



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

Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten

- 0,5 TL GEFRO Suppe
- 3 TL GEFRO Helle Soße
- 0,5 TL GEFRO Fleischwürze
- 0,5 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 400 g Putenfleisch
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Zuckerschoten
- 100 ml Weißwein
- 0,5 abgeriebene Zitronenschale
- 200 ml Milch, 1,5 %
- 400 g Cocktailtomaten
- 0,5 Bund Petersilie
- 2 L Wasser
- 1 TL Salz
- 1 abgeriebene Zitronenschale

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,2 g Fett 15,4 g Kohlenhydrate 30,4 g Eiweiß 252 kcal Brennwert

Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten: 400 g Putenfleisch in feine Streifen schneiden. 1 EL Zitronensaft, 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl, 2 Knoblauchzehen und 1/2 TL GEFRO Fleischwürze zu einer Marinade verrühren und das Fleisch 1 Stunde darin einlegen. Dann in der Pfanne anbraten und warm stellen.

300 g Zuckerschoten bei mäßiger Hitze kurz andünsten, mit 100 ml Weißwein ablöschen und die abgeriebene Schale einer halben Zitrone dazugeben. 200 ml Milch (1,5%), 3 TL GEFRO Helle Soße, 1/2 TL GEFRO Kräuterwürze und 1/2 TL GEFRO Suppe zusammen verrühren, über die Schoten gießen und das Gemüse bissfest garen.

400 g Cocktailtomaten vierteln, 1/2 Bund Petersilie kleinhacken und beides zusammen mit dem Fleisch zu den Schoten geben und kurz mitkochen.

Tipp: Dazu passen Zitronen-Zöpfli, die Sie wie folgt zubereiten: 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, abgeriebene Schale einer ganzen Zitrone, 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 1 EL Salz dazugeben, dann die Nudeln im Wasser gar kochen.

Oder Sie probieren die asiatische Variante indem Sie mit Zitronengras, Sojasauce und GEFRO BIO Würzmischung Mexiko-Chili würzen und Reis als Beilage servieren.