

LEICHTE GEFLÜGELKÜCHE



Deutsches Geflügel
Viel Eiweiß, wenig Fett und lecker!



10
REZEPTE

UNTER
400
KALORIEN



Noch mehr leckere Rezeptideen und
Zubereitungstipps gibt es auf:



Geflügel-Blog

welve.deutsches-gefluegel.de



Instagram & Pinterest

[@we_love_gefluegel](https://www.instagram.com/we_love_gefluegel)



LUST AUF WEITERE BROSCHÜREN? HIER SCHNELL BESTELLEN:

Deutsches-Geflügel.de/Broschüren

FÜR GEFLÜGELFANS, Rezeptsammler und Besser-Esser!

Neugierig auf Wissenswertes über Geflügelfleisch, Tipps & Tricks zur Zubereitung und tolle Rezepte? Dann viel Spaß beim Durchblättern dieser Broschüre – und natürlich beim Genießen.

Kulinarische Vielfalt



Ente

Hähnchen

Pute

Hühnerbrühe galt schon im alten Ägypten als bewährtes Heilmittel gegen Erkältung.



Weltweit auf **Platz 1** der Rezeptsuche bei Google:

Hähnchenbrustrezepte 🔍



Erst nach 15 Minuten spüren wir ein Sättigungsgefühl. Wer Geflügelfleisch, das dank seiner Eiweißmenge **nachhaltig sättigt**, langsam und bewusst genießt, isst also weniger.

Schnell zubereitet



Je nach Teilstück und Zubereitungsart in nur **10 bis 15 Minuten** durchgegart.

RUND 22 KILOGRAMM
Geflügelfleisch isst jeder Deutsche pro Jahr.



Nur **1 Gramm Fett** je 100 g Brustfleisch ohne Haut.



Perfekt pro Person

Bei Brust und Filet:
125 bis 150 Gramm
Bei Schenkel und Flügel:
200 bis 250 Gramm

Vielseitiger Genuss

Dunkleres, aromatischeres Fleisch – perfekt zum Schmoren und Grillen



Helles, kalorienarmes Fleisch – ideal zum Braten, Kochen und Grillen

POWER-FOOD FÜR GENIESSER!

Fit mit Hähnchen, Pute & Co.

Geflügelfleisch kann als Teil einer ausgewogenen Ernährung einen wertvollen Beitrag leisten, die Zufuhrempfehlung* für wichtige Nährstoffe zu decken, und ist perfekt für alle ernährungs- und figurbewussten Genießer.

Zellen wie neu

Etwa 16 bis 24 Prozent **Eiweiß** stecken in 100 g Geflügelfleisch. Damit kann circa **44 Prozent** des Tagesbedarfs gedeckt werden. Das Geflügeleiweiß enthält nahezu alle Bausteine, die zum Aufbau von Muskeln, Haut und Knochen benötigt werden.



Sauerstoff satt

100 g Hähnchen- oder Putenfleisch decken circa **9 Prozent** des täglichen Bedarfs an **Eisen**. Eisen sorgt für eine ausreichende Sauerstoffversorgung in allen Körperzellen.



Figur in Form

Der **Energiegehalt** von Geflügel variiert je Fett- und Hautanteil der Teilstücke. Besonders kalorienarm ist das Brustfleisch ohne Haut mit nur **105 bis 145 kcal** pro 100 Gramm.



Stoffwechsel in Schwung

Dank B-Vitaminen bleibt der Stoffwechsel in Schwung und Nährstoffe werden optimal verwertet. 100 g Geflügelfleisch decken den Tagesbedarf an **Niacin** mit **77 Prozent**, an Vitamin **B6** mit **37 Prozent** und an Vitamin **B12** mit **15 Prozent**.



Gute Nerven

Kalium ist wichtig für die Reizleitung in Nerven und Muskelzellen und reguliert den Wasserhaushalt und Blutdruck. 100 g Geflügel liefern circa **15 Prozent** des Tagesbedarfs.



