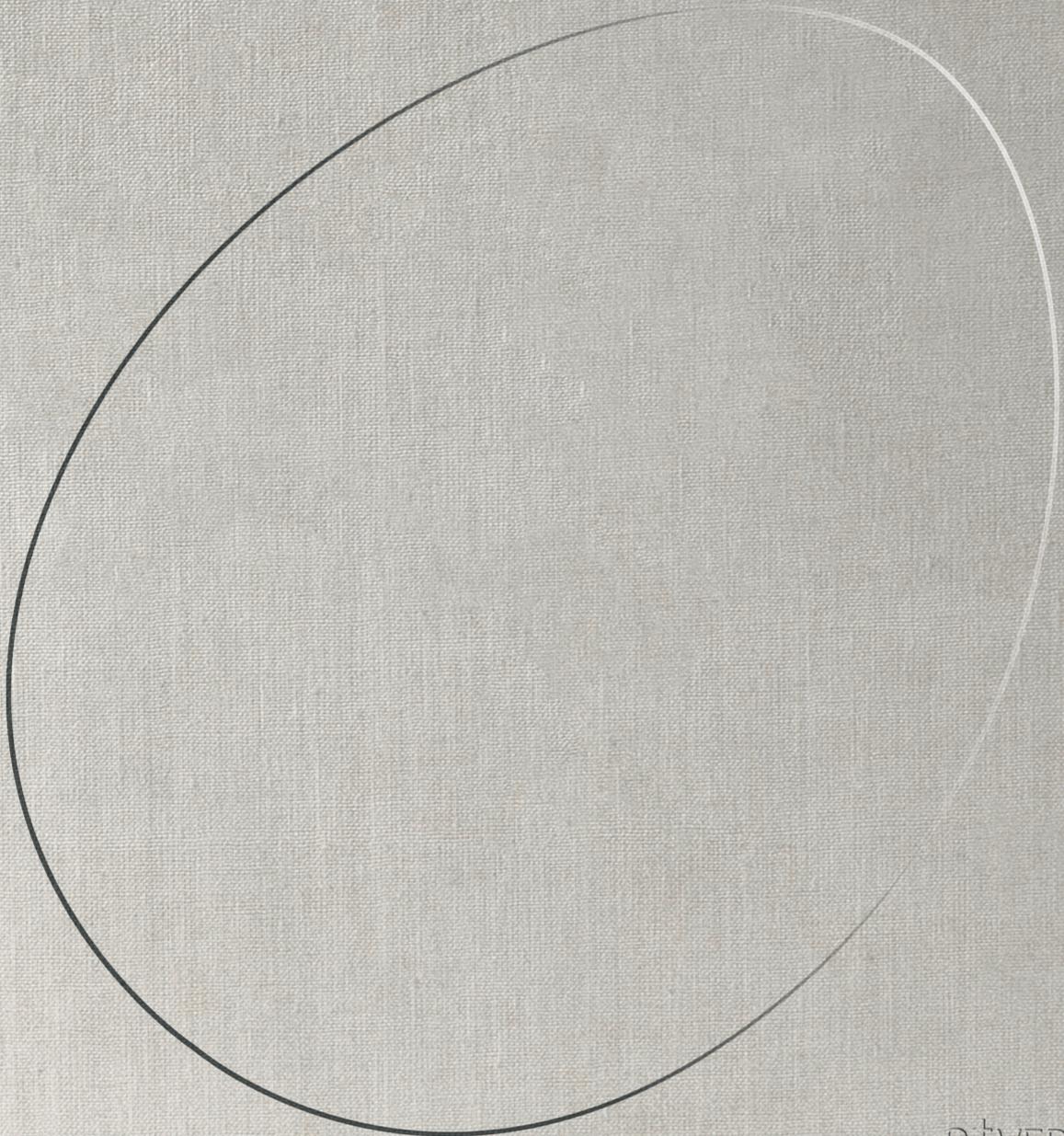


Von **Huhn** und **Ei**

Martina Meier Kathrin Fritz

Rezepte und Geschichten  
aus Küche und Hühnerstall



Von **Huhn** und **Ei**

Martina Meier Kathrin Fritz

Rezepte und Geschichten  
aus Küche und Hühnerstall



Zwerg-Paduaner  
Zweinutzungshuhn

Herkunft  
Italien, um 1500

Besonderheiten  
üppige, nach hinten »gekämmte«  
Haube

© 2019

AT Verlag, Aarau und München

Idee, Fotos und Styling: Martina Meier, [www.martinameier.ch](http://www.martinameier.ch)

