



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

### Putenmedaillons mit Cranberrysauce auf Gewürzkürbis

- 100 ml GEFRO Gemüsebrühe Querbeet
- 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g Putenbrust
- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 0,5 Stangen Lauch
- 1 Prise Zimt
- 1 Sternanis
- 0,5 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und Saft
- 2 EL Saure Sahne
- 1 EL Sherry
- 20 g Korinthen
- 20 g Kürbiskerne
- 30 g getrocknete Cranberries
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

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

## Putenmedaillons mit Cranberrysauce auf Gewürzkürbis

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,6 g Fett 16,8 g Kohlenhydrate 30,2 g Eiweiß 6,6 g Ballaststoffe  
374 kcal Brennwert

### 1 Vorbereitung des Kürbisgemüses:

1 kg Hokkaido-Kürbis in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Den Lauch längs halbieren, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.

### 2 Kürbisgemüse garen:

In einem Topf 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen.

Zwiebelstreifen glasig andünsten, Kürbiswürfel zugeben und kurz anbraten.

Mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet ablöschen.

Mit 1 Prise Zimt, Orangenschale, Orangensaft, Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

1 Sternanis und die Lauchstreifen zugeben.

Das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

### 3 Verfeinern:

2 EL Saure Sahne und 1 EL Sherry unterrühren.

20 g Korinthen zugeben und weitere 2 Min. köcheln lassen.

Vom Herd nehmen und abgedeckt ziehen lassen.

### 4 Kürbiskerne rösten:

20 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

#### **5 Cranberrysauce zubereiten:**

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen.

25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft einrühren und aufkochen.

30 g gehackte getrocknete Cranberries zugeben.

Die Soße 1 Min. köcheln lassen.

#### **6 Putenmedaillons braten:**

400 g Putenbrust in 8 gleich große Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten.

#### **7 Anrichten & Servieren:**

Kürbisgemüse auf Tellern verteilen, je 2 Medaillons darauflegen.

Mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Mit der Cranberrysauce servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wer es fruchtiger mag, kann zusätzlich etwas frischen Orangensaft über das fertige Gericht träufeln - das unterstreicht die Aromen des Gewürzkürbisses perfekt.

Variante: Die Putenmedaillons schmecken auch hervorragend, wenn sie vor dem Braten kurz in etwas GEFRO Brat- & Frittieröl und einem Hauch Orangenschale mariniert werden - für ein noch intensiveres Aroma.