Starkes Herz

Der geringe **Fettanteil** von Geflügelfleisch hat dank vieler ungesättigter Fettsäuren einen positiven Einfluss auf den Fett- und Cholesterinspiegel sowie die Herz-Kreislauf-Gesundheit.



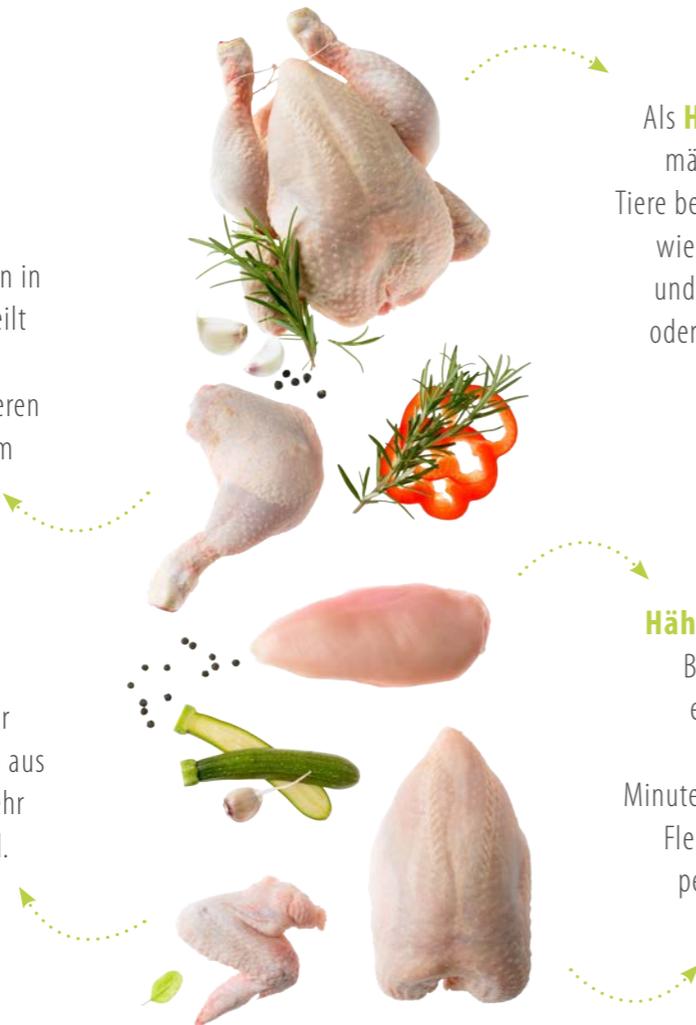
* Durchschnittswerte für Frauen / Männer zwischen 25 und 51 Jahren gemäß D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2013, Nährwerte für 100 Gramm Brustfleisch laut „Souci, Fachmann, Kraut – Die Zusammensetzung der Lebensmittel“, 2008

HEISS AUF HÄHNCHEN!

Das Hähnchen und seine Teilstücke

Hähnchenschenkel können in Ober- und Unterkeule unterteilt werden. Ihr Fleisch ist etwas aromatischer als das der anderen Teilstücke und eignet sich zum Schmoren und Grillen.

Hähnchenflügel liefern nur wenig Fleisch, sind aber – ob aus dem Ofen oder vom Grill – sehr beliebt als krosses Fingerfood.



Als **Hähnchen** werden sowohl männliche als auch weibliche Tiere bezeichnet. Ganze Hähnchen wiegen zwischen 1,5 und 2 kg und lassen sich leicht als Brat- oder Grillhähnchen zubereiten.

