Geschmorte Putenkeulen auf Porree-Möhren-Gemüse

Zutaten (4 Personen)

» 2 kl. Putenkeule(n)
» Salz & Pfeffer
» 1-2 Knoblauchzehe(n)
» 4EL Honig
» 3EL Olivenöl
» 3EL Sojasoße
» Chilipulver
» 1 Dose Bambusschösslinge
» 600g Porree
» 750g Möhre(n)
» 750ml Instant-Gemüse-Brühe
» Chilischote(n)
» Kerbel

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben
- Ofen auf 150°C vorheizen

- Bambus abtropfen lassen
- Porree putzen, in Ringe schneiden
- Möhren putzen, in Scheiben schneiden

Marinade vorbereiten:

- Knoblauch schälen und hacken
- Sojasoße mit Honig verrühren
- Chilipulver und Knoblauch unterheben
- Marinade mit Öl verschlagen

Fertigstellung:

- Fleisch im Bräter 90min braten
- Fleisch zwischendurch mehrmals mit Marinade bestreichen
- Keulen nach 45min mit heißer Brühe begießen
- Möhren und Porree nach 60min zugeben
- Bambus nach 80min unterrühren
- Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen

- Fleisch und Gemüse mit Röstkartoffeln oder Reis servieren

Nährwerte: 680kcal/E85g/F30g/KH17g pro Portion

angelegt am: 28.08.2002 Rezept-Nr: 64

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke