

Rezept Putenoberkeule mit grünen Bohnen

Zutaten:

1 Putenoberkeule
1 Bd Frühlingszwiebeln
500 g frische grüne Bohnen
1 – 3 Knoblauchzehen
2 EL Butter
2 – 3 EL Pflanzenöl (Typ Erdnussöl, Sonnenblumenöl, ...)
edelsüßer Paprika
frischgemahlene Meersalz und frisch gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer

Zubereitung:

Das Backrohr auf 220° C vorheizen.

Die Putenoberkeule gut waschen, mit Küchenpapier Trockentupfen, salzen, pfeffern und mit Paprika bestreuen.

Die Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden.

Den Knoblauch (wenn man denn Knoblauch mag) klein würfeln.

Die Auflaufform mit einem Küchenpinsel einölen und etwas Wasser hineingeben.

Die Putenoberkeule mit der Haut nach oben in die Auflaufform legen.

Zwiebeln und Knoblauch drumherumstreuen.

Die Form mit einem Deckel schließen, in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 90 Minuten garen lassen.

Zwei Liter Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die Bohnen waschen, putzen und die Ansätze abschneiden.

Die Bohnen 10 Minuten blanchieren.

Die Butter in einem Butterpfännchen flüssig werden lassen.

Die Bohnen abtropfen lassen, pfeffern und mit Butter anrichten.

Aus dem Sud der Keule mit einer Mehlschwitze oder mit Stärkemehl eine sämige Sauce herstellen (wer es mag kann die Zwiebeln auch durch ein Feinsieb streichen).

[Zurück zu den Geflügelrezepten](#)