



## Online Workshop

### Bruderhahn

#### **Was ist ein Bruderhahn?**

1. Es sind männliche Küken aus der Legehennenbrüterei, die aufgezogen werden.
2. Bisher eher die Ausnahme, entweder gibt es Hühner die Eier legen oder Fleisch ansetzen.
3. Bruderhähne haben eine 2 bis 3 x längere Mastzeit als Masthähnchen, es entstehen 95 % mehr Kosten.
4. Das Fleisch schmeckt intensiver und ist fester.
5. 40 Millionen Küken werden pro Jahr geschreddert, da sich die Aufzucht nicht lohnt. Seit 2022 verboten.
6. Die höheren Kosten für die Aufzucht der Bruderhähne werden zum Teil über den Mehrpreis der Eier finanziert.
7. Das Futter ist ohne Gentechnik und Antibiotika.
8. Tiere werden in kleinen Herden gehalten.
9. Beschäftigungsmöglichkeiten (Strohballen, Picksteine, Sitzstangen usw.) und mehr Platz sorgen fürs Wohlbefinden.



## Bruderhahn mit Füllung für 4 Personen

Zutaten		Zubereitung
	Bräter, Auflaufform mit Deckel, Römertopf oder Bratschlauch	Behälter bzw. Schlauch nach Anweisung, bereitstellen.
1 bis 1,5 kg	Bruderhahn Salz Pfeffer Paprika 3 EL Zitronensaft	Hahn aus der Verpackung nehmen, innen auswaschen und trocken tupfen bzw. im Sieb abtropfen lassen. Den Hahn innen und außen mit Salz Pfeffer, Paprika und Zitronensaft einreiben.
<u>Füllung:</u> 1 Semmel knapp 1/8 l Milch 1/2 Bund Petersilie 1 kl. Zwiebel 50 g Spinat 1 Ei Salz Pfeffer Paprika Muskatnuss, gerieben  Zahnstocher Zwirn	Semmel in Milch einweichen.  Petersilie und Spinat waschen. Zwiebel und Petersilie fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter andünsten, Spinat grob schneiden und mitdünsten, anschließend etwas abkühlen lassen. Ei und Gewürze mit allen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Füllung mit einem Löffel in den Hahn füllen.  Bei Bedarf die Öffnung am Hahn nach dem Füllen verschließen.	



<u>Beigaben:</u> 1 80 g 1 gr. ¼ Stängel 1 Zehe 300 ml	Karotte Sellerie Zwiebel Lauch Reststängel der Petersilie Knoblauch Tomatenmark Weißwein, Brühe oder Wasser	Gemüse waschen putzen, grob zerkleinern, mit der Flüssigkeit in den Garbehälter geben. In den vorgeheizten Backofen auf die untere Schiene bei 200°C (Ober- und Unterhitze) schieben. Oder mit 160°C bei Umluft. Bratdauer ca. 45 Min. mit Deckel, jeweils zusätzlich noch ca. 10 Min. von jeder Seite ohne Deckel.
<u>Soße:</u> 1 EL etwas	Dunst oder Mehl Weißwein	Bratenfond abseihen und mit dem Gemüse pürieren, bei Bedarf mit Dunst oder Mehl andicken und abschmecken.

### **Beilagenvorschlag Nr.1 bis 3:**

#### **Breite Nudeln, Nr. 1**

Regionale Teigwaren findet man heute nicht nur bei Direktvermarktern.  
60 bis 80 g reichen in der Regel pro Person aus.

Tipp:

Oder sie kochen gleich eine ganze 500 g Packung Nudeln und  
bereiten am nächsten Tag damit eine Mahlzeit zu.

**oder**



## Ofenkartoffel für 4 Personen, Nr.2

im Backofen bei Umluft

Zutaten		Zubereitung
1,5 kg	Kartoffeln vf	Kartoffel waschen, schälen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden, evtl. trocken tupfen.
2-3 EL	Rapsöl Rosmarin Knoblauch	Rosmarin und Knoblauch quetschen mit dem Öl und mit den Kartoffeln vermengen.
		Die Kartoffeln in eine Auflaufform oder eine Fettpfanne mit Dauerbackfolie geben und zum Hahn in den Backofen schieben. Umluft: 160°C ca. 50-60 Min. Solange der Hahn im Ofen gart, können die Kartoffeln vorbereitet werden, die restlichen 45 bis 50 Minuten reichen zum Garen aus.
		Nach dem Garen mit etwas Salz bestreuen!

oder





### Kartoffel-Karotten-Püree, Nr. 3

Zutaten	Zubereitung
ca.800 g mehliges Kartoffeln 250 g Karotten 1 TL Salz	Kartoffeln und Karotten waschen und schälen. Kartoffeln vierteln. Karotten in Würfel schneiden. Beides im Salzwasser 25 Min. dämpfen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.
Muskat, gerieben 1TL Salz	Muskat und Salz in die Rührschüssel geben, ebenso die Salzkartoffeln und Karotten. Alles mit dem Schneebesen des Handrührgeräts oder mit der Küchenmaschine und dem Schneebesen mit steigender Drehzahl so lange durchrühren und zerdrücken, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.
150 ml Milch 20-50 g Butter	Milch im Kartoffeltopf aufkochen, weiche Butter zugeben.
	Milch und Butter nach und nach zugeben und mit steigender Drehzahl zu luftigem Brei schlagen. Wer Zeit hat, kann den Brei in einen Spritzbeutel geben und beim Anrichten auf den Teller spritzen.



## Kohlrabi-Apfel-Salat

Zutaten		Zubereitung
2 kleine oder 1 großer 1	Kohlrabi roter Apfel (Elstar, Gala, Fuji)	Kohlrabi waschen, schälen und mit den Äpfeln mit einem Hobel in feine Julienne-Streifen schneiden.
50 g	Rucola	Rucola waschen und abtropfen lassen.
50 g	Walnüsse	Nüsse grob hacken.
1 EL 4 EL 4 EL	Honig Rapsöl oder Walnussöl weißer Balsamicoessig Salz Pfeffer	Mit Honig, Öl, Essig und Gewürzen eine Marinade herstellen, auf dem Salat verteilen und mit Rucola und Walnüssen anrichten.