



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Putengeschnetzelten mit Zuckerschoten** 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

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

Einkaufszettel

Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten

- 400 g Putenfleisch
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Zuckerschoten
- 100 ml Weißwein
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 200 ml Milch (1,5%)
- 400 g Cocktailtomaten
- 1/2 Bund Petersilie, 1 TL Salz
- 2 L Wasser, abgeriebene Schale einer ganzen Zitrone

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

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 **GEFRO Vollkorn-Zöpfli** im Wasser gar kochen.

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de