

# Putenoberkeule mit Bandnudeln



Sehr leckeres und schmackhaftes Gericht

Dieses Gericht ist ganz nach dem Motto meines Foodblogs. Sie kennen das Motto meines Foodblogs nicht? Und haben sich sicherlich schon mal über den Namen meines Foodblogs gewundert? Dann haben Sie sicherlich noch nicht im Menüpunkt „Über dieses Blog ...“ nachgelesen.

Der Name und somit das Motto meines Foodblogs ist meine Kindersprache gewesen, als ich 1-2 Jahre alt war und noch nicht richtig reden konnte.

Nudelheissundhos heißt nichts anderes als Nudel, Heiss und Hos – übersetzt in Erwachsenensprache bedeutet dies Nudeln, Fleisch und Sauce. Das war damals und ist auch noch heute mein Lieblingsgericht.

Und da passt dieses Gericht mit einem Braten, leckeren Nudeln und einer ebenso leckeren Sauce sehr gut in dieses Motto. Und

das Gericht hat mir wirklich sehr gemundet. Ich habe das ganze Gericht, wie es auf den Foodfotos abgebildet ist, aufgegessen.

*Für 2 Personen:*

- 1,2 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- 250 g Cherrytomaten (1 Packung)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 350 g Bandnudeln
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: 3 Stdn.*



Ganz gemäß dem Motto des Foodblogs ...

Putenoberkeule mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer auf allen Seiten würzen.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Putenoberkeule auf allen

Seiten einige Minuten kross und knusprig anbraten. Gemüsebrühe dazugeben. Tomaten hineingeben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren. Sauce bei Bedarf kurz vor Ende der Garzeit reduzieren.

Nach einer Stunde Tomaten mit einem Stampfgerät in der Sauce zerstampfen.

Kurz vor Ende der Garzeit Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Sauce abschmecken und eventuell nachwürzen.

Nudeln auf zwei Teller verteilen.

Braten herausnehmen, auf ein großes Arbeitsbrett geben und in zwei Teile zerteilen. Jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

Sauce großzügig über Braten und Nudeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Putenoberkeule mit Buschbohnen im Speckmantel**

Ein Gericht, das man auch als Sonntags- oder Festtagsessen zubereiten und servieren kann.

Die Putenoberkeule wird nach einer Stunde Schmoren im Backofen sehr zart.

Die Sauce gelingt sehr gut und wird zu einer richtig dunklen Bratensauce.

Und die Buschbohnen als Beilage, gehüllt in einen Speckmantel, schmecken natürlich sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:292]

---

## **Putenoberkeule mit Paprika- Champignons-Gemüse und Salzkartoffeln**

Ich hatte eine große Putenoberkeule gekauft, natürlich mit Knochen und gute 1,4 kg schwer. Diese hatte ich nach dem Einkauf halbiert und beide Stücke eingefroren. Einen Teil davon habe ich vor kurzem mit Gemüse und Pasta zubereitet. Und da die Putenoberkeule und alle Beilagen sehr gut geworden sind und gemundet haben, bereite ich nun den zweiten Teil der Keule zu. Mit dem gleichen Gemüse, jedoch mit Salzkartoffeln.

Die Putenoberkeule ist nach 2-stündigem Schmoren im Bräter in Rotwein-Sauce butterzart und zerfällt von alleine.

[amd-zlrecipe-recipe:252]

---

# Putenoberkeule mit Paprika-Champignons-Gemüse und Penne Rigate

Ein Gericht wie gemacht für mein Foodblog. Nudeln, Fleisch und Sauce. Dazu noch ein schönes Gemüse als Beilage.

Für den Braten wähle ich eine Putenoberkeule. Ich marinieren sie mit einer Marinade, die ich schon an Hähnchen- und Entenschenkeln erprobt und für gut befunden habe. Sie besteht aus Olivenöl, dunkler Soja-Sauce, Honig und Pul biber.

Ich gare die Putenoberkeule 2 Stunden in einer Rotwein-Sauce im Bräter im Backofen. In der Sauce gare ich gleichzeitig das Paprika-Champignons-Gemüse.

