



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

Putenmedaillon auf Pfifferling-Gemüse mit Thymiansoße

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- GEFRO Fleischwürze
- 2 Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe Zucchini
- 400 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 Thymianzweige
- 8 Putenbrustmedaillons, à ca. 90 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putenmedaillon auf Pfifferling-Gemüse mit Thymiansoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett	3,8 g Kohlenhydrate	46,7 g Eiweiß	7,8 g Ballaststoffe	366 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Putenmedaillon auf Pfifferling-Gemüse mit Thymiansoße

1. Gemüse vorbereiten & anbraten:

2 Schalotten schälen und fein würfeln. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 gelbe Zucchini putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen. Die Pfifferlinge zusammen mit den Zucchiniwürfeln kräftig anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben und glasig werden lassen. Die Frühlingszwiebeln untermischen und alles mit 2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Thymiansoße kochen:

Die Blättchen von 3 Thymianzweigen zupfen und mit 250 ml warmem Wasser in einen Topf geben. 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

3. Putenmedaillons braten:

In einer zweiten Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen. Die 8 Putenbrustmedaillons mit GEFRO Fleischwürze würzen und von jeder Seite etwa 3 Minuten braten.

4. Anrichten & servieren:

Das Pfifferling-Gemüse auf Tellern anrichten, die Medaillons daraufsetzen und mit der Thymiansoße servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Statt Pfifferlingen kannst du das Gericht auch mit braunen Champignons oder aromatischen Steinpilzen zubereiten – beide passen wunderbar zur Thymiansoße.

Variante: Wer ein intensiveres Kräuteraroma mag, kann am Ende etwas frischen Thymian direkt über die Medaillons streuen.