

Nr. 32 April 2009



WIESENHOF

KOCH CLUB NEWS

Rezepte & Tipps: Osterbrunch 2009 *Seite 2-3*

Rezepte: Eröffnung der Grillsaison 2009 *Seite 4-6*

Aktuell: Genuss im Doppelpack! *Seite 7*



Ideen und Informationen rund um die Geflügel-Küche

Liebe Koch-Club Freunde,

sind Sie schon in Frühlingslaune oder hat die Frühjahrsmüdigkeit Sie, wie so viele Menschen in unseren Breiten, noch im Griff? Dann helfen Sie Ihrem Körper doch, schneller aus dem Winterschlaf zu erwachen: Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft und ins Sonnenlicht. Das senkt den Anteil des stimmungsdämpfenden Hormons Melatonin und regt die Ausschüttung des „Glückshormons“ Serotonin an. Die zarten Farben der erblühenden Natur, Vogelgezwitscher und Blumenduft in der Luft tragen ebenfalls dazu bei, unsere Stimmung zu heben. Vielleicht begegnen Sie unterwegs ja dem

Osterhasen, der seine bunte Fracht versteckt, denn am 12. April ist Ostern. Eine schöne Gelegenheit, Freunde einzuladen und den Frühling zu genießen, z. B. mit einem fröhlichen Osterbrunch und einem ausgedehnten Spaziergang. Wenn Sie sich nicht auf den Osterhasen als Eierlieferant verlassen wollen, finden Sie in diesem Heft einige Ideen, wie Sie Ostereier mit Naturfarben färben und verzieren können. Nach den Ostertagen können wir dann den Grill herausholen und für die erste Grillparty in diesem Jahr vorbereiten. Natürlich hat WIESENHOF in seiner großen Produktpalette mit Grillspezialitäten

auch dieses Jahr wieder ein paar neue Leckereien für Sie, wie die würzigen Putensteaks Kentucky oder zarte Hähnchen Innenfiletspieße. Und den Bruzzler Tennessee Whiskey – ein echter Genuss (nicht nur) für Männer! Die passenden Grillrezepte gibt's gleich hier im Heft. Frohe Ostern und einen genussreichen Frühling wünscht Ihnen



Mahlzeit

von WIESENHOF!

Keine Zeit zum Kochen?
Dann bringen Sie doch einfach die neue WIESENHOF Mahlzeit auf den Tisch! Das ist zartes Hähnchenfleisch mit einer köstlichen Nudel- oder Reisbeilage, fix und fertig gegart. Direkt mit der Aluschale im Ofen oder in der Mikrowelle erhitzen und – genießen! Jetzt müssen Sie sich nur noch für eines der drei leckeren Gerichte entscheiden:



**Hähnchen Süß-Sauer,
Hähnchen Chili oder
Hähnchen Geschnetzeltes**

Für den Osterbrunch oder als Vorspeise: Fruchtiger Hähnchensalat im Filoteigkorbchen



(für 4 Personen)

Zutaten:

200 g WIESENHOF Hähnchenbrustfilet
40 g Butter, geschmolzen
3 Blätter Filoteig (ca. 30 x 30 cm)
300 ml Geflügelbrühe
1 Stange Staudensellerie
2 Sharonfrüchte
4-5 EL Magerjoghurt
1 EL Salatmayonnaise
Salz, schwarzer Pfeffer
je 1/2 TL Currypulver und Kurkuma
1 Prise Zucker
Cayennepfeffer
1/2 Granatapfel
einige Blätter Friséesalat
4 feuerfeste Förmchen (ca. 9 cm)
Backpapier

Teig in die gebutterten Förmchen locker einlegen, überstehende Teigränder abschneiden.

- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- Hähnchenfilet abbrausen und trockentupfen. In der Brühe ca. 12 Minuten sanft köcheln lassen, bis es gar ist. Herausnehmen, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Sharon achteln, schälen und in kleine Stücke teilen.

