

# Putenbrust-Sashimi



Noch etwas angefroren

Eine Bekannte, die auch einen Foodblog betreibt, sagte einmal, „An Rohem ist mir nichts fremd“. So ergeht es mir fast auch, dass ich viele Zutaten und Gerichte auch roh koste.

Hier ein Stück Putenbrust roh als Sashimi, mit einer hellen Soja-Sauce. Putenbrust ist ein sehr feines Stück Fleisch und eignet sich auch für Sashimi.

*Mein Rat:* Vorher Putenbrust einfrieren, zum einen lässt sie sich leicht angetaut besser in Scheiben schneiden. Und sicherheitshalber werden zum anderen durch das Einfrieren auch möglicherweise einige Keime abgetötet.

## **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Putenbrust
- helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft verfeinert.

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Putenbrust angetaut in kleine Scheiben schneiden und auf einem Teller oder Essbrett anrichten.

Soja-Sauce in eine Schale geben und dazu reichen. Servieren.

---

## Putenbrust mit Orange und Banane



Leckeres Geflügel-Gericht

Eine Putenfleisch-Zubereitung mit einer hellen Sauce aus Milch, verfeinert mit Orange und Banane.

Dazu wähle ich als Beilage Basmati-Reis.

*Mein Rat:* Beim Kochen fiel mir ein, dass auch eine Portion Rosinen oder Sultaninen zu dem Gericht passt.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Putenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Orange
- 1/2 Banane
- Milch
- süßes Paprikapulver
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 125 g Basmati-Reis
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Putenbrust grob zerkleinern. Paprika putzen und in grobe Stücke zerschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Orange und Banane schälen, Orange in kleine Stücke, Banane in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pute und Paprika dazugeben und mit anbraten. Orange und Banane ebenfalls hinzugeben. Mit einem großen Schuss Milch ablöschen. Mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis in einen tiefen Teller geben, Putenbrust mit viel Sauce darüber geben, mit Petersilie garnieren und servieren.



---

# Putenbrust asiatisch mit Basmatireis



Leckeres asiatisches Gericht

Putenbrust kann man sehr gut asiatisch im Wok zubereiten. Man gibt einfach noch etwas von dem Gemüse hinzu, das man gerade im Kühlschrank vorrätig hat. Bei mir waren das eine Zwiebel, Lauchzwiebeln und Ingwer.

Gewürzt wird mit Fisch-Sauce, das bei den Asiaten Ersatz für Salz ist, und mit Soja-Sauce, welches Ersatz für Gewürze ist. Ich verlängere die Sauce noch mit einem Schuss Wasser.

Dazu gibt es Basmatireis.

*Mein Rat:* Da es ein asiatisches Gericht ist, sollte man es

auch in einer Schale mit Stäbchen essen. Ich habe es jedoch einmal in einem tiefen Pastateller angerichtet und serviert.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Putenbrust
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- ein großes Stück Ingwer
- 2 EL Fisch-Sauce
- 2 EL helle Soja-Sauce mit Zitronensaft
- 1/2 Tasse Basmatireis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in kurze Stifte schneiden. Putenbrust grob zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen. Pute und Gemüse hineingeben und einige Minuten pfannenrühren. Fisch- und Soja-Sauce dazugeben. Mit einem Schuss Wasser die Sauce verlängern. Etwas köcheln lassen.

Reis in einen tiefen Pastateller geben und Pute-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber geben.

---

# **Reis-Pfanne mit Ananas-Cognac-Sauce**



## Leckerer Pfannengericht

Ich bereite ein Pfannengericht mit Putenbrust, Paprika, Zwiebel, Lauchzwiebel und Ananas zu. Ananas passt gut zu Pute.

Ich lösche mit Cognac ab und flambiere das Gericht. Dann gebe ich Ananas-Saft hinzu, dann den Reis und gare den Reis zusammen mit den anderen Zutaten in der Flüssigkeit.

Gewürzt wird mit süßem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

*Mein Rat:* Da es ein Pfannengericht ist, kann man es direkt aus der Pfanne essen.





