

Marinierte Putenkeule auf Champignon-Möhren-Gemüse

Fleisch-Gerichte » Puten

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Zitrone(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 750g Putenoberkeule(n)
- » 2 EL Olivenöl
- » 2-3 Stiele Rosmarin
- » 2-3 Stiele Thymian
- » Salz & Pfeffer
- » 400g Möhre(n)
- » 8 Schalotte(n)
- » 100g Champignons
- » 500g Kartoffel(n)
- » 2-3 Stiele Petersilie
- » 1 EL Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe grob hacken. Putenkeule mit Olivenöl bestreichen. Kräuter, Zitronenscheiben und Knoblauch darauf geben, über Nacht marinieren.

2. Putenkeule mit Salz und Pfeffer würzen., auf die Fettpfanne des Ofens setzen und im vorgeheizten Ofen bei 175°C 90-120min garen. Dabei nach und nach 1/2l Wasser angießen.

3. Möhren in mittelgroße Stücke schneiden. Zwiebeln und Champignons evtl. halbieren. Kartoffeln schälen und vierteln. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30min vor Ende der Garzeit zur Putenkeule geben.

4. Petersilie in feine Streifen schneiden. Rest Knoblauch fein hacken. Von der übrigen Zitrone die Schale abschälen und fein hacken. Fett in einer Pfanne erhitzen, Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch darin schwenken und über die Putenkeule geben.

Nährwerte: 450kcal/E44g/F15g/KH32g pro Portion

angelegt am: 02.03.2005

Rezept-Nr: 1605

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke