



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gefüllte Putenschnitzel

- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 dünne Putenschnitzel, à ca. 130 g
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 150 g Schafskäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gefüllte Putenschnitzel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett 0,8 g Kohlenhydrate 33,9 g Eiweiß 443 kcal Brennwert

Gefüllte Putenschnitzel 4 dünne Putenschnitzel (je etwa 130 g) flach klopfen und mit GEFRO Fleischwürze würzen.

1 Bund Petersilie fein hacken und 4 Knoblauchzehen pressen. In eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl vermischen, mit Pfeffer würzen. 150 g Schafskäse in kleine Scheiben schneiden. Die Putenschnitzel zur Hälfte mit der Kräutermischung bestreichen und den Käse darauf verteilen.

Die Schnitzel zusammenklappen und mit Holzspießchen feststecken. 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf jeder Seite ca. 5 Min. anbraten. Dann bei mittlerer Hitze in etwa 10 Min. fertig garen.

Tipp: Eine delikate Hauptmahlzeit. Als Beilage eignen sich Reis, Nudeln oder Kartoffeln mit GEFRO Helle Soße.