Beim Flambieren – der Blitz überdeckt etwas die Flambierflamme

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Putenbrust
- $\frac{1}{4}$  rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 EL Ananas-Stücke (Dose)
- Cognac
- 300 ml Ananas-Saft
- $\frac{1}{2}$  Tasse Basmatireis
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Putenbrust in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Paprika und Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Putenbrust, Ananas-Stücke, Paprika, Zwiebel und Lauchzwiebel darin anbraten. Mit einem

sehr großen Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Ananas-Saft hinzugeben. Reis dazugeben und alles etwas verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

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 Gemüsestifte-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 Ochsenschwanzsuppe, 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 Ochsenschwanzsuppe
- 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. Ochsenschwanzsuppe 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.

---

## **Putenoberkeule in Pilzsauce mit Maccheroni**



Diesmal mit Maccheroni

Heute gibt es die zweite Portion der Putenoberkeule von gestern. Die Zubereitung kann man im gestrigen [Beitrag](#) nachlesen.

Dieses Mal habe ich zu der Putenoberkeule Maccheroni zubereitet. Ich habe sie etwas kleingeschnitten, damit sie besser zur Putenoberkeule auf den Teller passen. Dieses Gericht passt so auch besser zum Titel und der Thematik dieses Foodblogs. Es gibt Fleisch, Nudeln und Sauce.

Und diesmal gibt es keine Foodfotos, die attraktiv sein müssen, sondern nur Sauce, Sauce, Sauce. So manchen Leser des Foodblogs wird dies freuen. ☐

---



# Putenoberkeule in Pilzsauce mit Speckknödeln



Putenoberkeule tranchiert, noch leicht rosé, mit Knödeln, Pilzen und viel Sauce

Ein passendes Weihnachtsfestessen. Und auch passend zum Titel und der Thematik meines Blogs. Ein Braten, Nudeln und viel dunkle Sauce. Wäre, ja wäre da nicht die kleine Änderung, wie ich eben immer gerne mal Änderungen an Rezepten vornehme, dass ich die Pasta durch Speckknödel ersetzt habe. Das erschien mir doch festlicher für diesen Anlass des Weihnachtsfestes.

Eigentlich wollte ich die Putenoberkeule im Bräter im Backofen zubereiten, ich hatte so an eine Stunde Garzeit bei 160 °C gedacht. Allerdings hatte ich die Putenoberkeule, etwa 1,4 kg, nach dem Kauf entbeint und halbiert, so dass ich die Putenoberkeulen-Teile auf zwei verschiedenen Arten zubereiten kann. Also entschied ich mich doch dazu, ein Putenoberkeulen-Teil in einem großen Topf in Butter kross anzubraten und dann in dem Topf zugedeckt eine Stunde bei geringer Temperatur auf

dem Herd zu garen. Geflügel soll ja eh durchgegart und nicht rosé sein, also kann das Putenoberkeulen-Teil ruhig so lange garen und die Garzeit dient dazu, eine gute Sauce zu bilden.

Da ich eine möglichst dunkle Sauce möchte, aber auf Rotwein, dunklen Bratenfond oder auch Sojasauce verzichten will, bereite ich eine Mehlschwitze zu, bei der ich das Mehl möglichst dunkel werden lasse. Die Zubereitung der Mehlschwitze kombiniere ich mit dem Anbraten von Zwiebel, Knoblauch und Pilzen, wobei man beim Bräunen des Mehls dann nur darauf achten sollte, dass Zwiebel oder Knoblauch nicht anbrennen. Aber durch häufiges, kräftiges Rühren mit dem Kochlöffel lässt sich das verhindern. Für die Sauce verwende ich Gemüsefond und trockenen Weißwein. Und für mehr Geschmack kommen noch frische Lorbeerblätter, Sternanis, Kardamom und gemahlener Kreuzkümmel in die Sauce.

