WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Sauerbraten

Zutaten (für 4 Personen):

1 kg Putenbrustfilet
250 ml Weinessig
2 Zwiebeln
1 Bund Suppengemüse
2 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren
Petersilie
1 Zitrone
650 g Rotkohl (Glas)
500 g Klöße (Kühlung)
1 Stange Lauch
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 722 kcal, 9 g Fett, 64 g Kohlenkohlenhydrate, 59 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 75 Minuten + 2-3 Tage Ziehzeit in Lake

Puten-Sauerbraten

Zubereitung:

1. Für den Puten-Sauerbraten als erstes Putenbrustfilet mit Essig, 750 ml Wasser, 1 Zwiebel, Suppengemüse und Gewürzen für 2 bis 3 Tage an einem kühlen Ort durchziehen lassen.



2. Dann Gemüse und Fleisch aus der Lake nehmen und die Lake aufbewahren.



3. Jetzt Putenbrustfilet in Öl für circa 5 bis 7 Minuten anbraten.

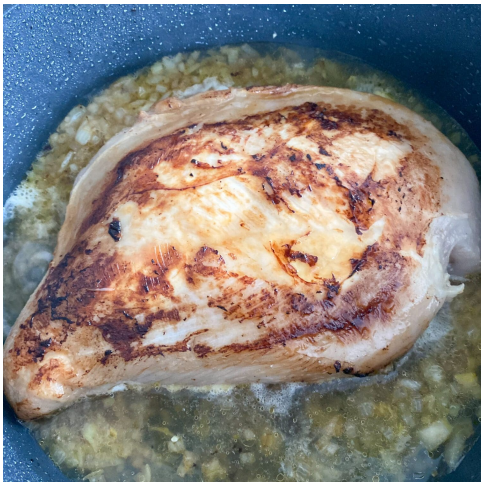


Puten-Sauerbraten

4. Die Zwiebel anschließend in dem Bratfett anschwitzen.



5. Putenbrustfilet dazugeben, 400 ml von der Lake angießen und alles für circa 60 Minuten schmoren lassen. Nebenbei Rotkohl und Klöße zubereiten.



6. Zum Schluss nur noch Porree zu der Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken…



7. …und alles zusammen anrichten und Puten-Sauerbraten festlich genießen!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Sauerbraten





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**