WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeulen mit Süßkartoffelpüree

Zutaten (für 4 Personen):

2 Putenunterkeulen (aus deutscher Erzeugung)
2 EL Öl
2 Pakete Suppengemüse
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
150 g Speck
250 ml Rotwein
4 Süßkartoffeln
400 ml Milch
3 EL Butter
Salz und Pfeffer
150 ml Sahne
150 g Preiselbeeren (Glas)
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 996 kcal, 41 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 150 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeulen mit Süßkartoffelpüree

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenunterkeulen in dem Öl von beiden Seiten…



2. …circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Kurz zur Seite stellen.



3. Dann Gemüse und Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem Bratfett anschwitzen. Tomatenmark kurz mit anrösten.

Putenunterkeulen mit Süßkartoffelpüree



4. Als nächstes den Speck kurz mitbraten.



5. Dann alles mit Rotwein ablöschen und mit geschlossenem Deckel circa 2 Stunden bei mittlerer Hitze garen.



Putenunterkeulen mit Süßkartoffelpüree

6. Jetzt die Süßkartoffeln schälen, kleinschneiden, garen, mit Milch und Butter pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Next step: Putenkeule aus der Sauce nehmen und vor dem Anschneiden ruhen lassen. Dann schmeckt das Fleisch herrlich zart, weil weniger Fleischsaft austritt.



8. Als nächstes die Sauce mit Sahne und Preiselbeeren aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeulen mit Süßkartoffelpüree

9. Zum festlichen Finale das Putenkeulenfleisch aufschneiden, mit Püree und Sauce anrichten, mit Petersilie toppen und 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**