Bei den Speckknödeln habe ich auf frisch zubereitete, aber eingefrorene zurückgegriffen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- $\frac{1}{2}$  Putenoberkeule (700 g)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Wildpilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Austernpilze, Butterpilze, Maronenröhrlinge)
- 250 ml Gemüsefond
- 250 ml trockener Weißwein
- 2 EL Mehl
- 5 frische Lorbeerblätter
- 1 Sternanis
- 3 Kardamomkapseln
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

## ▪ 6 [Speckknödel](#)

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 70 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und das Putenoberkeulen-Teil auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Noch mehr Butter in den Topf geben und den Bratensatz und die Röststoffe des Putenoberkeulen-Teils lösen. Zwiebel, Knoblauch und Pilze hineingeben und einige Minuten anbraten. Mehl hinzugeben und anschwitzen. Möglichst recht dunkelbraun werden lassen, dabei aber durch häufiges Rühren mit dem Kochlöffel darauf achten, dass Zwiebel und Knoblauch nicht anbrennen. Mit Fond ablöschen. Weißwein dazugeben. Das Innere der Kardamomkapseln in einen Mörser geben und fein mörsern. Lorbeerblätter, Sternanis, gemahlenes Kardamom und gemahlenen Kreuzkümmel hinzugeben. Mit Pfeffer würzen. Alles verrühren. Putenoberkeulen-Teil wieder hineingeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Speckknödel in siedendem Wasser erhitzen. Lorbeerblätter und Sternanis aus der Sauce nehmen. Sauce gut salzen und abschmecken. Putenoberkeulen-Teil herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben, in Scheiben tranchieren und auf zwei Teller verteilen. Knödel dazugeben. Viel Sauce mit Pilzen darüber verteilen und servieren.

---

# Braten mit Blauschimmelkäse überbacken

Es muss nicht immer alles und jedes Rezept oder Gericht in ein Foodblog. Und es muss auch nicht zu allem ein Foto in ein Foodblog. Deswegen gibt es zu diesem Gericht auch



kein Foto. Denn das Gericht sah auch nicht fotogen aus.

Ich will das Gericht aber doch erwähnen, wenn jemand ein einfaches und sehr schnell zuzubereitendes, aber schmackhaftes Rezept sucht. Wenn er auf einige Zutaten zurückgreifen kann. Man nehme als erstes ein Stück Braten vom Vortag, tranchiere ihn und legen die Scheiben schräg geschichtet auf einen Teller. Für den Käse wählte ich einen Lys Bleu vom Discounter, besser als der dort auch zu kaufende deutsche Blauschimmelkäse, aber preiswerter als ein original Roquefort. Eine gute Alternative und geschmacklich sehr gut. Die 150 g Käse einfach in zwei dicke Scheiben schneiden, über die Bratenscheiben legen und alles zusammen zwei Minuten in der Mikrowelle bei 800 Watt erhitzen. Würzen ist natürlich nicht angesagt. Wie lecker ist das denn? ☐

---

## Ein Sommernachtsgedicht



### Der Sonntagsschmaus

Endlich. Es war soweit. Mein Lieblingsgericht. Ein typisch deutsches Sonntagsessen – bei mir eben zu später Stunde. Braten, Nudeln und üppig Sauce. Lecker. Man könnte auch übertrieben sagen, da könnte ich mich reinsetzen. So gut schmeckt das. Ich habe einfach die zweite Hälfte der [Putenoberkeule](#) von gestern in der Sauce erhitzt und diesmal Cellentani dazu zubereitet, das sind italienische, sehr saucensüffige Nudeln. Putenoberkeule in Scheiben tranchieren und auf einen Teller geben. Die süffige Pasta dazu. Noch einige der in der Sauce mitgegarten Pilze dazugeben. Alles sehr reichlich mit Sauce übergießen. Servieren. Essen. Genießen. Lecker!

*Nachtrag:* Als Nachspeise gab es zur Feier des (Sonn-)Tages noch ein leckeres Dessert. Ein Eis. Schokoladeneis mit Schokoladenstückchen. 1 l. Ich konnte schon früher große Mengen an Eis auf einmal essen. Das Eis habe ich aber nicht selbst zubereitet. Es war vom Discounter aus der Tiefkühltruhe. Trotzdem lecker.

