



Bewusst genießen..

Saftige Pute mit Ofengemüse vom Blech

Zutaten

kleine Pute, ca. 3 kg	einige Lorbeerblätter	2 Pastinaken
100 ml Apfelsaft	350 ml Geflügelfond	1 Petersilienwurzel
4 l Wasser	3 EL Butter	200 g Hokkaido-Kürbis
150 g Salz	2 Zwiebeln	2 Äpfel
jeweils einige Zweige Rosmarin und Thymian	2 Stangen Sellerie	
	6 Karotten	
	4 Knoblauchzehen	

Zubereitung

1. Apfelsaft mit 1 l Wasser, Salz und der Hälfte der Kräuter (Rosmarin, Thymian und Lorbeer) vermengen. Pute in zwei Teilen, der Länge nach halbiert, in einen großen Bräter legen, Salzlake darübergießen und mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist. Über Nacht an einem kühlen Ort durchziehen lassen.
2. Am nächsten Tag das Salzwasser vom Fleisch abgießen und die Pute abspülen.
3. Ofen vorheizen auf ca. 230 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze).
4. Butter erhitzen. Zwiebeln, Sellerie, die restlichen zwei Karotten und Knoblauchzehen schälen, in kleine Würfel schneiden, mit einem Teil der Butter in den Bräter geben, salzen und pfeffern.
5. Pute auf das Gemüse legen. Den Rest Butter darübergießen.
6. Im Ofen etwa 20 min garen, bis das Fleisch leicht gebräunt ist.
7. Temperatur auf 160 Grad Celsius reduzieren und Geflügelfond in den Bräter gießen, die restlichen Kräuter hinzufügen. Bei Bedarf Wasser nachgießen, bis der Braten etwa zur Hälfte in Wasser liegt. Mit Alufolie abdecken und ca. 1,5 h schmoren lassen.
8. Das übrige Gemüse auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech geben und ca. 40 min vor Ablauf der Garzeit des Fleisches unten in den Ofen schieben.