Geflügel Rezepte

Marinierte Geflügelkeulen

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Geflügel, Obst, Fleisch, Pute

2	Saftorangen	1	Putenoberkeule
3 Essl.	Sesamöl	4	Knoblauchzehen
2 Essl.	Flüssiger Honig	200 g	Schalotten
2 Essl.	Süsse Sojasosse	200 g	Möhren
	Chilipfeffer	1/2 Bund	Glatte Petersilie
	Salz		

Für die Marinade Orangensaft zwei Essl. Sesamöl Honig und Sojasoße verrühren und mit Chilipfeffer und Salz pikant abschmecken. Putenkeule und abgezogene Knoblauchzehen zwei Stunden in die Marinade geben.

Bräter mit restlichem Öl ausstreichen. Putenkeule aus der Marinade nehmen trockentupfen und mit geputztem Gemüse in den Bräter legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad/ Umluft 175 Grad/ Gas Stufe 5 ca. 20 Minuten braten. Marinade dazugeben und eine Stunde weiterbraten. Zwischendurch öfter mit Bratensaft begießen und eventuell mit Pergamentpapier abdecken.

Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu: Spätzle oder Reis. Pro Portion ca. 385 Kalorien

Tipp: Diese Marinade kann man auch für andere Geflügelarten verwenden.