

## **Auch getrocknet eine Delikatesse**

Hühnerfleisch ist von unübertroffenem feinen Geschmack, saftig, fettarm und gesund – aus diesem Grund lässt sich aus ihm ein wunderbar leichter Sommer-Snack herstellen.



Hühnerfleisch wird immer beliebter, denn es schmeckt köstlich, lässt sich vielseitig zubereiten und paart sich in der Küche sehr glücklich mit unzähligen anderen Ingredienzien wie Gemüse, Pilzen, Gewürzen, Nüssen, Weinen oder Trüffeln. Zudem ist sein zartes Fleisch sehr fettarm und reich an Nährstoffen, weshalb es vor allem in der modernen, gesundheitsbewussten und ausgeglichenen Ernährung einen besonderen Stellenwert einnimmt. Hühnerfleisch hat zudem einen hohen Anteil an den gewünschten mehrfach ungesättigten Fettsäuren und weit weniger der unerwünschten gesättigten Fettsäuren, als die meisten roten Fleischsorten. Hühnerfleisch enthält weiters viel hochwertiges Protein (28g auf 100g Hühnerfleisch), viele Vitamine (insbesondere der B-Gruppe) und ist reich an wertvollem Niacin (die sogenannte Nikotinsäure ist für den Menschen lebensnotwendig!). Das essentielle Spurenelement Zink findet man im Hühnerfleisch ebenso, wie die wichtigen Mineralien Magnesium und Kalium – vor allem in den dunkleren Fleischteilen an den Keulen. Last but not least ist es auch eine hervorragende Eisenquelle und Eisen aus Hühnerfleisch kann vom menschlichen Körper besonders gut aufgenommen werden.

## **Futter und Haltung**

Die unsägliche Käfighaltung ist mittlerweile EU-weit verboten. Im Grunde unterscheidet man heute zwischen Intensivhaltung, Bodenhaltung, Freilandhaltung und Bio. Die Intensivhaltung ist das, was allgemein als Massentierhaltung verrufen ist, aber den Großteil der sogenannten Masthähnchen – also der späteren Grillhenderl – liefert. Bei der Bodenhaltung leben die Tiere auf verschiedenen Ebenen in Ställen, haben Scharflächen und schon wesentlich mehr Auslauf. Kommt ein Auslauf im Freien dazu, spricht man von Freilandhaltung. Bei Bio wird die Anzahl der Tiere in der Gruppe auf 3000 beschränkt, das Futter muss

vorwiegend aus ökologischer Landwirtschaft stammen und die Tiere haben eine längere Lebensdauer bis sie geschlachtet werden. Außerdem steht den Tieren viel Licht und Beschäftigungsmaterial zur Verfügung und sie werden (unter tierärztlicher Kontrolle) sorgfältig gehalten und gefüttert – selbstverständlich ohne Tiermehl und ohne antibiotische und chemische Leistungsförderer. Frisches Quellwasser und ein regelmäßiger Tag- und Nachtrhythmus gewährleisten zusätzlich einen hohen Qualitätsanspruch.

Welche Haltung auch immer gewählt wird, wichtig ist, dass der Landwirt seine Tiere gut behandelt und ständig beobachtet, um Krankheiten vorzubeugen. Bei der extensiven Bodenhaltung (eine etwas „tierfreundlichere“ Variante der üblichen Bodenhaltung), der Freilandhaltung und vor allem beim Bio-Huhn ist vor allem positiv anzumerken, dass sich die Landwirtschaft bemüht, den Tieren eine möglichst angenehme Umgebung zu schaffen. Der erhöhte Preis bei Bio wird durch einen wesentlichen intensiveren Arbeitseinsatz, die kleine Gruppe an Tieren, die längere Lebensdauer der Hühner und das wesentlich teurere Futter gerechtfertigt.

Eine Sonderstellung nehmen die Maispoularden ein, denn hierbei handelt es sich um 1,5 bis 2 kg schwere Hühner, die vorwiegend mit Mais gefüttert wurden, was sowohl ihrer Haut, als auch dem Fleisch eine leichte Gelbfärbung und ein besonderes Aroma verleiht.

