



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Pfifferling-Zucchini Gemüse mit Minutenschnitzel vom Rind

- 5 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 40 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt
- 2 kleine Zucchini
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 400 g dünne Schnitzel aus Rinderfilet oder Rinderhüfte
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pfifferling-Zucchini Gemüse mit Minutenschnitzel vom Rind

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett 7,3 g Kohlenhydrate 30,2 g Eiweiß 10,5 g Ballaststoffe
301 kcal Brennwert

1 Pfifferlinge & Zucchini vorbereiten:

600 g Pfifferlinge je nach Größe halbieren.

2 kleine Zucchini putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Pilze & Zucchini anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Nochmals 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in die Pfanne geben. Die Zuchinischeiben anbraten, ebenfalls salzen und pfeffern und wieder herausnehmen.

3 Soße zubereiten & Gemüse zurück in die Pfanne:

400 ml Milch in die Pfanne gießen und erwärmen.

40 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

Pfifferlinge und Zucchini wieder in die Pfanne geben und vermengen.

4 Minutenschnitzel braten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer zweiten Pfanne erhitzen.

Die Rindschnitzel mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und nacheinander von beiden Seiten kurz anbraten.

5 Anrichten & Servieren:

Das Pfifferling-Zucchini Gemüse auf Tellern anrichten und mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Die Minutenschnitzel darauflegen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp 1: Für extra Röstaromen kannst du Pfifferlinge und Zucchini portionsweise braten - so werden sie besonders aromatisch und nicht weich.

Tipp 2: Pfifferlinge niemals waschen, sondern nur mit Küchenpapier oder einer Bürste reinigen. So nehmen sie kein Wasser auf und braten schön goldbraun.

Tipp 3: Ein kleiner Spritzer Zitronensaft direkt vor dem Servieren hebt das Aroma der Pfifferlinge und macht das Gericht noch runder.