WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



Cidre-Putenunterkeule mit Gemüse

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



7. Mehl unterheben.



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



Cidre-Putenunterkeule mit Gemüse

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



10. Wie lecker das aussieht!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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-geflügel.de**