



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas

- 2 EL Petersilie
- 1 TL GEFRO Suppe
- 2 TL GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Soße zu Braten
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 g Lauch
- 200 g frische Ananas
- 300 g Putenschnitzel
- 100 ml Wasser
- 400 ml Milch

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

11,7 g Fett 19,7 g Kohlenhydrate 22,3 g Eiweiß 275 kcal Brennwert

#### 1 Zutaten vorbereiten:

250 g Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Das Fruchtfleisch von 200 g frischer Ananas in kleine Stücke schneiden.

300 g Putenschnitzel in Streifen schneiden und mit 2 TL GEFRO Fleischwürze vermengen.

#### 2 Fleisch anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer beschichteten, tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen.

Das Fleisch darin unter Wenden etwa 5 Minuten goldbraun braten, anschließend herausnehmen.

#### 3 Gemüse garen:

Lauch und Ananas in den Wok geben und unter Rühren andünsten.

Mit 100 ml Wasser ablöschen, 1 TL GEFRO Suppe zugeben, den Deckel aufsetzen und das Gemüse kurz garen.

#### 4 Soße zubereiten:

400 ml Milch mit 2 gehäuften EL GEFRO Soße zu Braten mit dem Schneebesen verrühren, zum Gemüse geben und aufkochen.

Das gebratene Fleisch wieder in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten in der Soße ziehen lassen.

#### 5 Anrichten & Servieren:

2 EL frisch gehackte Petersilie darüberstreuen und das Putengeschnetzelte sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Das Gericht passt perfekt zu Reis, schmeckt aber auch hervorragend mit Nudeln. Wer keine Ananas mag, kann sie durch Karotten oder Brokkoli ersetzen.

Variante Indisch: Für eine exotische Note 2 EL Kokosflocken, 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry und 2 EL Sherry zugeben - so entsteht eine aromatische Curry-Variante mit feiner Süße.

Nicht vergessen: Das Putengeschnetzelte schmeckt besonders frisch, wenn Sie es direkt nach dem Zubereiten servieren - so bleibt das Fleisch schön zart und saftig.