Text und Rezepte: Kathrin Fritz

Grafische Gestaltung: Ada Tanner, [www.studiotanner.ch](http://www.studiotanner.ch)

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Fotokochen: Mirjam Graf

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a.s.

Printed in Czechia

ISBN 978-3-03800-008-9

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

**11 Vorwort**

**14 Stadthühner**

**20 Von Hennen und ihren Brüdern**

**26 Die drei Schwestern und ihre Hühner**

**32 Auf der Suche nach dem Besten**

**38 Wissenswertes rund ums Huhn**

**41 Rezepte mit Hühnerfleisch**

**124 Wissenswertes rund ums Ei**

**127 Rezepte mit Ei**

**186 Adressen**

**187 Literatur**

**188 Wir danken**

**189 Die porträtierten Hühnerrassen**

**190 Rezeptverzeichnis**

Zwerg-Cochin (Hahn)  
Zweinutzungshuhn

Herkunft  
Vietnam, uralte Rasse

Besonderheiten  
üppige Schenkelbefiederung,  
ausgesprochen zahm



# Vorwort

Meine erste echte Hühnersuppe aß ich im Alter von vierunddreißig Jahren. Natürlich hatte ich auch vorher schon Hühnersuppe gegessen. Doch noch nie hatte mir eine derart gut geschmeckt. Stundenlang hatte das Huhn geköchelt und anschließend eine ganze Nacht in der Brühe geruht, bevor diese auf den Tisch kam. Die Hühnersuppe, von der man sagt, sie helfe gegen Grippe so gut wie gegen Liebeskummer, hat seither noch jeden unserer Gäste begeistert. Kaum eine, die nicht nach dem Rezept gefragt hat. Kaum einer, der nicht jubelt, wenn das ganze Haus nach Hühnersuppe duftet. Das Geheimnis ist ganz einfach: Es braucht Zeit und ein gutes, nicht allzu junges Suppenhuhn.

Noch vor hundert Jahren hielten viele Familien ein paar Hühner, um sich mit Eiern zu versorgen. Wenn die Hennen nach vier, fünf Jahren nicht mehr legten, wurden sie gegessen. Heute kauft man die Eier meist im Supermarkt. Die Eierproduzenten würden ihre ausgedienten Legehennen gerne als Suppenhühner verkaufen. Die Nachfrage allerdings ist bescheiden. Denn des heutigen Essers Lieblingsstück ist die Hühnerbrust. Wir sind der Meinung, dass alle Teile vom Huhn und vor allem mehr Suppenhühner gegessen werden sollen. Daraus lässt sich nicht nur eine wunderbar aromatische Brühe zubereiten, sondern auch viele andere Köstlichkeiten, wie wir auf den folgenden Seiten zeigen.

Die Geschichten in diesem Buch handeln von Menschen, die zu Hühnern eine besondere Beziehung haben. Sei es der Bauer, der neben den Legehennen auch Junghähne aufzieht, die Marktfrauen, die auch ungewöhnliche Hühner Teile anbieten, oder die Mitglieder des »Hühnerchats«, die sich über die Haltung ihrer Stadthühner austauschen.

Besonders danken möchte ich Martina Meier, die mich für die Idee zu diesem Buch gewann und begeisterte. Gekonnt hat sie meine Rezepte ins Bild gesetzt und mit viel Einfühlungsvermögen Menschen und Tiere porträtiert.

Je länger wir uns mit dem Thema Hühner befasst haben, umso mehr faszinierten sie uns. Wir hoffen, dass es Ihnen auch so ergeht.

