

Geschmorte Putenunterkeule mit Suppengemüse

Zutaten für 4 Personen

2 Putenunterkeulen (ca. 1500 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Sojasoße pikant
1-2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
8-10 Wachholderbeeren
12-15 kleine Kartoffeln
1 Bund Suppengemüse (*Möhre, Sellerie, Porree, Petersilie*)
1 Stange Porree
2 Tomaten
1 l Gemüsebrühe (Instand)
4-5 Lorbeerblätter

Bild folgt
in Kürze....

Zubereitung

Putenschenkel waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz, Pfeffer und der Sojasoße einreiben. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Putenschenkel, Wachholderbeeren und Zwiebel in einen Bräter geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd Heißluft: 170 °C, unterster Einschub) ca. 2,5 Std. ohne Abdeckung braten.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und waschen. Suppengemüse und die Porree Stange putzen, waschen und in Stücke bzw. in Ringe schneiden. Tomaten in Spalten schneiden. Nach 30 Minuten der Bratzeit die Hälfte der Brühe über die Putenschenkel gießen und die Lorbeerblätter in den Bräter geben.

Nach einer weiteren Stunde der Bratzeit das Gemüse und die Kartoffeln in den Bräter geben, mit der restlichen Brühe begießen. Weitere Stunde braten, dabei hin und wieder das Fleisch mit der Brühe übergießen. Das Fleisch vom Knochen lösen und mit dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten.