

# MEALPREP **Clever Vorkochen** AT ITS BEST **mit Hähnchen,** **Pute & Co.**

*by #welovegeflügel*





# Inhaltsverzeichnis

---



4



8



11

**4** Putenfilet  
*mit Couscous Salat*

**7** **Unser Hack:**  
**#schnellenummer**

**8** Putenhackfleisch-Pasta  
*mit Lauch*

**11** Chicken Wings  
*mit Ofengemüse*



14



18



21

**14** Pulled Chicken Bowl  
*mit Reis*

**17** **Unser Hack:**  
**#immercoolbleiben**

**18** Hähnchen-Innenfilets  
*mit Pesto-Bohnen*

**21** Hähnchenpfanne  
*mit Parmesan und Lauch*



24



27



30

**24** Putenunterkeule  
*mit Kichererbsen  
und Tomaten*

**27** Hähnchen-Erdnuss-Wok  
*mit Gemüse  
und Glasnudeln*

**30** Chicken Drumsticks  
*mit Linsengemüse*

- Unser Hack: #brutzelgeheimnis** **33**
- Puten-Kokos-Wok mit Süßkartoffeln** **34**
- Hähnchenschenkel mit Mango und Tomatenreis** **37**
- Chicken-Tikka Masala mit Naan Brot** **40**
- Putenstreifen mit Petersilien-Pesto** **43**
- Unser Hack: #stayclean** **46**
- Tandoori Chicken mit Reis** **47**
- Chicken-Wok mit Gemüse** **50**



*Heimische Lebensmittel lieben wir! Achte beim Einkauf also auf die „D“s auf der Verpackung. Die garantieren Geflügelfleisch aus Deutschland. Bedeutet: nachhaltige Erzeugung nach hohen Standards für Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz.*





relaxed



kcal



30 Minuten

# Puten- filet

mit Couscous-Salat



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 4 Putenfilets
- 200 g Couscous
- 1 Gurke
- 4 Tomaten
- 5 Lauchzwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 TL Zucker



## Nährwerte pro Portion:

418 kcal | 15 g Fett | 19 g Kohlenhydrate | 51 g Eiweiß

#1



#1 Couscous nach Packungsangabe **garen**.

#2 Gurke schälen und würfeln. Tomate fein **würfeln**. Lauchzwiebeln in feine Ringe **schneiden**. Alles gut mit Couscous, 4 EL Öl, Zitronensaft und Zucker **mischen**. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#2



#3 Putenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite...

#4 ...circa 7 bis 10 Minuten **scharf anbraten**, bis sie schön goldbraun gebraten sind. Kurz **ruhen lassen** und **aufschneiden**.

#4



#5 Putenfiletscheiben mit dem Couscous-Salat in Meal-Prep-Boxen geben, verschließen und bis zum Verzehr im Kühlschrank **aufbewahren**.

# So geht's:

#3



#5



# UNSER HACK: #schnellenummer

---

Speedcooking? No problem mit Hähnchen- oder Putenfilets. Call them „Kurzgarer“, denn sie sind schon nach circa 15 Minuten durchgegart. Am schnellsten heißt es **„ready to prep“**, wenn ihr das Geflügelfleisch in **Streifen oder Würfel** schneidet.





easy



kcal



25 Minuten

---

# Putenhack- fleisch-Pasta

mit Lauch



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 500 g Putenhackfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 2 Stangen Lauch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- 500 g Pasta
- 200 g Kräuter-Frischkäse
- 1/2 TL Muskat
- Salz und Pfeffer
- 50 g Parmesan



