



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Putenschnitzel auf Radieschen-Champignongemüse

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Omega-3 Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 Bund Radieschen
- 300 g Champignons
- 8 Frühlingszwiebeln
- 400 g bunt gemischten Blattsalat, geputzt
- 6 EL Wasser
- 640 g Putenbrust, 8 Schnitzel à 80 g
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- 2 EL Apfelessig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Putenschnitzel auf Radieschen-Champignongemüse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|            |                     |               |                     |          |
|------------|---------------------|---------------|---------------------|----------|
| 8,7 g Fett | 4,5 g Kohlenhydrate | 42,8 g Eiweiß | 2,5 g Ballaststoffe | 271 kcal |
| Brennwert  |                     |               |                     |          |

### Putenschnitzel auf Radieschen-Champignongemüse

#### 1. Gemüse vorbereiten:

2 Bund Radieschen und 300 g Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.  
8 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.  
400 g bunt gemischten Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

#### 2. Dressing anrühren:

Aus 4 EL Wasser, 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 2 EL Apfelessig ein Dressing rühren.  
Mit GEFRO Salatwürze abschmecken und beiseitestellen.

#### 3. Putenschnitzel braten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen.  
8 Putenschnitzel à 80 g von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten.  
Aus der Pfanne nehmen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und warm halten.

#### 4. Gemüse garen:

Radieschen und Champignons in die Pfanne geben und kurz anschwitzen.  
Mit 2 EL Wasser und 2 TL Zitronensaft ablöschen.  
Frühlingszwiebeln untermischen und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

#### 5. Salat zubereiten:

Den Salat mit 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch und 1 EL fein geschnittener Petersilie vermengen.  
Mit dem Dressing marinieren.

#### 6. Anrichten & Servieren:

Das Radieschen-Champignongemüse auf Tellern anrichten und die Putenschnitzel darauflegen.  
Mit dem marinierten Salat servieren.

#### Tipps:

Wer es frischer mag, kann das Gemüse mit etwas Limettensaft statt Zitronensaft abschmecken. So bekommt das Gericht eine leichte, spritzige Note