



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

Pfifferling-Zucchini-gemüse mit Minutenschnitzel vom Rind

- 5 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 40 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt
- 2 kleine Zucchini
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 400 g dünne Schnitzel aus Rinderfilet oder Rinderhüfte
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pfifferling-Zucchini-gemüse mit Minutenschnitzel vom Rind

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett	7,3 g Kohlenhydrate	30,2 g Eiweiß	10,5 g Ballaststoffe	301 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	----------------------	--------------------

Pfifferling-Zucchini-gemüse mit Minutenschnitzel vom Rind

1⌘ Pfifferlinge & Zucchini vorbereiten:

600 g Pfifferlinge je nach Größe halbieren.
2 kleine Zucchini putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2⌘ Pilze & Zucchini anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
Nochmals 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in die Pfanne geben. Die Zucchinis Scheiben anbraten, ebenfalls salzen und pfeffern und wieder herausnehmen.

3⌘ Soße zubereiten & Gemüse zurück in die Pfanne:

400 ml Milch in die Pfanne gießen und erwärmen.
40 g **GEFRO Helle Soße Edel & Gut** einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Pfifferlinge und Zucchini wieder in die Pfanne geben und vermengen.

4⌘ Minutenschnitzel braten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer zweiten Pfanne erhitzen.
Die Rindschnitzel mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und nacheinander von beiden Seiten kurz anbraten.

5⌘ Anrichten & Servieren:

Das Pfifferling-Zucchini-gemüse auf Tellern anrichten und mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.
Die Minutenschnitzel darauflegen und sofort servieren.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ Tipp 1: Für extra Röstaromen kannst du Pfifferlinge und Zucchini portionsweise braten – so werden sie besonders aromatisch und nicht weich.

⌘ Tipp 2: Pfifferlinge niemals waschen, sondern nur mit Küchenpapier oder einer Bürste reinigen. So nehmen sie kein Wasser auf und braten schön goldbraun.

⌘ Tipp 3: Ein kleiner Spritzer Zitronensaft direkt vor dem Servieren hebt das Aroma der Pfifferlinge und macht das Gericht noch runder.