

Putenkeule - einfach & Lecker

Für mich ist dieses Rezept für Putenkeule das beste überhaupt !
Der Aufwand ist relativ gering, das Ergebnis sündhaft gut. Ich wende dabei die Niedrigtemperaturmethode an - also sehr langsames Garen über einen langen Zeitraum. Muss man nicht, ist aber wirklich empfehlenswert.

Zutaten:

1 große Putenkeule
100g Butter
1 Flasche Malzbier (0,5l)
1 Zwiebel, mindestens
Salz & Pfeffer, Paprika (Rosenscharf), Cayenne-Pfeffer

Zubereitung:

Butter in einer ausreichend großen Pfanne schmelzen (mittlere Temperatur). Die Putenoberkeule abwaschen, trockentupfen und großzügig mit Salz & Pfeffer einreiben. Würzen mit Paprika & Cayenne-Pfeffer. Die Keule von beiden Seiten goldbraun anbraten. Währenddessen die Zwiebel(n) in Scheiben schneiden.

Die Putenkeule in einen Bräter oder auf ein ein tiefes Backblech (vorher mit doppelter Lage Backpapier auskleiden) legen und mit dem Malzbier übergießen. Man muss hier nicht die ganze Flasche leeren; den Rest kann man später aber für die Sauce nehmen! Die Zwiebeln in das Malzbier legen.

Niedrigtemperaturmethode:

Die Niedrigtemperaturmethode sieht vor, das Fleisch bei geringer Temperatur langsam über Stunden zu garen; dabei sind in der Regel ca. 80°C bei Ober- und Unterhitze angedacht.

Achtung, viele Öfen sind da recht ungenau. Wer kein Gefühl dafür hat, besorgt sich also am besten ein Ofenthermometer.

Die Garzeit hängt neben der Temperatur natürlich auch von der Fleischmenge und -dicke ab. Meine kleinen Putenkeulen waren gestern z. B. fünf Stunden im Backofen, der auf 110 °C stand. Ich gehe da mangels Thermometer tatsächlich nach Bauchgefühl, habe nämlich meinen Ofen in Verdacht, es mit der eingestellten Temperatur nicht so genau zu nehmen. Auch wenn es tatsächlich um die 100°C statt der geforderten 80°C gewesen sein sollten - das macht nichts!

Die Keule wird also für ca. fünf Stunden in den Ofen gegeben. Währenddessen braucht man sich um nichts weiter zu kümmern; zwischendurch empfehle ich eine Kontrolle, ob sie nicht doch noch nachbräunt. Dann sollte man die Temperatur etwas nach unten regeln. Eine halbe Stunde vor Ende nehme ich das Blech heraus, schöpfe Malzbier und Zwiebeln ab, bestreue die Haut mit etwas Fett und gebe die Keule wieder in den Ofen - in diesen 30 bis 45 Minuten brutzelt sie bei ca. 180°C dem Finale entgegen.

Das Malzbier-Bratensaft-Zwiebelgemisch aufkochen und die Soße herstellen.

Dazu passend: Knödel oder Kartoffeln, Brokkoli, Blumenkohl oder Rotkohl
... und natürlich etliche andere Beilagen.

Niedrig-
temperatur

Geschmorte Putenoberkeule mit Speck und Gemüse

Zutaten:

1 Putenoberkeule ca 1,2 kg
75g geräucherter durchwachsender Speck
150ml trockener Weißwein
500g Möhren
500g Porree (Lauch)
750g Kartoffeln
1 Lorbeerblatt
1/8 l Gemüsebrühe (Instant)
1/2 Bund glatte Petersilie
Salz & Pfeffer
Lorbeer

Zubereitung:

Putenkeule waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Speck in Würfel schneiden und in einem Bräter knusprig auslassen. Putenkeule kurz darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Gas: Stufe 3) 1 3/4 bis 2 Stunden schmoren.

Inzwischen Möhren und Porree putzen und waschen. Porree in dicke Ringe, Möhren längs in dicke Scheiben und dann schräg in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Gemüse ca. 1 Stunde vor Ende der Garzeit um die Putenkeule verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeerblatt und Brühe zufügen und alles fertig schmoren. Gemüse dabei ab und zu wenden. Petersilie waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Fertiges Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Mit Lorbeer garniert servieren.

Kober Hof

Kober Hof
