

Saftiger Paprika Putenbraten

Ruck Zuck gemacht

Zutaten:

1,2 kg Putenbrust
 3 rote Paprika
 2 grüne Paprika
 1 TL Sambal Olek
 500ml Geflügelfond
 150ml Gemüse oder Hühnerbrühe
 70g Tomatenmark
 1 TL Basilikum
 1 gehäufter TL Mehl
 1EL Zitronensaft
 Eine Prise Zucker
 30g Butter
 Salz Pfeffer



So funktioniert es!

Putenbrust abspülen und trocknen

Ich habe das Filet abgetrennt, falls es einer nicht so pikant oder leicht scharf mag kann man ein Stück

Mit Sambal Olek machen das andere ohne.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen ein Teil in unserem Fall das Bruststück mit Sambal Olek einreiben.

Achtung! Die Soße wird durch die Sambal Olek Gewürzpaste gewürzt und ist dadurch sehr pikant

Paprika entkernen und in 2 x3 cm große Stücke schneiden

Die Paprika in den Ofenmeister geben und das Fleisch darauflegen.

Mit Deckel, in den auf 220C° O/U vorgeheizten Ofen, mittlere Schiene geben

Auf dem Herd geht es weiter!

In einem Topf Butter zum Schmelzen bringen.

Das Mehl einrühren und etwas bräunen lassen

Tomatenmark dazu und etwas mit anbraten.

Keine Angst es sieht recht krümelig aus.

Mit Geflügelfond ablöschen, dabei kräftig mit dem Schneebesen rühren

Die Soße mit Basilikum, Zitronensaft, eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die Soße mit Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe auf die gewünschte Konsistenz einstellen.

Einmal kräftig aufkochen lassen.

Das hat jetzt ca. 10 - 15 Minuten gedauert

So geht es weiter!

Den Ofenmeister aus dem Ofen nehmen und die Soße um das Fleisch dazu geben, so dass es etwas über die Hälfte bedeckt ist

Temperatur auf 180C O/U senken

Wieder mit Deckel, für 25 - 30 Minuten schmoren lassen.

Den Deckel abnehmen die Temperatur auf 240 Umluft oder die Grillfunktion stellen und für 10 - 15 Minuten das Fleisch etwas bräunen lassen.

Das bräunen ist nur für das Auge und kann auch weggelassen werden

Es geht auch, und schmeckt genauso gut, wenn der Deckel für 40 - 45 Minuten bei 180C geschlossen bleibt.

Mit Reis oder Nudel, Ruck Zuck gemacht und super lecker

Guten Appetit!