Kathrin Fritz

# Von Hennen und ihren Brüdern

Der Konsum von Eiern ist in den letzten Jahrzehnten stetig gestiegen. 2017 aß jeder Einwohner der Schweiz 177 Eier pro Jahr, in Österreich und Deutschland waren es sogar 235. Um diese enorme Nachfrage zu befriedigen, wurden sogenannte Legehybriden gezüchtet. Das sind Hühner, die aufs Eierlegen spezialisiert sind. Manche von ihnen schaffen über 300 Eier im Jahr. Nach dieser Zeitspanne lässt die Legeleistung allerdings stark nach, und die Hennen werden durch Jungtiere ersetzt. In einer Zucht werden etwa gleich viel weibliche wie männliche Tiere geboren. Legehybriden wachsen langsamer als Masthühner und setzen weniger Fleisch an. Aus wirtschaftlichen Gründen werden die jungen Hähne, auch solche aus Bioaufzucht, meist gleich nach der Geburt getötet. Ein Teil davon wird als Tierfutter verwendet, mit dem Rest wird Biogas produziert.

Mit den Projekten »Bruderhahn« und »Hahn im Glück« wollen die Bauern die männlichen Tiere als Nahrungsmittel und nicht als Abfallprodukte anbieten. Junghähne werden jedoch 77 bis 100 Tage statt wie Masthybriden 36 Tage lang

gemästet. Das schlägt sich im Preis nieder. Fleisch und Eier sind deutlich teurer. Das Fleisch schmeckt kräftiger und aromatischer, muss aber etwas länger gegart werden und gewinnt an Qualität, wenn man es nach dem Garen mindestens zehn Minuten ziehen lässt.

Auf dem Randenhof und dem Partnerbetrieb Hof am Stei in Siblingen, Kanton Schaffhausen, arbeitet die Familie Lutke Schipholt nach biodynamischen Grundsätzen. Ihr Hof ist Demeter-zertifiziert. Im Sommerhalbjahr verbringen die Kühe Tag und Nacht auf der Weide. Sie tragen noch Hörner, und ihre Kälber wachsen bei ihnen auf. Das Futter der Tiere wird fast ausschließlich auf den Höfen selbst produziert.

Es ist ein herrlich klarer Tag, das Alpenpanorama scheint zum Greifen nah. Ein paar junge Hähne trippeln über die Wiese den Sonntagsspaziergängern entgegen. Mit schräg gelegtem Kopf beäugen sie die Menschen, blinzeln träge und wenden sich wieder den zarten jungen Brennnesselblättern zu, die hinter dem Hühnerhaus sprießen. Das Haus ist mobil, damit es von Wiese





zu Wiese transportiert werden kann, immer dorthin, wo der frische Klee steht. Während sich die Hähne den ganzen Tag über an Kräutern, Käfern und Würmern gütlich tun, sorgen ihre Schwestern auf dem Hof am Stei für Eiernachschub. Eier, Milchprodukte und Hähne werden unter der Marke Demeter im eigenen Hofladen, in Reformhäusern und Bioläden verkauft.

Familie Lutke Schipholt begann bereits vor elf Jahren damit, Hennen und Hähne zu halten. Zuerst waren es Hühner der Rasse Sussex, sogenannte Zweinutzungshühner mit einer relativ guten Eier- und Fleischleistung. Im Vergleich zu einer Legehybride kommt eine Sussexhenne aber auf nur 220 bis 250 Eier pro Jahr. Heute arbeiten die Lutke Schipholts mit H&N Brown Nick, einer konventionellen Züchtung. Demeter Schweiz, Demeter Deutschland und Bioland Deutschland sind aber daran, eine eigene Rasse für die biologische Landwirtschaft zu züchten. »Auch wir werden dann mit diesen Hühnern arbeiten«, freut sich Herman Lutke Schipholt. »Damit ist ein erster Schritt getan, dass die Genetik wieder in Bauernhand ist.« Und nicht

nur das: Seit 2019 muss jeder Geflügelhof, der für die Anbaugemeinschaft Demeter produziert, nach dem Grundsatz »Hahn im Glück« wirtschaften: Für jedes Legehuhn wird vierzehn Wochen lang ein Bruderhahn aufgezogen.