## Nährwerte pro Portion:

817 kcal | 42 g Fett | 49 g Kohlenhydrate | 42 g Eiweiß



# So geht's:



#1

**#1** Putenhackfleisch in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten **scharf anbraten**.



#2

**#2** Lauch putzen, in Ringe schneiden, dazugeben und 3 bis 4 Minuten **mitbraten**.



#3

**#3** Brühe und die Sahne angießen. Kurz **aufkochen**. Nebenbei Pasta nach Packungsangaben kochen.



#4

**#4** Frischkäse und Muskat **unterrühren**. 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.



#5

**#5** Pasta mit Putenhackfleisch-Sauce preppen, später **aufwärmen** und mit Parmesan **genießen**.





relaxed



kcal



60 Minuten

---

# Chicken Wings

mit Ofengemüse



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 1,2 kg Hähnchenflügel
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 400 g Champignons
- 8 EL Öl
- 3 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker
- 4 TL Senf
- 4 Tropfen Tabasco
- 4 EL Mayonnaise
- 1 EL Sriracha Sauce
- Salz und Pfeffer



## Nährwerte pro Portion:

576 kcal | 44 g Fett | 10 g Kohlenhydrate | 34 g Eiweiß



# So geht's:



#1

**#1** Gemüse **kleinschneiden** und mit 4 EL Öl, 1 TL Paprika, Thymian und 1 gepresste Knoblauchzehe **mischen**. Gemüse bei 180 Grad circa 45 Minuten im Ofen **garen**.



#2

**#2** 4 EL Öl, 1 TL Paprika, Soja-sauce, Zucker, Senf, Tabasco und 1 gepresste Knoblauchzehe **verrühren**.



#3

**#3** Hähnchenflügel **marinieren** und für circa 35 bis 40 Minuten zu dem Gemüse in den Ofen geben.



#4

**#4** Mayonnaise mit 1 TL Paprika, 1 gepressten Knoblauchzehe und Sriracha Sauce **vermischen**. Mit Salz und Pfeffer **abschmecken**.



#5

**#5** Chicken Wings mit dem Ofengemüse vor dem Preppen **abkühlen lassen** und wenn der Hunger kommt - **aufwärmen** und mit der spicy Mayo **genießen**.





easy



kcal



90 Minuten

# Pulled Chicken Bowl

mit Reis



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 4 Hähnchenoberkeulen
- 2 EL Öl
- 250 ml BBQ-Sauce
- 200 ml Apfelsaft
- 3 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Rohrzucker
- 1 EL Senf
- 200 g Reis
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Käse



## Nährwerte pro Portion:

795 kcal | 18 g Fett | 50 g Kohlenhydrate | 48 g Eiweiß



#1



#2



#4



**#1** Hähnchenoberkeulen in dem Öl von beiden Seiten circa 5 Minuten **scharf anbraten**.

**#2** BBQ-Sauce, Apfelsaft, Paprikapulver, Zucker und Senf **mischen**.

**#3** Sauce über die Hähnchenoberkeulen geben und bei 160 Grad circa 75 Minuten im Ofen **garen**. Den Reis **kochen**.

**#4** Haut von den Hähnchenoberkeulen entfernen, Fleisch mit zwei Gabeln **kleinzupfen**.

**#5** Pulled chicken mit Reis, Mais und Kidneybohnen preppen und später mit Lauchzwiebelringen und Käse toppen und **genießen**.

# So geht's:

#3



#5





# UNSER HACK: #immercoolbleiben

---

Perfekt geprept: Durchgegartes Geflügelfleisch kannst du easy **2 bis 3 Tage** im **Kühlschrank aufbewahren**. Am besten packt ihr es nach ganz unten über das Gemüsefach, denn hier ist es im Kühlschrank really cold.





easy



kcal



25 Minuten

---

# Hähnchen- Innenfilets

mit Pesto-Bohnen



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 400 g Hähnchen-Innenfilets
- 2 EL Olivenöl
- 200 g grüne Bohnen
- 10 Kirschtomaten
- 100 g Pesto Rosso



