



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

### Gefüllte Putenschnitzel

- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 dünne Putenschnitzel, à ca. 130 g
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 150 g Schafskäse

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

## Gefüllte Putenschnitzel

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett      0,8 g Kohlenhydrate      33,9 g Eiweiß      443 kcal Brennwert

**Gefüllte Putenschnitzel** 4 dünne Putenschnitzel (je etwa 130 g) flach klopfen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

1 Bund Petersilie fein hacken und 4 Knoblauchzehen pressen. In eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl vermischen, mit Pfeffer würzen. 150 g Schafskäse in kleine Scheiben schneiden. Die Putenschnitzel zur Hälfte mit der Kräutermischung bestreichen und den Käse darauf verteilen.

Die Schnitzel zusammenklappen und mit Holzspießchen feststecken. 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf jeder Seite ca. 5 Min. anbraten. Dann bei mittlerer Hitze in etwa 10 Min. fertig garen.

**Tipp:** Eine delikate Hauptmahlzeit. Als Beilage eignen sich Reis, Nudeln oder Kartoffeln mit **GEFRO Helle Soße**.