Vor drei Jahren haben auch in Brütten, Kanton Zürich, die ersten Junghähne ihren Stall in Beschlag genommen. Der Bauer Peter Ball war einer der Ersten in der Schweiz, die sich für das Bruderhahn-Projekt begeisterten. Fünfhundert Hähne haben im großen, hellen Gebäude Platz. Mit den Klettergerüsten, Stangen und dem Sägemehl am Boden gleicht der Stall einer Turnhalle. Doch die Halle ist fast leer. Die meisten Hähne sind draußen auf der Weide, zusammen mit den Texas-Longhornrindern. Die Rinder mit den imposanten Zwei-Meter-Hörnern schützen die Hühner vor Raubvögeln.

Drei Monate leben die Hähne auf dem Hof von Peter Ball, ernähren sich von Wiesenkräutern, Würmern und Biofutter ohne Importsoja. Pro Jahr wachsen so zweitausend Hähne auf. Genau so viele wie Legehennen.



# Wissenswertes rund ums Huhn

## Das Urhuhn

Das Bankivahuhn aus dem Dschungel von Südostasien gilt als das Stammhuhn aller Hühnerrassen. Vermutlich wurde es bereits vor fünftausend Jahren domestiziert. Als Urwaldtier schlüft es zum Schutz vor Raubtieren auf Bäumen. Bis heute suchen sich Hühner einen Schlafplatz in der Höhe und verbringen die Nacht wenn nicht auf Bäumen, so doch auf einer Stange.

## Hybridhuhn

Um den hohen Bedarf an Fleisch und Eiern zu decken, musste im Laufe der letzten Jahrzehnte die Leistung gesteigert werden. Dies war möglich durch die Zucht von sogenannten Hybridhühnern, Tiere, die entweder auf Mast- oder auf Legeleistung spezialisiert sind. Weltweit gibt es nur wenige Firmen, welche die Hybridzucht beherrschen und damit auch die Preise bestimmen.

## Zweinutzungshuhn

Solche Hühner werden sowohl für die Fleischmast als auch zur Eierproduktion gehalten. Die Leistung ist niedriger als bei Hybridhühnern.

## Federwild

Dazu zählen unter anderem folgende auch kulinarisch bedeutsame Arten:

- Moorhühner und Moorschneehühner waren früher eine begehrte Speise des Adels und der Reichen während der Jagdzeit. Heute sind viele dieser Wildtierbestände vom Aussterben bedroht. Neben der Jagd ist auch die Zerstörung ihres Lebensraums dafür verantwortlich. Das meiste Federwild, das wir essen, stammt deshalb aus Zuchten.

- Wildrebhühner dürfen in wenigen Gebieten Europas noch gejagt werden, ihr Bestand ist jedoch gefährdet. Viele Rebhühner stammen daher heute aus Zuchten.
- Fasane wurden im 17. Jahrhundert eigens für die Jagd gezüchtet. Ihr Bestand ist nicht gefährdet. Viele Tiere stammen aus sogenannten Fasanerien, Zuchten mit großen Gehegen.
- Wildenten: Alle Arten von Wildenten können ohne Probleme gejagt werden.
- Auerhuhn oder -hahn: In älteren Kochbüchern findet man noch Rezepte, vor allem für den Auerhahn. Heute ist er fast überall geschützt, da er vom Aussterben bedroht ist.
- Birkhuhn: Auch diese Art ist streng geschützt und vom Aussterben bedroht.

## Poularde

Poularden sind zehn bis zwölf Wochen alte Hühner mit einem Gewicht von 1,2 bis 3,5 kg. Das Fleisch eignet sich gut für Zubereitungsarten wie Grillen oder Braten im Ofen. Die Bressepoularde mit ihrem schneeweißen Federkleid, rotem Kamm und blauen Beinen ist weltweit die einzige Rasse mit einer geschützten Ursprungsbezeichnung (Appellation d'Origine Contrôlée, AOC). Die Hühner in den Nationalfarben Frankreichs dürfen nur in der Gegend von Bresse, nordöstlich von Lyon, gezüchtet werden. Damit man sie erkennt, tragen sie ein Gütesiegel und werden mit Kopf und Füßen verkauft. Sie haben ein Gewicht zwischen 2,5 und 3 kg. Bressepoularden sind immer Freilandhühner. Ihr Futter muss ebenfalls aus der Gegend um Bresse stammen. Die Poularden sind mindestens vier Monate alt.

