



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

Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas

- 1 TL GEFRO Suppe
- 2 TL GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Soße zu Braten
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 g Lauch
- 200 g frische Ananas
- 300 g Putenschnitzel
- 100 ml Wasser
- 400 ml Milch
- 2 EL Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,7 g Fett 19,7 g Kohlenhydrate 22,3 g Eiweiß 275 kcal Brennwert

Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas

1. Zutaten vorbereiten:

250 g Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Das Fruchtfleisch von 200 g frischer Ananas in kleine Stücke schneiden.

300 g Putenschnitzel in Streifen schneiden und mit 2 TL **GEFRO Fleischwürze** vermengen.

2. Fleisch anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer beschichteten, tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen.

Das Fleisch darin unter Wenden etwa 5 Minuten goldbraun braten, anschließend herausnehmen.

3. Gemüse garen:

Lauch und Ananas in den Wok geben und unter Rühren andünsten.

Mit 100 ml Wasser ablöschen, 1 TL **GEFRO Suppe** zugeben, den Deckel aufsetzen und das Gemüse kurz garen.

4. Soße zubereiten:

400 ml Milch mit 2 gehäuften EL **GEFRO Soße zu Braten** mit dem Schneebesen verrühren, zum Gemüse geben und aufkochen.

Das gebratene Fleisch wieder in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten in der Soße ziehen lassen.

5. Anrichten & Servieren:

2 EL frisch gehackte Petersilie darüberstreuen und das Putengeschnetzelte sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Das Gericht passt perfekt zu Reis, schmeckt aber auch hervorragend mit Nudeln. Wer keine Ananas mag, kann sie durch Karotten oder Brokkoli ersetzen.

■ **Variante Indisch:** Für eine exotische Note 2 EL Kokosflocken, 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** und 2 EL Sherry zugeben – so entsteht eine aromatische Curry-Variante mit feiner Süße.

■ **Nicht vergessen:** Das Putengeschnetzelte schmeckt besonders frisch, wenn Sie es direkt nach dem Zubereiten servieren – so bleibt das Fleisch schön zart und saftig.