



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

Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten

- 0,5 TL GEFRO Suppe
- 3 TL GEFRO Helle Soße
- 0,5 TL GEFRO Fleischwürze
- 0,5 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 400 g Putenfleisch
- 400 g Cocktailtomaten
- 300 g Zuckerschoten
- 200 ml Milch, 1,5 %
- 100 ml Weißwein
- 0,5 Bund Petersilie
- 2 L Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,2 g Fett 15,4 g Kohlenhydrate 30,4 g Eiweiß 252 kcal Brennwert

Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten:

1 Fleisch marinieren:

400 g Putenfleisch in feine Streifen schneiden. 1 EL Zitronensaft, 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl, 2 Knoblauchzehen (gepresst oder fein gehackt) und 1/2 TL GEFRO Fleischwürze zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch darin für etwa 1 Stunde ziehen lassen.

2 Fleisch anbraten:

Das marinierte Putenfleisch in einer heißen Pfanne portionsweise anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Anschließend warm stellen.

3 Gemüse garen:

300 g Zuckerschoten bei mittlerer Hitze in etwas Öl kurz andünsten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und die abgeriebene Schale einer halben Zitrone hinzufügen. 200 ml Milch (1,5 %), 3 TL GEFRO Helle Soße, 1/2 TL GEFRO Kräuterwürze und 1/2 TL GEFRO Suppe glatt rühren, über die Zuckerschoten gießen und alles bissfest garen.

4 Vermengen & verfeinern:

400 g Cocktailtomaten vierteln und 1/2 Bund Petersilie fein hacken. Beides zusammen mit dem angebratenen Fleisch zu den Zuckerschoten geben und kurz mitköcheln lassen.

5 Anrichten & servieren:

Das Putengeschnetzelte auf Tellern anrichten und mit etwas frischer Petersilie bestreuen. Tipps & Varianten: Tipp: Dazu passen wunderbar Zitronen-Zöpfli: 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, die abgeriebene Schale einer ganzen Zitrone, 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 1 EL Salz zugeben. Die Nudeln darin garen - sie nehmen das frische Zitronenaroma perfekt auf. Variante: Für eine asiatische Note das Gericht mit Zitronengras, Sojasoße und GEFRO BIO Würzmischung Mexiko-Chili abschmecken. Dazu passt Basmatireis hervorragend. Nicht vergessen: Je nach Geschmack kann kurz vor dem Servieren etwas frischer Zitronensaft über das Gericht geträufelt werden - das bringt zusätzliche Frische.