



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Putenbraten mit Cranberrysauce und Speckwirsing

- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO BIO Dunkle Soße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg Putenbrust, am Stück
- 1 TL brauner Zucker
- 80 ml Cranberrysaft
- 300 ml Wasser
- 60 g getrocknete Cranberries
- 600 g Wirsing
- 3 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 EL Butter
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 g Schupfnudeln
- 60 g Maronen, geschält und gehackt

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

## Putenbraten mit Cranberrysauce und Speckwirsing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,5 g Fett      35,8 g Kohlenhydrate      69,5 g Eiweiß      8 g Ballaststoffe  
550 kcal Brennwert

**Putenbraten mit Cranberrysauce und Speckwirsing:** Den Backofen auf 180°C vorheizen. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer ofenfesten Pfanne oder einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Mit GEFRO Fleischwürze würzen und für ca. 40 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 1 TL braunen Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit 80 ml Cranberrysaft ablöschen. 300 ml Wasser zugeben und erwärmen. 35 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, 60 g getrocknete Cranberries zugeben und in der Soße ziehen lassen.

600 g Wirsing vom Strunk befreien und feinblättrig schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 5 Min. garen und auf ein Sieb abgießen. 3 Scheiben Speck in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett leicht anbraten. 1/2 EL Butter in der Pfanne schmelzen, den Wirsing zugeben und gut durchschwenken. Mit Muskatnuss, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne die übrige Butter erhitzen und 400 g Schupfnudeln darin anbraten. Die gehackten Maronen zugeben und mit etwas Salz würzen.

Die Putenbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf einer Bratenplatte anrichten. Mit der Cranberrysauce, dem Wirsing und den Schupfnudeln servieren.