

Nr. 35 April 2010



WIESENHOF

KOCH CLUB NEWS

Ostergenuss Seite 2-3

Grillen auf afrikanisch: Leckere Rezepte Seite 4-5

Gewinnen: Mit WIESENHOF zur WM! Seite 6-7



Ideen und Informationen rund um die Geflügel-Küche

Liebe Koch-Club Freunde,

der Frühling ist da! Hatten Sie auch das Gefühl, dieser Winter würde niemals enden? Eis und Schnee hielten uns monatelang im Griff, aber nun sind die Tage schon wieder länger, die Bäume treiben zarte Knospen und die ersten Blumen beginnen zu blühen. Jetzt sollten wir alle so oft wie möglich hinaus gehen, Licht und Wärme tanken und uns an den Farben des Frühlings freuen. Das ist auch das beste Mittel ge-

gen Frühjahrsmüdigkeit, die viele von uns nach so einer langen grauen Winterzeit plagt. Am 04. April steht auch schon wieder der Osterhase vor der Tür. Vielleicht sind Sie schon mit Eierfärben und anderen Vorbereitungen beschäftigt? Falls Sie noch nicht wissen, womit Sie Ihre Lieben an den Feiertagen kulinarisch verwöhnen können, hätten wir einen Vorschlag: Wie wär's mit marinierten Enten-

brustspießen mit frischem Blattsalat? Da sind Ihnen Komplimente gewiss. Und die köstlichen Osterhasen-Kekse schmecken garantiert nicht nur Kindern. Frohe Ostern und einen sonnigen Frühling wünscht



Marinierte Entenbrust-Spieße

mit Blattsalat

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 Packungen frisches WIESENHOF Enten Brustfilet

1 Stück Ingwer (ca. 10g)

1 rote Chilischote

2 Lauchzwiebeln

4 EL Zitronensaft, 2 EL Honig

4 EL Sojasoße

je 1 Radicchio- und 1 Kopfsalat

1 Salatgurke

1 Zwiebel

je 1 Bund Dill und Petersilie

6 EL Essig

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

6 EL Öl, 6-8 Schaschlikspieße

- 1 Die Enten Brustfilets waschen und trockentupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden. Anschließend die Enten Brustfilets in je 3-4 Stücke schneiden.
- 2 Den Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

- 3 Zitronensaft, Honig und Sojasaucen mit der geschnittenen Chilischote, den Ingwerstreifen und den Lauchzwiebeln verrühren. Das Fleisch damit großzügig bestreichen und zugedeckt ca. 4 Stunden marinieren.

- 4 Den Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Die Kräuter waschen und hacken. Essig, Zwiebel, Kräuter und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat und die Gurke mit der Vinaigrette mischen.

- 5 Die Enten Brustfilet Stücke auf Schaschlikspieße stecken und auf dem heißen Grill oder in der Pfanne unter Wenden 10-15 Minuten garen. Zusammen mit dem Salat servieren.



Osterhasen-Kekse

Zutaten:

125 g Butter

1 Ei

70 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

Schale von 1/2 unbeh. Orange

2 EL Orangensaft

200 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

1 Eigelb

ca. 15 Rosinen

Mehl zum Ausrollen

Frischhaltefolie, Backpapier



- 1 Butter mit Ei, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Orangenschale und Saft unterrühren.
- 2 Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 3 Ofen auf 180°C vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche ausrollen, mit Häschen-Ausstechförmchen ausstechen und auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen.
- 4 Eigelb mit 1 Esslöffel Wasser verquirlen. Häschen mit Eigelb bestreichen. Rosinen halbieren und als Augen auf die Häschen legen.
- 5 Bleche nacheinander auf der Mittelschiene 12-14 Minuten backen.



Woher stammt eigentlich der Osterhase?

Wann und wieso unser Feldhase zum eierbringenden Osterhasen wurde, lässt sich bis heute nicht eindeutig erklären.