---

# Putenoberkeule mit Pilzen und Zwiebeln in dunkler Sauce



Tranchierte Putenoberkeule

Nudelheissundhos. So war es eigentlich geplant. Mal wieder ein leckerer Braten mit Nudeln und viel Sauce. Und eigentlich wollte ich die Putenoberkeule entbeinen und in zwei Hälften teilen. Die eine mit Pilzen und dunkler Sauce zubereitet, die andere am darauffolgenden Tag mit frischen Kräutern gefüllt und in einer hellen Weißweinsauce, vielleicht auch Currysauce. Aber ich hatte die Nacht nicht geschlafen, weil ich wegen diverser Arbeiten die Nacht durchgearbeitet habe. Daher war mir also nicht mehr nach langwierigem, zeitaufwändigem Zubereiten und Kochen. Sondern eigentlich nur quick'n'dirty, möglichst alles in ganzem Zustand in einen Bräter werfen, Rotwein und Fond für die Sauce hinzugeben, Bräter in den Backofen schieben und alles nur noch 1 Stunde garen. Deswegen

gab es kein komplettes „Nudel, heiss und hos“, die Pasta habe ich einfach weggelassen. Um das Essen aber dennoch zu einer vollwertigen Mahlzeit zu machen, gab es einige der gestern zubereiteten Hefeklöße dazu, mit denen man so schön die Bratensauce auftunken kann. Und ob komplett oder nicht, anyway, die Putenoberkeule war sowas von lecker, das Fleisch nach dem Garen butterzart!

### **Zutaten:**

- 1 Putenoberkeule, etwa 1,2 kg
- 2 Schalotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 100 g Pfifferlinge
- 4 Shiitakepilzen
- 200 ml trockener Rotwein
- 800 ml Bratenfond
- 100 ml Wasser
- 3 frische Lorbeerblätter
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- viele Zweige frischer Oregano
- viele Zweige frischer Thymian
- 3 TL scharfer Senf
- $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$  TL gelbe Senfkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- $\frac{1}{4}$  Biozitrone
- Salz
- Steakpfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.  
15 Min.



Ich versuche, hier die Schnellzubereitung des Gerichts wiederzugeben: Schalotten, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, ganz lassen. Lauchzwiebel putzen, dritteln. Putenoberkeule auf beiden Seiten mit dem Senf einstreichen und mit Steakpfeffer würzen. Öl in einem großen Bräter erhitzen, es soll rauchen. Putenoberkeule auf beiden Seiten einige Minuten sehr kräftig anbraten. Mit Rotwein ablöschen, Fond und Wasser hinzugeben. Dann Schalotten, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel Drittel, Chili, Pfifferlinge, Shiitakepilzen und eine viertel Zitrone hineinwerfen. Kräuter im ganzen dazu, verteilen. Pfeffer-, Senf-, Pimentkörner und Wacholderbeeren in Gewürzkugel/-säckchen auch dazu. Backofen: 180 °C Umluft, Bräter auf mittlerer Ebene zugedeckt für 1 Stunde hineingeben.

Bräter herausnehmen, Sauce mit Salz abschmecken. Putenoberkeule aus dem Bräter nehmen und eine Hälfte tranchieren. Hefeklöße eine Minute in der Mikrowelle erhitzen. Putenscheiben auf einen Teller geben, Pilze/Gemüse dazu, Sauce drüber und Klöße dazu servieren.

---

## **Putenoberkeulencarrée      mit Kräutersaitling-Sauce      auf Bavette**



Herrlich rosé gegart

Ein weiteres Gericht mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereitet. Das Carrée mit 600 g braucht bei 80 °C 2 Stunden, um herrlich rosé gegart zu sein. Da ich vergaß, das Carrée vor dem Garen im Backofen in Fett in der Pfanne von allen Seiten kräftig anzubraten, folgte ich der Empfehlung von [Herdnerd](#) Dirk, der meinte: Warum nicht umgekehrt?, und briet das Carrée für eine schöne Kruste danach von allen Seiten an. Die Niedrigtemperatur-Garmethode impliziert ja immer, dass man separat auf dem Herd ein leckeres Sößchen zubereiten muss, dies tat ich mit Kräutersaitlingen, etwas Gemüse, ein wenig Weißwein und Schmand. Dazu italienische Bavette.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 600 g Putenoberkeulencarrée
- Salz
- Pfeffer
- Öl
  
- 4 große Kräutersaitlingen
- 1 Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$  l trockener Weißwein
- 2 TL Schmand
- Bratenwürze
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- frischer Schnittlauch
- 250 g Bavette

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2 Std. 5 Min.

