

Putenunterkeulen mit Kartoffeln in Tomatensauce

Zutaten

(für 4 Personen):

- 2 Putenunterkeulen
- 2 EL Olivenöl
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 400 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml passierte Tomaten
- 200 ml Geflügelfond
- 1 TL Thymian
- 1 TL Paprika edelsüß
- 150 g Tomaten



Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 595 kcal, 14 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 120 Minuten (davon circa 100 Minuten Garzeit im Ofen)

Putenunterkeulen mit Kartoffeln in Tomatensauce

Zubereitung:

1. Putenunterkeulen in dem Öl circa 7 bis 10 Minuten je Seite anbraten...



2. ... und im Ofen bei 180 Grad circa 30 Minuten vorgaren.



3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln und Möhren schälen und klein schneiden. Die Puten-Unterkeulen aus der Auflaufform nehmen, Kartoffeln und Möhren hineingeben und die Puten-Unterkeulen darauflegen.



Putenunterkeulen mit Kartoffeln in Tomatensauce

4. Jetzt die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Champignons waschen und vierteln. Beides circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



5. Mit Tomaten, Fond, gepresstem Knoblauch, Thymian und Paprikapulver circa 10 Minuten köcheln lassen.



6. Die Sauce über die Kartoffeln und Möhren geben, Tomaten darauflegen und für weitere 60 bis 70 Minuten im Ofen garen.



7. Das war es auch schon – jetzt wird es Zeit zu genießen. ☺

Putenunterkeulen mit Kartoffeln in Tomatensauce



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**