



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

Putenfricassee mit Erbsen und Champignons

- 400 ml GEFRO Suppe
- 20 g GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 Zwiebel
- 600 g Putenbrust
- 200 g helle Champignons
- 80 g tiefgekühlte grüne Erbsen, aufgetaut
- 60 g Schmand, 20% Fett
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putenfricassee mit Erbsen und Champignons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,5 g Fett	9,1 g Kohlenhydrate	41,8 g Eiweiß	4,7 g Ballaststoffe	294 kcal
Brennwert				

Putenfricassee mit Erbsen und Champignons

1❏ Fleisch und Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.
600 g Putenbrust in feine Streifen schneiden.
200 g helle Champignons vierteln.

2❏ Anbraten:

In einem Topf 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen.
Zwiebelwürfel und Putenstreifen hineingeben und andünsten.

3❏ Soße kochen:

400 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufgießen und erwärmen.
20 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und die Champignonviertel sowie die Erbsen zugeben.
Etwa 6 Minuten köcheln lassen.

4❏ Verfeinern:

60 g Schmand (20 % Fett) einrühren und mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.
2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren.

5❏ Anrichten & Servieren:

Das cremige Putenfrikassee mit einer Beilage nach Wahl servieren – z. B. Reis, Nudeln oder Blätterteigpasteten.

❏ Tipps & Varianten:

❏ **Tipp:** Reste vom Putenfrikassee lassen sich hervorragend einfrieren – so haben Sie schnell ein leckeres Essen für später parat.

❏ **Variante 2:** Ergänzen Sie das Frikassee mit feinen Karottenwürfeln oder Spargelstücken für mehr Farbe und Gemüsevielfalt.

❏ **Variante 3:** Ersetzen Sie die Putenbrust durch Hähnchenbrust – so gelingt das Gericht ebenso zart und aromatisch.