Putenoberkeulencarrée salzen und pfeffern und in eine Auflaufform legen. Backofen auf 80 °C erhitzen, das Carrée auf mittlerer Ebene auf dem Rost einschieben und 2 Stunden garen. Danach sollte die Kerntemperatur des Carrées etwa 58 °C haben – mit einem Kerntemperaturmessgerät messen –, dann ist das Carrée innen rosé gegart.

Währenddessen Kräutersaitlinge quer in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden und Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze und Gemüse kräftig anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit einem Kochlöffel die Röststoffe vom Pfannenboden ablösen. Schmand dazugeben und verrühren. Mit Bratenwürze, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen und reduzieren. Dann abschmecken.

15 Minuten vor Ende der Garzeit des Carrées die Bavette nach Anleitung zubereiten.

Carrée in der Auflaufform aus dem Ofen nehmen und einige Minuten entspannen lassen. Den dabei austretenden Bratensaft in der Pilzsauce verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und

das Carrée auf beiden Seiten schön kross anbraten. Normalerweise erfolgt dieser Schritt vor dem Garen im Backofen, nun wird er einfach nachgeholt.

Carrée halbieren, in Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Bavette dazugeben und von der Kräutersaitling-Sauce darüber geben. Mit etwas kleingeschnittenen Schnittlauch garnieren.

---

## Marinierte Putenoberkeule mit Bandnudeln



Marinierte Putenoberkeule, in der Pfanne scharf angebraten

Dieses Mal habe ich eine 1,5 kg schwere Putenoberkeule mit Knochen für die Niedrigtemperatur-Garmethode ausgewählt. Sie wurde erst mariniert, dann angebraten und schließlich für 5



Stdn. bei 80 °C in den Backofen geschoben. Dazu separat eine dunkle Sauce zubereitet und Bandnudeln dazu serviert. Das Rezept ist für vier Personen.

### **Zutaten:**

- 1,5 kg Putenoberkeule

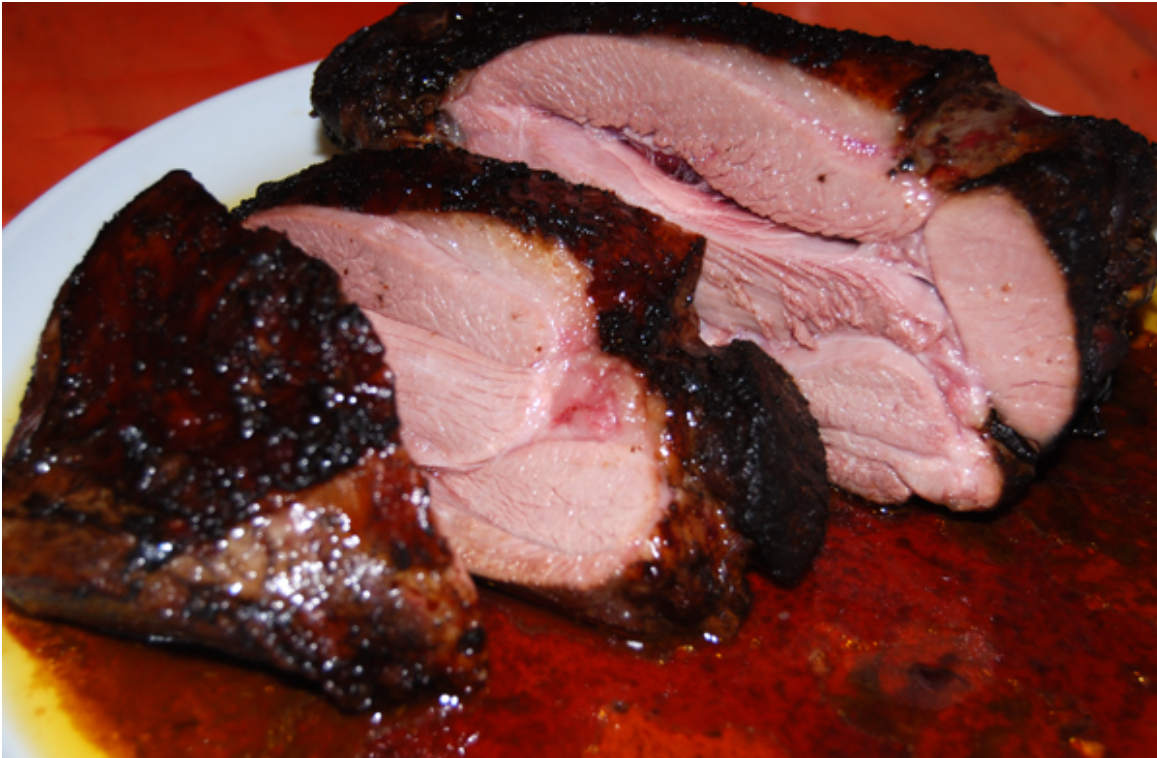
Geben Sie die Curry-Paste, die Worcestershire-Sauce, die Sojasauce und das Olivenöl in eine kleine Schüssel und verrühren Sie alles kräftig. Dann geben Sie die Putenoberkeule in einen Gefrierbeutel, übergießen sie auf beiden Seiten mit der Marinade und geben den überbleibenden Rest noch hinzu. Verschließen Sie den Gefrierbeutel und kneten Sie das Fleisch mit der Marinade kräftig durch. Für zwei Stunden in den Kühlschrank legen.