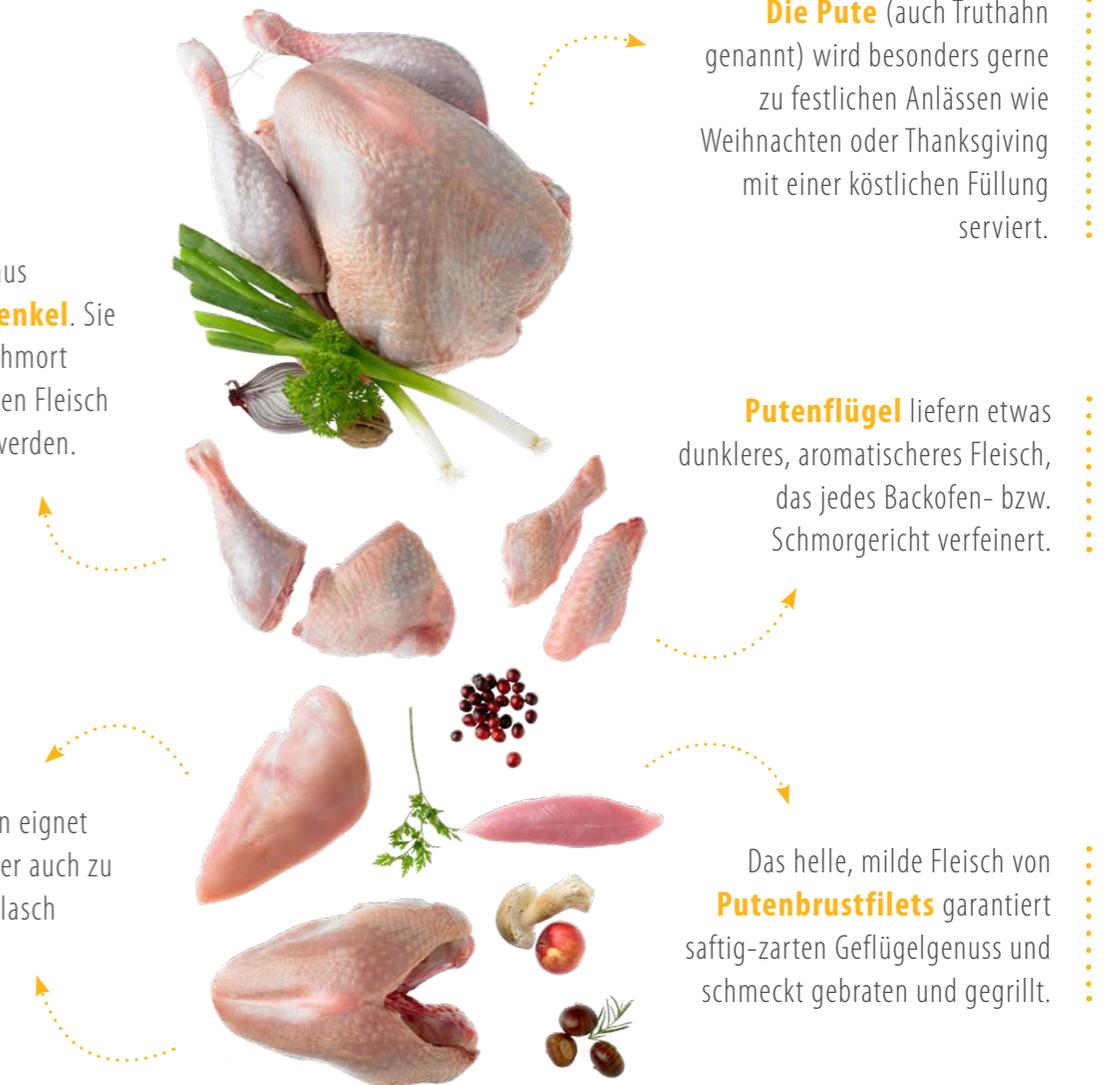
Hähnchenbrust ist als ganze Brust mit Knochen und Filet erhältlich. Oft werden auch Hähnchenfiletstreifen und Minutenschnitzel angeboten. Das Fleisch ist besonders zart und perfekt zum Braten, Kochen, Grillen und Schmoren.

PUTEN APPETIT!

Die Pute und ihre Teilstücke

Putenkeulen bestehen aus **Ober- und Unterschenkel**. Sie können im Ganzen geschmort oder mit dem ausgelösten Fleisch als Gulasch zubereitet werden.

