



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

Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas

- GEFRO Suppe
- GEFRO Distelöl
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 250 g Lauch
- 200 g frische Ananas
- 300 g Putenschnitzel
- 100 ml Wasser
- 400 ml Milch
- 2 EL Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,7 g Fett 19,7 g Kohlenhydrate 22,3 g Eiweiß 275 kcal Brennwert

Putengeschnetzeltes mit Lauch und Ananas 250 g Lauch waschen, in Ringe schneiden und das Fruchtfleisch von 200 g frischen Ananas in kleine Stücke schneiden. 300 g Putenschnitzel in Streifen schneiden und mit 2 TL GEFRO Fleischwürze vermengen.

2 EL GEFRO Distelöl in beschichteter, tiefer Pfanne oder Wok erhitzen. Fleisch unter wenden 5 Min. braten und herausnehmen. Lauch und Ananas in den Wok geben und unter Rühren andünsten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, 1 TL GEFRO Suppe zugeben - Deckel drauf und kurz andünsten.

400 ml Milch und 2 gehäufte EL GEFRO Soße zu Braten mit dem Schneebesen verrühren, zum Gemüse geben und aufkochen. Fleisch wieder dazugeben und ca. 5 Min. ziehen lassen. 2 EL Petersilie hacken, darüberstreuen und sofort servieren.

Tipp: Geht schnell und passt herrlich zu Reis, aber auch zu Nudeln. Wer keine Ananas mag, kann auch Karotten oder Brokkoli verwenden.

Variation indisch: 2 EL Kokosflocken, 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch-Curry und 2 EL Cherry zugeben.