

# 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!

---

## **Hähnchenbrustfilet und Jasmin-Reis mit Chardonnay-Sauce**

Ich brate Hähnchenbrustfilets in Butter an und gare sie dann in Chardonnay.

Vorher würze ich die Filets mit Garam Masala und Salz.

Die Filets gelingen bei einer Garzeit von 15 Minuten genau à point, sie sind innen noch leicht rosé und saftig.

Als Beilage verwende ich Jasmin-Reis, der sehr knackig und nussig schmeckt.

---

[amd-zlrecipe-recipe:547]

# Gulasch mit Bandnudeln

Ein einfaches Gulasch. Zubereitet aus Rindfleisch. Wie es sich für ein gutes Gulasch gehört, verwende ich jeweils eine Hälfte Rinder-Gulasch und eine Hälfte Zwiebeln. Dazu noch einige Knoblauchzehen.

Ich würze mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Und gebe auch noch etwas Kreuzkümmel und Garam Masala hinzu.

Die Sauce bilde ich aus Rotwein.

Als Geschmacksverstärker kommt wie immer bei salzigen Gerichten eine Prise Zucker hinzu.

Für ein gutes Gulasch lasse ich es eine Stunde schmoren.

Als Beilage wähle ich Bandnudeln.

[amd-zlrecipe-recipe:315]