

Die AZ-Kochserie widmet sich heute **Huhn, Pute und Ente** – gebraten und gekocht

Da muss man drauf fliegen

Im vierten Teil der AZ-Kochreihe geht's um Geflügel. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein ganzes Huhn zerlegen, füllen und braten können – und wie Ente gelingt

Von Sophie Anfang

Helles Fleisch von Huhn und Pute ist vor allem dann beliebt, wenn man einmal etwas Leichteres genießen möchte. Ente ist ein feines Essen mit relativ wenig Aufwand.

Einmal pro Woche zeigt Ihnen Harald Schultes, Inhaber von Haralds Kochschule am Isartor, mit welchen Kniffen Sie in der Küche Erfolge erzielen

AZ-KOCHSERIE

Küchen-Kniffe
mit
Harald Schultes



können. Heute mit dem Schwerpunkt Geflügel.

Es geht dabei um Grundlegendes wie Tricks, um das Huhn zu zerlegen. Aber natürlich auch, wie Sie es danach zubereiten können. Welches Geflügel sich für welche Garmethode gut eignet, finden Sie im unteren Bereich der Seite.

Lesen Sie nächsten Freitag: Super Salate, eine gesunde Vielfalt auf dem Teller.

HÜHNERBRÜHE

Wärmt von innen

Wer eine gute Hühnerbrühe kochen möchte, braucht dafür nicht zwangsläufig ein ganzes Suppenhuhn. Es reicht auch, Keulen zu verwenden. Die Haut bleibt am Geflügel. Für den Geschmack ist es wichtig, ein Huhn guter Qualität zu nehmen. Denn je nachdem, was das Huhn gefressen hat, verändert sich die Güte seines Fleisches.

Mit Gewürzen sollten Sie etwas vorsichtig sein. Huhn ist helles Fleisch, deshalb sollte das beigefügte Gemüse eher jung sein und kein strenges Wurzelgemüse. Eine Hühnerbrühe darf bei der Zubereitung

köcheln, jedoch darf die Kochzeit nicht länger als eine Stunde betragen.

Schaum und Fett, das während des Kochvorgangs aufsteigt, sollten Sie mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Die Brühe leicht salzen.

Etwa eine halbe Stunde vor Garende können Sie Gemüsebündel hinzufügen. Am Ende das Huhn entnehmen und kurz abschrecken.

Lösen Sie die Haut ab und zerlegen Sie das Huhn in Keulen und Brusthälften. Die Brühe seien Sie durch ein Tuch. Zerlegte Geflügelteile in der Brühe aufbewahren.

ENTENBRUST

Feines Festmahl

Eine Entenbrust ist ein schönes Stück Fleisch für einen Abend mit Gästen. So bereiten Sie sie zu.

● Auf der roten Fleischseite die dünne weiße Haut mit einem Messer entfernen. Sie wird sonst beim Braten hart.

● Auf der dicken Hautseite jetzt mehrmals quer einschneiden.

● Sollten sich noch Härchen oder Federkiele im Fleisch befinden, lösen Sie sie mit einem Messer heraus.

● Geben Sie Fett in eine Pfanne, lassen Sie sie aber nicht zu heiß werden. Sonst verbrennt die Haut zu schnell.

● Braten Sie die Ente auf der roten Seite nur ganz

kurz an. Ziel ist, dass sich die Poren schließen.

● Braten Sie nun die Hautseite an. Kontrollieren sie regelmäßig: Ist die Seite schön braun (siehe Foto), ist die Seite fertig gebraten.



Dünne Haut entfernen.



Dicke Hautseite einritzen.



Hautseite muss schön braun sein.

● Nun muss die Ente in den Ofen (200° C). Kleinere Stücke etwa 4 Minuten, größere 9 Minuten.

● Nehmen Sie die Entenbrust aus dem Ofen und lassen Sie das Fleisch 10 Minuten entspannen. So bleibt es zarter.

● Danach geben Sie die Entenbrust erneut in den Ofen. Eine kleine Ente bleibt hier noch etwa 3 bis 4 Minuten, eine größere kann noch mal 9 Minuten in den Ofen.



