

Putenunterkeulen mit weißen Bohnen und Tomaten

Zutaten

(für 4 Personen):

2 Puten-Unterkeulen (ca. 900 g)
3 EL Öl
3 TL Paprika rosenscharf
1 Dose weiße Bohnen mit Suppengrün
(850 ml)
100 g Tomaten



Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 550 kcal, 14 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 100 Minuten (davon circa 90 Minuten Garzeit im Ofen)

Putenunterkeulen mit weißen Bohnen und Tomaten

Zubereitung:

1. Zuerst Öl und Paprikapulver mischen und die Putenunterkeulen damit rundherum einpinseln.



2. Dann die Putenkeulen und die Tomaten auf die weißen Bohnen in einer Auflaufform legen.



3. Jetzt alles bei 200 Grad im Ofen circa 80 bis 90 Minuten garen.



Putenunterkeulen mit weißen Bohnen und Tomaten

4. Nun nur noch abwarten und dann heißt es auch schon: Zeit zum 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-gefluegel.de**