

DAS GANZE HUHN

90 Rezepte rund
ums Geflügel

Steffen Kimmig

LESEPROBE
FÜR UNSER BUCH



Olivia Verlag



Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Grundlagen	10
Brust	26
Keule	80
Innereien & Flügel	128
Ganzes Tier	162
Hühnerhof	202
Register	216
Impressum	224

Vorwort von Hans Haas

Lieber Stivie,

erinnerst Du Dich noch an die Weihnachtszeit im Tantris? Ab November stand Gans im Mittagsmenü auf der Karte, meistens klassisch zubereitet mit Kartoffelknödeln und Blaukraut. Die Gäste haben es geliebt. So ungefähr 15 Tiere pro Woche haben wir verarbeitet. Wenn die Lieferung von unserem Geflügelhof ankam, gab es immer Stress in der Küche. Die Gänse mussten ja frisch ausgenommen und vorbereitet werden. Neben den Brustfilets und den Keulen haben wir auch das Gänseklein, also Flügel, Hals, Magen, Herz und Leber verarbeitet. Für uns in der Zwei-Sterne-Küche ist es völlig normal, diese Edelteile zuzubereiten. Einerseits, weil wir den Tieren die Wertschätzung gegenüberbringen, die sie verdienen, und andererseits, weil man mit der richtigen Zubereitung aus (fast) allen Körperteilen schmackhafte Gerichte herstellen kann.

Und genau diesen Nose-to-Tail-Ansatz, den wir gemeinsam im Tantris gelebt haben, verfolgst Du in Deinem neuen Buch. Nach „Die ganze Kuh“ geht es diesmal um Geflügel. Du forderst Deine Leser auf, beim Geflügelbauern oder Metzger ein ganzes Huhn beziehungsweise Hähnchen zu kaufen und gibst ihnen die Rezepte zur Verwertung an die Hand. Gegliedert nach den Teilen findet man im Kapitel Brust zum Beispiel „Gefüllte Schnitzel mit Rosmarinschinken und Taleggio“, bei Keule „Paprikahähnchenkeulen

mit Oregano und geschmelzten Grießknödeln“, bei Flügeln die beliebten „Chicken Wings mit Spicy Tomatendip“ und im Kapitel Innereien unter anderem „Frittata mit Salbei und Zucchini“ von der Leber, „Frittierte Teigtaschen mit Cranberry-Chutney“ (die heißen in meiner Heimat in Tirol „Polsterzipf“) vom Magen und „Glasierte Spieße mit Orangen-Chicorée-Salat“ mit Herzen. Was übrig bleibt, landet im Fond. Und wer das Hähnchen lieber im Ganzen zubereiten mag, greift zum „Backhendl mit Kartoffel-Curken-Salat“. Zu Hause haben wir es früher genauso gemacht. Wenn der Bauer ein Huhn geschlachtet hat, haben wir Kinder die Federn gerupft, unsere Mutter nahm das Huhn aus und dann gab es die leckersten Hühnergerichte.

Die meisten Menschen greifen beim Kauf von Geflügel zu Huhn, Hähnchen und Pute. An Festtagen gibt es auch mal eine Gans oder Ente. Stubenküken, Wachteln oder Tauben kennt man in der Regel nur aus dem Restaurant. Nur wenige Kochbücher bieten hierzu Rezepte an. Umso mehr freue ich mich darüber, dass Du auch für diese Tiere zahlreiche Kochideen „vom Schnabel bis zum Bürzel“ aufgeschrieben hast. Alleine die „Gedämpfte Taubenbrust im Wirsingmantel“ kann ich jedem empfehlen – leicht zuzubereiten und wunderbar im Geschmack. Die war im Tantris auch immer sehr beliebt.

Ich wünsche Deinen Lesern viel Freude mit diesem wunderbaren Buch!





Einleitung von Steffen Kimmig

Liebe Leserin, lieber Leser,

gefüllte Hähnchenschnitzel mögen viele, ebenso wie Chicken Nuggets oder Ente süßsauer. Aber wer hat schon mal Frittata mit Hühnerleber, gefüllten Gänsehals oder gratinierte Entenlebermousse probiert? Meine Gäste schon, denn ich serviere gerne Nose-to-Tail-Menüs. In den Gerichten finden sich mehrere Teile eines Tieres und nicht nur das Filet. Gerade bei Geflügel lohnt es sich, das Tier im Ganzen zu kaufen. Dadurch unterstützen wir die Geflügelbauern, die Tiere artgerecht zu halten, und verringern die Züchtung von Tieren, die nur das Ziel hat, bestimmte Körperteile wie die Brust stärker auszubilden.