Putenbrust im Ganzen eignet sich für Braten, kann aber auch zu Geschnetzeltem und Gulasch verarbeitet werden.



Die Pute (auch Truthahn genannt) wird besonders gerne zu festlichen Anlässen wie Weihnachten oder Thanksgiving mit einer köstlichen Füllung serviert.

Putenflügel liefern etwas dunkleres, aromatischeres Fleisch, das jedes Backofen- bzw. Schmorgericht verfeinert.

Das helle, milde Fleisch von **Putenbrustfilets** garantiert saftig-zarten Geflügelgenuss und schmeckt gebraten und gegrillt.

ENTE GUT, ALLES GUT!

Die Ente und ihre Teilstücke

Enten sind in Deutschland meist als Pekingente erhältlich und sind ein leckerer Festtagsbraten.

Wer es deftig mag, der greift zum Entenschenkel, der sich ganz wunderbar würzig und unkompliziert auf dem Grill oder im Ofen zubereiten lässt.



Ausgelöste Entenbrustfilets aus der Entenbrust erfreuen sich besonderer Beliebtheit. Ob gebraten, gegrillt oder im Ofen geschmort sind sie immer ein Genussgarant.

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind Ihnen wichtig? Dann achten Sie beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren Geflügelfleisch aus Deutschland. **Mehr Infos auf Deutsches-Geflügel.de**



REGELN ZUR KÜCHENHYGIENE

bei der Zubereitung von Geflügelfleisch

Wer gerne kocht, weiß sicherlich, dass sich auf allen Naturprodukten – ob Fleisch oder Fisch, Obst oder Gemüse – auch Keime befinden können. Daher empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) bei der Zubereitung von Lebensmitteln folgende Regeln der Küchenhygiene zu beachten, um Geflügel bedenkenlos zu genießen.



DURCHGAREN

Geflügelfleisch nur durchgegart verzehren! Das Fleisch ist gar, wenn beim Einstechen farbloser Fleischsaft austritt oder die Kerntemperatur mindestens zwei Minuten bei 70 °C lag.



TRENNEN

Während des Kochens den Kontakt von rohem Fleisch und anderen Lebensmitteln, die anschließend nicht mehr durcherhitzt werden, stets vermeiden.



SPÜLEN

Schneidebretter, Messer, Küchenwerkzeuge und Co. nach jedem Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit heißem Wasser und Reinigungsmittel spülen.



WASCHEN

Vor und während der Essenzubereitung regelmäßig die Hände waschen. Beim Kochen verwendete Küchentücher austauschen und bei mindestens 60 °C waschen.

TOM YAM

mit Hähnchenfleisch und Garnelen

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenbrüste
- 400 g rohe Garnelen mit Schale
- 2 EL Sesamöl
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 4 Austernpilze
- 6 Shiitake Pilze
- 3 Stangen Frühlingslauch
- 1 Stück Galgant
- 2-3 rote Chilischoten
- 1 EL brauner Zucker
- 3-4 Kaffir Limettenblätter
- 2 Limetten
- 3-4 EL Fischsauce

Garnelen schälen, Köpfe abdrehen und den Darm entfernen. Garnelenschalen und -köpfe in Öl anrösten und mit 1 Stängel Zitronengras in 1 Liter Wasser 10 Minuten köcheln lassen.

Knoblauch hacken, mit der Hälfte der Korianderblätter und den Pfefferkörnern zu einer Paste zerstoßen. Pilze, Frühlingslauch, Galgant, Chilischoten und Zitronengras in feine Ringe schneiden.

Garnelensud durchsieben und auffangen. Mit Hähnchenbrüsten, Galgant, Chili, Zitronengras, Korianderpaste, Zucker, Limettenblättern, Limettensaft und Fischsauce aufkochen und circa 5 Minuten ziehen lassen. Garnelen und Pilze unterrühren und weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Hähnchenbrüste aufschneiden und mit der Suppe und dem restlichen gehackten Koriander genießen.