## Nährwerte pro Portion:

600 kcal | 38 g Fett | 7 g Kohlenhydrate | 47 g Eiweiß



# So geht's:



**#1** Hähnchen-Innenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten **scharf anbraten** und zur Seite stellen.



**#2** Bohnen putzen, Enden abschneiden, in Salzwasser **garen** und in 1 EL Öl circa 5 Minuten **scharf anbraten**.



**#3** Halbierte Tomaten und Pesto **unterheben**, gut mischen und zusammen weitere 3 Minuten **braten**.



**#4** Alles **abkühlen lassen**, in eine Meal-Prep-Box umfüllen, gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren - **aufwärmen** und **genießen**, wenn ihr hungrig seid.







easy



kcal



45 Minuten

---

# Hähnchen- pfanne

mit Parmesan und Lauch



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 1,2 kg** Hähnchenober- und -unterkeulen
- 500 g** Kartoffeln
- 4 EL** Öl
- 1** Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 1 TL** Paprika edelsüß
- 150 g** Bacon
- 1** Stange Lauch
- 1** Zwiebel
- 400 g** Champignons
- 250 ml** Sahne
- 100 g** Parmesan
- 1 TL** italienische Kräuter



## Nährwerte pro Portion:

989 kcal | 55 g Fett | 29 g Kohlenhydrate | 69 g Eiweiß





#1

**#1** Kartoffeln putzen, halbieren, mit 2 EL Öl, Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer **mischen** und bei 180 Grad im Ofen circa 35 bis 45 Minuten **garen**.

**#2** Hähnchenober- und -unterkeulen in 2 EL Öl von beiden Seiten circa 5 Minuten **scharf anbraten**, mit Paprika **würzen** und kurz zur Seite stellen.



#2

**#3** Bacon in dem Bratfett anbraten. Lauch und Zwiebel schälen und kleinschneiden, Champignons putzen und halbieren. Alles kurz mit **anbraten**. Sahne, Parmesan und italienische Kräuter **unterrühren**.



# So geht's:



#3

**#4** Hähnchenober- und -unterkeulen in die Sauce geben und circa 25 bis 30 Minuten bei geschlossenem Deckel zu Ende **garen**.



#4

**#5** Alles **abkühlen lassen**, in Mealprep-Dosen geben und **aufwärmen**, wenn der Hunger kommt.



#5





easy



kcal



125 Minuten

# Puten- unterkeule

mit Kichererbsen und Tomaten



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 1 Putenunterkeule
- 3 EL Öl
- 2 TL Ras el Hanout
- 2 Dosen Kichererbsen
- 500 g Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 200 g Joghurt
- 2 EL Tahini
- Salz und Pfeffer
- 3 Lauchzwiebeln



## Nährwerte pro Portion:

574 kcal | 19 g Fett | 39 g Kohlenhydrate | 52 g Eiweiß



#1



#2



#4



# So geht's:

**#1** Öl und Ras el Hanout mischen, Putenunterkeule damit **rundherum bestreichen**.

**#2** Kichererbsen, halbierte Tomaten, Brühe und Zitronenabrieb in eine **Auflaufform geben**.

**#3** Putenunterkeule daraufsetzen und alles zusammen circa 120 Minuten bei 180 Grad im Ofen **garen**.

**#4** Joghurt, Tahini, Saft einer halben Zitrone **mischen** und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**#5** Putenunterkeule mit Kichererbsen und Tomaten **aufwärmen**, mit Lauchzwiebelringen toppen und mit Joghurt-Tahini-Dip **genießen**.

#3



#5







relaxed



kcal



25 Minuten

---

# Hähnchen- Erdnuss-Wok

mit Gemüse und Glasnudeln



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 800 g Chinakohl
- 1 EL Sesamöl
- 6 EL Kokosmilch
- 4 TL Sojasauce
- 6 TL Erdnussbutter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Glasnudeln
- 3 Zweige Koriander
- Sesam



## Nährwerte pro Portion:

453 kcal | 17 g Fett | 38 g Kohlenhydrate | 32 g Eiweiß



# So geht's:

#1



**#1** Hähnchenbrustfilet **würfeln**. Dabei immer quer zur Faser **schneiden**. So verliert Geflügelfleisch beim Braten weniger Fleischsaft und bleibt zart und lecker.

