Putenoberkeule auf Möhren- und Lauchgemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 700 g Putenoberkeule
- Salz
- Pfeffer
- Paprika-Pulver
- 2 Möhren
- 2 Stangen Lauch
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml glutenfreie Gemüsebrühe

Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 Grad) vorheizen.

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, und Paprikapulver rundherum gut einreiben.

In einer ofenfesten Pfanne Öl erhitzen und die Keule darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend in der Pfanne oder in einer Auflaufform circa 30 Minuten im Ofen schmoren.

In der Zwischenzeit Möhren schälen und schräg in breite Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Pfanne aus dem Ofen nehmen, Putenkeule herausnehmen und zur Seite stellen. Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben, salzen und pfeffern. Gemüsebrühe angießen und die Putenkeule auf das Gemüse setzen. Erneut in den Ofen schieben und weitere 45-60 Minuten garen.

Nach dem Ende der Garzeit die Putenkeule aus der Pfanne nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse noch einmal abschmecken und zusammen mit dem Fleisch servieren.

Tipp:
Sollte das Fleisch zu dunkel werden, kann man es mit einem Stück Alufolie abdecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Nicole Hoenig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen