



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

Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersauce und karamellisierten Petersilienwurzeln

- GEFRO Fleischwürste
- 2 EL GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 600 g Petersilienwurzeln, geschält
- Salz
- 2 Orangen (Schale & Saft)
- 200 g Preiselbeeren, eingelegt
- 4 Putenschnitzel à ca. 180 g
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 unbehandelte Zitrone (Saft & Schale)
- 1 EL Butter
- 1 EL brauner Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersauce und karamellisierten Petersilienwurzeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett	24,2 g Kohlenhydrate	47,1 g Eiweiß	8,1 g Ballaststoffe	426 kcal
Brennwert				

Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersauce und karamellisierten Petersilienwurzeln

1 Gemüse vorbereiten:

600 g geschälte Petersilienwurzeln in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Soße zubereiten:

400 ml Wasser in einem Topf aufkochen, 2 EL **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und nochmals kurz aufkochen. Den Saft und die abgeriebene Schale von 2 Orangen zugeben und etwa 3 Min. köcheln lassen. 200 g eingelegte Preiselbeeren abgießen und unter die Soße rühren.

3 Fleisch braten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. 4 Putenschnitzel à 180 g mit **GEFRO Fleischwürste** würzen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 – 3 Min. anbraten. Mit dem Saft einer unbehandelten Zitrone ablöschen und mit gehackter Petersilie sowie der abgeriebenen Zitronenschale bestreuen. Warm halten.

4 Gemüse karamellisieren:

1 EL Butter in einem Topf erhitzen, aufschäumen lassen und die Petersilienwurzeln zugeben. Mit 1 EL braunem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Putenschnitzel mit den karamellisierten Petersilienwurzeln auf Tellern anrichten und mit der Orangen-Preiselbeersauce servieren.

Tipp: Als Beilage passen knusprige Blechkartoffeln: Kleine Kartoffeln halbieren, auf einem Blech verteilen, mit **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln, mit Rosmarin und etwas Meersalz bestreuen und bei 180 °C ca. 20 Min. im Ofen garen.