

Putenunterkeule mit Kichererbsen

Zutaten

(für 4 Personen):

- 1 Putenunterkeule
- 3 EL Öl
- 2 TL Ras el Hanout
- 2 Dosen Kichererbsen
- 500 g Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 200 g Joghurt
- 2 EL Tahini
- Salz und Pfeffer
- 3 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 574 kcal, 19 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 125 Minuten

Putenunterkeule mit Kichererbsen

Zubereitung:

1. Zuerst Öl und Ras el Hanout mischen, dann die Putenunterkeule damit rundherum bestreichen.
2. Jetzt Kichererbsen, halbierte Tomaten, Brühe und Zitronenabrieb in eine Auflaufform geben,...
3. ...die Unterkeule daraufsetzen und circa 120 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



Putenunterkeule mit Kichererbsen

4. Währenddessen Joghurt, Tahini, Saft einer halben Zitrone mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Putenunterkeule aus dem Ofen holen. Ein paar Minuten ruhen lassen, aufschneiden, mit Kichererbsen und Tomaten anrichten und mit Lauchzwiebelringen genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeule mit Kichererbsen



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**