Schön verpackte Hähnchenfleischstücke in den Supermärkten haben nicht mehr viel mit den Lebewesen zu tun, die wir von Bauernhöfen kennen. Die Tiere verdienen ein gesundes und gutes Leben, wenn sie für unseren Genuss ihr Leben lassen müssen. Ebenso ist es für mich selbstverständlich, dass man sie vollständig verwertet.

Ich habe in den letzten 30 Jahren in einigen Spitzenrestaurants gekocht. So unterschiedlich die Häuser waren, eins haben alle Küchen gemeinsam: Sie verwenden qualitativ hochwertige Produkte, achten auf deren Herkunft und kennen die Bauern und deren Höfe. Ich erinnere mich noch gut an meine Lehrjahre,

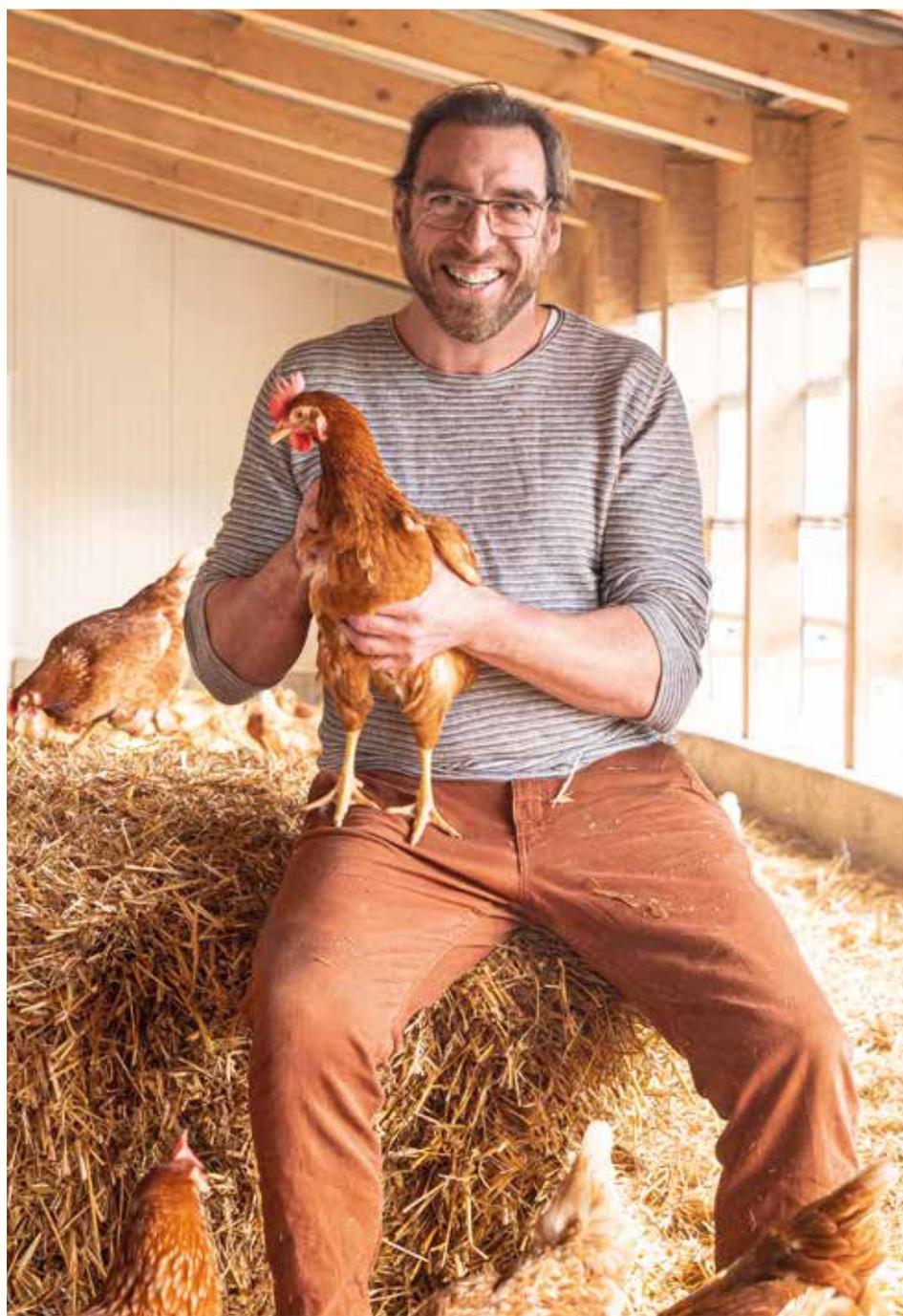
in denen ich die Federn selbst gerupft habe. Wir bekamen wöchentlich Geflügel angeliefert. Nachdem die Küche abends sauber war, setzten wir Köche uns auf eine Bank nach draußen und rupften die Vögel. In den nächsten Tagen wurden sie ausgenommen und vorbereitet. Danach standen dann köstliche Gerichte mit Brust, Keulen, Flügel, Innereien oder dem ganzen Tier auf der Karte.