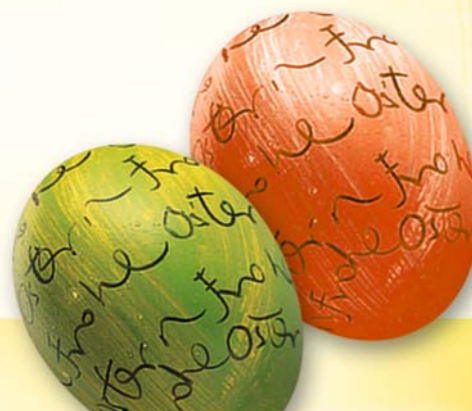
Ein möglicher Ursprung könnte im Mittelalter liegen, als am Gründonnerstag die Bauern den Bodenzins an ihre Grundherren abführen mussten. Weil die Gläubiger häufig mit Eiern und Hasen zahlten, wurden daraus Ostereier und Osterhase.

Eine andere Theorie besagt, dass man den Langhoren das Verstecken der Ostereier zugeschrieben hat, weil sie im Frühling auf der Suche nach Futter in die Dörfer und Gärten kamen. Und da man die scheuen Tiere dabei selten zu Gesicht bekam, waren sie die idealen „Eierverstecker“.

Ein weiterer Erklärungsversuch für die Entstehung des Osterhasen ist ein misslungenes Osterbrot. Symbol für das christliche Osterfest ist das Lamm. Zu Ostern wird heute noch Brot in Form eines Lammes gebacken. Nun soll einst ein Osterlamm im Backofen so missglückt sein, dass es am Ende wie ein Hase aussah und daraus kurzerhand der Osterhase entstand.

... das Osterfeuer?

Dieser alte christliche Brauch geht auf die heidnischen Frühlingsfeuer zurück, mit denen der Winter, böse Hexen und Geister vertrieben werden sollten. Der Schein des Osterfeuers sollte Glück bringen, die Menschen und ihre Häuser vor Krankheiten und Unheil bewahren. Deshalb wurde so ein Feuer auch häufig auf Hügeln errichtet, um den Schein so weit wie möglich reichen zu lassen. Das Osterfeuer wird in der Nacht von Ostersonntag auf Ostersonntag und in der folgenden Nacht entzündet. Für die Christen steht es symbolhaft für das Lichtwerden durch die Auferstehung Christi.



Anpiff zur Grillsaison

Grill- und Fußballfreunde können sich doppelt freuen: Vom 11.06. – 11.07.2010 kämpfen in Südafrika die besten Fußball-Teams der Welt um den Weltmeistertitel. Und passend zu diesem internationalen Großereignis hat WIESENHOF sein Grillsortiment um fünf afrikanische Spezialitäten erweitert: Fixe Schnitzel Sweet & Spicy, Hähnchen- und Puten-Innenfiletspieße Sweet &

Spicy, Schenkel-Duo Chakalaka und der feurig-scharfe Bruzzler Hot Safari bringen den Geschmack Afrikas auf den Grill. Die Südafrikaner lieben das Grillen unter freiem Himmel, das auf afrikaans „Braai“ heißt. Zu jedem Haus gehört ein gemauerter Grill im Garten und in vielen öffentlichen Bereichen finden sich Braai-Plätze, an denen man sich mit Freunden trifft,

riesige Mengen Fleisch grillt und gemeinsam Spaß hat. Holen Sie sich doch gleich die leckeren Grillspezialitäten und genießen Sie mit Ihren Freunden unsere afrikanisch inspirierten Rezepte und die WM. Übrigens: Die Grill-Neuheiten erkennen Sie ganz leicht an dem auffälligen Zebra-Look der Verpackungen.