- Joghurt und Mayonnaise verrühren, mit Salz, Pfeffer, Curry, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Obst und Hähnchenfleisch vermengen. Granatapfelkerne herauslösen und die Hälfte unterrühren.
- Friséesalat waschen, trocknen, die Filokorbchen dekorativ damit auskleiden. Hähnchensalat einfüllen, mit restlichen Granatapfelkernen garnieren.

- Butter zerlassen. Filoblätter vierteln, jeweils 3 Blätter übereinander legen, dazwischen dünn mit Butter bepinseln.



Ostereier ...

... in bunten Farben, fantasievoll verziert, zum Essen oder als Deko, gehören zu jeder Osterfeier dazu. Beim Verziern sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ein paar besonders schöne Ideen haben wir hier für Sie:



Natürlich färben mit Gemüse, Beeren und Gewürzen

Mit Malventee werden die Eier rot, Rotkohlblätter und Rote Bete geben einen rot-violetten Farbton, Spinatsaft und Petersilienblätter färben grün, Holunder- oder Heidelbeersaft blau. Für einen gelben Farbton sorgen Kamille und Kurkuma (Gelbwurzpulver). Und so geht's: Nehmen Sie möglichst weiße Eier, auf ihnen kommen die zarten Naturfarben besser zur Geltung. Die Eier hart kochen, danach mit Essigwas-

ser abreiben. Gemüse, Blätter oder Pulver jeweils in einem Liter Wasser 30-60 Minuten kochen. Den Sud abseihen und die Eier sofort in den heißen Farbsud legen, bis sie die gewünschte Farbtintensität erreicht haben (30-60 Minuten). Die Eier nach dem Trocknen mit etwas Öl einreiben, das gibt einen schönen Glanz.

Für den Glamourlook

Kleben Sie einzelne Pailletten oder schmales Paillettenband, dicht an dicht gewickelt, auf die Eier.

Edel: weiße Muster in Pastellfarben

Selbstklebende Punkte oder Aufkleber in Blüten- oder Häschenform aus dem Bürobedarf vor dem Färben auf die Eier kleben und nach dem Trocknen wieder abziehen.

Farbenfrohe Tür-Deko: Ostereier-Kranz

Ausgepustete, bunte Eier auf einen Blumendraht ziehen, diesen zum Kreis schließen und mit einer Schleife verziert aufhängen.

Hähnchen Innenfiletspieße mit gegrillter Ananas und Joghurt-Dip

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 Pck. **WIESENHOF Hähnchen Innenfiletspieße**
1 Ananas
1 unbehandelte Limette
2 TL flüssiger Honig
1 getrocknete Chilischote
1/2 Bund Zitronenmelisse
150 g Joghurt
100 g Schmand
Salz, schwarzer Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel
Alu-Grillschalen

- 1 Ananas schälen und in 8 etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Aus jeder Scheibe den Strunk mit einem spitzen Messer ausschneiden. Limette heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Honig und 1 Esslöffel Limettensaft glattrühren, Chilischote zerdrücken und unterrühren.

- 2 Für den Joghurt-Dip die Zitronenmelisse abbrausen, trockenschütteln und, bis auf einige Blätter zum Garnieren, fein hacken. Mit Joghurt, Schmand, Limettenschale und restlichem Saft glattrühren.
- 3 Hähnchen Innenfiletspieße auf einer Alu-Grillschale von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen. Ananasscheiben eben-

falls auf einer Grillschale von jeder Seite 2-3 Minuten grillen, dabei mit dem Chili-Honig beträufeln.

- 4 Ananasscheiben und Hähnchen Innenfiletspieße anrichten, mit Melisseblättchen garnieren. Den Joghurt-Dip dazu reichen.



Neu

Putensteaks „Kentucky“ mit buntem Reissalat

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 Packungen **WIESENHOF marinierte Putensteaks „Kentucky“**
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
200 g Langkorn-Reis
400 ml Gemüsebrühe
je 1/2 rote und grüne Paprika
1 Möhre
1 Dose (ca. 120 g) Maiskörner
4 EL Weißweinessig
2 Zweige Thymian

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit dem Reis in 1 Esslöffel Öl andünsten. Brühe angießen, aufkochen und den Reis ca. 15 Minuten leise köcheln lassen, bis er die Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist. Reis mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.