Als Geschmacksgeber gare ich noch einige Schalotten und Knoblauchzehen im Ganzen in Schale mit, die ich nach dem Garen herausnehme.

Dazu gibt es als Beilage leckere Penne Rigate.

[amd-zlrecipe-recipe:253]

---

## Putenoberkeule in Kapern-

# Chili-Weißwein-Sauce mit Kartoffel-Salatgurke-Püree

Ich habe auf die gleiche Weise wie vor kurzem eine Putenoberkeule zubereitet, weil sie sehr gut geschmeckt hat.

Auch dieses Mal würze ich sie nur mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.

In die Sauce gebe ich Kapern und Chili-Schoten, die Sauce selbst bilde ich mit trockenem Weißwein.

Dazu probiere ich einmal eine neue Art und Weise aus, um ein Püree zuzubereiten. Ich gare zwei große Kartoffeln, verwende aber zusätzlich kleine Salatgurken, die ich jedoch nicht gare, sondern roh in das Püree gebe und mit den Kartoffeln zusammen mit dem Pürrierstab fein püriere. Wenn man richtig heiße Kartoffeln verwendet, bekommt man auf diese Weise, auch wenn die Salatgurken roh und kalt sind, dennoch ein recht heißes, schmackhaftes Kartoffel-Salatgurke-Püree.

*Mein Rat:* Man kann das Püree ruhig ein wenig stückig pürieren, dass also noch kleine Kartoffel- oder Salatgurke-Stückchen darin enthalten sind. Es muss nicht komplett fein püriert sein.

[amd-zlrecipe-recipe:83]

---

# Putenoberkeule in Kapern-Chili-Weißwein-Sauce mit Spargeln und Mayonnaise

Langer Titel für das Rezept, aber ich habe für beide Hauptzutaten auch jeweils eine eigene Sauce zubereitet.

Ich hatte noch eine Putenoberkeule vorrätig. Und natürlich zu dieser Jahreszeit 1 kg Spargel. Dieses Gericht eignet sich hervorragend als Essen für den Sonntag-Mittag. Fleisch mit Gemüse und zwei Saucen.

Ich würze die Putenoberkeule nur mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.

Für die Sauce verwende ich Kapern aus dem Glas und Chili-Schoten. Die Sauce an sich bilde ich mit trockenem Weißwein.

Ich schäle die Spargel, zerteile sie ganz grob und gare sie klassisch in kochendem Wasser.

Anstelle einer Sauce Hollandaise bereite ich eine einfache Mayonnaise nach dem Grundrezept zu. Auch diese Sauce schmeckt hervorragend zu den Spargeln.

Geflügelfleisch kann Bakterien enthalten, die gesundheitsschädlich sein können. Deswegen sollte man Geflügel immer gut durchgaren. Für die kleine Putenoberkeule reicht das Garen über eine Zeit von 30 Minuten. Das Fleisch ist durchgegart, aber noch leicht rosé und sehr zart. Herrlich.

*Mein Rat:* Wer möchte, kann auch das Einweichwasser der Kapern aus dem Glas in die Sauce mit hineingeben. Der Weißwein bringt ja schon Säure mit sich, und das Einweichwasser verstärkt diese nur noch.

*Noch ein Rat:* Unbedingt die Schalen und die Enden der Spargel

aufbewahren und eine schöne Spargelcreme-Suppe zubereiten. Das Rezept dazu gibt es hier.

*Ein letzter Rat:* Der Urin kann nach dem Verzehr des Spargels beim Urinieren einen typischen Geruch aufweisen. Das ist auf die Asparagusin-Säure zurückzuführen, die der Spargel beinhaltet. Allerdings ist sowohl die Fähigkeit, diese Säure entsprechend abzubauen als auch die Fähigkeit, diese Säure zu riechen, genetisch veranlagt und nicht jeder besitzt sie. Man muss sich also auch nicht wundern, falls man beim Urinieren keinen besonderen Geruch riecht.

