

Der richtige Umgang mit Geflügelfleisch

- Geflügelfleisch sollte immer kühl gelagert werden.
- Zuhause sollte die Ware bei -2°C bis +4°C im Kühlschrank getrennt von anderen Produkten aufbewahrt werden.
- Vor der Zubereitung unter klarem Wasser abwaschen.
- Die Produkte müssen grundsätzlich vor dem Verzehr gut durcherhitzt und gegart werden.
- Die Gardauer ist von der Größe des Produktes abhängig.
- Gefrorenes Geflügelfleisch sollte im Kühlschrank langsam aufgetaut werden.
- Rohes Geflügelfleisch, Fleischsaft und Auftauflüssigkeit dürfen nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen, die roh verzehrt werden.
- Hände, Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte, die mit rohem Geflügel in Kontakt waren, vor der Zubereitung anderer Lebensmittel gründlich reinigen. Spüllappen anschließend auswechseln.
- Die schonendste Zubereitungsmethode ist das Dünsten. Das Dünsten ist ideal für eine kalorienarme Ernährung. Hierbei wird das Produkt mit Alufolie umwickelt und bei niedriger Temperatur im Ofen gedünstet.
- Um eine Hühnersuppe oder zum Beispiel einen Hühnerfonds zu zubereiten, werden Geflügelstücke in einen Kochtopf gegeben und leicht mit Wasser bedeckt. Bei dieser Garmethode geht ein Teil der wertvollen Nährstoffe und des Geschmacks in das Wasser über.
- Gerne wird das Geflügel auch in der Pfanne angebraten oder im Backofen gegart und gleichzeitig gebräunt. Das Fleisch wird außen schön knusprig und innen saftig.



Quelle: Geflügelschlachtereien Borgmeier 2011