



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

Putenmedaillons mit Cranberrysauce auf Gewürzkürbis

- 100 ml GEFRO Gemüsebrühe Querbeet
- 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g Putenbrust
- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 0,5 Stangen Lauch
- 1 Prise Zimt
- 1 Sternanis
- 0,5 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und Saft
- 2 EL Saure Sahne
- 1 EL Sherry
- 20 g Korinthen
- 20 g Kürbiskerne
- 30 g getrocknete Cranberries
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putenmedaillons mit Cranberrysauce auf Gewürzkürbis

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,6 g Fett	16,8 g Kohlenhydrate	30,2 g Eiweiß	6,6 g Ballaststoffe	374
kcal Brennwert				

Putenmedaillons mit Cranberrysauce auf Gewürzkürbis

1▫ Vorbereitung des Kürbisgemüses:

1 kg Hokkaido-Kürbis in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
1 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
Den Lauch längs halbieren, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.

2▫ Kürbisgemüse garen:

In einem Topf 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen.
Zwiebelstreifen glasig andünsten, Kürbiswürfel zugeben und kurz anbraten.
Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen.
Mit 1 Prise Zimt, Orangenschale, Orangensaft, Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.
1 Sternanis und die Lauchstreifen zugeben.
Das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

3▫ Verfeinern:

2 EL Saure Sahne und 1 EL Sherry unterrühren.
20 g Korinthen zugeben und weitere 2 Min. köcheln lassen.
Vom Herd nehmen und abgedeckt ziehen lassen.

4▫ Kürbiskerne rösten:

20 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

5▫ Cranberrysauce zubereiten:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen.
25 g **GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren und aufkochen.
30 g gehackte getrocknete Cranberries zugeben.
Die Soße 1 Min. köcheln lassen.

6▫ Putenmedaillons braten:

400 g Putenbrust in 8 gleich große Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
In einer Pfanne von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten.

7▫ Anrichten & Servieren:

Kürbisgemüse auf Tellern verteilen, je 2 Medaillons darauflegen.
Mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.
Mit der Cranberrysauce servieren.

▣ **Tipps & Varianten:**

▣ **Tipp:** Wer es fruchtiger mag, kann zusätzlich etwas frischen Orangensaft über das fertige Gericht träufeln – das unterstreicht die Aromen des Gewürzkürbisses perfekt.

▣ **Variante:** Die Putenmedaillons schmecken auch hervorragend, wenn sie vor dem Braten kurz in etwas **GEFRO Brat- & Frittieröl** und einem Hauch Orangenschale mariniert werden – für ein noch intensiveres Aroma.