



Rezepte > Andere

# Geflügel zerlegen

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 8 Portionen

Festtagspute

1 St.

## Zubereitung

1. Das Geflügel von innen und außen mit kaltem Wasser abbrausen. Mit einem Küchenpapier trocken tupfen und mit dem Rücken auf ein Küchenbrett legen. Das Brustbein mit einem Finger ertasten und mit einem scharfen Messer gerade an einer Seite daran entlangschneiden, um die Brustfilets von der Karkasse zu lösen.
2. Um die Gelenkknochen freizulegen, die Haut zwischen Brustfilet und Schenkel bzw. Flügeln durchtrennen. Das Vorgehen für die andere Seite wiederholen.
3. Die Flügel leicht vom Korpus wegdrücken und durch das Gelenk abtrennen.
4. Die Schenkel nach außen drücken, bis man das Gelenk sehen kann. Jetzt die Schenkel durch das Gelenk von der Karkasse lösen.
5. Nach Belieben kannst du die Schenkel nun noch in Ober- und Unterschenkel teilen. Hierzu das Gelenk wieder in der Mitte durchschneiden.
6. Nun kannst du die einzelnen Teilstücke nach Belieben weiterverarbeiten.

### Info:

Die verschiedenen Geflügelarten wie Huhn, Ente, Pute, Gans etc. ähneln sich stark im Aufbau, daher kannst du diese Anleitung für jedes Geflügel verwenden.

Beim Arbeiten mit rohem Geflügel ist besondere Hygiene geboten. Alle Utensilien und Gegenstände (z.B. Hände, Messer, Schneidebretter, Arbeitsflächen usw.), die mit dem rohen Geflügel in Kontakt gekommen sind, müssen im Anschluss gründlich gereinigt werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	109 kcal
Kohlenhydrate	0 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	4 g