[amd-zlrecipe-recipe:78]

---

## Puten-Gulasch mit Pasta

[Spider\_Single\_Video track="26" theme\_id="7" priority="1"]

Ich hatte zwei kleine Putenoberkeulen vorrätig. Und mir fiel plötzlich ein, dass diese ja auch 1–2 Stunden geschmort werden müssen, sie somit Schmorfleisch sind. Und ich dachte mir, dann kann ich eine Putenoberkeule dazu verwenden, um ein Gulasch daraus zu machen.

Also einbeinte ich eine Putenoberkeule und schnitt sie in mundgerechte Stücke.

Man sagt, dass ein gutes Gulasch zu gleichen Teilen aus Fleisch und Zwiebeln besteht. Nun, bei einer Putenoberkeule von 600 g ohne Knochen erschien mir dann der Anteil von Zwiebeln doch etwas zu viel. Also nahm ich die Hälfte des



Gewichts an Schalotten, 300 g, das sind immerhin noch 10 Schalotten. Dazu eine Lauchzwiebel und Knoblauch.

Die Sauce bilde ich aus einem Schuss trockenem Rotwein, Fleischfond und gestückelten Tomaten.

Ich würze die Sauce nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Und gebe für mehr Würze und Geschmack noch Lorbeerblätter, Sternanis, Pimentkörner und Wacholderbeeren im Ganzen hinzu.

Dazu gibt es Pasta als Beilage, je nach der Pastasorte, die man gerade vorrätig hat.

*Mein Rat:* Ich verwende normalerweise selbst zubereiteten, eingefrorenen Fleischfond, hatte jedoch keinen mehr vorrätig. Also wählte ich ein gutes Produkt an Brühwürfeln. Diese kann man, sofern das Produkt qualitativ gut ist, ruhig einmal als Ersatz für eine ganz frische Zutat verwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:39]

---

# Putenoberkeule mit Semmelknödel



Im Saucenspiegel

Ich habe noch eine Putenoberkeule vorrätig, die ich ähnlich zubereite wie jene vor einigen Tagen mit den Gewürz-Nudeln. Nur verwende ich diesmal Mehl zum Andicken der Sauce. Und bereite der Einfachheit halber Semmelknödel aus der Packung dazu zu.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 800 Putenoberkeule
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL Mehl
- 1000 ml [Bratenfond](#)
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6 Semmelknödel
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Putenoberkeule mit einem scharfen Entbeinmesser entbeinen. Auf beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und Putenoberkeule auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel im Butterschmalz anbraten. Putenoberkeule wieder dazugeben. Mit Fond auffüllen. Zugedeckt auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Semmelknödel nach Anleitung zubereiten.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Putenoberkeule herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Warmhalten.

Bräter auf den Herd geben und Fond erhitzen. Mehl dazugeben und verrühren. Aufkochen lassen. Abschmecken.

Putenoberkeulenscheiben auf zwei Teller geben. Jeweils drei Semmelknödel dazugeben. Über beides großzügig die Sauce verteilen. Servieren.

---

# Putenoberkeule mit Pastatelli-Lebkuchen-Nudeln



## Süß-aromatische Lebkuchen-Nudeln

Da bin ich ja wirklich auf einen lustigen und auch guten Online-Shop gestoßen. Ein Shop mit Gewürznudeln. [Pastatelli](#). Es ist ein kleiner Shop eines Start-Ups, das seine Geschäftsidee, das neue Produkt der Gewürznudeln, vermarktet. Ob sich das Ehepaar, das diesen Shop betreibt, dadurch komplett finanziert, oder noch ein normaler Job für den Lebensunterhalt dienlich sein muss, weiß ich nicht.