#2



**#2** Möhren und Zwiebel **schälen** und **kleinschneiden**.

Paprika und Chinakohl putzen, Kerngehäuse und Strunk entfernen und ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen circa 5 bis 7 Minuten in Sesamöl **scharf anbraten**.

#3



**#3** Kokosmilch, Sojasauce, Erdnussbutter und Brühe dazugeben und weitere 8 bis 10 Minuten **köcheln lassen**.

#4



**#4** Glasnudeln nach Packungsangabe **garen**, unter die Hähnchen-Gemüsemischung heben, **abkühlen lassen** und portionieren.

#5



**#5** Hähnchen-Erdnuss-Wok **aufwärmen**, mit gehacktem Koriander und Sesam toppen und **genießen**.





easy



kcal



45 Minuten

# Chicken Drumsticks

mit Linsengemüse



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 1,2 kg Hähnchenunterschenkel
- 2 EL Öl
- 2 Stangen Lauch
- 150 g Bacon
- 2 Dosen Linsen
- 250 ml Geflügelbrühe
- 250 g Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin



## Nährwerte pro Portion:

756 kcal | 40 g Fett | 26 g Kohlenhydrate | 64 g Eiweiß



# So geht's:



**#1** Hähnchenunterschenkel in dem Öl von allen Seiten **scharf anbraten...**

**#2** ...bis sie schön **goldbraun** sind. Kurz zur Seite stellen.



**#3** Lauch putzen, in Ringe schneiden und mit dem Bacon in dem Bratfett **anbraten**. Mit Linsen, Geflügelbrühe und halbierten Tomaten **aufkochen**.

**#4** Drumsticks obenauf legen und alles bei 180 Grad circa 25 Minuten im Ofen **garen**. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**#5** Hähnchen-Drumsticks auf Linsengemüse mit Rosmarin toppen, **abkühlen lassen**, preppen und später **genießen**.



# UNSER HACK: #brutzelngeheimnis

---

Keine Schnellschüsse, wenn's ums Braten geht! Why?

Damit das Fleisch nicht aus Versehen kocht, statt kross

zu braten. Also: Fett schön brutzeln lassen, dann erst

Geflügelfleisch in die Pfanne. **Goldbraun = YUM!**

**Flippen und fertigbraten.**





relaxed



kcal



25Minuten

---

# Puten- Kokos-Wok

mit Süßkartoffeln



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 400 g Putenfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 2 EL Öl
- 500 g Süßkartoffeln
- 300 g Brokkoli
- 400 ml Kokosmilch
- 150 g passierte Tomaten
- 25 g Erdnüsse
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Chili
- 4 Naan Brote



## Nährwerte pro Portion:

712 kcal | 34 g Fett | 61 g Kohlenhydrate | 34 g Eiweiß



# So geht's:

#1



**#1** Putenfilet würfeln. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, Kerngehäuse entfernen und **würfeln**. Alles zusammen in 1 EL Öl circa 5 Minuten im Wok (oder in der Pfanne) **scharf anbraten** und zur Seite stellen.

#2



**#2** Süßkartoffeln **schälen** und **würfeln**. Brokkoli in Röschen teilen und beides in 1 EL Öl 3 bis 4 Minuten **anrösten**.

#3



**#3** Kokosmilch und passierte Tomaten dazugeben und circa 8 bis 10 Minuten **köcheln lassen**.

#4



**#4** Putenwürfel und Gemüse wieder dazu geben, einmal **aufkochen**, abkühlen lassen und Meal-Prep-gerecht portionieren.

