

Ernährungstipp

Putenfleisch - die gute Pute

Die leichte Küche boomt und mit ihr steigt der Trend zu mageren, schnell garenden Fleischsorten wie dem Truthahn, auch Pute genannt.

Puten wurden bereits von den Azteken im heutigen Mexiko gehalten und vermutlich durch spanische Seefahrer im 16. Jhdt. nach Europa gebracht. Sie sind die größte Tierart unter den Hühnervögeln und bringen es auf bis über 20 Kilogramm. Am beliebtesten bei den Züchtern ist aber die kleine weiße Pute, auch Babyputte genannt, weil sie nur geringe Ansprüche an die Haltung stellt und schnell heranwächst. Puten werden vor allem wegen ihres Fleisches gehalten. Putenfleisch eignet sich sehr gut für eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung. Es liefert hochwertiges Eiweiß. Außerdem enthält es viel Vitamin B6, B12 (so genannte Nervenvitamine) und viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Putenfleisch ist von Natur aus, aufgrund des niedrigen Fettgehalts, kalorienarm. Ob es ein wenig mehr Kalorien sein dürfen oder nicht, kann jeder selbst entscheiden: Das meiste Fett "versteckt" sich nämlich unter der Haut und in der Bratensoße. Von der Brust zur Keule im Handel ist sowohl die Pute im Ganzen als auch in Teilstücken erhältlich, die für die verschiedensten Zubereitungsarten geeignet sind. Die Pute im Ganzen gibt es frisch, vakuumverpackt oder tiefgekühlt. Qualitätsware erkennen Sie am neutralen Geruch, an der unverletzten, gleichmäßig hellen Haut und am biegsamen Brustbein. Im Ganzen gefüllt und gebraten ist die Pute ein vorzügliches Festtagsgericht. Das etwas dunklere, fettreichere Fleisch der Putenoberkeulen ist sehr saftig und intensiv im Geschmack. Im Ganzen eignen sie sich zum Dünsten oder Braten, ausgelöst schmeckt es als Rollbraten, Ragout und auf Spießen. Das Fleisch der Unterkeulen eignet sich am besten unzerteilt zum Schmoren oder würfelig geschnittenen als Gulasch zubereitet, da es stärker mit Sehnen durchzogen ist. Putenflügel haben wegen ihres höheren Hautanteils mehr Fett. Sie gelingen gegrillt und gebraten. Unter Prinzessfilet versteht man den innen liegenden Teil der Putenbrust. Dieses edle, besonders zarte Stück eignet sich bestens für Fondues und asiatische Spezialitäten. Das kalorienärmste Putenfleisch ist die Brust. Putenbrust ist äußerst vielseitig einsetzbar. Von Schnitzel, Geschnietzeltem, Rouladen bis hin zu Spießen, Ragouts, Braten oder Steaks ist alles machbar. Appetit auf etwas Neues? Dann probieren Sie doch unser winterliches Rezept aus: „Putenroulade mit Pflaumenfülle“.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.