



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gefüllte Putenschnitzel

- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 dünne Putenschnitzel, à ca. 130 g
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 150 g Schafskäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gefüllte Putenschnitzel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett 0,8 g Kohlenhydrate 33,9 g Eiweiß 443 kcal Brennwert

Gefüllte Putenschnitzel

1❖ Fleisch vorbereiten:

4 dünne Putenschnitzel (je etwa 130 g) flach klopfen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

2❖ Füllung zubereiten:

1 Bund Petersilie fein hacken und 4 Knoblauchzehen pressen. Beides in eine Schüssel geben, mit 1 EL Olivenöl vermischen und mit Pfeffer würzen. 150 g Schafskäse in kleine Scheiben schneiden.

3❖ Schnitzel füllen & fixieren:

Die Putenschnitzel zur Hälfte mit der Kräuter-Knoblauch-Mischung bestreichen und den Schafskäse darauf verteilen. Anschließend die Schnitzel zusammenklappen und mit Holzspießchen feststecken.

4❖ Schnitzel braten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten Schnitzel darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die Schnitzel weitere 10 Minuten fertig garen.

❖ Tipp:

❖ Eine delikate Hauptmahlzeit – dazu passen Reis, Nudeln oder Kartoffeln mit **GEFRO Helle Soße** besonders gut.