

Knusprige Putenoberkeule



Zubereitungszeit **2 Stunden 20 Minuten**
Kalorien pro Portion **750**

Zutaten für 4 Personen

Für die Putenkeule:

1,5 kg Putenoberkeulen
5 EL Olivenöl
10 EL Kikkoman Sauce für Reis
1 EL Zitronenpfeffer
3 Thymianzweige
800 g Kartoffeln
4 rote Zwiebeln
2 Zucchini
200 g Kirschtomaten
1 Mango

Für den Tomatendip:

500 g Fleischtomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
100 ml Geflügelbrühe
3 EL Kikkoman Sauce für Reis
Zitronenpfeffer

1. Putenoberkeule waschen und trocken tupfen.
2. Öl, Soja-Würzsauce Süß und Zitronenpfeffer verrühren, mit etwas Marinade die Putenoberkeule bestreichen, auf ein tiefes Backblech legen, gewaschene Thymianzweige zufügen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Gas: Stufe 3, Umluft 160°C) ca. 90 Minuten schmoren.
3. Kartoffeln gründlich waschen.
4. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in Spalten schneiden.
5. Zucchini und Tomaten waschen, Zucchini putzen und in breite Stifte schneiden.
6. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und grob würfeln.
7. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch nach ca. 30 Minuten Garzeit dazugeben und mit etwas Würzöl beträufeln. Zucchini, Kirschtomaten und Mango nach ca. 60 Minuten Garzeit dazugeben und mit dem restlichen Würzöl beträufeln.
8. Für den Tomatendip Fleischtomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, die Tomaten häuten, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen.
9. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel und Tomaten würfeln, Knoblauch zerdrücken.
10. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und anbraten. Tomaten zufügen, andünsten, Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. zehn Minuten garen.

11. Dip mit Soja-Würzsauce Süß und Zitronenpfeffer abschmecken, zu der Putenoberkeule und dem Schmorgemüse servieren.

Guten Appetit!