

Fleisch kaufen: Wie Sie gutes Hühnerfleisch erkennen

Wie erkenne ich wirklich frisches Hühnerfleisch und worin unterscheiden sich tiefgekühltes, frisches und Supermarkt-Hühnchen? Ernährungsexpertin Susanne Schwarz gibt Ihnen Tipps zum richtigen Einkauf von Hühnerfleisch.

12.06.2014 - von Susanne Schwarz

Nach dem Braten soll das Huhn schön zart und saftig schmecken. Doch wie erkenne ich an dem rohen Fleisch, dass es meinen Wünschen nach der Zubereitung auch entspricht?

Die wichtigsten Kriterien

Eine rosige Farbe und ein angenehmer Geruch sind die wichtigsten Kriterien für gutes Hühnerfleisch. Der größte Teil der Hersteller scheint dies auch zu erfüllen. Unter Schutzatmosphäre verpackt bleibt das Fleisch allerdings länger rosig. Ein Blick auf das Verfallsdatum sagt dem Verbraucher im Zweifelsfall recht sicher, wie frisch das Fleisch wirklich ist.

Discounter versus Bioware

Im Test bei Stiftung Warentest schnitten Produkte aus Discountern genauso gut ab wie Bioware. Wie wichtig das Biosiegel ist, entscheidet das eigene Bedürfnis nach besserer Tierhaltung und artgerechter Aufzucht, Fütterung und Schlachtung. Wer einmal den Geschmack eines Landhuhnes erlebt hat wird sich womöglich schwer mit Discounterware tun. Aufschriften wie „aus der Region“ sagen nicht viel aus, die Region kann weit entfernt sein. Wenn Sie

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/203>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Herkunftsbezeichnungen mit in Ihren Kauf einbeziehen wollen dann achten Sie auf folgende Informationen:

extensive Bodenhaltung
Freilandhaltung
bäuerliche Freilandhaltung
bäuerliche Freilandhaltung - unbegrenzter Auslauf

Je weiter Sie in dieser Auflistung nach unten kommen, desto besser wurde das Huhn gehalten und desto besser schmeckt es Ihnen womöglich auch. Des Weiteren darf bei Bio-Huhn kein vorsorglicher Einsatz von Medikamenten durchgeführt werden.

Broiler, Suppenhuhn und Co.

Beim Stubenküken, Broiler und Poularden werden die Tiere vor der Geschlechtstreife geschlachtet, bei Suppenhühnern handelt es sich um Legehennen, welche oft recht zähes Fleisch aufweisen und sich daher am besten für die Suppe eignen, wie der Name schon sagt. Wenn Sie Tiefkühlhühnchen kaufen, sollten Sie dieses vor dem Braten auftauen lassen. Dies geschieht am besten auf einem abgedeckten Teller im Kühlschrank. Und zwar auf der Glasplatte über den Gemüsefächern, denn dort haben Sie den kältesten Bereich des Kühlschranks. Außerdem tropft es Ihnen an diesem Platz keine anderen Lebensmittel voll.

Gefahr durch Salmonellen

Gießen Sie das Auftauwasser unbedingt ab und spülen sie das Geflügelfleisch gut unter Wasser ab, denn hier lauern Salmonellenquellen. Ein Abtupfen der Restflüssigkeit verhindert übrigens eventuelles Spritzen in der Pfanne.

Einen Punkt sollten Sie bei jedem Hähnchen beachten: Ein Durchgaren bei mindestens 70 Grad

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/203>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

für etwa 10 Minuten ist die wichtigste Voraussetzung zur Verhinderung von Salmonellenübertragung durch das Fleisch, egal ob es sich um Bio- oder Discounterware handelt. Außerdem sollten Sie unter hygienischen Verhältnissen arbeiten, also die Kühlkette einhalten, stets saubere Bretter und Messer verwenden und mit gewaschenen Händen arbeiten. Dann steht einem leckeren Hühnchen-Genuss nichts im Wege.

Eine Rezeptidee von MEINE VITALITÄT:

Hühnersuppe mit Spinat-Frischkäse-Klößchen