



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*  
Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## Einkaufszettel

### Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas

- 250 g Lauch
- 200 g frische Ananas
- 300 g Putenschnitzel
- 100 ml Wasser
- 400 ml Milch
- 2 EL Petersilie

## Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

### Nährwerte pro Portion:

11,7 g Fett  
19,4 g Kohlenhydrate  
22,3 g Eiweiß  
275 kcal

**Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas:** 250 g Lauch waschen, in Ringe schneiden und das Fruchtfleisch von 200 g frischen Ananas in kleine Stücke schneiden. 300 g Putenschnitzel in Streifen schneiden und mit 2 TL **GEFRO Fleischwürze** vermengen.

2 EL **GEFRO Distelöl** in beschichteter, tiefer Pfanne oder Wok erhitzen. Fleisch unter Wenden 5 Min. braten und herausnehmen. Lauch und Ananas in den Wok geben und unter Rühren andünsten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, 1 TL **GEFRO Suppe** zugeben – Deckel drauf und kurz andünsten.

400 ml Milch und 2 gehäufte EL **GEFRO Soße zu Braten** mit dem Schneebesen verrühren, zum Gemüse geben und aufkochen. Fleisch wieder dazugeben und ca. 5 Min. ziehen lassen. 2 EL Petersilie hacken, darüberstreuen und sofort servieren.

**Tipp:** Geht schnell und passt herrlich zu Reis, aber auch zu Nudeln. Wer keine Ananas mag, kann auch Karotten oder Brokkoli verwenden.

Variation indisch: 2 EL Kokosflocken, 1 TL **GEFRO BIO Indisch-Curry** und 2 EL Cherry zugeben.