Rote, grüne oder schwarze italienische Nudeln sind ja bekannt, jeweils mit Tomate, Spinat oder dem Farbstoff des Tintenfischs. Im Shop werden jedoch Gewürznudeln der unterschiedlichsten Art mit bis zu 20 % Gewürzen und Kräutern angeboten. Es gibt Pasta mit Rosmarin, Minze, Schokolade-Zimt, Pizzagewürz oder Fenchel. Darüber hinaus Waldpilz-Bärlauch-



Nudeln, die besonders zu Braten passen. Dann Tomaten-Chili-Nudeln, die eine scharfe Note mit sich bringen. Und sogar Lebkuchen-Nudeln, die eigentlich für einen Nachtisch gedacht sind. Dazu kommen die Nudeln in den unterschiedlichsten schönen Farben wie Rot, Grün oder Braun daher und sind schon von daher auf dem Teller ein echter Hingucker.

Nun, in Italien isst man Pasta mit Pesto, und in Deutschland eben Gewürznudeln.

Ich bereite eine Putenoberkeule zu. Ich gare sie im Bräter im Backofen. Und gebe für die Sauce selbst zubereiteten Bratenfond hinzu. Eigentlich gibt man in eine Sauce noch Gewürze wie Lorbeer, Gewürznelke, Piment, Wacholderbeeren usw. Diese lasse ich weg, denn ich habe ja den Bratenfond schon mit diesen Gewürzen zubereitet.

Das Besondere an der Sauce ist, dass ich sie nach dem Garen der Putenoberkeule nicht mit Mehl andicke, sondern mit püriertem Lebkuchen. Damit ich das Aroma und den Geschmack des Lebkuchens in die Sauce bringe.

Und passenderweise gibt es zu dieser Putenoberkeule dann auch Lebkuchen-Nudeln, die auch ihr eigenes Aroma und ihren Geschmack mitbringen.

Ein Gericht ganz nach dem Motto meines Foodblogs: Nudeln, Fleisch und Sauce.



Fleisch, Nudeln und Sauce

**Zutaten für 2 Personen:**

- 800 Putenoberkeule
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schokoladen-Lebkuchen
- 1000 ml [Bratenfond](#)
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Lebkuchen-Nudeln
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Backofen auf 220 °C Umluft erhitzen.

Putenoberkeule mit einem scharfen Entbeinmesser entbeinen. Auf beiden Seiten mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und Putenoberkeule auf jeweils beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel im Butterschmalz anbraten. Putenoberkeule wieder dazugeben. Mit Fond auffüllen. Zugedeckt auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Lebkuchen in eine hohe, schmale Rührschüssel zerbröseln und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Putenoberkeule herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Warmhalten.

Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und Lebkuchen-„Mehl“ darin anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Aufkochen lassen. Abschmecken.

Putenoberkeulenscheiben auf zwei Teller geben. Pasta dazugeben. Über beides großzügig die Sauce verteilen. Servieren.

---

## **Putenoberkeule in Pesto-Sauce mit Tortiglioni**



Leckere Putenoberkeule mit Pasta und viel Sauce

Diesmal bereite ich eine Putenoberkeule in einer mediterranen Sauce zu. Für die Sauce verwende ich nur Weißwein und Pesto mit mediterranem Gemüse.

Man kann die Putenoberkeule auch im Bräter im Backofen zubereiten, ich wähle einen Topf und bereite sie darin zu.

Als Beilage gibt es einfach Tortiglioni.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1/2 Putenoberkeule (etwa 500 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 180 g Mediterranes-Gemüse-Pesto
- 250 g Tortiglioni
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 30 Min.



Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Putenoberkeule auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Keule darin auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Pesto dazugeben und alles verrühren. Keule dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Keule aus dem Topf nehmen, auf ein Schneidebrett geben und tranchieren. Sauce abschmecken. Jeweils 3–4 Scheiben der Keule auf einen Teller geben. Pasta dazugeben. Großzügig von der Sauce über die Pasta geben. Alles servieren.

---

## **Gefüllte Putenoberkeule mit Hörnchennudeln**



Die gefüllte Putenoberkeule lässt sich sehr schön anrichten

Ich hatte eine Putenoberkeule gekauft, ganze 1,2 kg. Und ich entschied mich, seit langer Zeit einmal wieder, sie zu entbeinen. Ich hatte gleich überlegt, gefüllte Putenoberkeule zuzubereiten. Und das Entbeinen ergab zwei Fleischstücke, von denen ich das eine quer fülle wie in diesem Rezept. Und das zweite eignet sich gut, um es längs zu füllen. Dies jedoch dann in einem anderen Rezept.

