



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Pfifferling-Zucchini Gemüse mit Minutenschnitzel vom Rind

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt
- 2 kleine Zucchini
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 400 g dünne Schnitzel aus Rinderfilet oder Rinderhüfte
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Pfifferling-Zucchini Gemüse mit Minutenschnitzel vom Rind

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                     |               |                      |                    |
|-------------|---------------------|---------------|----------------------|--------------------|
| 15,5 g Fett | 7,3 g Kohlenhydrate | 30,2 g Eiweiß | 10,5 g Ballaststoffe | 301 kcal Brennwert |
|-------------|---------------------|---------------|----------------------|--------------------|

**Pfifferling-Zucchini Gemüse mit Minutenschnitzel vom Rind:** 600 g Pfifferlinge je nach Größe eventuell halbieren. 2 kleine Zucchini putzen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und wiederum 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** darin erhitzen.

Die Zucchinischeiben in die Pfanne geben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchinischeiben ebenfalls wieder aus der Pfanne nehmen.

400 ml Milch in die Pfanne geben und erwärmen, dann 40 g **GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut** in die Milch einrühren, aufkochen und eine Minute kochen lassen. Die Pilze und die Zucchini in die Pfanne geben.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Schnitzel mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und nach und nach in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Das Pfifferling-Zucchini Gemüse auf Tellern anrichten und mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Die Schnitzel darauf verteilen und servieren.