

# **Putenoberkeule in Curry-Sahne-Soße mit Langkornreis**



Mit einer würzigen, gemüsigen Currysoße  
Die Currysoße wird mit Currys, Kurkumapulver und Garam  
Masala zubereitet, die in einer Pfanne ohne Fett für mehr  
Würze kurz angebraten werden. Dazu Sahne und ein wenig Wasser  
zum Verlängern der Soße.

Die Putenoberkeule wird zwei Stunden in der Soße, zusammen mit  
Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch, zart und weich geschmorte.

Dazu einfacher Langkornreis als Beilage.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 1,2 kg Putenoberkeule (mit Knochen)
- Olivenöl

*Für die Soße:*

- 2 Zwiebeln
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Currys
- 2 EL Kurkumapulver
- 2 EL Garam Masala
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser

*Zusätzlich:*

- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Std. bei 160 °C Umluft*



Lange geschmort, weich und zart

**Zubereitung:**

Gewürze in einer kleinen Pfanne ohne Öl einige Minuten unter Röhren anbraten.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Putenoberkeule auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Keule auf allen Seiten jeweils mehrere Minuten kross und knusprig anbraten. Herausnehmen. Gemüse in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Gewürze dazugeben. Mit Sahne und Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Soße abschmecken.

Keule in eine passende Auflaufform geben. Soße mit dem Gemüse dazugeben und verteilen. Auflaufform die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

20 Minuten vor Ende der Schmorzeit Reis in einem Topf mit leicht gesalzener, dreifacher Wassermenge 20 Minuten garen.

Reis in ein Küchensieb geben und Kochwasser somit abschütten.  
Reis auf zwei Teller verteilen.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Soße abschmecken. Keule herausnehmen, Knochen entfernen, Keule in Scheiben schneiden und auf die beiden Teller verteilen. Großzügig Soße über Reis und Keule verteilen.

Servieren. Guten Appetit!