

Putenkeule süß-sauer

Aromatisches Putenfleischgericht mit vielerlei Gewürzen verfeinert!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, fruktosearm siehe Tipp



Für 4 Personen

1 kg Putenkeule

Salz

35g Zucker

2 Zwiebeln, grob gewürfelt

375ml Wasser

3 EL Essig

1 TL mittelscharfer Senf

1 TL Rosmarin

1 TL Paprika edelsüß

Je 1 Prise Nelken, Zimt, Knoblauch, Cayenne-Pfeffer und weißem Pfeffer

200 g Sahne (ggf. laktosefrei)

Fett zum Braten

1. Die Putenkeule waschen, trocken tupfen und mit Salz einreiben. Fett in einem Bratentopf erhitzen, die Putenkeule von allen Seiten anbraten und herausnehmen.

2. Zucker im Bratfett karamellisieren. Zwiebelwürfel darin andünsten und mit Wasser, Essig, Senf, Rosmarin, Paprika und

den übrigen Gewürzen auffüllen.

3. Die Putenkeulen in die Flüssigkeit geben, den Bräter mit einem Deckel verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 1,5 – 2 Stunden schmoren lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

4. Die Putenkeule herausnehmen und die Soße mit Sahne aufgießen, nochmals kurz aufkochen lassen und abschmecken. Die Putenkeule wieder in die Soße legen und servieren.

Beilage: [Kartoffelpüree](#), [glutenfreie Spätzle](#), [Kartoffelknödel](#)

Milchfrei – Tipp: Anstatt herkömmlicher oder laktosefreier Sahne, kann vegane Sahne auf Mandelbasis verwendet werden. Mandel-Cuisine ist eine optimale Kochsahne.

Fruktosearm – Tipp: Reissirup anstatt Zucker, Schalotten anstatt Zwiebeln und Reisessig anstatt Essig verwenden.