360 kcal



Zubereitungszeit
circa 25 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

10 g Fett
8 g Kohlenhydrate
55 g Eiweiß

QUICK-INFO

KÖSTLICH GEKÖCHELT

Bei der Zubereitung von Suppen werden die Zutaten von Anfang an zusammen mit der Flüssigkeit erhitzt.



So geht ein Teil der Nährstoffe und des Aromas in die Brühe über und kann mitgelöffelt werden.



PUTENBRUST

auf Zitrus-Carpaccio

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 8 Putenbrustmedaillons
(je 80 g)
- 5 EL Olivenöl
- 2 Orangen
- 2 Grapefruits
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 Zitronen
- 2 EL flüssiger Honig
- 4 Zweige Thymian

Putenbrustmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in 2 EL Öl scharf anbraten, anschließend bei 120 °C im Ofen etwa 15 Minuten zu Ende garen.

Orangen und Grapefruits schälen, sodass die weißen Häute entfernt werden. Die Früchte senkrecht zu den Häutchen in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Für das Dressing Knoblauch und Schalotte fein hacken, mit dem Schalenabrieb und Saft der einen Zitrone sowie dem Fruchtfleisch der anderen Zitrone in einer Pfanne erhitzen, bis die Schalottenwürfel glasig sind. Pfanne vom Herd nehmen, 3 EL Olivenöl, Honig und die Thymianblättchen unterrühren.

Putenbrustmedaillons auf dem Zitrus-Carpaccio anrichten, Thymian-Dressing darüber geben und genießen.

380 kcal



Zubereitungszeit
circa 35 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

21 g Fett
8 g Kohlenhydrate
39 g Eiweiß

FOOD FACT STARKES DUO



Geflügelfleisch liefert viele wertvolle Nährstoffe wie zum Beispiel Eisen. In Kombination mit dem **immunstärkenden Vitamin C** aus Zitrusfrüchten wie Zitronen, Orangen und Grapefruits kann das **hochwertige Eisen aus Hähnchen, Pute & Co.** noch besser vom **menschlichen Körper aufgenommen** werden – und das macht munter!





HÄHNCHEN-TANDOORI-SALAT

mit Joghurt-Minz-Dressing

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 EL Tandoori-Currypaste
- 1 kleine Chilischote
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL Joghurt
- ½ Bund Minze
- 1 Zitrone
- 400 g bunte Kirschtomaten
- 2 Möhren
- 3 Romanasalatherzen

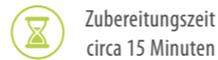
Hähnchenfleisch in Würfel schneiden, mit der Tandoori-Paste vermengen. Abgedeckt im Kühlschrank circa 30 Minuten ruhen lassen.

Chilischote klein schneiden, mit Weißweinessig, Joghurt und der Hälfte der Minzblätter zu einem Dressing mixen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Tomaten und Möhren klein schneiden, Salat in Stücke zupfen. Mit Dressing und restlicher Minze vermengen.

Tandoori-Hähnchenwürfel in einer Pfanne 3 bis 4 Minuten braten, zum Salat geben und genießen.

298 kcal



Zubereitungszeit
circa 15 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

5 g Fett
10 g Kohlenhydrate
47 g Eiweiß

OFEN-HÄHNCHENKEULEN

auf Tomaten-Koriander-Sugo

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 8 Hähnchenunterkeulen
- 1 EL Koriandersamen
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 EL Olivenöl
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 1 Zitrone
- 2 EL Tomatenketchup
- ½ TL gehackter Thymian
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 500 g kleine Kartoffeln
- 3 EL Meersalz

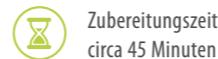
Für den Tomaten-Sugo Koriandersamen zerstoßen, Zwiebel und Möhren würfeln, in 1 EL Öl anschwitzen, Tomaten dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Zitronenabrieb, Ketchup, Thymian, Paprikapulver und 1 EL Öl verrühren. Die Hähnchenkeulen mit der Marinade bestreichen, auf den Tomaten-Sugo geben und circa 35 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.

Kartoffeln und Meersalz so lange köcheln lassen („abbrennen“), bis das Wasser verdunstet ist und sich eine Salzkruste gebildet hat.

Die Hähnchenkeulen mit den Kartoffeln servieren und genießen.

398 kcal



Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

18 g Fett
24 g Kohlenhydrate
27 g Eiweiß



SHAKSHUKA

mit Putenhackbällchen

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Putenhackfleisch
- ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomaten à 400 g
- 4 Eier

Putenhack mit der Hälfte der Petersilie, ½ Knoblauchzehe, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen, zu Bällchen formen und in 2 EL Öl anbraten.

Gehackte Zwiebel und restlichen Knoblauch in 1 EL Öl glasig dünsten und mit den Tomaten 10 Minuten einkochen lassen. Putenhackbällchen und restliche Petersilie dazugeben. Eier aufschlagen und alles etwa 10 Minuten stocken lassen.

Shakshuka mit Putenhackbällchen auf Tellern anrichten und genießen.

318 kcal



Zubereitungszeit
circa 35 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

- 9 g Fett
- 13 g Kohlenhydrate
- 45 g Eiweiß

STEP-BY-STEP

PUTENHACKFLEISCH SELBER MACHEN



1



2



3

- 1 Putenbrust würfeln
- 2 In einem Mixer zerkleinern
- 3 Mit Eiern, Milch und beliebigen Gewürzen zu einer gleichmäßigen Masse vermengen
- 4 Anschließend z. B. kleine Frikadellen oder Bällchen formen



HÄHNCHEN-BURGER

mit Preiselbeeren und Ziegenfrischkäse

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

4 Hähnchenschnitzel
1 Bund Rucola
¼ Bund Schnittlauch
1 Zitrone
150 g Ziegenfrischkäse
4 Brioche Burgerbuns
1 EL Butter
2 EL Butterschmalz
4 EL Preiselbeermarmelade

Rucola waschen und Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Schale der Zitrone fein abreiben, dann den Saft auspressen. $\frac{2}{3}$ des Schnittlauchs mit Zitronenabrieb und -saft unter den Ziegenfrischkäse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Burgerbuns halbieren, die Schnittflächen mit Butter bestreichen und in einer Pfanne anrösten.

Das Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz in einer Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten braten.

Je 1 bis 2 EL Ziegenfrischkäse auf den unteren Brötchenhälften verteilen. Mit Rucola und Hähnchenschnitzel belegen und leicht andrücken. Mit Preiselbeermarmelade beträufeln und nach Belieben mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen. Den Brötchendeckel darauf geben, den Hähnchen-Burger servieren und genießen.

QUICK-INFO

KROSS GEBRATEN

Beim Braten wird das Geflügelfleisch mit etwas Fett in der Pfanne oder im Backofen gegart und gleichzeitig gebräunt.



Die knusprige Kruste, das angenehme Aroma und die typisch dunkle Farbe entstehen durch die sogenannte Maillard-Reaktion, bei der Aminosäuren mit Zucker reagieren.

394 kcal



Zubereitungszeit
circa 25 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

20 g Fett
20 g Kohlenhydrate
29 g Eiweiß



PUTENBRUST

auf Kürbis-Carbonara mit Speck

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

300 g Putenbrustfilet
250 g Kürbisnudeln (Kühlregal)
100 ml Geflügelbrühe
75 ml Sahne
3 Eigelbe
Abrieb von 2 Zitronen
75 g Blauschimmelkäse
½ Bund Majoran
100 g durchwachsener Speck
1 EL Olivenöl

Kürbisnudeln in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten bissfest gar kochen (alternativ: 250 g Butternut Kürbis schälen, entkernen, in längliche Blöcke schneiden, durch den Spiralschneider drehen und ebenfalls garen).

Geflügelbrühe, Sahne, 3 Eigelbe und Zitronenabrieb verrühren. Zerbröselten Blauschimmelkäse und gehackten Majoran untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenbrust und Speck in dünne Streifen schneiden, nacheinander in dem Öl kross braten. Alle Zutaten zusammen in eine Pfanne geben, mit der Eier-Sahne-Mischung vermengen, kurz aufkochen, anrichten und genießen.

