



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

Putenbraten mit Cranberrysauce und Speckwirsing

- GEFRO Fleischwürze
- 35 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg Putenbrust, am Stück
- 1 TL brauner Zucker
- 80 ml Cranberrysaft
- 300 ml Wasser
- 60 g getrocknete Cranberries
- 600 g Wirsing
- 3 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 EL Butter
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 g Schupfnudeln
- 60 g Maronen, geschält und gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putenbraten mit Cranberrysauce und Speckwirsing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,5 g Fett	35,8 g Kohlenhydrate	69,5 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	550 kcal
Brennwert				

Putenbraten mit Cranberrysauce und Speckwirsing:

1▫ Putenbraten zubereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer ofenfesten Pfanne oder einem Bräter erhitzen.

Den Putenbraten darin von allen Seiten kräftig anbraten, anschließend mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

Danach für ca. 40 Minuten in den Ofen geben und garen.

2▫ Cranberrysauce kochen:

In einem Topf 1 TL braunen Zucker schmelzen, bis er karamellisiert.

Mit 80 ml Cranberrysaft ablöschen, 300 ml Wasser zugeben und leicht erhitzen.

35 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und kurz aufkochen.

Vom Herd nehmen, 60 g getrocknete Cranberries einrühren und in der Soße ziehen lassen.

3▫ Speckwirsing zubereiten:

600 g Wirsing vom Strunk befreien und feinblättrig schneiden.

In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, dann abgießen.

3 Scheiben Speck in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett auslassen.

½ EL Butter hinzufügen, den Wirsing dazugeben und gut durchschwenken.

Mit Muskatnuss, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

4▫ Schupfnudeln mit Maronen anbraten:

In einer weiteren Pfanne die restliche Butter erhitzen.

400 g Schupfnudeln darin goldgelb anbraten, anschließend gehackte Maronen zugeben und mit etwas Salz würzen.

5▫ Anrichten & Servieren:

Den Putenbraten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf einer Bratenplatte anrichten.

Mit der Cranberrysauce, dem Speckwirsing und den Schupfnudeln servieren.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Für eine festlichere Variante die Cranberrysauce mit einem Schuss Rotwein oder Portwein verfeinern.

▫ **Variante:** Statt Wirsing schmeckt auch fein geschnittener Rosenkohl mit Speck hervorragend

zu diesem Gericht.