Hähnchenschenkel Chakalaka mit afrikanischem Gemüsesalat

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 Packungen WIESENHOF Schenkel-Duo Chakalaka
200 g Weißkohl
200 g Möhren
1 Paprikaschote
100 g Zuckerschoten
1-2 eingelegte Chilischoten (z. B. Piri-Piri)
2 cm frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
5 EL Olivenöl
1 EL Paprikapulver edelsüß
200 g feste Tomaten
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Weißweinessig

1 Kohl raspeln, waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika und Zuckerschoten waschen, putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Chili entkernen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

- 2** Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin 1 Minute anschwitzen. Restliches Öl angießen, das Gemüse dazugeben und 5 Minuten unter Rühren braten. Mit Paprikapulver würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen.
- 3** Tomaten waschen, würfeln und den Stielansatz entfernen. Unter das Gemüse mischen. Salat vor dem Servieren mit Essig abschmecken.
- 4** WIESENHOF Schenkel-Duo Chakalaka grillen und mit dem Gemüsesalat servieren.



Fixe Schnitzel Sweet & Spicy mit Maismuffins

(für 6 Personen)

Zutaten:

2 Packungen WIESENHOF Fixe Schnitzel Sweet & Spicy
150 ml Buttermilch
1 Ei
2 1/2 EL Öl
100 g Maisgries (Polenta)
100 g Mehl
1 TL Backpulver
1/4 TL Salz
1 EL Zucker
1 kl. Dose Maiskörner (ca. 140 g)
1 Pflaumtomate
150 g Joghurt natur
1 TL Zitronensaft
Pfeffer, Zucker
Fett für die Muffinbackform

- 1** 100 ml Buttermilch mit dem Ei und Öl verrühren. Maisgries, Mehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen und unter die Eiermasse rühren.
- 2** Mais abtropfen lassen, pürieren und unterheben.
- 3** Teig in 6 gefettete Muffin-

- förmchen füllen. Tomate waschen, in 6 Scheiben schneiden und auf den Teig legen.
- 4** Muffins im 180°C heißen Ofen auf der Mittelschiene ca. 25 Min. backen.
- 5** Restliche Buttermilch mit Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
- 6** WIESENHOF Fixe Schnitzel Sweet & Spicy grillen, mit Maismuffins und Buttermilchdip servieren. Die Muffins schmecken warm und kalt.



Bruzzler Hot Safari mit Boontjes-Salat

(für 5 Personen)

Zutaten:

1 Packung WIESENHOF Bruzzler Hot Safari
100 g grüne Bohnen, Salz
1 kl. Dose große, weiße Bohnen (220 g)
1 kl. Dose Kidneybohnen (220 g)
2 Frühlingzwiebeln
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Minze
1 unbeh. Zitrone
schwarzer Pfeffer
1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl

- 1** Grüne Bohnen putzen und waschen. In kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2** Weiße Bohnen und Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
- 3** Frühlingzwiebeln putzen, schräg

- in feine Ringe schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden.
- 4** Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Schale von 1/2 Zitrone abreiben, Zitrone auspressen. Zitronenschale und 3 Esslöffel Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Öl unterschlagen.
- 5** Alle Zutaten mit dem Dressing mischen und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Evtl. nachwürzen.
- 6** WIESENHOF Bruzzler Hot Safari grillen und mit dem Bohnensalat servieren.



Mit WIESENHOF zur WM!

Fußballfans aufgepasst: Möchten Sie unsere Nationalmannschaft bei der WM live erleben? Dann machen Sie jetzt mit beim großen WIESENHOF Gewinnspielauf www.wiesenhof.de. Wir verlosen eine Südafrikareise für 2 Perso-

nen inkl. Tickets für das Vorrundenspiel der deutschen Nationalmannschaft gegen Ghana in Johannesburg am 23.06.2010. Ein-sendeschluss ist der 15.05.2010. Und für alle, die mit unseren Jungs zu Hause mitfiebern, gibt

es zur Stärkung zwischen den Spielen die leckeren, schnellen Snacks von WIESENHOF.

Chicken Pommes, Chicken Balls und Chicken Freaks sind heiß oder kalt ein Volltreffer!



