Artikel vom 18.07.2023 · Ausgedruckt am 28.11.2026, 09:28 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gewuerztes-putenfleisch-mit-petersiliensalat

Gewürztes Putenfleisch mit Petersiliensalat



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):
2 ausgelöste Putenoberkeulen (je 500 g),
5 Knoblauchzehen,
125 ml Olivenöl,
1 ½ TL Kreuzkümmel,
1 TL Piment,
1 TL geräuchertes Paprikapulver,
1 TL Pul Biber-Gewürz,
Salz und Pfeffer,
4 Strauchtomaten,
1 Bund glatte Petersilie,
1 rote Zwiebel,
1 Zitrone,
40 g geschroteter Bulgur,
50 g Granatapfelkerne,
Zitrone nach Belieben.

Zubereitung:

4 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit 50 ml Olivenöl, Kreuzkümmel, Piment, Paprika, Pul Biber-Gewürz, 1 TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Putenoberkeulen halbieren und damit marinieren. Gekühlt für mindestens 1 Stunde marinieren lassen. Die Putenoberkeulen über indirekter Hitze bei etwa 150 °C mit geschlossenem Deckel für circa 1,5 Stunden grillen. Putenfleisch in Alufolie abdecken und für 30 Minuten ruhen lassen. Für den Salat die Tomaten halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilie zupfen und fein hacken. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Zitronensaft und übriges Olivenöl in eine große Schüssel geben, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und geschroteten Bulgur dazu geben. Für 20 Minuten ziehen lassen, Petersilie und Granatapfelkerne unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersiliensalat auf Tellern anrichten. Putenfleisch aufschneiden und darauf anrichten. Nach Belieben mit Zitronenspalten servieren und genießen.

IDG