



Gefüllter Weihnachtstruthahn mit Kürbispommes, Kartoffel-Pastinaken-Stampf und Kohlsprossen/Rosenkohl



Zubereitungszeit: 120 Minuten inkl. Garzeit

Schwierigkeitsgrad: 

Zutaten

(für 6 Portionen)

- › 1 frischer Truthahn (Gewicht ca. 3,8 kg)
- › Kräutersalz
- › *Zum Glasieren:* 2 Esslöffel Dijonsenf und ca. 50ml Agavensirup

Fülle

- › 470 g reines Roggenbrot, gerne auch Vollkorn
- › 1 Bund grüne Petersilie
- › 1 rote Zwiebel
- › 1 Apfel (Kronprinz Rudolf)
- › 125 ml fettarme Milch (0,9 % Fett)
- › 1 Ei
- › 1 Eiklar

- › 50 g Buchweizenmehl (2 gehäufte Esslöffel)
- › *Gewürze:* Kardamom gemahlen, Muskatnuss, Safran, Piment gemahlen, Lebkuchengewürz, Pfeffer, Salz;

Kartoffel-Pastinaken-Stampf

- › 300 g geschälte Kartoffeln
- › 500 g Pastinaken
- › Salz, Muskatnuss

Kürbispommes

- › 420 g Hokkaidokürbis (Heißluftfritteuse)

Rosenkohl/Kohlsprossen

- › 350 g frischer Rosenkohl (oder 300 g Tiefkühlrosenkohl)

Zubereitung

Den Truthahn mit kaltem Wasser abspülen und mit einer Küchenrolle trocken tupfen, mit Kräutersalz außen und innen einreiben. Für die Fülle das Roggenbrot in Würfel schneiden, das Ei mit der fettarmen Milch gut verrühren und unter die Brotwürfel mischen. Die Masse ca. 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie hacken, die Zwiebel und den Apfel klein schneiden (Foto, siehe Rückseite). Alle Zutaten in die Brotmasse rühren und mit Buchweizenmehl binden. Mit den Gewürzen weihnachtlich abschmecken.

Den Truthahn hinten zunähen und von vorne füllen. Danach den Truthahn auch vorne zunähen. Damit der Truthahn seine Form behält kann er mit Garn zusammengebunden werden. Den Truthahn auf ein Backblech geben und mit wenig Dampf bei 170 Grad Heißluft für 45 Minuten garen, danach die Temperatur zurückschalten und auf 150 Grad weitere 2 Stunden garen. Den Truthahn dabei mit Folie abdecken. Nach 2 Stunden den Truthahn herausnehmen und mit der Glasur aus Dijonsenf und Agavensirup einstreichen. Weitere 40 Minuten bei 150–160 Grad garen, sodass sich eine schöne Farbe entwickeln kann (Foto). Vor dem Tranchieren noch 20 Minuten im Backofen ohne Temperatur ruhen lassen.



Für die Soße die Bratenrückstände mit Wasser aufgießen, aufkochen und mit 1 Teelöffel Maisstärke aufgelöst in etwas kaltem Wasser binden. Die Soße ist sehr fettarm. Sollten sich Fettaugen bilden, den Bratensaft vor der Weiterverwendung entfetten, d.h. abkühlen lassen und die Fettplatte abheben.

Für das Pastinaken-Kartoffel-Stampf die Kartoffeln und die Pastinaken schälen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Nach dem Ende der Garzeit das Kochwasser abseihen, aber nicht wegschütten, sondern bei Seite stellen. Das Gemüse mit dem Kartoffelstampfer grob stampfen und immer wieder Kochwasser zugeben, bis das Stampf die richtige Konsistenz hat. Mit Muskatnuss würzen. Ein Nachsalzen ist meistens nicht erforderlich.

Den Rosenkohl waschen und putzen und in Salzwasser weich kochen, abseihen und eventuell vor dem Servieren noch warmstellen.

Für die Kürbispommes den Kürbis waschen, in 2 Hälften teilen, entkernen und in Streifen schneiden. Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden. Danach den Kürbis in der Heißluftfritteuse bei 200 Grad ca. 20 Minuten frittieren, zwischendurch 1–2 x wenden. Der Kürbis sollte frisch vor dem Servieren des Truthahns zubereitet werden.

Den Truthahn tranchieren und auf Teller mit den Beilagen anrichten. Die Haut enthält einen höheren Fettanteil und sollte weggelassen werden (siehe Bild).

Guten Appetit!

TIPP:
 Variieren Sie mit den Beilagen:
 Möhren, rote Rüben, Pilze oder Champignons,



Nährwerte pro Portion		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
60 g	3 g	4,1 g

* 1,1 g Langkettige Fettsäuren (= 1,8 % der Energie)

Zuckerbarometer



Anmerkung: Alle Zutaten einzeln berechnet durch Formel.
 Keine Daten vorliegend: Aufgrund der „normalen“ Portionsgröße ergibt sich ein hoher Kohlenhydratanteil durch die Fülle.