Chicken Balls

mit süß-scharfem Mangodip und Erdnussdip

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 Packung WIESENHOF Chicken Balls
- 1 reife Mango
- 1 Schalotte
- 1 eingelegte Chilischote (z. B. Piri-Piri)
- 1 EL brauner Zucker
- 150 ml Gemüsefond
- 1 EL Essig
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Peanutbutter
- 50 g gesalzene Erdnüsse
- 3 EL Kokosmilch
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Sojasauce
- Länderflaggenspießchen

- 1 Für den Mangodip die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Schalotten schälen und würfeln. Chilischote entkernen und würfeln.
- 2 Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Schalottenwürfel unterrühren und sofort mit 100 ml Fond ablöschen. Essig, Chili und Mangowürfel dazugeben. Aufkochen lassen und 2 Minuten bei milder Hitze köcheln. Pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
- 3 Für den Erdnussdip die Knoblauchzehe schälen und mit Peanutbutter, Erdnüssen, Kokosmilch und rest-

lichem Fond im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

- 4 Chicken Balls nach Packungsaufschrift zubereiten, jeweils einen Flaggenpiekser hinein stecken und auf einem Teller auftürmen. Die Dips dazu servieren.



Halbzeit-Burger

(für 5 Stück)

Zutaten:

- 1 Packung WIESENHOF Chicken Freaks (5 Stück)
- 2 Eier
- 4 Blätter Romanasalat
- 2 Flaschentomaten
- 10 grüne Oliven, mit Paprika gefüllt
- 5 Toast-Brötchen
- 60 g Kräuter Crème fraîche



- 1 Eier hart kochen und abkühlen lassen. Dann pellen und in

Scheiben schneiden. Salatblätter waschen, trockentupfen und grob zerrupfen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Oliven halbieren.

- 2 WIESENHOF Chicken Freaks nach Packungsaufschrift zubereiten. Toast-Brötchen aufschneiden, toasten, die untere Hälfte mit Kräuter Crème fraîche bestreichen. Salat, Chicken Freaks, Tomaten und Eier darauf legen, mit Olivenscheiben bestreuen und die obere Toasthälfte auflegen.

AUF ZUR WM!



Jetzt gewinnen:
Südafrika-Reise +
Deutschland-Spiel live!

Mitmachen unter
www.wiesenhof.de



Neuer Genuss mit WIESENHOF Geflügelwurst

Jetzt haben Sie noch mehr Auswahl bei den beliebten WIESENHOF Geflügelwurstspezialitäten. Die drei neuen Sorten **Hähnchen Kräuterroulade**, **Geräucherte Hähnchenbrust** und **Zarte Hähnchen-**

brust schmecken nicht nur auf Brot, sondern auch im Salat oder in warmen Gerichten herzhafte lecker. Wie z. B. die Zarte Hähnchenbrust in unserem Rezept für gefüllten Chicorée.

Gefüllter Chicorée

(für 4 Personen)

Zutaten:

200 g WIESENHOF Puten Hackfleisch

1 Packung WIESENHOF Zarte Hähnchenbrust (8 Scheiben)

1 cm frischer Ingwer

1 kleine Schalotte

1 Knoblauchzehe

je 1/4 TL gemahl. Kreuzkümmel und Koriander

2 EL Öl

1 mittelgroße Tomate

1 Scheibe Toastbrot

1/2 Bund Petersilie

1 Ei

Salz, schwarzer Pfeffer

2 Chicorées

250 ml Milch

1 TL gekörnte Brühe

geriebene Muskatnuss

abgerieb. Schale von 1/2 Zitrone

2 EL Soßenbinder

50 g geriebener Käse

8 Salbeiblätter

1 große Auflaufform

Fett für die Form

- 1 Ingwer, Schalotte und Knoblauch schälen und sehr klein würfeln. Mit Kreuzkümmel und Koriander im heißen Öl kurz andünsten. Tomate waschen, fein würfeln und kurz mitdünsten. Beiseite stellen.
- 2 Toastbrot einweichen. Petersilie hacken. Brot gut ausdrücken,

