

Das ist unser Geflügel! – Enjoy, it's from Europe!

## **Comfort Food Geflügel – wenig Fett und reich an Vitaminen**

*Brüssel/Berlin, 16. November 2021* – Wenn es im Herbst draußen regnerisch und kalt ist, schlägt die Stunde des Comfort Food. Oft bedeutet das aber auch fett- und kohlenhydratreichere Mahlzeiten und eine weniger ausgewogene Ernährung. Das gilt jedoch nicht für das vielseitig einsetzbare Geflügel. Ein näherer Blick auf seine Nährwerte offenbart nämlich: Hähnchen- und Putenfleisch sind sehr fett- und kalorienarm, gleichzeitig aber voller Vitamine der B-Gruppe sowie wichtiger Mineralstoffe und Proteine. Ideales Comfort Food also für alle, die sich nicht nur lecker, sondern auch ausgewogen durch den Herbst schlemmen wollen.

Geflügel ist fettarm und versorgt den Körper mit wichtigen Proteinen. Im Vergleich zu anderen Lebensmitteln mit einem ähnlichen Proteingehalt, wie Tofu oder Haselnüsse, hat es dabei deutlich weniger Kilokalorien. Proteine tragen zur Erhaltung der Muskelmasse und normaler Knochen bei. Je nach Teilstück und Art hat Geflügelfleisch einen Eiweißgehalt von bis zu 24 Prozent. Putenbrustfilet liefert beispielsweise 24 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm, Hähnchenbrust gut 23 Gramm.

### **Weniger müde dank Vitaminen der B-Gruppe und anderer Mineralstoffe**

Geflügel enthält überwiegend die Vitamine der B-Gruppe, davon besonders viel Vitamin B3. Und dies kann einen sehr positiven Effekt haben: Denn die Vitamine der B-Gruppe tragen zu einem normalen Stoffwechsel und zu einer ausgewogenen Funktion des Nervensystems bei.

Zudem enthält Geflügelfleisch auch Phosphor, der zur Erhaltung normaler Zähne beiträgt. Manche Teilstücke, zum Beispiel Hähnchenkeulen, sind zudem eine wahre Zinkquelle. Zink ist nicht nur ein essenzielles Spurenelement, vielmehr trägt es zur Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen wie dem Kohlenhydratstoffwechsel oder unserem Immunsystem bei.

### **Comfort Food mit Geflügel: Pulled Turkey trifft auf Kürbiswaffeln**

Appetit auf Comfort Food mit Geflügel bekommen? Mit Pulled-Turkey auf Kürbis-Waffeln kann man sich beispielsweise in diesem Herbst ein schnelles, leichtes und mal ein etwas anderes Comfort Food auf den Teller zaubern. Geflügel passt aber natürlich nicht nur

fantastisch in den Herbst, sondern mit seinem Variantenreichtum auch in alle anderen Jahreszeiten.

### Rezept: Kürbis-Waffeln mit Pulled-Turkey

#### **Zutaten für 4 Personen:**

400 g Putenfilet  
200 ml BBQ-Sauce  
50 ml Orangensaft  
500 g Kürbis  
200 ml Milch  
3 Eier  
250 g Mehl  
2 TL Paprikagewürz (edelsüß)  
1 TL Rosmarin  
(gemahlen)  
2 TL Backpulver  
250 g Joghurt  
1 Limette  
1 Bund Petersilie  
1 Lauchzwiebel  
1 EL Honig  
1 EL Senf  
1 TL Curry



*Bildquelle: @eu-poultry.eu*

#### **Zubereitung:**

1. Zuerst die BBQ-Sauce und den Orangensaft mischen, über die Putenfilets geben und für circa 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen. Anschließend das Putenfleisch mit zwei Gabeln auseinanderzupfen.
2. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen, circa 10 Minuten in Salzwasser weich garen und pürieren. Danach das Kürbispüree mit Milch, Eiern, Mehl, Paprikagewürz, Rosmarin und Backpulver zu einem glatten Teig verkneten und die Kürbiswaffeln mit dem Waffeleisen ausbacken.
3. Anschließend Joghurt, Limettensaft und gehackte Petersilie verrühren.
4. Zuerst ein bisschen Joghurt auf die Waffeln geben, dann mit dem gezupften Putenfleisch toppen, ein paar Lauchzwiebelringe darüber streuen und genießen!

Nährwerte: Pro Portion ca. 584 kcal, 10 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit: circa 75 Minuten (davon 45 Minuten Garzeit im Ofen)

### **Über die Kampagne „Das ist unser Geflügel – Enjoy it's from Europe!“**

„Das ist unser Geflügel! Höchste Qualität aus unserer Region mit europäischer Garantie“ – unter diesem Motto steht die neue Kampagne für Geflügelfleisch aus der EU. Die Kommunikationskampagne, kofinanziert durch die Europäische Union, hat das Ziel, Verbraucher und Fachleute über die hohen Standards der EU-Geflügelfleischerzeugung zu informieren. Dabei konzentriert sie sich darauf, über die einheitlich hohen EU-Standards aufzuklären, die ein hohes Maß an Tierschutz, Nachhaltigkeit und Lebensmittelsicherheit gewährleisten. Zusammen mit dem europäischen Dachverband der Geflügelwirtschaft AVEC (European Association of Poultry Processors and Poultry Trade) haben die Geflügelwirtschaftsverbände aus Deutschland und vier weiteren EU-Ländern diese gemeinsame Kampagne ins Leben gerufen. Auf nationaler Ebene vertreten die Partnerverbände die Interessen der Erzeuger und Vermarkter. Weitere Informationen finden Sie auf der Kampagnen-Webseite [eu-poultry.eu](http://eu-poultry.eu) sowie auf den Social Media Kanälen [@we\\_love\\_gefluegel](https://www.instagram.com/we_love_gefluegel) (Instagram) und [@we\\_love\\_gefluegel](https://www.pinterest.com/we_love_gefluegel) (Pinterest).

#### **Pressekontakt:**

Sopexa S.A. Deutschland  
Carmen Hillebrand  
Telefon: +49 (0)173 7200736  
E-Mail: [chillebrand@sopexa.com](mailto:chillebrand@sopexa.com)

#### **Kontakt deutsche Geflügelwirtschaft:**

Bundesverband der Geflügelschlachtereien (BVG)  
Oskar Burmann  
Telefon: +49 (0)30 288831-60  
E-Mail: [o.burmann@zdg-online.de](mailto:o.burmann@zdg-online.de)

*Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.*