



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

### Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersoße und karamellisierten Petersilienwurzeln

- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 600 g Petersilienwurzeln, geschält
- Salz
- 2 Orangen (Schale & Saft)
- 200 g Preiselbeeren, eingelegt
- 4 Putenschnitzel à ca. 180 g
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 unbehandelte Zitrone (Saft & Schale)
- 1 EL Butter
- 1 EL brauner Zucker

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

## Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersoße und karamellisierten Petersilienwurzeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15 g Fett	24,2 g Kohlenhydrate	47,1 g Eiweiß	8,1 g Ballaststoffe	426 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersoße und karamellisierten Petersilienwurzeln:** 600 g geschälte Petersilienwurzeln in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und sofort mit kaltem Wasser abkühlen.

In einem Topf 400 ml Wasser zum Kochen bringen, 2 EL **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen. Saft und die Schale von 2 Orangen zugeben und etwa 3 Minuten köcheln lassen. 200 g eingelegte Preiselbeeren auf einem Sieb abgießen und in die Soße geben.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen. 4 Putenschnitzel à 180 g mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 2-3 Minuten anbraten. Die Schnitzel mit dem Saft einer unbehandelten Zitrone ablöschen und mit der Petersilie und der abgeriebenen Schale einer unbehandelten Zitrone bestreuen. Warm halten.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und aufschäumen lassen. Die Petersilienwurzeln zugeben, mit 1 EL braunem Zucker bestreuen und karamellisieren.

Die Schnitzel mit den Petersilienwurzeln auf Tellern anrichten und mit der Orangen-Preiselbeersoße servieren.

**Tipp:** Als Beilage eignen sich Blechkartoffeln. Diese sind ruck-zuck zubereitet und richtig lecker. Kleine Kartoffel halbieren und auf einem Backblech verteilen. Mit **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** marinieren und mit Rosmarinnadeln und etwas Meersalz bestreuen. Bei 180°C etwa 20 Minuten im Ofen garen.