

Geflügel zubereiten



Auf die richtige Gartechnik kommt es an

Ob Hähnchen, Pute oder Ente: Geflügel sollte immer komplett durchgegart werden. Mit diesen Tipps klappt die Zubereitung von Brust, Keule und Flügel!



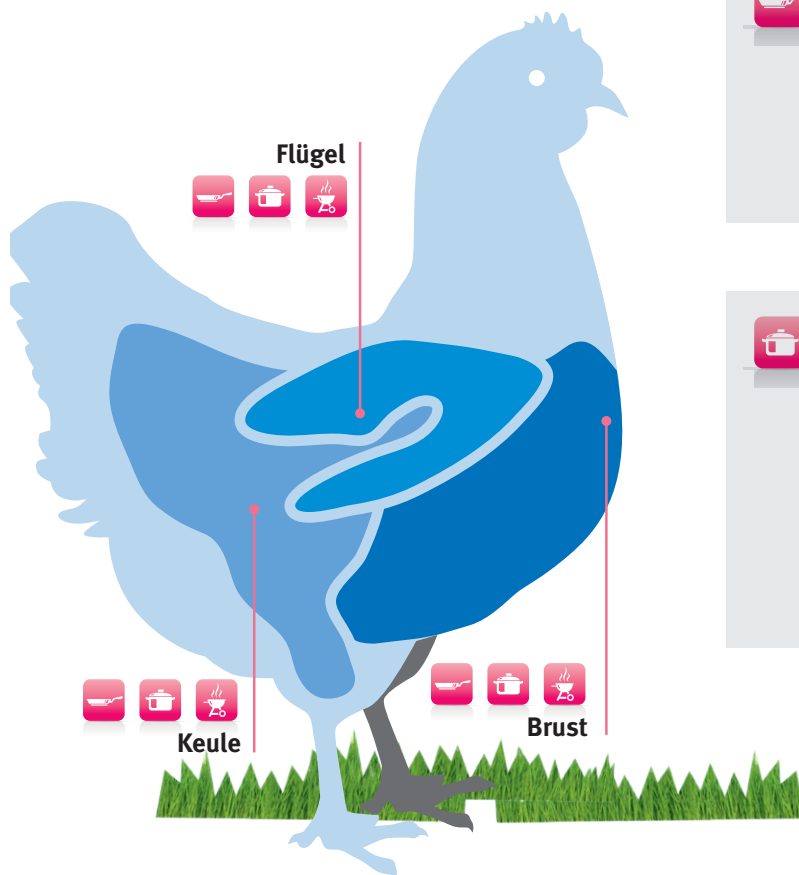
Grillen

Damit Geflügel auf dem Grill schön kross wird, kann man es vorher für wenige Stunden in Öl, Kräutern und Gewürzen einlegen! Etwa 15 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, die Marinade gut abtropfen lassen. Zunächst kurz bei hoher Temperatur anbräunen, dann bei mittlerer Hitze weitergrillen.

Lores Tipp



Machen sie die Garprobe! Mit einem langen Holzspieß in die dickste Stelle stechen. Tritt rosa Saft aus, muss das Geflügel noch weitergaren. Erst wenn der Saft klar ist, ist es gar.



Braten

So wird's knusprig: Kleine Stücke in der Pfanne in heißem Fett auf höchster Stufe anbraten: Die extreme Hitze sorgt dafür, dass sich die Poren des Fleisches schließen und kein Saft austritt.



Kochen / Schmoren / Pochieren

Im Gegensatz zum Kochen bleibt die Temperatur beim Pochieren oder Garziehen unterhalb des Siedepunkts. Ganze Vögel am besten schmoren: Von allen Seiten anbraten, den Bräter zu einem Drittel mit Brühe, Fonds, Wein oder Wasser füllen und im Ofen fertigbaren.



QS-live
INITIATIVE
QUALITÄTSSICHERUNG



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union

Weitere Zubereitungstipps:

 www.qs-live.de