## Hähnchen (Poulet, Broiler)

Hähnchen haben ein Gewicht von 800 g bis 1,2 kg. Unter der Bezeichnung Hähnchen versteht man sowohl weibliche als auch männliche etwa vier bis sechs Wochen alte Tiere (Bruderhähne [siehe Seite 20] bis zwölf Wochen). Ihr Fleisch ist zart und schmeckt gebraten, gegrillt oder gekocht (englisch to broil bedeutet »kochen«).

## Stubenküken (Mistkratzerli)

Stubenküken sind drei bis fünf Wochen alt und wiegen zwischen 300 und 600 g. Der Name stammt von der früheren bäuerlichen Haltungsfarm in der warmen Stube, zum Schutz der Küken vor Kälte. Das Fleisch von Stubenküken ist sehr zart und benötigt eine kurze Garzeit.

## Suppenhuhn

Ungefähr mit sechs Monaten beginnt die Henne Eier zu legen. Mit rund 18 Monaten erneuert sich ihr Federkleid, sie kommt in die Mauser, das Eierlegen fällt in dieser Zeit aus. In der modernen Eierproduktion kann sich das niemand leisten. Deshalb werden die meisten Legehennen dann als Suppenhühner verkauft. In der Schweiz fallen so jährlich rund zwei Millionen Suppenhühner an. Sie wiegen zwischen 1 und 2 kg, ihr Fleisch ist aromatisch, aber eher mager. Damit es nicht trocken wird, sollte es lange und bei niedriger Temperatur in Flüssigkeit gegart werden. Je älter ein Suppenhuhn ist, umso aromatischer ist das Fleisch. Die Garzeit verlängert sich mit dem Alter des Huhns.

## Hygiene

Geflügelfleisch muss immer gekühlt bei maximal 5 Grad gelagert werden. Rohes Geflügelfleisch und davon abtropfender Saft dürfen nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen, vor allem nicht mit solchen, die ungekocht gegessen werden, wie etwa Salate. Vor dem Zubereiten das Geflügel kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Nach dem Kontakt mit rohem Geflügelfleisch oder -saft müssen Hände, Arbeitsplatte und Küchenutensilien gut mit heißem Wasser und Seife bzw. Spülmittel gereinigt werden. Es empfiehlt sich, für Geflügel ein separates Schneidebrett zu verwenden. Tiefgekühltes Geflügelfleisch sollte im Kühlschrank in einem Gefäß aufgetaut werden. Die Auftauflüssigkeit wegschütten.

## Garen

Geflügelfleisch muss immer durchgegart werden. Ein Hähnchen ist gar, wenn sich das Fleisch am Beckknochen zurückzieht. Beim Einstechen mit einer Gabel in Knochennähe muss der heraustretende Saft eine helle Färbung haben. Roter Fleischsaft und blutiges Fleisch am Knochen sind ein Zeichen dafür, dass das Geflügel noch länger gegart werden muss. Die Niedertemperaturgarmethode ist für Geflügelfleisch deshalb nicht zu empfehlen.

# Paprikahähnchen

1 gekochtes Hähnchen von ca. 1,2 kg

80 g Speck, in Würfel geschnitten

150 g Zwiebeln, fein geschnitten

1 rote Peperoni (Paprikaschote), in feine Ringe geschnitten

10 g edelsüßes Paprikapulver

1 EL Essig

ca. 200 ml Hühnerbrühe (siehe Seite 42)

2 EL Maisstärke, in kaltem Wasser aufgelöst

125 ml Sauerrahm (saure Sahne)

Die Knochen des Hähnchens entfernen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden.

Den Speck in einem Topf anbraten, die Zwiebeln dazugeben und goldgelb dünsten.