- 2 Paprika waschen, putzen und ebenso wie die geschälten Möhren sehr klein würfeln. Mais abtropfen lassen.

- 3 Restliches Öl erhitzen, Möhren darin 2 Minuten andünsten, Paprika zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Essig ablöschen und mit dem Mais unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Thymian bestreuen.
- 4 Putensteaks grillen und mit dem Reissalat servieren.



Neu



ORIGINAL
WIESENHOF
Bruzzler
Tennessee Whiskey

mit gegrillten
Kartoffeln und
Whiskey-Dip

(für 5 Personen)

Zutaten:

- 1 Packung WIESENHOF Bruzzler Tennessee Whiskey
- 5 Ofenkartoffeln
- 2 EL Öl
- 1-2 TL Grillgewürz
- 2 EL Salatmayonnaise
- 2 EL Joghurt
- 2 EL körniger Senf
- 1-2 TL Whiskey

- 1 Ofenkartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser je nach Größe in 30-35 Minuten gar kochen. Abkühlen lassen.
- 2 Öl mit Grillgewürz verrühren. Mayonnaise mit Joghurt, Senf und Whiskey verrühren.



- 3 Kartoffeln halbieren und die Schnittflächen mit dem Gewürzöl einpinseln. Einige Minuten auf den Grill legen. Bruzzler rundherum knusprig grillen. Mit den Kartoffeln und dem Whiskey-Dip servieren.

Zur Grill-Saison 2009 bringt WIESENHOF einen neuen Bruzzler auf den Grill: den Bruzzler Tennessee Whiskey! Dieser Bruzzler ist absolut einzigartig: Der gewisse Tropfen original Tennessee Whiskey verleiht ihm sein unverwechselbares Aroma. Auffallend ist der Bruzzler Tennessee Whiskey nicht nur im Geschmack, sondern auch mit der außergewöhnlichen schwarzen Packung. Probieren Sie ihn doch mal – aber schnell, denn der Bruzzler Tennessee Whiskey ist nur kurze Zeit erhältlich!

Hähnchenleber
mit Spaghetti und
Estragonsahne

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 200 g WIESENHOF Hähnchenleber
- Mehl zum Bestäuben
- 2 EL Butterschmalz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml trockener Weißwein
- 150 ml Geflügelbrühe
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 500 g Spaghetti
- 1/2 Bund Estragon

- 1 Hähnchenleber waschen, trockentupfen und von Haut und Sehnen befreien. In kleine Gabelstücke schneiden und mit Mehl bestäuben. In dem heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten und herausnehmen. Warm stellen.
- 2 Schalotten und Knoblauchzehen abziehen, grob würfeln und in dem Bratfett andünsten. Weißwein, Brühe und Sahne angießen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Spaghetti nach Packungsaufschrift in kochendem Salzwasser bissfest garen.
- 4 Soße im Mixer oder mit dem Schneidstab pürieren. In einem Topf mit den Leberstreifen nochmals erhitzen. Estragon waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen, grob zerkleinern und zu der Soße geben. Mit den Spaghetti servieren.



Doppelt genießen zum Freundschaftspreis

In den dekorativen Pastatellern „Amici“ von Thomas aus dem Hause Rosenthal haben Nudelgerichte ihren perfekten Auftritt. Die tiefe Form und der breite Rand schaffen einen wunderschönen Rahmen auch für Suppen und Salate. Das weiße Porzellan in schlichtem Design passt gut zu jedem anderen Geschirr.

