



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

Putenfricassee mit Erbsen und Champignons

- 400 ml GEFRO Suppe
- 20 g GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 g Zwiebel
- 600 g Putenbrust
- 200 g helle Champignons
- 80 g tiefgekühlte grüne Erbsen, aufgetaut
- 60 g Schmand, 20% Fett
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Putenfricassee mit Erbsen und Champignons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,5 g Fett 9,1 g Kohlenhydrate 41,8 g Eiweiß 4,7 g Ballaststoffe
294 kcal Brennwert

1 Fleisch und Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

600 g Putenbrust in feine Streifen schneiden.

200 g helle Champignons vierteln.

2 Anbraten:

In einem Topf 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen.

Zwiebelwürfel und Putenstreifen hineingeben und andünsten.

3 Soße kochen:

400 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe aufgießen und erwärmen.

20 g GEFRO Helle Soße einrühren, aufkochen und die Champignonviertel sowie die Erbsen zugeben.

Etwa 6 Minuten köcheln lassen.

4 Verfeinern:

60 g Schmand (20 % Fett) einrühren und mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren.

5 Anrichten & Servieren:

Das cremige Putenfricassee mit einer Beilage nach Wahl servieren - z. B. Reis, Nudeln oder Blätterteigpasteten.

Tipps & Varianten

Tipp: Reste vom Putenfrikassee lassen sich hervorragend einfrieren - so haben Sie schnell ein leckeres Essen für später parat.

Variante 2: Ergänzen Sie das Frikassee mit feinen Karottenwürfeln oder Spargelstücken für mehr Farbe und Gemüsevielfalt.

Variante 3: Ersetzen Sie die Putenbrust durch Hähnchenbrust - so gelingt das Gericht ebenso zart und aromatisch.