



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

Putenfricassee mit Erbsen und Champignons

- 400 ml GEFRO Suppe
- 20 g GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 Zwiebel
- 600 g Putenbrust
- 200 g helle Champignons
- 80 g tiefgekühlte grüne Erbsen, aufgetaut
- 60 g Schmand, 20% Fett
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putenfricassee mit Erbsen und Champignons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,5 g Fett	9,1 g Kohlenhydrate	41,8 g Eiweiß	4,7 g Ballaststoffe	294 kcal
------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Putenfricassee mit Erbsen und Champignons: 1 Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 600 g Putenbrust in feine Streifen schneiden. 200 g helle Champignons vierteln. In einem Topf 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, Zwiebelwürfel und Putenstreifen hineingeben und andünsten.

400 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufgießen und erwärmen. 20 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und die Champignonviertel sowie die Erbsen zugeben. Etwa 6 Minuten köcheln lassen. 60 g Schmand, 20% Fett, einrühren und mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren und das Putenfrikassee mit einer Beilage nach Ihrem Geschmack servieren.

Tipp: Füllen Sie das Putenfrikassee in Blätterteigpasteten oder reichen Sie als Beilage Reis oder Nudeln.