Gemeinsam am Schneidebrett: AZ-Redakteurin Sophie Anfang und Koch Harald Schultes bereiten ein Hendl vor.

Fotos: Daniel von Loeper, AZ-Archiv

HUHN

Zerteilen, schmoren, braten

Ein gutes Huhn ist etwas Feines. In einem Stück gekauft kann man es vielfältig verwenden.

So zerlegen Sie es:

● Beginnen Sie am Schenkel. Schneiden Sie die Haut zwischen Rumpf und Keule bis zum Gelenk durch. Dann drehen Sie den Schenkel nach hinten unten aus dem Gelenk heraus. Dann schneiden Sie weiter am Korpus ent-

lang, bis der Schenkel abgetrennt ist.

● Fahren Sie an der Oberseite mittig mit der Messerspitze am Korpus bis zum Knochen bzw. Knorpel entlang und lösen Sie dann entlang der Knochen die Brustfilets heraus.

● Flügel abtrennen, indem Sie sie mit einem Messer einritzen und dann abtrennen.

So wird Geflügel geschmort:

● Teile in Mehl wenden, Öl erhitzen und das Geflügel beidseitig anbraten. Dann Zwiebeln und Gemüse zugeben.

● Temperatur reduzieren, Kochgeschirr zudecken, weitergaren.

● Zuerst die Brustteile, dann die Keulen entnehmen.

So wird Geflügel gebraten:

● Geflügel würzen und rundherum anbraten, dann in den Ofen geben (220° C).

● Braten Sie so das Geflügel beidseitig ein paar Minuten an.

● Reduzieren Sie die Temperatur auf 160° C, das Geflügel regelmäßig wenden und mit Bratfett beschöpfen.

● 10 Minuten vor Bratende Röstgemüse hinzufügen.

● Zum Schluss Geflügel auf den Rücken drehen, damit die Brust bräunen kann. Alles entnehmen, den Bratensatz mit Brühe ablöschen, einkochen.



Schenkel abtrennen.



Danach das Filet herauslösen.

Geflügel wird mit reichlich Wasser gewaschen und mit der Bauchöffnung nach unten kurz zum Abtropfen aufgestellt.

Zum Kochen eignen sich Küken und Hähnchen. Zum Dünsten sollten Suppenhuhn, Taube und Pute verwendet werden. Zum Schmoren eignen sich Hähnchen und alte Tauben.

Im Ofen sollten Sie Küken, Hähnchen, Taube, Pute, Gans oder Ente braten. In der Pfanne ganze Brustteile oder Geschnetzeltes von Hähnchen oder Steak und Schnitzel von der Pute. Ebenfalls eignet sich Entenbrust.

Wenn Sie Geflügel grillen wollen, greifen Sie am Besten auf Küken, Hähnchen, Taube, Putensteak oder Putenschnitzel zurück.

So bestimmen Sie den Garpunkt: Das Fleisch von der Brust ist zarter als das der Keulen. Deshalb prüfen Sie den Garpunkt immer an den Keulen. Junges Geflügel ist gar, wenn beim Anstechen der austretende Fleischsaft klar ist. Älteres Geflügel ist gar, wenn beim Anstechen der Keulen nur noch geringer Widerstand spürbar ist.

Als Füllung eignen sich rohe Äpfel, Semmelknödelmasse (mit Preiselbeeren, Pilzen und Nüssen vermischt). Da sich die meisten Füllungen beim Garen ausdehnen, darf das Geflügel nicht zu prall gefüllt sein.

GARZEITEN

- Stubenküken (350 g):
Kochen – 15 Minuten
Braten – 20 Minuten
Grillen – 12 Minuten
- Hähnchen (800 g):
Kochen – 25 Minuten
Schmoren – 15 Minuten
Braten – 35 Minuten
Grillen – 20 Minuten
- Suppenhuhn (2 kg):
Kochen – 170 Minuten
- Junge Pute (3,5 kg):
Kochen – 80-90 Minuten
Braten – 90-120 Minuten
- Junge Gans (3,5 kg):
Braten – 120-150 Min.
- Junge Ente (2,2 kg):
Braten – 80 Minuten
- Junge Taube (250 g):
Kochen – 15 Minuten
Braten – 20 Minuten
Grillen – 12 Minuten