Lassen Sie sich darauf ein und kaufen Sie bei Ihrem Geflügelhändler ein ganzes Huhn. Gleich auf den nächsten Seiten zeige ich Ihnen, wie man Geflügel zerlegt. Die einzelnen Teile können für verschiedene Gerichte verwendet werden und, falls Sie sie gerade nicht benötigen, gut eingefroren werden.

Ich beschränke mich in meinem neuen Buch nicht nur auf Hühner und Hähnchen, sondern verarbeite auch andere Geflügelarten wie Ente, Gans, Pute, Perlhuhn, Wachtel und Taube. Vermutlich haben Sie „Geschmorte Tauben mit Madeira-Backpflaumen“, „Wachtelragout mit Pilzen“ und „Gefülltes Stubenküken“ bisher nur im Restaurant gegessen. Dies können Sie nun ändern, die Rezepte dafür finden Sie in meinem Buch – neben zahlreichen weiteren leckeren Gerichten rund ums Geflügel.

Viel Vergnügen beim Lesen, Kochen und gemeinsamen Essen!





Karli's Butter Chicken mit Raita

Vorbereiten 1 ½ Std. | Marinieren 1 Std. (besser über Nacht) | Garen 45 Min. | Für 4 Personen

800 g Hähnchenbrust

MARINADE

1 Knoblauchzehe

20 g frischer Ingwer

Abrieb und Saft von ½ Biozitrone

1 EL Garam Masala

1 Prise Kurkuma

1 Prise Kreuzkümmel

1 kleine rote Chilischote

200 g Naturjoghurt

SOSSE

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

20 g frischer Ingwer

70 g Ghee (alternativ Butter)

3 EL Pflanzenöl

1 EL Bockshornkleesamen

1 EL Kreuzkümmel

1 EL Koriandersamen

1 kleine rote Chilischote

Meersalz

2 EL brauner Zucker

50 g Tomatenmark

4 Tomaten

400 g geschälte Dosentomaten

3 EL Cashewnüsse

200 g Sahne

RAITA

1 Gurke

1 kleiner Bund Koriander

2 Zweige Minze

200 g Naturjoghurt

1 Spritzer Zitronensaft

Für die Marinade Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken. Beides in eine Schüssel geben, Zitronenabrieb und -saft hinzugeben. Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel unterrühren. Die Chilischote entkernen, fein hacken und dazugeben. Den Joghurt unterrühren.

Die Hähnchenbrust mit Küchenpapier abtupfen, in 40 bis 50 g schwere Stücke portionieren, in die Schüssel geben und mit der Marinade bestreichen. Mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.

Die Hähnchenstücke aus der Marinade nehmen, diese etwas abstreifen und mit Salz würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten backen, bis die Fleischstücke eine goldbraune Farbe bekommen haben.

Für die Soße Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. 20 g Ghee und das Pflanzenöl in eine hohe Pfanne geben und alles darin anschwitzen. Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel und Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Gewürze und Chili in die Pfanne geben und alles anschwitzen. Mit etwas Meersalz würzen. Braunen Zucker und Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten.

Die Tomaten klein schneiden und mit den Dosentomaten in die Soße geben, die Cashewnüsse unterrühren. Die Pfanne mit Backpapier abdecken und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Die Soße mit dem Stabmixer pürieren, das restliche Ghee und die Sahne zugeben und mit Salz abschmecken. Die gebackenen Hähnchenbruststücke hinzugeben und alles erhitzen.

Für das Raita die Gurke schälen, grob raspeln, leicht salzen und in einem Küchentuch ausdrücken. Koriander- und Minzeblättchen von den Stängeln streifen und fein hacken. Den Joghurt mit der Gurke und den Kräutern verrühren und mit dem Zitronensaft abschmecken. Das Raita zum Butter Chicken servieren.

TIPP

Als Beilage zum Butter Chicken passt wunderbar Basmatireis. Zur Dekoration eignen sich frische Korianderblätter und Frühlingszwiebelringe.



Gebratene Wachtelbrust mit Linsen-Spinat-Salat

Vorbereiten 45 Min. | Zubereiten 15 Min. | Für 4 Personen als Vorspeise

12 Wachtelbrüstchen

Die Linsen kalt abwaschen und einweichen, am besten 3 bis 4 Stunden.

250 g Berglinsen oder
Le-Puy-Linsen

Dann abgießen. Es geht aber auch ohne Einweichen, dann verlängert sich die Kochzeit etwas.

2 Zwiebeln

Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch mit einem breiten Messerrücken andrücken. Beides in etwas Butter glasig anschwitzen. Die Linsen zugeben, leicht salzen, die Chilischote zugeben und mit dem Tomatenmark leicht anrösten. Die Brühe angießen, die Kräuter dazugeben und das Ganze mit Backpapier abgedeckt im 150 Grad heißen Ofen weich garen. Bei eingeweichten Linsen dauert das 20 bis 30 Minuten. Den Knoblauch herausnehmen.

1 Knoblauchzehe

Butter

1 getrocknete Chilischote

2 EL Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

Lorbeerblatt

2 Thymianzweige

1 Rosmarinweig

1 Karotte

¼ kleiner Selleriekopf

1 Frühlingzwiebel

Milder Sherryessig

Gutes Olivenöl

1 EL Akazienhonig

200 g küchenfertiger Babyspinat

1 EL saure Sahne

Alter Sherryessig (alternativ
alter Aceto Balsamico)

Karotte und Sellerie in sehr feine Würfel schneiden. Beides in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und kurz in Eiswasser geben. Herausnehmen und zu den Linsen geben. Die Frühlingzwiebel fein schneiden und untermengen. Mit Sherryessig, Olivenöl, Akazienhonig, Salz und Pfeffer abschmecken und lauwarm halten.

Die Wachtelbrüstchen salzen und pfeffern und mit der Hautseite nach unten in eine beschichtete Pfanne legen. So lange bei mittlerer Hitze braten, bis die Haut schön goldbraun und kross ist, das dauert 7 bis 10 Minuten. 1 EL Butter zugeben, das Fleisch wenden und noch etwa 3 Minuten ziehen lassen.

Die Spinatblätter und die saure Sahne zu den Linsen geben und kurz untermischen. Dann auf Teller verteilen, die Wachtelbrüstchen darauf anrichten und mit etwas altem Sherryessig beträufelt servieren.



Pfaffenschnittchenragout mit Kürbis, Steinpilzen und Speck

Vorbereiten 20 Min. | Zubereiten 30 Min. | Für 4 Personen

500 g Pfaffenschnittchen
(Sot-l'y-laisse)

1 kleiner Hokkaidokürbis

1 Prise Zimt

2 Schalotten

4 Scheiben milder luftgetrock-
neter Speck

20 g Butter

100 ml Madeira

250 ml dunkle Hühnersoße

250 ml Hühnerfond (siehe S. 22)

250 g Steinpilze

4 Stängel Petersilie

Den Kürbis halbieren, entkernen, erst in Spalten und dann in Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Mit Öl beträufeln und im heißen Ofen bei 160 Grad ca. 20 Minuten weich garen.

Schalotten und Speck in Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne in der Butter glasig anschwitzen. Die Pfaffenschnittchen mit Küchenpapier abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben, kurz anrösten. Mit Madeira ablöschen, reduzieren lassen. Die Hühnersoße und den Fond angießen.

Die Steinpilze putzen, in Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Ragout geben. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Die Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen, fein schneiden und das Ragout damit bestreut servieren.



„Ich wollt, ich wär ein Huhn ...“

**STEFFEN KIMMIG TRIFFT OLIVER GROMMES UND KLAUS HANSEN
VOM BIO-HÜHNERHOF SCHNEIFEL**

Steffen: Zwei gestandene Eifeler Landwirte, die als Rinderzüchter und Milchbauern anfangen, haben 2017 umgesattelt und den Bio-Hühnerhof Schneifel eröffnet – wie hat sich diese Idee entwickelt?

