



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 Zuckerschoten

- 0,5 TL GEFRO Suppe
- 3 TL GEFRO Helle Soße
- 0,5 TL GEFRO Fleischwürze
- 0,5 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 400 g Putenfleisch
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Zuckerschoten
- 100 ml Weißwein
- 0,5 abgeriebene Zitronenschale
- 200 ml Milch, 1,5 %
- 400 g Cocktailtomaten
- 0,5 Bund Petersilie
- 2 L Wasser
- 1 TL Salz
- 1 abgeriebene Zitronenschale

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,2 g Fett 15,4 g Kohlenhydrate 30,4 g Eiweiß 252 kcal Brennwert

Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten:

1❏ Fleisch marinieren:

400 g Putenfleisch in feine Streifen schneiden.

1 EL Zitronensaft, 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl**, 2 Knoblauchzehen (gepresst oder fein gehackt) und 1/2 TL **GEFRO Fleischwürze** zu einer Marinade verrühren.

Das Fleisch darin für etwa 1 Stunde ziehen lassen.

2❏ Fleisch anbraten:

Das marinierte Putenfleisch in einer heißen Pfanne portionsweise anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Anschließend warm stellen.

3❏ Gemüse garen:

300 g Zuckerschoten bei mittlerer Hitze in etwas Öl kurz andünsten.

Mit 100 ml Weißwein ablöschen und die abgeriebene Schale einer halben Zitrone hinzufügen.

200 ml Milch (1,5 %), 3 TL **GEFRO Helle Soße**, 1/2 TL **GEFRO Kräuterwürze** und 1/2 TL **GEFRO Suppe** glatt rühren, über die Zuckerschoten gießen und alles bissfest garen.

4❏ Vermengen & verfeinern:

400 g Cocktailtomaten vierteln und 1/2 Bund Petersilie fein hacken.

Beides zusammen mit dem angebratenen Fleisch zu den Zuckerschoten geben und kurz mitköcheln lassen.

5❏ Anrichten & servieren:

Das Putengeschnetzelte auf Tellern anrichten und mit etwas frischer Petersilie bestreuen.

❏ Tipps & Varianten:

❏ **Tipp:** Dazu passen wunderbar Zitronen-Zöpfli:

2 Liter Wasser zum Kochen bringen, die abgeriebene Schale einer ganzen Zitrone, 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 1 EL Salz zugeben.

Die Nudeln darin garen – sie nehmen das frische Zitronenaroma perfekt auf.

❏ **Variante:** Für eine asiatische Note das Gericht mit Zitronengras, Sojasoße und **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko-Chili** abschmecken. Dazu passt Basmatireis hervorragend.

❏ **Nicht vergessen:** Je nach Geschmack kann kurz vor dem Servieren etwas frischer Zitronensaft über das Gericht geträufelt werden – das bringt zusätzliche Frische.