

Bio-Putenkeule

im Gemüsebett



 4 Portionen

 Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

ZUTATEN

4 kleine Bio-Putenkeulen à 350g

200g Blumenkohlröschen

200g geraspelter Weißkohl

200g geraspelte Karotten

200g Salatgurke

150g gehackte Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

250ml Gemüsefond

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Keulen abwaschen, trockentupfen, salzen und pfeffern, Gemüse in die Form geben und die Keulen darauf verteilen.

Zitrone und Knoblauch auspressen und mit dem Gemüsefond über die Keulen gießen.

Das Ganze in den vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) bei 180°C grad etwa eine Stunde schmoren.