

Geschmorte Putenkeulen auf Porree-Möhren-Gemüse

Fleisch-Gerichte » Puten » Puten-Braten

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