

Putenoberkeule mit Blaubeer-Zwiebel-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Putenoberkeule
- 2 EL Öl
- 2 EL frische Thymianblättchen (oder getrockneter Thymian)
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- Pfeffer aus der Mühle
- 500 g kleine Kartoffeln
- Salz
- 1 Glas (400 ml) Geflügelfond

Für die Sauce:

- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 2-3 EL heller Soßenbinder
- Salz, Cayennepfeffer
- 1-2 EL Agavendicksaft



Zubereitung:

1. Putenkeule abspülen und trockentupfen. Öl mit Thymian, Orangenschale und etwas Pfeffer mischen und das Fleisch damit kräftig einreiben. In einen Gefrierbeutel geben und verschließen. Im Kühlschrank am besten über Nacht marinieren.
2. Kartoffeln schälen und waschen. Putenkeule mit Salz würzen und in einen Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) ca. 75-90 Minuten garen. Nach etwa 30 Minuten die Kartoffeln in den Bräter geben und den Geflügelfond angießen. Während der restlichen Garzeit Kartoffeln und Fleisch mit dem Fond beschöpfen.
3. Für die Sauce Zwiebeln pellen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Tiefgefrorene Blaubeeren zugeben und erhitzen.
4. Fleisch und Kartoffeln aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Bratenfond zu den Blaubeeren geben und die Sauce offen etwas einköcheln. Mit Soßenbinder binden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Agavendicksaft abschmecken.
5. Putenkeule aufschneiden und zusammen mit den Kartoffeln und der Zwiebel-Blaubeer-Sauce anrichten. Nach Belieben mit Thymianzweigen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten + Marinierzeit

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 425 kcal / 1776 kJ
 Fett: 13,7 g
 Kohlenhydrate: 29 g
 Eiweiß: 48,4 g

Wild Blueberry Association of North America
 Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
 D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
 fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
 Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
 Abdruck honorarfrei
 Zwei Belegexemplare erbeten