#5



**#5** Alles **aufwärmen**, mit gehackten Erdnüssen, Lauchzwiebel- und Chiliringen toppen und mit Naan Brot **genießen**.





relaxed



kcal



70 Minuten

# Hähnchen- schenkel

mit Mango und Tomatenreis



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 Mango
- 500 ml passierte Tomaten
- 125 g Reis
- 150 ml Orangensaft
- 2 EL Ahornsirup
- 4 TL Mangomarmelade
- 100 g Tomaten
- Petersilie



## Nährwerte pro Portion:

671 kcal | 28 g Fett | 38 g Kohlenhydrate | 55 g Eiweiß



# So geht's:



**#1** Mango schälen, **würfeln**, mit passierten Tomaten, Reis und Orangensaft in eine Auflaufform geben und gut **durchmischen**.



**#2** Hähnchenschenkel daraufsetzen und mit der Mischung aus Ahornsirup und Mangomarmelade **bestreichen**.



**#3** Glasierte Hähnchenschenkel mit dem Tomatenreis für 45 bis 55 Minuten im Ofen bei 180 Grad **garen, abkühlen lassen** und portionieren.



**#4** Alles **aufwärmen**, sobald ihr hungrig seid, mit Cocktailtomaten und gehackter Petersilie toppen und **genießen**.

## Prep - pack - repeat





easy



kcal



45 Minuten

---

# Chicken- Tikka Masala

mit Naan Brot



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 800 g** Hähnchenbrustfilet
- 1** Knoblauchzehe
- 150 g** griechischer Joghurt
- 1 TL** Salz
- 1 EL** Tikka Masala-Gewürz
- 1 TL** Paprika edelsüß
- 1** Zitrone
- 1** Zwiebel
- 4 EL** Butter
- 500 g** passierte Tomaten
- 1 EL** Honig
- 1 TL** Zimt
- 150 ml** Sahne
- 4** Naan Brote



## Nährwerte pro Portion:

569 kcal | 26 g Fett | 35 g Kohlenhydrate | 48 g Eiweiß



#1



**#1** Knoblauch schälen, pressen und mit Joghurt, Salz, Tikka Masala- und Paprika-Gewürz sowie Zitronensaft **verrühren**. Hähnchenbrustfilets würfeln und 2 Stunden in der Marinade **ziehen lassen**.

#2



**#2** Hähnchenfiletwürfel mit der Marinade für 25 bis 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen **garen**.

**#3** Zwiebel schälen, würfeln und in 2 EL Butter glasig **anbraten**. Mit passierten Tomaten, Honig und Zimt circa 20 Minuten **köcheln lassen**. Restliche Butter und Sahne unterrühren.

#3



#4



**#4** Hähnchenfiletwürfel und Sauce mischen, **abkühlen lassen** und portionsweise in Meal-Prep-Boxen füllen. Chicken-Tikka Masala und Naan Brot **aufwärmen**, sobald der Hunger kommt und **genießen**.

#5







relaxed



kcal



25 Minuten

---

# Puten- streifen

mit Petersilien-Pesto



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 400 g Putengeschnetzeltes
- 1 Bund Petersilie
- 60 ml Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g Walnüsse
- 100 g Parmesan
- 200 g Couscous
- 300 g Bohnen
- 150 g Tomaten
- 1 Limette



## Nährwerte pro Portion:

540 kcal | 34 g Fett | 17 g Kohlenhydrate | 40 g Eiweiß



#1



**#1** Petersilie **waschen** und mit 50 ml Öl, Knoblauch, Walnüssen und Parmesan **pürieren**.

**#2** Putengeschnetzeltes in restlichem Öl circa 5 bis 7 Minuten **scharf anbraten**...

**#3** ...bis es von allen Seiten schön **goldbraun** ist.

**#4** Couscous nach Packungsangabe **garen**. Bohnen in Salzwasser 10 bis 12 Minuten **weichkochen**. Putengeschnetzeltes, Couscous, Bohnen und Petersilien-Walnuss-Pesto mischen und **abkühlen lassen**.