Mein Rat: Für das Entbeinen ein wirklich scharfes Entbeinmesser verwenden.

Wer als Arbeitsgerät einen Fleischklopfer in der Küche hat, kann die Putenoberkeule auf einem Schneidebrett vor dem Füllen noch etwas flach klopfen.

Ich fülle die Putenoberkeule mit einigen Gemüsestiften, frischen Kräutern und für etwas Würze frisch geriebenem Parmesan. Die gegarte Putenoberkeule hat nach dem Zerteilen in zwei Teile sogar den Vorteil, dass man jedes Teil mit den Gemüsestiften der Füllung nach oben schön auf jeweils einem

Teller anrichten kann.

Beim Entbeinen kann das Fleisch manchmal nicht komplett zusammenhängend sein und etwas „stückig“. Aus diesem Grund wickle ich die gefüllte Putenoberkeule für mehr Stabilität in einige Scheiben roher Schinken und binde sie dann mit Küchengarn zusammen. Bauchspeckscheiben habe ich keine vorrätig.

Ich gare die gefüllte Putenoberkeule in einer dunklen Mehlschwitze im Bräter im Backofen.

Dazu gibt es Pasta als Beilage.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Putenoberkeule
- 8 Scheiben roher Schinken
- Salz
- weißer Pfeffer
- Küchengarn

### *Für die Füllung:*

- Etwas Zucchini
- Etwas roter Paprika
- Etwas Wurzel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- einige Zweige Thymian
- einige Zweige Oregano
- Parmesan

### *Für die Sauce:*

- 2 EL Mehl
- 300 ml Gemüsefond
- 1 EL Butter
  
- 250 g Hörnchennudeln

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.

Zucchini, Paprika und Wurzel putzen und jeweils etwa 10 dünne Stifte in der Breite der zu füllenden Putenoberkeule zuschneiden. Lauchzwiebel putzen und im Ganzen belassen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Stifte schneiden.

Schinkenscheiben überlappend längs auf ein Schneidebrett legen. Drei Stück Küchengarn längs unter die Schinkenscheiben ziehen. Putenoberkeule längs auf die Schinkenscheiben legen. Putenoberkeule mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan auf einer feinen Küchenreibe fein darüber reiben. Gemüsestifte mischen, Kräuterzweige dazugeben und alles quer in die Mitte der Putenoberkeule geben. Knoblauchstifte in die Füllung mischen. Putenoberkeule zusammenrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Backofen auf 200 °C Umluft erhitzen.

Butter in einem Bräter erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren braun anbraten. Fond dazugeben, aufkochen lassen und alles verrühren.

Gefüllte Putenoberkeule mit der Überlappungsstelle nach unten in den Bräter und diesen auf mittlerer Ebene zugedeckt in den Backofen geben. Wenn alles die Temperatur des Backofens angenommen hat und die Sauce köchelt, Temperatur auf 180 °C Umluft herunterdrehen und Putenoberkeule ab da 30 Minuten garen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Bräter aus dem Backofen herausnehmen. Putenoberkeule auf ein Schneidebrett geben, Küchengarn entfernen und Putenoberkeule quer in zwei Teile schneiden. Man kann nun die Kräuterzweige entfernen, dann zerfallen aber die Putenoberkeulenstücke mit der Füllung etwas. Am besten richtet man die Putenoberkeulenstücke mit der Anschnittseite nach unten und

der nach oben ragenden Gemügestifte-Füllung auf jeweils einem Teller an und entfernt die Kräuterzweige beim Essen.

Pasta zu den Putenoberkeulenstücken geben. Sauce abschmecken, über die Pasta geben und alles servieren.