Ideal wäre natürlich eine Haltung wie früher am Hof, wo sich die Hühner frei bewegen konnten, im Mist scharren und auf saftigen Wiesen frische Kräuter, Gräser und Insekten fressen konnten – zugefüttert wurde seinerzeit ausschließlich Getreide aus Eigenanbau des Landwirtes. Doch so ein Hendel-Paradies ist höchst selten geworden

## **Vielseitig einsetzbar**

Obwohl das Hühnerfleisch extrem vielseitig einsetzbar und

wandelbar ist, wird das Huhn zumeist als Back- oder Grillhuhn zubereitet oder allenfalls noch als Paprikahendel. Dabei lassen sich aus dem Hühnerfleisch auch alle Wurstwaren herstellen, die man sonst von Schwein oder Rind her kennt. Neben Bratwürsten und Geflügelsalami bietet das Hühnerfleisch noch einige andere Verwendungsmöglichkeiten.

Der Umstand, dass es besonders mager und dennoch proteinreich ist, hat beispielsweise dafür gesorgt, dass man aus dem Hühnerfleisch spezielle Protein-Pulver herstellt – dieses geschmacksintensive Pulver wird dann gerne in der sogenannten „fleischlosen“ Küche verwendet, um einem eigentlich vegetarischen angedachtem Produkt den Geschmack des Proteins zu geben und es somit herzhafter zu machen. Klingt seltsam, ist aber tatsächlich so – und es ist ein nettes Wortspiel, denn die Angabe „fleischlos“ auf einer Packung bedeutet nicht automatisch „vegetarisch“ oder gar „vegan“. Dass das in solchen Produkten verwendete Protein-Pulver nichts anderes ist als getrocknetes und gemahlenes Hühnerfleisch, scheint den Konsumenten nicht zu stören.

## **Chicken Jerky**

Man kann aus der Hühnerbrust aber auch ganz leicht einen schmackhaften, gesunden und leichten Sommer-Snack zubereiten, denn es lässt sich aus ihr – genauso wie aus jedem anderen Fleisch – ein sogenanntes Jerky herstellen. Jerky ist nichts anderes als entfettetes und enthäutetes, in feine Streifen geschnittenes, mariniertes (oder gepökelt) und anschließend luftgetrocknetes Muskelfleisch. Während Rind und Schwein in den Muskelfasern sehr viel Geschmack besitzen, muss man beim mageren und (leider) meist dezent schmeckenden Hühnerfleisch etwas nachhelfen. Nachstehend ein Rezeptbeispiel mit einer asiatischen Marinade, die dem Hühner-Jerky eine zusätzliche leichte und sommerliche Note verleiht.

Man benötigt dafür 1 kg ausgelöstes Hühnerbrustfleisch (ohne Haut, Sehnen, Knochen etc. ), 200 ml Soya-Sauce (leicht

gesalzen), ½ TL Ingwerpulver (oder 1-2 EL frisch geriebener Ingwer), 1 TL Knoblauchpulver (oder 4-6 zerdrückte Knoblauchzehen), 2 EL Zitronensaft, ½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen.

Das Hühnerfleisch mit einer Aufschnittmaschine in 0,3 bis 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Marinade miteinander vermischen, dann das Hühnerfleisch zusammen mit der Marinade in einen großen Zipper-Sack füllen und gut mit der Marinade verkneten. Danach den Sack 15 Minuten in den Kühlschrank geben. Anschließend nochmals das Fleisch mit der Marinade verkneten, so dass man die Marinade quasi in das Fleisch einmassiert. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen und auf Küchenpapier sorgfältig trocknen.

Das Hühnerfleisch in einen Trockenautomaten geben und bei etwa 60 Grad rund 5 bis 7 Stunden dörren bis es vollkommen trocken ist. Die gedörrten Hühnerfleischstreifen portionieren, vakuumieren und kühl aufbewahren.

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](http://fleischundco.at)**