

Putenunterkeule mit grünem Spargel und Kartoffeln aus dem Ofen

Zutaten

(für 4 Personen):

- 1 Putenunterkeule
- 6 EL Öl
- 3 TL Paprika edelsüß
- 750 ml Geflügelbrühe
- 800 g Kartoffeln
- 800 g grüner Spargel
- Salz und Pfeffer
- 2 Schalotten
- 4 EL Weißweinessig
- 2 TL Senf
- 1 EL Honig
- 1 Kressebeet



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 115 Minuten

Putenunterkeule mit grünem Spargel und Kartoffeln aus dem Ofen

Zubereitung:

1. 3 EL Öl und Paprikapulver mischen. Putenunterkeule rundherum damit bestreichen und in eine Auflaufform legen.
2. 250 ml Geflügelbrühe angießen und die Putenkeule bei 180 Grad im Ofen 45 Minuten garen.
3. Kartoffeln putzen, halbieren, zu der Putenkeule geben, weitere 500 ml Geflügelbrühe angießen und nochmal 30 Minuten garen.



Putenunterkeule mit grünem Spargel und Kartoffeln aus dem Ofen

4. Untere Enden vom Spargel abschneiden, ebenfalls in die Auflaufform legen und alles zusammen für weitere 30 Minuten in den Ofen schieben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Für die Vinaigrette die Schalotten schälen, würfeln und mit 3 EL Öl, Essig, Senf, Honig und Kresse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Putenunterkeule kurz ruhen lassen, aufschneiden, mit Kartoffeln und Spargel anrichten und mit der Vinaigrette genießen.



Putenunterkeule mit grünem Spargel und Kartoffeln aus dem Ofen



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-gefluegel.de**