhof.de oder per Post an WIESENHOF Koch Club, Paul-Wesjohann-Str. 45, 49429 Visbek

Kleines Küchen-Lexikon: Walnüsse

Sie sind eine der beliebtesten Knabbereien in der Vorweihnachtszeit: Walnüsse. Während die geschälten, halbierten Früchte das ganze Jahr über aus den USA oder den Mittelmeerländern bei uns angeboten werden, kommen die frisch geernteten ganzen Nüsse hauptsächlich von November bis Januar auf den Markt. Zur Lagerung hängt man sie am besten in einem Sack an einem kühlen, trockenen, luftigen und dunklen Ort auf. So halten sie sich etwa ein Jahr. Sind die Walnüsse einmal von ihrer Schale



befreit, sollten sie bald verbraucht werden, da das enthaltene Nussöl schnell ranzig wird. In einem gut schließenden Behälter im Kühlschrank lassen sie sich aber einige Tage aufbewahren. Das Öl der Walnuss hat einen hohen Anteil an essentiellen Omega-3-Fettsäuren, was sie zu einer sehr gesunden aber auch kalorienreichen (100 g enthalten ca. 650 kcal.) Knabberei macht. Ob frisch geknackt, pur, karamellisiert, zu Käse oder Obst, in Kuchen, Müsli, Salaten oder herzhaften Soßen - das kräftige, feinbittere Aroma der Walnuss verfeinert viele süße und pikante Speisen. Und es harmoniert wunderbar mit zartem Geflügelfleisch, z. B. in einer knusprigen Panade oder einer aromatischen Soße. Tipp: So lässt sich die braune, leicht bittere Haut vom Walnusskern abziehen: Die Nüsse kurz in kochendes Wasser geben und danach mit kaltem Wasser abschrecken. Jetzt lässt sich die Haut ganz leicht entfernen.