385 kcal



Zubereitungszeit
circa 20 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

24 g Fett
9 g Kohlenhydrate
30 g Eiweiß

FOOD FACT

KLASSE KOMBI



In Geflügelfleisch stecken verschiedene **Vitamine aus dem B-Komplex** für gestärkte Nerven und **aktivierte Abwehrkräfte** – die sind gerade im Herbst und Winter ein **effektiver Schutz gegen erste Erkältungsanzeichen**. Und Kürbis liefert Beta-Carotin, eine Vitamin-A-Vorstufe, die zur Augengesundheit beitragen kann.





CHICKEN WINGS

mit Rote-Bohnen-Dip und Hummus

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 16 Chicken Wings
- 1 EL Honig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 ½ TL Kreuzkümmel
- 240 g Kidneybohnen
- 1 EL Tahin
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 240 g Kichererbsen
- ½ TL gehackte Petersilie
- 1 TL Sesamsamen

Honig erwärmen und mit Sonnenblumenöl mischen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 TL Kreuzkümmel einrühren. Chicken Wings großzügig mit der Marinade bestreichen, auf ein Backblech geben und bei 160 °C etwa 35 Minuten garen.

Für den Rote-Bohnen-Dip die Kidneybohnen, Tahin, 4 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Masse pürieren.

Für den Hummus die Kichererbsen, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer pürieren. Gehackte Petersilie untermischen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und darüber streuen, anrichten und genießen.

399 kcal



Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

30 g Fett
20 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß

KNUSPRIGE ENTENBRUST

auf Gojibeeren-Salat mit Orangen-Ingwer-Dressing

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 3 Entenbrüste
- 50 g Gojibeeren
- 25 g Pinienkerne
- ½ Salatgurke
- 500 g Feldsalat
- 50 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL Reissessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Honig

Gojibeeren 30 Minuten in Wasser einweichen. Pinienkerne ohne Fett anrösten. Salatgurke in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen.

Die Entenbrüste auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, bei großer Hitze auf der Hautseite scharf anbraten, wenden und bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten weiter braten. Danach bei 190 °C Umluft circa 8 bis 10 Minuten im Ofen garen.

Für das Dressing Orangensaft, Ingwer, Essig, Öl und Honig verrühren. Gehackte Gojibeeren, Salat und Dressing vermengen. Entenbrüste aufschneiden, auf den Salat setzen, mit Pinienkernen bestreuen und genießen.

399 kcal



Zubereitungszeit
circa 35 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION

30 g Fett
7 g Kohlenhydrate
20 g Eiweiß



HÄHNCHENFILET

mit Kräuterfüllung und Gemüse

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 4 Salbeiblätter
- 80 g fettarmer Frischkäse
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 75 g Panko
- 650 g gemischtes Gemüse
- 1 EL Olivenöl

Für die Füllung den Knoblauch fein hacken. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen und die Hälfte davon zur Seite stellen. Salbei hacken und alles mit dem Frischkäse verrühren.

Die Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden und mit je einem Esslöffel der Füllung befüllen. Zuerst durch das Mehl, dann durch das Ei ziehen und in den Panko-Bröseln wenden. Anschließend 30 Minuten bei 200 °C im Ofen garen.

Das Gemüse klein schneiden, garen und mit dem übrigen Zitronensaft und dem Öl mischen. Mit den gefüllten Hähnchenfilets anrichten und genießen.

385 kcal



Zubereitungszeit
circa 45 Minuten

NÄHRWERTE

PRO PORTION

9 g Fett
30 g Kohlenhydrate
43 g Eiweiß

STEP-BY-STEP

GEFLÜGELFILET BEFÜLLEN



1



2



3

1 Das Messer seitlich an der Längsseite des Hähnchen- oder Putenfilets ansetzen 2 Anschließend eine Tasche hineinschneiden 3 Die Tasche füllen 4 Das Filet verschließen und ggf. fixieren

