



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

Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersöße und karamellisierten Petersilienwurzeln

- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 600 g Petersilienwurzeln, geschält
- Salz
- 2 Orangen (Schale & Saft)
- 200 g Preiselbeeren, eingelegt
- 4 Putenschnitzel à ca. 180 g
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 unbehandelte Zitrone (Saft & Schale)
- 1 EL Butter
- 1 EL brauner Zucker

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersöße und karamellisierten Petersilienwurzeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett 24,2 g Kohlenhydrate 47,1 g Eiweiß 8,1 g Ballaststoffe
426 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

600 g geschälte Petersilienwurzeln in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Soße zubereiten:

400 ml Wasser in einem Topf aufkochen, 2 EL GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und nochmals kurz aufkochen. Den Saft und die abgeriebene Schale von 2 Orangen zugeben und etwa 3 Min. köcheln lassen. 200 g eingelegte Preiselbeeren abgießen und unter die Soße rühren.

3 Fleisch braten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. 4 Putenschnitzel à 180 g mit GEFRO Fleischwürze würzen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 - 3 Min. anbraten. Mit dem Saft einer unbehandelten Zitrone ablöschen und mit gehackter Petersilie sowie der abgeriebenen Zitronenschale bestreuen. Warm halten.

4 Gemüse karamellisieren:

1 EL Butter in einem Topf erhitzen, aufschäumen lassen und die Petersilienwurzeln zugeben. Mit 1 EL braunem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Putenschnitzel mit den karamellisierten Petersilienwurzeln auf Tellern anrichten und mit der Orangen-Preiselbeersöße servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Als Beilage passen knusprige Blechkartoffeln: Kleine Kartoffeln halbieren, auf einem Blech verteilen, mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln, mit Rosmarin und etwas Meersalz bestreuen und bei 180 °C ca. 20 Min. im Ofen garen.