WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Geschmorte Sahne-Putenoberkeule mit Fächerkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

1 Putenoberkeule (circa 1,2 kg)
Salz & Pfeffer
1 TL Estragon
1 Zitrone
2 EL Rapsöl
400 ml Milch
250 ml Sahne
2 Zweige Rosmarin
3 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen
800 g Kartoffeln
4 EL Butter



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 120 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Geschmorte Sahne-Putenoberkeule mit Fächerkartoffeln

Zubereitung:

1. Zuerst wird der Knochen aus der Putenoberkeule ausgelöst. Dafür den Knochen mit der Hand ertasten und mit einem scharfen Messer scharf am Knochen entlang einschneiden. Dann den Knochen komplett herausschneiden.



2. Als nächstes die Putenoberkeule mit Salz, Pfeffer, Estragon und Zitronenabrieb würzen,…



3. …aufrollen und binden.



Geschmorte Sahne-Putenoberkeule mit Fächerkartoffeln

4. Dann das Öl in einem Bräter erhitzen und das Putenkeulenfleisch darin rundherum goldbraun anbraten.



5. Jetzt mit Milch, Sahne, 1 Rosmarinzweig, Lorbeerblättern, gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und restlichem Zitronenabrieb mit geschlossenem Deckel circa 90 Minuten schmoren.



6. Die Kartoffeln waschen und fächerförmig einschneiden. Da klappt übrigens am besten, wenn ihr die Kartoffeln auf einen Löffel legt und dann mit dem Messer einschneiden und stoppen, wenn ihr mit dem Messer auf den Löffelrand trefft. Anschließend die Butter schmelzen, den Rosmarin zupfen und dazugeben, über die Kartoffeln geben und für circa 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



7. Zum Schluss den Putenkeulenbraten aus der Sauce nehmen und in

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Geschmorte Sahne-Putenoberkeule mit Fächerkartoffeln

Scheiben schneiden. Die Sauce circa 5 Minuten einkochen lassen und eventuell mit etwas Stärke abbinden. Dann die Kartoffeln und die Sauce ebenfalls auf die Teller geben und alles zusammen genießen!





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**