Exklusiv für die Leser unserer Koch Club News gibt es diese hochwertigen Teller jetzt jeweils im Doppelpack zum Freundschaftspreis von nur 14,- € zzgl. Versandkosten.* (Preisempfehlung des Herstellers: 17,90 € pro Teller.) Bestellen Sie einfach die gewünschte Menge bequem gegen Rechnung: Schicken Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit der Zahl der von Ihnen gewünschten Doppelpacks an: „Doppelt genießen“, Postfach 88 01 137, 44082 Dortmund. Bestellen können Sie auch unter www.wiesenhof-kochclub.de
*Versandkosten: 1 Doppelpack (2 Teller) = 3,00 €; 2-4 Doppelpacks = 3,40 €; 5 Doppelpacks = 3,75 €; 6 Doppelpacks = 4,20 €

Leserrezept

Hähnchenfilets auf Mango Weißkraut mit grünen Bandnudeln

(für 4 Personen)

Zutaten:

WIESENHOF Hähnchenbrustfilets
5-7 EL Sesamöl, 400 g Weißkraut
1 Mango, 1/2 EL frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1/2 EL gemahlener Koriander
5 EL süße ChilisaUCE
1-2 EL Sojasauce
1 Paket grüne Bandnudeln
Curry, Salz, Pfeffer

1 Die Hähnchenfilets waschen und trockentupfen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in etwas Sesamöl anbraten. Herausneh-

men und bei 200 °C im Backofen 20 Minuten nachgaren lassen. Die Hähnchenfilets wieder in die Pfanne geben und auf dem Herd warm halten. Soße reduzieren. In einer Pfanne Salbeiblätter in Butter braten. Die gekochten, abgetropften Bandnudeln dazu geben und gut mischen.

2 Das Weißkraut fein hobeln, die Mango in Stifte schneiden. Den Ingwer reiben, die Knoblauchzehen und den Koriander hacken. Das Weißkraut in einer Pfanne mit dem restlichen Sesamöl scharf anbraten. Die Mango, Ingwer, Knoblauch, ChilisaUCE, Sojasauce und Koriander zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Hähnchenfilets aus dem Backofen nehmen, schräg in

Scheiben schneiden und fächerförmig auf dem lauwarmer Kraut anrichten. Die Bandnudeln nach Packungsaufschrift kochen und kurz vorm Servieren nochmals durch Butter ziehen.

Wir danken Frau Waltraud Engbarth aus Geldern für diese Rezeptidee.

Impressum

Verantwortlich für Inhalt:

WIESENHOF

Texte: Ricarda Nolte

Layout:

KD&P Werbeagentur, Bremen

WIESENHOF Kontakt

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

Kleines Kräuter- und Gewürz-Lexikon: Estragon

Das klassische Gewürz der französischen Küche stammt wahrscheinlich ursprünglich aus dem fernen Osten und wurde von den Kreuzfahrern aus Kleinasien nach Europa gebracht. Heute wird es bei uns hauptsächlich aus den Balkanländern und den Niederlanden importiert.

Man unterscheidet zwei Sorten: den französischen, auch deutscher Estragon genannt, und den russischen.



Zur frischen Verwendung nimmt man die jungen Blatttriebe, die im Frühjahr zu sprießen beginnen. Je mehr er sich der Blüte nähert, desto kräftiger wird sein Aroma. Wenn Sie die Blätter trocknen möchten, sollten Sie die besten bis zur Blüte warten. Dann einfach die Stängel abschneiden, zu Sträußen binden und an einem trockenen Ort aufhängen. Die getrockneten Blätter mit den Händen zerreiben und in einem dunklen Glas aufbewahren, damit sich das Aroma möglichst lange hält. Estragon riecht süßlich, schmeckt aber herbwüzig, nach Anis und ganz leicht bitter. Er ist Bestandteil der französischen Kräutermischung „fines herbes“ und gehört in eine klassische Sauce Vinaigrette ebenso wie in eine Sauce Béarnaise. Überhaupt passt sein feines Aroma hervorragend zu Mayonnaisen, Salat- und Kräutersoßen und Kräuterbutter. Sehr beliebt sind Estragon-Senf und -Essig. Ob Geflügel, Fleisch, Fisch oder Gemüse, mit Estragon kann man fast jedes Gericht verfeinern. So passt er z. B. hervorragend zu Spargel, Champignons, Artischocken, allen grünen Salaten, Fleisch- und Fischragouts, Eiergerichten und Pasta. Er macht sich toll zu Hühnerfrikassee, Hähnchensalat und gebratenem Hähnchen- oder Putenfilet.