



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

Putenbraten mit Cranberrysauce und Speckwirsing

- GEFRO Fleischwürze
- 35 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg Putenbrust, am Stück
- 1 TL brauner Zucker
- 80 ml Cranberrysaft
- 300 ml Wasser
- 60 g getrocknete Cranberries
- 600 g Wirsing
- 3 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 EL Butter
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 g Schupfnudeln
- 60 g Maronen, geschält und gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Putenbraten mit Cranberrysauce und Speckwirsing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,5 g Fett 35,8 g Kohlenhydrate 69,5 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe
550 kcal Brennwert

Putenbraten mit Cranberrysauce und Speckwirsing:

1 Putenbraten zubereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer ofenfesten Pfanne oder einem Bräter erhitzen.

Den Putenbraten darin von allen Seiten kräftig anbraten, anschließend mit GEFRO Fleischwürze würzen.

Danach für ca. 40 Minuten in den Ofen geben und garen.

2 Cranberrysauce kochen:

In einem Topf 1 TL braunen Zucker schmelzen, bis er karamellisiert.

Mit 80 ml Cranberrysaft ablöschen, 300 ml Wasser zugeben und leicht erhitzen.

35 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und kurz aufkochen.

Vom Herd nehmen, 60 g getrocknete Cranberries einrühren und in der Soße ziehen lassen.

3 Speckwirsing zubereiten:

600 g Wirsing vom Strunk befreien und feinblättrig schneiden.

In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, dann abgießen.

3 Scheiben Speck in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett auslassen.

½ EL Butter hinzufügen, den Wirsing dazugeben und gut durchschwenken.

Mit Muskatnuss, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

4 Schupfnudeln mit Maronen anbraten:

In einer weiteren Pfanne die restliche Butter erhitzen.

400 g Schupfnudeln darin goldgelb anbraten, anschließend gehackte Maronen zugeben und mit etwas Salz würzen.

5 Anrichten & Servieren:

Den Putenbraten aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf einer Bratenplatte anrichten.

Mit der Cranberrysauce, dem Speckwirsing und den Schupfnudeln servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine festlichere Variante die Cranberrysauce mit einem Schuss Rotwein oder Portwein verfeinern.

Variante: Statt Wirsing schmeckt auch fein geschnittener Rosenkohl mit Speck hervorragend zu diesem Gericht.