

Putenbraten, Schaschlik Art

Zutaten

1 kg Putenbrust
Paprika je 1 rot, gelb, grün in Streifen geschnitten
1 Zucchini, in grobe Würfel geschnitten
3 Zwiebeln, in grobe Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 - 4 kleine Essiggurken, in feine Streifen geschnitten
2 - 3 eingelegte Peperoni, klein geschnitten
2 TL Sambal Oelek
100g Tomatenmark
500ml Hühnerbrühe oder Fond
1 Dose Tomaten in Stücke
1 EL Balsamico Essig
4 EL dunkle Sojasoße
1 TL Worcestersoße
1 geh. TL Mehl
5 EL Rapsöl
3 EL Zuckerrübensirup
Salz, Pfeffer, etwas Chili, Paprika scharf



So funktioniert es!

Die Putenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
 Anschließend ringsum mit Sambal Oelek einreiben.
 So gewürzt in Folie wickeln und ruhen lassen.

So geht es weiter!

Rapsöl in der Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch leicht anschwitzen.
 Zucchini, Gurke und Peperoni dazu geben und ca. 10 Minuten zusammen etwas anbraten.
 Tomatenmark dazu geben und bei mittlerer Hitze weiter braten.
 Mit dem Mehl bestäuben und gut unterrühren.
 Mit der Brühe ablöschen und die Tomaten dazu geben.
 Essig, Sojasoße, Worcestersoße, Zuckerrübensirup dazu geben und mit Salz, Pfeffer, und etwas Schärfe durch Chili und Paprika abschmecken.
 Einmal kräftig aufkochen lassen und den Herd dann ausschalten.

So geht es weiter!

Die Paprika, in den Ofenmeister geben und die Soße dazu geben.
 In der Mitte eine kleine Kuhle bilden und darin, das aus der Folie gewickelte, Fleisch drücken, so das ca. 3 - 4 cm nicht bedeckt sind. Deckel auflegen.
 Im vorgeheizten Backofen bei 240C für 35 - 40 Minuten backen.
 Deckel abnehmen und für weitere 10 – 12 Minuten mit Umluft etwas bräunen.
 Die Putenbrust vor dem Anschneiden etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Mein Tipp:

Mit Chili und scharfen Paprika vorsichtig sein, da vom Fleisch noch das Sambal Oelek, Würze an die Soße abgibt.
 Etwas Gurkenwasser in der Soße bring eine feine Säure.
 Dazu passt Gemüse, zB. Blumenkohl und Brokkoli.
 Reis, Nudeln oder Kroketten

Guten Appetit!