



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

Putenschnitzel auf Radieschen-Champignongemüse

- 2 EL Apfelessig
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Omega-3 Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 Bund Radieschen
- 300 g Champignons
- 8 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g bunt gemischten Blattsalat, geputzt
- 6 EL Wasser
- 640 g Putenbrust, 8 Schnitzel à 80 g
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Putenschnitzel auf Radieschen-Champignongemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,7 g Fett 4,5 g Kohlenhydrate 42,8 g Eiweiß 2,5 g Ballaststoffe
271 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

2 Bund Radieschen und 300 g Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

8 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

400 g bunt gemischten Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

2 Dressing anrühren:

Aus 4 EL Wasser, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 2 EL Apfelessig ein Dressing rühren.

Mit GEFRO Salatwürze abschmecken und beiseitestellen.

3 Putenschnitzel braten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen.

8 Putenschnitzel à 80 g von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und warm halten.

4 Gemüse garen:

Radieschen und Champignons in die Pfanne geben und kurz anschwitzen.

Mit 2 EL Wasser und 2 TL Zitronensaft ablöschen.

Frühlingszwiebeln untermischen und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

5 Salat zubereiten:

Den Salat mit 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch und 1 EL fein geschnittener Petersilie vermengen.

Mit dem Dressing marinieren.

6 Anrichten & Servieren:

Das Radieschen-Champignongemüse auf Tellern anrichten und die Putenschnitzel darauflegen.

Mit dem marinierten Salat servieren.

Tipps & Varianten

Tipps:

Wer es frischer mag, kann das Gemüse mit etwas Limettensaft statt Zitronensaft abschmecken. So bekommt das Gericht eine leichte, spritzige Note