### **Zutaten für die Marinade:**

- 2 EL Vindaloo Curry Paste
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 4 EL Olivenöl

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Putenoberkeule von allen Seiten jeweils ca. 1–2 Min. an. Stören Sie sich nicht daran, wenn die Putenoberkeule durch das Anbraten außen relativ dunkel wird. Die Marinade, besonders die Currypaste, enthält einige Bestandteile, die das Anbraten relativ dunkel werden lässt. Das schmälert aber in keinsten Weise den Geschmack des Fleisches nach dem Garen im Backofen.

Heizen Sie den Backofen auf 80 °C Umluft auf. Geben Sie die angebratene Putenoberkeule in einer Auflaufform oder auf einer hitzebeständigen Platte für 5 Stdn. in den Backofen.



Die gegarte, aufgeschnittene Putenoberkeule – rosarot gegart und butterweich

Etwa 1 Std. vor Ende der Garzeit können Sie die Sauce separat zubereiten. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke. Braten Sie alles in einem kleinen Topf in Butter an. Geben Sie den losen Palmzucker hinzu, der ein wenig karamelisiert und später der Sauce die dunkle Farbe geben wird. Die Süße des Palmzuckers wird durch die Schärfe der Chilischote ein wenig aufgehoben und neutralisiert.

Dann geben Sie den Weißwein, den Hühnerfond, das Wasser und die Bohnen-, Worcestershire- und Soja-Sauce hinzu. Würzen Sie alles noch mit Salz und Pfeffer und lassen Sie die Sauce mindestens 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln und reduzieren. Danach schmecken Sie die Sauce nochmals ab und würzen eventuell nochmals nach. Mit dem Mehl dicken Sie die Sauce ein wenig ein. Achtung: Immer nur ganz wenig Mehl mit dem Schneebesen in der Sauce verrühren, sonst verklumpt das Mehl.

#### **Zutaten für die Sauce:**

- 3 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 TL loser Palmzucker
- 200 ml trockener Weißwein
- 300 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser
- 1 EL schwarze Bohnensauce
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter



Die angerichtete Putenoberkeule, aufgeschnitten, mit Bandnudeln und dunkler Sauce

Schließlich bereiten Sie noch 10 Min. vor Ende der Garzeit der Putenoberkeule die Bandnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser zu. Servieren Sie die Pasta auf einem Teller, dazu die aufgeschnittene Keule und darüber die dunkle Sauce. Alles noch mit ein wenig geschnittenem Schnittlauch garnieren.

#### **Zutaten für Pasta:**

- 500 g Bandnudeln oder Tagliatelle

