

# Putenunterkeule im Römertopf



## Zutaten für zwei Personen:

1 Putenunterkeule ca. 500 g  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2/3 einer Gemüsezwiebel  
1 Lauchstange  
3 Knoblauchzehen  
2 Karotten  
1 Tomate  
1 Zucchini  
2 größere Kartoffeln  
1 Zweig Petersilie (optional)  
50 ml trockener Weißwein

## Besondere Hilfsmittel:

Römertopf

1. Römertopf mindestens 15 min komplett wässern.  
2. Putenunterkeule waschen und trocknen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.  
3. Die Gemüsezwiebel schälen und in gefällige Abschnitte teilen. Lauch waschen, trocknen, längs halbieren und in grobe Abschnitte schneiden. Knoblauchzehen schälen und vierteln.  
4. Tomate waschen und achteln. Karotten schälen und in dickere Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, längs vierteln und die Viertel nochmals halbieren oder dritteln. Zucchini waschen, Enden

abschneiden und in dickere Scheiben teilen.

5. Putenunterkeule mit dem Gemüse in den Römertopf geben, Weißwein zugießen und den geschlossenen Römertopf auf einen Rost im kalten Backofen stellen.

6. Backofen auf 200° einstellen und Putenunterkeule insgesamt ca. 100 Minuten garen.

7. Nach ca. 85 min nachsehen und - optional - für die letzten 15-20 min den Deckel abnehmen, um eine Bräunung zu erzielen.

## Hinweise:

Zubereitung ohne Fett. Bei einer Aufteilung in drei Portionen ca. 250 kcal pro Portion.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 120 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Geflügel, Pute, deutsch, preiswert, ca. 375 kcal pro Portion

Rezept: Kerstin, Foto: Walter  
Stand 18.01.2023