Die Peperoniringe und das Paprikapulver dazugeben, unter Rühren dünsten. Den Essig und das Fleisch dazugeben. Mit circa 100 ml Hühnerbrühe ablöschen und kurz aufkochen.

Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Die restliche Brühe und die Maisstärke zugeben und die Sauce einige Minuten köcheln lassen.

Die Hitze reduzieren. Den Sauerrahm und das Fleisch zugeben, erwärmen und servieren.

Dazu passen Spätzle.



# Türkische Eier

3 EL Olivenöl  
400 g Cherrytomaten, halbiert  
1 TL Honig  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
Salz  
400 g griechischer Joghurt  
3 EL Bratbutter  
1 TL frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Zitronensaft  
4 Eier  
Pfefferminze für die Garnitur

1 Esslöffel Olivenöl in eine Bratpfanne geben und die Tomaten mit dem Honig darin etwa 10 Minuten garen.

Den Knoblauch, 1 Esslöffel Olivenöl und 1 Prise Salz mit dem Joghurt verrühren.

In einer zweiten Pfanne die Bratbutter erhitzen und bräunen. Den Pfeffer und das restliche Olivenöl dazugeben. Den Zitronensaft mit ausreichend Wasser aufkochen und die Eier darin pochieren (siehe Seite 130).

Die Joghurtmischung auf vier Schalen verteilen, die Tomaten daraufgeben und mit der Ölbutter beträufeln. Die pochierten Eier daraufsetzen und mit frischer Pfefferminze garnieren.

Mit türkischem Fladenbrot servieren.



## Rezepte mit Hühnerfleisch

Aufstrich aus geräuchertem Hühnermagen	68	Mandel-Rosinen-Füllung	121
Aufstrich aus Hühnerfleischresten	60	Mirjams Pastilla	108
Butterchickensauce	112	Nudelsuppe, japanische	50
Clubsandwich	84	Paprikahähnchen	96
Currysauce	114	Ravioli	82
Fleischfüllung	118	Saucen, Marinaden	
Flügel, scharfe	98	Butterchickensauce	112
Frikadellen mit Rotkohlsalat	92	Currysauce	114
Füllungen		Ketchup	113
Fleischfüllung	121	Sojamarinade	116
Kastanienfüllung	120	Sojamarinade, süße	116
Mandel-Rosinen-Füllung	118	Teriyaki-Marinade	116
Hähnchen im Tontopf mit Dörrfrüchten	100	Sojamarinade	116
Hähnchenkrapfen	76	Sojamarinade, süße	116
Hahnenkämme, panierte	74	Stubenküken mit Knoblauch	88
Hühnerbrühe Grundrezept	42	Suppenhuhn im Glas	56
Hühnerherzen, gegrillte	58	Suppen	
Hühnerklößchen in Brühe	44	Arabische Joghurtsuppe	48
Hühnerküchlein	90	Hühnerbrühe Grundrezept	42
Hühnerleber, gehackte	66	Hühnerklößchen in Brühe	44
Hühnerlebermousse mit Dörrpflaumen	64	Japanische Nudelsuppe	50
Hühnerschenkel, gegrillte, mit Bohnensalat	104	Thailändische Hühnersuppe	52
Hühnersuppe, thailändische	52	Teriyaki-Marinade	116
Huhn in Riesling	106	Zitronenhähnchen	80
Involtini mit Hühnerhaut-Chips	72		
Joghurtsuppe, arabische	48		
Kastanienfüllung	120		
Ketchup	113		

## Rezepte mit Eiern

Eier, frittierte	136
Eierlikör	178
Eier, russische	162
Eier, türkische	140
Îles flottantes mit Crème anglaise	184
Marmor-Eier mit Gurkensalat	152
Mayonnaise	144
Meringues (Baiser) mit Schlagrahm	180
Œuf à la coque	168
Œuf en cocotte	146
Omelette	172
Onsen-Eier mit Nudeln	164
Rühreier mit Spinat	156
Sauce Hollandaise	132
Senfeier	154
Shakshuka	138
Spiegeleier mit Barba di Frate	160
Suppe mit Einlage	148
Verlorenes Ei	130
Vogelheu	170
Zabaione	176