**#5** Portionsweise in Meal-Prep-Dosen geben, nach Belieben **aufwärmen** und mit halbierten Tomaten und Limettensaft **genießen**.

# So geht's:

#2



#3



#4



#5





# UNSER HACK: #stayclean

---

**Rohes Geflügelfleisch** braucht Einzeldates mit allen Küchenutensilien, sollte also **immer getrennt von anderen Lebensmitteln zubereitet werden**. Alternativ wäschst du alles gründlich vor dem nächsten Einsatz. Deine Hände dabei nicht vergessen. Und: **Geflügelfleisch immer gut durchgaren!**





easy



kcal



45 Minuten

# Tandoori Chicken

mit Reis



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 300 g Joghurt
- 1 ½ EL Tandoori-Gewürz
- 1 Zitrone
- 1 TL Zimt
- 1 TL Salz
- 300 g Reis



## Nährwerte pro Portion:

424 kcal | 6 g Fett | 29 g Kohlenhydrate | 38 g Eiweiß





#1

**#1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein **würfeln**. Ingwer schälen und fein reiben. Alles mit Joghurt, Tandoori-Gewürz, Zitronensaft, Zimt und einer Prise Salz **verrühren**.



#2

**#2** Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform legen, mit der Joghurt-Mischung **bedecken**...

**#3** ...und für 30 bis 35 Minuten bei 180 Grad im Ofen **garen**.



#3

**#4** Reis nach Packungsangabe in Salzwasser **garen, abkühlen lassen**. Wer es gerne scharf mag, kann etwas frische Chili dazugeben.



