

Cidre-Putenunterkeule mit Gemüse

Zutaten

(für 4 Personen):

- 1 Putenunterkeule
- 3 EL Öl
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 500 ml Cidre
- 75 g Speckwürfel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Möhren
- 750 g Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 1 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 3 Äpfel
- Rosmarin



Nährwerte:

Pro Portion ca. 548 kcal, 23 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Cidre-Putenunterkeule mit Gemüse

Zubereitung:

1. 2 EL Öl mit Paprikagewürz und etwas Salz und Pfeffer mischen.
Putenunterkeule
rundherum damit marinieren.
2. Marinierte Putenunterkeule in 1 EL Öl von allen Seiten 5 bis 7 Minuten
scharf
anbraten.
3. Putenunterkeule mit Cidre bei 180 Grad circa 2 Stunden im Ofen garen.



Cidre-Putenunterkeule mit Gemüse

4. Speckwürfel in dem Bratfett anrösten...



5. ...gehackten Knoblauch und Möhren dazugeben, weitere 5 Minuten garen.



6. Spitzkohl und Zwiebeln dazugeben und weitere 7 bis 8 Minuten garen.



7. Mehl unterheben.

Cidre-Putenunterkeule mit Gemüse



8. Gemüse 45 Minuten vor Ende der Garzeit mit der Gemüsebrühe zu der Putenunterkeule geben.



9. Rosmarin und Apfelspalten 15 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben und alles zu Ende garen.



10. Wie lecker das aussieht!

Cidre-Putenunterkeule mit Gemüse



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**