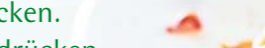
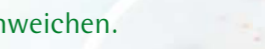
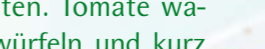
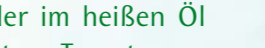
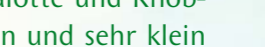
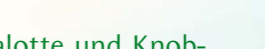
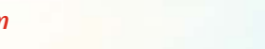
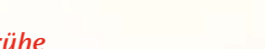
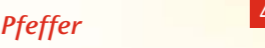
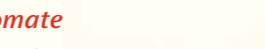
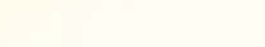
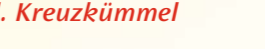
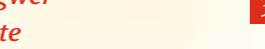
mit WIESENHOF

Puten Hackfleisch, Eiern, Schalottenmischung und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

- 3 Chicorée putzen und 16 große Blätter von den Kolben lösen. Jeweils ein Blatt mit der Hackmasse füllen, mit einem zweiten Blatt abdecken und 2 Scheiben WIESENHOF Zarte Hähnchenbrust darum wickeln. Chicorée in die gefettete Auflaufform legen.

- 4 Milch mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale in einen Topf geben und aufkochen. Soßenbinder einrühren, eine Minute weiterkochen lassen, dann über den Chicorée gießen und mit Käse bestreuen. Jeweils ein Salbeiblatt auf einen Chicorée legen und im heißen Ofen bei 200°C auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. überbacken.

Dazu schmecken Kartoffeln oder Reis.



Leserrezept

Hähnchenfilets mit Ananas-kruste

(für 4 Personen)

Zutaten:

4 WIESENHOF
Hähnchen-
brustfilets

Salz

schwarzer Pfeffer

2 EL Öl

1 rote Chilischote

4 EL Ananasmarmelade



- 1 Ofen auf 200 °C vorheizen. Hähnchenfilets waschen, trockentupfen, rundum salzen und pfeffern. In dem heißen Öl von beiden Seiten kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen.
- 2 Chili waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Hähnchenfilets mit Marmelade bestreichen und mit Chiliringen bestreuen. Im Ofen auf oberster Schiene ca. 10 Minuten überbacken.

Wir danken Frau Magda Kühling aus Bösel für diese Rezeptidee.

WIESENHOF Kontakt

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

Impressum

Verantwortlich für Inhalt:

WIESENHOF

Texte: Ricarda Nolte

Layout: KD&P Werbeagentur,
Bremen

Kleines Küchen-Lexikon:

Piri-Piri/Peri-Peri

„Piri-Piri“ werden in Portugal alle scharfen Chilis genannt. Ursprünglich war damit eine kleine, feurige Schote gemeint, die mit den portugiesischen Seefahrern nach Afrika kam. Dort werden die Chilis heute besonders in Malawi und Zimbabwe großflächig angebaut. Je nach Region heißen sie auch „Peri-Peri“ oder „Peli-Peli“. In der südafrikanischen Küche bezeichnet „Peri-Peri“ auch eine Gewürzmischung, in der neben den namensgebenden Chilischoten je nach Rezept



noch weitere Zutaten wie Zucker, Salz, Knoblauch, Zwiebeln, Zitronenöl, Ingwer, Kreuzkümmel, Paprika oder Ingwer enthalten sind.

Traditionell wird in der südafrikanischen Küche „Peri-Peri“ zum Marinieren von Grillfleisch verwendet. Insbesondere Geflügel erlangt durch die exotische Mischung ein besonders köstliches Aroma. Bei uns gibt es die scharfen Schoten meistens eingelegt im Glas, aber auch als Sauce, Marinade oder gemahlen sind sie erhältlich. Da die kleinen Chilis höllisch scharf sind, sollten Sie sie nur sehr sparsam dosieren und bei den eingelegten Schoten die Kerne vorher entfernen. Ein bekanntes portugiesisches Gericht ist „Piri-Piri-Hähnchen“, wobei die Hähnchenhaut beim Braten mit scharfem Chiliöl bestrichen wird. Um das Würzöl selbst herzustellen verrühren Sie einfach 125 ml Öl mit 1 TL Salz, 1 EL Paprikapulver, 1 Prise Zucker und 3 entkernten, gehackten Piri-Piri Schoten.