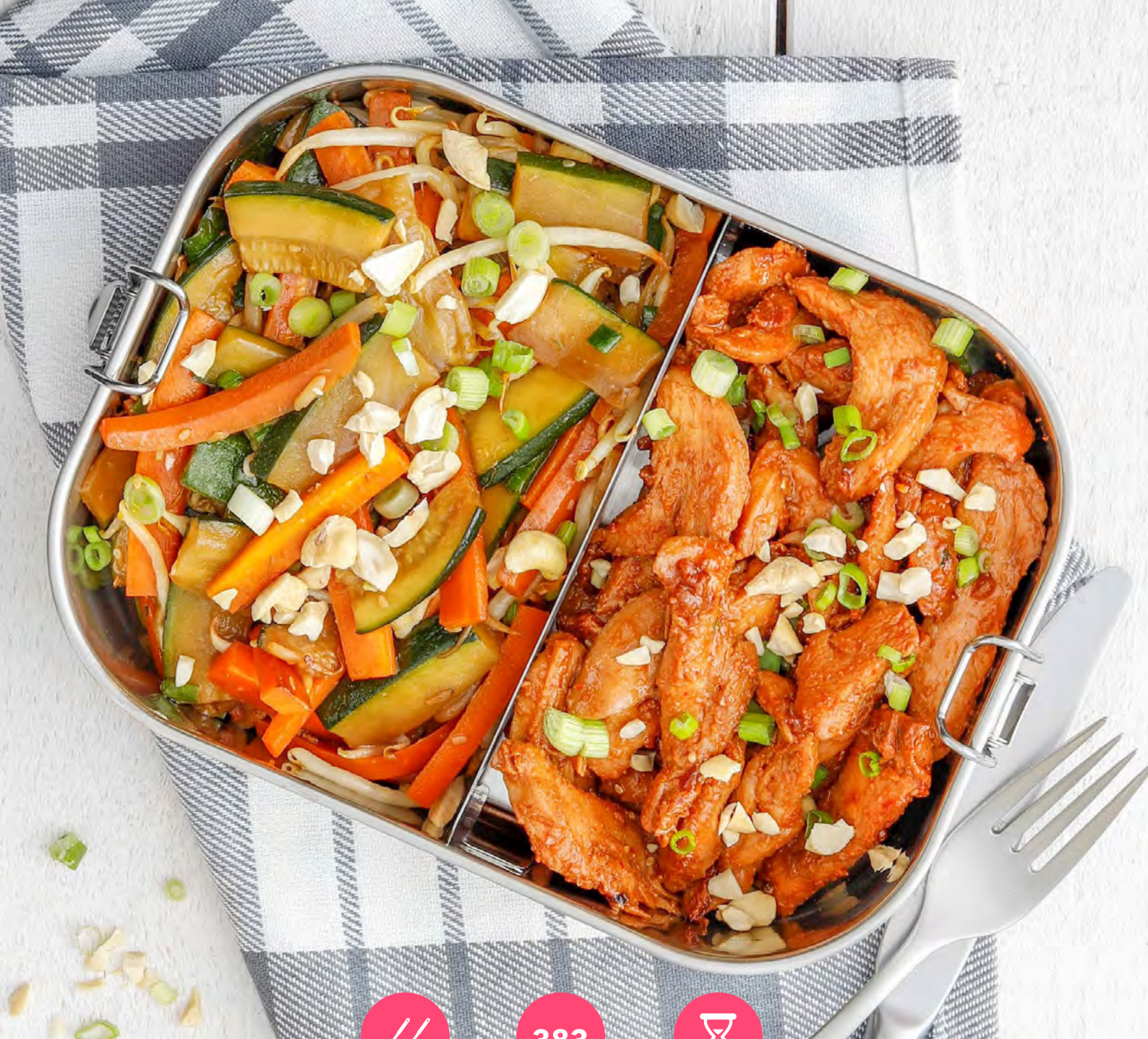
#4

**#5** Tandoori Chicken und Reis portionsweise in Meal-Prep-Boxen geben. Und wenn der Hunger kommt, schnell **aufwärmen** und **genießen**.



#5





relaxed



kcal



30 Minuten

---

# Chicken- Wok

mit Gemüse



# Das brauchst du:

---

## Für 4 Portionen

- 800 g** Hähnchengeschnetzeltes
- 1 EL** Sriracha-Sauce
- 3 EL** Sesam-Öl
- 6 EL** Sojasauce
- 2** Knoblauchzehen
- 3** Möhren
- 2** Zucchini
- 150 g** Mungobohnensprossen
- 4** Frühlingszwiebeln
- 2 EL** Cashewkerne



## Nährwerte pro Portion:

383 kcal | 14 g Fett | 14 g Kohlenhydrate | 47 g Eiweiß



# So geht's:



#1

**#1** Sriracha-Sauce, 2 EL Öl, 2 EL Sojasauce und gehackten Knoblauch **mischen** und Hähnchengeschnetzeltes damit **marinieren**.



#2



#3

**#2** Möhren schälen, in Stifte schneiden und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten im Wok **anbraten**. Zucchini ebenfalls **stifteln** und mit der restlichen Sojasauce für 5 Minuten mit **braten**.

**#3** Mungobohnensprossen und Frühlingszwiebelringe **unterrühren**, 3 Minuten mitbraten und kurz zur Seite stellen.



#4



#5

**#4** Hähnchengeschnetzeltes mit der Marinade circa 5 bis 7 Minuten **scharf anbraten**. Alles mischen, **abkühlen lassen** und portionieren.

**#5** Asia-Hähnchengeschnetzeltes **aufwärmen**, mit gehackten Cashews bestreuen und **genießen**.



# Lust auf mehr Rezepte, Tipps und Tricks?

---



Instagram  
[@we\\_love\\_gefluegel](https://www.instagram.com/we_love_gefluegel)



Pinterest  
[@we\\_love\\_gefluegel](https://www.pinterest.com/we_love_gefluegel)



Geflügel-Blog  
[welove.deutsches-gefluegel.de](http://welove.deutsches-gefluegel.de)