---

## Putenoberkeule mit Leberknödeln und Sauerkraut



Sieht fast aus wie ein Kasseler mit Knödel und Sauerkraut

Ich bereite diese Putenoberkeule mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zu. Diese Zubereitung hat den unbestreitbaren Vorteil, dass man sich um fast nichts kümmern muss. Man heizt den Backofen auf 80 °C Umluft auf, gibt die Keule in einen Bräter, schiebt diesen zugedeckt in den Backofen und muss sich die darauf folgenden 3 Stunden um nichts kümmern.

Dieses Gericht passt auch fast klassisch an einem Feiertag.

Dann bereitet man kurz vor Ende der Garzeit ein kleines Sößchen zu oder verwendet dazu nach dem Garen das aus der Keule ausgelaufene Bratenfett und den Bratensatz.

Dazu gibt es einige der vor kurzem zubereiteten Leberknödel und – weil ich noch eine Konservendose davon vorrätig hatte – ganz bequem Sauerkraut aus der Dose.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Putenoberkeule (etwa 650 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Gemüsefond
- 6 [Leberknödel](#)
- Sauerkraut
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Garzeit 3 Stdn. 5 Min.

Backofen auf 80 °C Umluft erhitzen. Putenoberkeule in einen Bräter geben und diesen zugedeckt auf mittlerer Ebene für 3 Stunden in den Backofen geben.

Kurz vor Ende der Garzeit Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Bräter aus dem Backofen nehmen, Keule herausnehmen und auf einen Teller geben. Bratenfett und -satz im Bräter auf einer Herdplatte erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern und verrühren. In eine Schale geben und warmstellen.

Fond in einem Topf zum Kochen bringen und Leberknödel darin erhitzen. Sauerkraut in einem Topf erhitzen.



Lecker Keule, Knödel und Kraut mit Sößchen

Öl in einer Pfanne erhitzen und Keule auf beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und salzen und pfeffern. In Scheiben tranchieren. Scheiben auf zwei große Teller geben, Leberknödel dazugeben und ebenfalls Sauerkraut. Die Sauce über Keule und Leberknödel verteilen und alles servieren.

---

## **Putenoberkeule mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln**





Pute, Kartoffeln, Bohnen und viel Sauce

Diesmal habe ich es mir mit der Putenoberkeule einfach gemacht.

Zum einen habe mir nicht die Arbeit gemacht und sie entbeint. Ich habe sie mit dem Knochen angebraten und in der Sauce gegart.

Zum anderen habe ich im Grunde eine fertige Sauce verwendet. Ich hatte noch selbst zubereitete Ochschwanzsuppe, die ich eingefroren, aber nicht mehr als Suppe verwerten wollte. Also habe ich sie einfach zur angebratenen Putenoberkeule dazugegeben und diese darin gegart.

Verfeinert habe ich die Sauce noch mit etwas Sternanis. Und für etwas mehr Aroma habe ich frische Lorbeerblätter und einen Zweig Rosmarin hinzugegeben.





## Klassisches Sonntagsessen

Das ergibt eine fast perfekte Sauce. Und die Putenoberkeule ist nach dem Garen so weich, dass sie fast von alleine zerfällt.

Dazu gibt es fast klassisch grüne Bohnen. Mit einer leichten Sauce aus Schmelzkäsezubereitung und Bohnenkraut. Und einfache Salzkartoffel.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Putenoberkeule (650 g)
- 150 g Bohnen
- 6 Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Ochsenchwanzsuppe
- 2 TL Kräuter-Schmelzkäsezubereitung
- 1 TL Bohnenkraut
- 5 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- $\frac{1}{2}$  Sternanis

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Putenoberkeule auf beiden Seiten mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Öl in einem Topf erhitzen und Keule auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Schalotte und Knoblauch in den Topf geben und im Öl andünsten. Keule wieder hinzugeben. Ochsenchwanzsuppe hinzugeben. Ebenso Sternanis, Lorbeerblätter und Rosmarin. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Währendessen Bohnen putzen und in grobe Stücke schneiden. Karoffeln schälen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit jeweils Wasser in zwei kleinen Töpfen erhitzen und Bohnen als auch Kartoffeln darin etwa 10–15 Minuten garen. Kochwasser der Kartoffeln kräftig salzen.

