WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeulen mit Corn-Pudding, Speckbohnen und Granatapfel-Sauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putenunterkeulen
3 EL Öl
3 EL Honig
1 EL Paprikagewürz
500 ml Geflügelfond
5 Eier
60 g Butter
60 g Zucker
300 ml Milch
5 EL Stärke
3 Dosen Mais
150 g Parmesan
500 g Bohnen
300 g Bacon
1 Granatapfel
100 ml Granatapfelsaft

Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 1531 kcal, 82 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 89 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

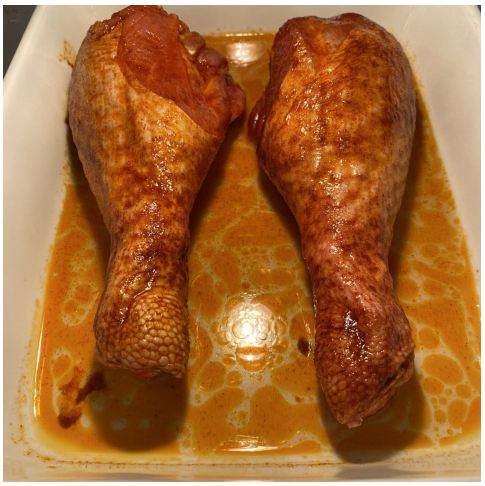
Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeulen mit Corn-Pudding, Speckbohnen und Granatapfel-Sauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenunterkeulen in eine Auflaufform legen, das Öl mit 3 EL Honig und dem Paprikagewürz vermischen und anschließend die Putenunterkeulen damit bestreichen.

2. Dann 200 ml Geflügelfond angießen und die Putenkeulen für 45 Minuten bei 180 Grad in den Ofen schieben.



3. Jetzt die Eier mit 50 g geschmolzener Butter, Zucker, Milch und 4 EL Stärke vermischen…

Putenunterkeulen mit Corn-Pudding, Speckbohnen und Granatapfel-Sauce

4. … und eine Dose Mais pürieren.

5. Den pürierten Mais mit dem restlichen Mais und der Ei-Milch-Mischung vermengen und zum Schluss noch mit Parmesan bestreuen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeulen mit Corn-Pudding, Speckbohnen und Granatapfel-Sauce

6. Danach alles zusammen mit den Putenunterkeulen eine weitere Stunde im Ofen garen.

7. Die Bohnen für circa 5 bis 7 Minuten in einem Kochtopf in Wasser garen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeulen mit Corn-Pudding, Speckbohnen und Granatapfel-Sauce

8. Danach die Bohnen mit Speck umwickeln und in der restlichen Butter kurz in einer Pfanne anbraten.

9. Die Granatapfelkerne mit dem Granatapfelsaft und 300 ml Geflügelfond um die Hälfte einkochen und 1 EL Stärke einrühren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeulen mit Corn-Pudding, Speckbohnen und Granatapfel-Sauce

10. Jetzt nur noch das Fleisch der Keulen vorsichtig von den Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Anschließend das Putenkeulenfleisch mit den Speckbohnen und der Granatapfel-Sauce auf Tellern anrichten und den Corn-Pudding dazu genießen!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeulen mit Corn-Pudding, Speckbohnen und Granatapfel-Sauce

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**