

Asiatischer Putenbraten



1	Putenoberkeule
	Salz
	Pfeffer
½ TL	Koriander
½ l	Bio-Gemüsebrühe (instant)
100 ml	Pflaumenwein
375 g	Möhren
200 g	Zuckerschoten
1 Dose(n) (540 ml; Abtr.gew. 300 g)	Bambusschößlinge
2 EL	Öl
1	Limette
1 Stück (ca. 10 g)	Ingwer
2	rote Chilischoten
2-3	Knoblauchzehen
50 g	Schlagsahne
1-2 EL	heller Soßenbinder
Nach Belieben	Koriander zum Garnieren

- 1** Knochen aus dem Fleisch lösen. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Küchengarn in Form binden. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Koriander einreiben. Auf eine Fettpfanne setzen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/ Gas: Stufe 2) ca. 1 ¾ Stunden braten.
- 2** Nach der Hälfte der Bratzeit mit ¾ Liter Brühe und Pflaumenwein ablöschen. In der Zwischenzeit Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen. Bambus gut abtropfen lassen.
- 3** Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Bambus darin ca. 5 Minuten anbraten, Zuckerschoten zufügen, weitere 2 Minuten braten und mit restlicher Brühe ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Limette gründlich waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.
- 4** Ingwer schälen und fein reiben. Chili waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Limettenschale, Ingwer, Chili und Knoblauch vermischen und ca. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit auf den Braten geben.
- 5** Braten aus dem Ofen nehmen und zugedeckt warm stellen. Bratenfond in einen Topf gießen, Sahne zufügen und aufkochen lassen, Soßenbinder einrühren, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6** Gemüse und Braten auf einer Platte anrichten, nach Belieben mit Koriander garniert servieren. Soße extra dazugeben. Dazu schmeckt Basmati Reis.