Kochwasser der Bohnen nach dem Garen fast ganz abschütten. Schmelzkäsezubereitung in den Kochwasserrest geben und Bohnenkraut dazu geben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und alles verrühren. Auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln herausnehmen, in grobe Stücke zerteilen und ebenfalls auf die Teller geben.



Auf dem Teller angerichtet

Lorbeerblätter, Rosmarinzweig und – sofern auffindbar – Sternanis aus der Sauce herausnehmen. Sauce abschmecken. Keule herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Keulenscheiben auf die zwei Teller geben. Kräftig Sauce über Keulenscheiben und Kartoffeln verteilen und alles servieren.

---

**Gefüllte Putenoberkeule  
asiatisch mit Gemelli**



Pute, Pasta und viel Sauce

Der zweite Teil der Putenoberkeule, die ich ja nach dem Einkauf entbeint und halbiert hatte. Dieser Teil hat 600 g. Passend für zwei Personen. Das Putenoberkeulen-Teil wird zuerst einen Tag in einer Marinade aus Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Chili mariniert. Da dieser Teil eher nicht ein großes Bratenstück ist, sondern eher länglich und etwas flach, eignet es sich gut zum Füllen. Als Füllung verwende ich Knoblauch, Chilischote und Rosmarin. Die Sauce bilde ich aus trockenem Weißwein und schwarzer Bohnen-Knoblauch-Sauce, die sehr aromatisch ist und nicht nachgewürzt werden muss. Dazu gibt es als Beilage Gemelli.

#### **Zutaten für 2 Personen:**

- $\frac{1}{2}$  Putenoberkeule (etwa 600 g)
- 1 Zwiebel
- Olivenöl

#### *Für die Marinade:*

- 2 EL dunkle Sojasauce
- 2 EL Olivenöl

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

*Für die Füllung:*

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 großer Zweig Rosmarin
- Küchengarn

*Für die Sauce:*

- 200 ml trockener Weißwein
- 1 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- Gemelli

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 24 h | Garzeit 65 Min.

*Für die Marinade:*

Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Chili in einen verschließbaren Plastikbeutel geben, der groß genug für das Putenoberkeulen-Teil ist. Putenoberkeulen-Teil in den Plastikbeutel geben, diesen verschließen und die Marinade mit den Händen gut in das Fleisch einmassieren. Dies wird natürlich durch die Bohnen-Knoblauch-Sauce leicht schwärzlich. Auf einer Seite für 12 Stunden in den Kühlschrank legen. Dann einmal wenden und nochmals 12 Stunden marinieren.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch in Stifte. Putenoberkeulen-Teil aus der Marinade nehmen. Drei Stücke Küchengarn längs auf ein Arbeitsbrett legen und das Putenoberkeulen-Teil ebenfalls längs darüber. Quer in die Mitte des Fleisch Knoblauchstifte, Chilischote im Ganzen und Rosmarinzweig legen. Putenoberkeulen-Teil zusammenrollen und mit dem Küchengarn fest zusammenbinden. Zuerst in der Mitte, dann jeweils außen. Öl in einem Topf, der groß genug für das gefüllte Putenoberkeulen-Teil ist, erhitzen

und das Teil darin auf allen Seiten kräftig anbraten. Dabei muss man aufpassen, ob das Fleisch beim Anbraten nun von der Marinade schwarz ist oder ob man es eventuell etwas zu lange angebraten und somit angebrannt hat. Putenoberkeulen-Teil herausheben. Zwiebel im Öl andünsten, Putenoberkeulen-Teil wieder hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und Bohnen-Knoblauch-Sauce dazugeben. Etwas verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Putenoberkeulen-Teil herausheben und das Küchengarn entfernen. Das Fleisch aufrollen und die Füllung herausnehmen. Wieder zusammenrollen und längs zur Aufrollrichtung in Scheiben schneiden. Auf zwei Teller geben. Gemelli dazugeben. Von der Sauce über Pasta und Putenfleisch geben.