

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-PUTE: VOLL IM TREND.

Putenfleisch liegt voll im Trend. Es ist hell, mager und damit kalorienarm, reich an Eiweiß und B-Vitaminen und auch für die schnelle Küche bestens geeignet.

PUTEN – HOCHGEDOPTE TURBOTIERE

Kaum einer bedenkt oder weiß, dass gerade in der Geflügelhaltung riesengroße Tierbestände gang und gäbe sind. Die Truthähne werden mit ihren Artgenossen in riesige Masthallen gepfercht, was die Tiere aggressiv macht, sodass sie aufeinander einhacken und ihnen die Schnäbel gestutzt werden müssen. Besonders beliebt ist das magere Brustfleisch und so wurden Puten mit monströsen Brustkörben gezüchtet, die auf ihren dünnen Beinen kaum noch das Gleichgewicht halten können. Unnatürliche Fütterung sowie vorbeugender Medikamenteneinsatz sind in der konventionellen Putenmast üblich.

ES GEHT AUCH ANDERS: BIO-PUTEN

Puten auf Bio-Bauernhöfen wachsen gänzlich anders auf. Sie haben ausreichend Platz im Stall, Nester, wohin sie sich zum Eier legen zurückziehen können, Auslauf mit Tageslicht und Möglichkeiten, ihr natürliches Verhalten auszuleben. Außerdem werden die Tiere in Bio-Betrieben nur mit artgemäßem Futter versorgt – Wachstumshormone, Tiermehle und Antibiotika, die über den Fleischgenuss zu Resistenzen beim Menschen führen können, dürfen in der biologischen Landwirtschaft nicht verwendet werden.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die Pute liefert als einziges Geflügel verschiedene Fleischsorten und Fleischqualitäten. Einerseits das sehr helle, zarte Brustfleisch und andererseits das dunklere, im Geschmack wesentlich kräftigere Keulenfleisch. Deshalb sind auch die Zubereitungsmöglichkeiten mit Putenfleisch sehr vielfältig. Putenfleisch eignet sich zum Kochen, Braten, Grillen und Schmoren. Ein besonderer Vorteil von Putenfleisch ist seine im Vergleich zu den übrigen Fleischsorten deutlich kürzere Garzeit. Besonders schnell und einfach lässt sich das Brustfleisch zubereiten. Putenkeulen eignen sich gut zum Braten und für Schmorgerichte. Gulasch, Geschnetzeltes und Schnitzel sollten getrennt angebraten und nicht in der Sauce mitgekocht werden, da das Fleisch sonst trocken werden kann.

Übrigens: Das Fleisch bekommt eine feine Geschmacksnote, wenn man es vor dem Garen mariniert. Für die Marinade werden Gewürze und Kräuter mit Essig und Öl, Zitronensaft oder Wein kombiniert. Die Säure macht das Fleisch zart und gleichzeitig nimmt es die Aromastoffe auf.

DAS MENÜ DER WOCHE:

8 - 12 Scheiben Baguette
200 g Pilze (Champignons)
4 EL Olivenöl
200 g Putenleber
4 Salbeiblätter
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Dijonsenf
Pfeffer aus der Mühle
1 Sardellenfilet
1 EL Kapern
120 ml Portwein
1/2 TL Dijonsenf
Salz, Pfeffer aus der Mühle

300 g Erdäpfel, festkochend
3 EL Mehl.
2 Eier
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Rosmarin, fein gehackt
600 g Putenbrust
Salz
1 EL Mehl

250 g Topfen
4 EL Milch
4 EL Honig
500 g Erdbeeren
2 EL Orangenlikör
200 g Butterkekse
200 ml Schlagobers
Melissenblätter

300 g Putenbrust
Marinade:
Saft einer Limette
1 TL Honig
Chili
1 Knoblauchzehe
Ingwerwurzel (ca 1 cm)

BIO-PUTE

Lebercrostini mit Pilzen

(4 Portionen)

Pilze in feine Scheiben schneiden. Etwa die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen, geputzte Putenleber, Salbei, Knoblauch, Pilze, Dijonsenf und etwas Pfeffer hinzufügen und unter Rühren ca. 8 Min. braten, bis die Leber schön braun ist. Mit Portwein ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Sardellen und Kapern würzen. Pürieren und dann abschmecken.

Die Brotscheiben auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und bei 200 °C goldbraun rösten. Mit der Lebercreme bestreichen und sofort servieren.

Putenbrust mit Erdäpfelkruste

(4 Portionen)

Erdäpfel schälen, grob raspeln, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, mit Ei und Mehl vermischen.

Die ganze Putenbrust salzen, in Mehl wälzen und mit der Erdäpfelmasse umhüllen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 180 °C ca. 1 Stunde im Rohr backen. Mit Salat und Kräuterjoghurt servieren.

Erdbeer-Crumble

(4 Portionen)

Topfen mit Milch und 2 EL Honig verrühren. Die Erdbeeren putzen, 2/3 davon mit 2 EL Honig und Orangenlikör pürieren. Kekse in kleine Stücke brechen. In 4 Gläser abwechselnd Keksstückchen, Topfencreme und Erdbeersoße und Erdbeeren füllen. Kalt stellen. Mit Schlagobers und Melissenblättchen garniert servieren.

Zum Abendessen: Gemüse-Puten-Wok

Putenbrust würfeln. Limetten auspressen, Chili, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Putenwürfeln mit den Gewürzen und mit Honig und Limettensaft vermischen, zugedeckt ca. 2 Stunden marinieren. Öl im Wok bzw. in einer geräumigen, schweren Pfanne stark erhitzen, das Fleisch darin gut anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Ringelig geschnittene Jungzwiebel und vorbereitetes Gemüse rd. 10 Minuten unter Rühren braten. Fleisch zugeben, abschmecken und nochmals gut durchbraten. Mit Reis servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at