

Rezept

Pute mit Zwetschgen

Ein Rezept von Pute mit Zwetschgen, am 04.10.2023

Zutaten

6 EL Sojasauce	3 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
1 TL Zimtpulver	4 Sternanis
2 Putenunterschenkel oder Stücke von der Oberkeule (je etwa 500 g)	400 g Zwetschgen
4 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten
1 EL dunkler Reissessig	2 TL brauner Zucker
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Sojasauce mit Garam Masala und Zimt mischen. Sternanis mit einem Hammer leicht anklopfen und unterrühren. Die Mischung über den Putenschenkeln verteilen und mindestens 2 Std., besser über Nacht, ziehen lassen.
2. Dann die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Chilis waschen, vom Stiel befreien und mit den Kernen in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Zwetschgen, Chili und Knoblauch mit dem Zucker und dem Essig mischen und in eine feuerfeste Form legen.
3. Den Backofen auf 160° vorheizen. Putenschenkel aus der Marinade nehmen und salzen. Mit der Marinade auf den Zwetschgen verteilen und im Ofen (Mitte, Umluft 140°) 2 Std. garen, zwischendurch wenden.