Oliver: Es begann alles, als meine Mutter mich Anfang Januar 2016 zum Eier einkaufen schickte. Normalerweise wurden wir wöchentlich über einen mobilen Verkaufswagen mit Eiern versorgt, aber am besagten Wochenende erschien er nicht, und so schickte mich meine Mutter in den Supermarkt. Dort stand ich vor dem Eierregal und eine große Auswahl lachte mir entgegen: vom günstigen Discounter-Ei für 11 Cent bis hin zu Bioeiern aus einem Hühnermobil für knapp 60 Cent. Ich kaufte die Bioeier. Auf dem Nachhauseweg gingen mir ständig die Unterschiede der Eierpreise durch den Kopf. Ich stellte sie in den Vergleich zu dem damaligen Milchpreis von knapp 50 Cent pro Liter. Der große Preisunterschied wunderte mich, und ich begann darüber nachzudenken, Eier selbst zu produzieren.

Zu diesem Zeitpunkt bewirtschafteten meine Eltern und ich einen Milchviehbetrieb mit 180 Milchkühen und der dazugehörigen Nachzucht von ca. 150 Rindern und 100 Hektar landwirtschaftlicher Nutzfläche. Mein Lebenspartner Klaus Hansen bewirtschaftete seinen eigenen Hof mit ca. 80 Rindern in Pensionshaltung mit 65 Hektar landwirtschaftlicher Nutzfläche im Nebenerwerb, zuvor hatte er auch eine Milchproduktion auf dem Hof.

Während ich abends die Kühe melkte, gingen mir die Hühner nicht mehr aus dem Sinn. Ich dachte

darüber nach, mir mit ihnen ein zweites Standbein aufzubauen. Klaus hatte zu dieser Zeit auf seinem Hof bereits 20 Hühner. Die erste Idee war, ein Hühnermobil zu kaufen und dann im Dorf und in der Umgebung Eier zu verkaufen. Aber es musste aus meiner Sicht eine größere Vermarktung her, so nahm ich Kontakt mit der Regionalmarke EIFEL auf. Vom Geschäftsführer, Herrn Pfeifer, erfuhr ich, dass der Geflügelhof Andres aus Mendig landwirtschaftliche Betriebe als Eierproduzenten sucht, die täglich eine Menge von ca. 30.000 Eiern abliefern. Nach diesem Gespräch war es an der Zeit, meinem Lebenspartner von der Idee zu erzählen. Klaus war der Idee, Hühner zu halten und Eier zu produzieren, nicht abgeneigt, aber als er die Zahl 30.000 hörte, sagte er nur: „Du spinnst!“ (lacht).

Damit hatte er ja auch eigentlich recht, weil wir beide uns seit 2 ½ Jahren in der Planung zur Zusammenführung unserer Betriebe befanden. Wir wollten an meiner Hofstelle einen neuen hochmodernisierten und technisierten Milchkuhstall mit Melk- und Fütterungstechnik für 300 Milchkühe und ca. 300 Rinder errichten. Nun sollten es auf einmal Hühner sein.

Nachdem Herr Pfeifer den Kontakt zwischen Herrn Andres und uns hergestellt hatte, lernten wir Ende Januar seinen Geflügelhof kennen. Er zeigte uns die Hühnerhaltung, das tägliche Einsammeln der Eier bis hin zur Verpackung. Auf dem Betrieb Andres gab es sogar eine eigene Anlage zum Eierfärben. Sehr beeindruckt und begeistert fuhren wir nach Hause. Auf der Rückfahrt trafen wir beide die Entscheidung, unseren





MUSS ES IMMER BRUST SEIN?

Geflügel besteht nicht nur aus Brustfilet, Keulen und Flügel – geschmorte ganze Tauben mit Madeira-Backpflaumen, Hühnerlebernocken mit Weinkraut und Bandnudeln mit Entenklein-Maronen-Ragout zeigen, wie lecker die komplette Verwertung des Tieres sein kann. In diesem Buch finden sich Gerichte von (fast) allen Teilen des Geflügels: Nose to Tail – aus Wertschätzung dem Tier gegenüber und aus Interesse an außergewöhnlichen Rezeptideen.

Autor und Koch Steffen Kimmig interpretiert klassische Gerichte neu und kombiniert die einfache Alltagsküche mit seiner Erfahrung aus über 30 Jahren Spitzengastronomie. Die 90 abwechslungsreichen Rezepte sind leicht nachvollziehbar beschrieben und werden durch anschauliche Fotografien, hilfreiche Handgriffe und zahlreiche Tipps ergänzt.

dasganzehuhn.de