

Broilerkeule im Ofen mit viel Gemüse

Für 4 Personen

Man nehme

- 4 Broilerkeulen je 250 - 300g
- 4 normale Kartoffeln
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Sojasoße
- Je 1 TL Senf, Tafelmeerrettich, Zucker
- Zu gleichen Teilen: Möhre, Sellerie, Porree, Zwiebeln, Kohlrabi gewürfelt
- 1 TL Majoran, ca. ½ TL Paprika, Thymian, Ingwer, Bohnenkraut, Knoblauchpulver, 1 Prise Kümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Keulen mit Salz und Pfeffer würzen, mit ½ Liter Wasser in einer geeigneten Pfanne (ohne Fett) bei max. 180°C in die vorgeheizte Ofenröhre schieben. Nach ca. 5min. Tomatenmark, Senf, Meerrettich, Zucker und Sojasoße dazugeben und die Kartoffeln aus kleingeschnittene Würfel hinzufügen. Weitere 10 min. im Ofen schmoren lassen und dann das Gemüse und die restlichen Gewürze hinzugeben. Alles zusammen 25-30 min. schmoren und mit Wasser oder Brühe auffüllen.

Tipps + Vorteile

- Das Gericht ist sehr nährstoffschonend zubereitet.
- Die Keulen enthalten viel hochwertiges Eiweiß.
- Das Gemüse ist sehr ballaststoffreich und sättigt sehr gut.
- Ingwer puscht den Stoffwechsel.
- Kümmel macht das Gericht leichter verdaulich.
- Knoblauch stärkt das Immunsystem.
- Kartoffeln liefern Magnesium, Kalium und Ballaststoffe.
- Kohlrabi ist ein guter pflanzlicher Eisenlieferant
- Möhre und Tomatenmark enthalten wichtige sekundäre Pflanzenstoffe.
- Meerrettich regt durch die Schärfe die Durchblutung und den Stoffwechsel an.