



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Putenmedaillon auf Pfifferling-Gemüse mit Thymiansoße

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- GEFRO Fleischwürze
- 2 Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe Zucchini
- 400 g Pfifferlinge, küchenfertig geputzt
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 Thymianzweige
- 8 Putenbrustmedaillons, à ca. 90 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putenmedaillon auf Pfifferling-Gemüse mit Thymiansoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett 3,8 g Kohlenhydrate 46,7 g Eiweiß 7,8 g Ballaststoffe
366 kcal Brennwert

Putenmedaillon auf Pfifferling-Gemüse mit Thymiansoße: 2 Schalotten schälen und fein würfeln. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 gelbe Zucchini putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Pfifferlinge mit den Zucchiniwürfeln darin kräftig anbraten. Die Schalottenwürfel und den Knoblauch zugeben und glasig angehen lassen. Die Frühlingszwiebeln untermischen und mit 2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blättchen von 3 Thymianzweigen zupfen und mit 250 ml warmem Wasser in einen Topf geben. 25 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer weiteren Pfanne erhitzen, die 8 Putenbrustmedaillons mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und von jeder Seite etwa 3 Minuten braten.

Das Pfifferling-Gemüse auf Tellern anrichten und die Medaillons daraufsetzen. Mit der Thymiansoße servieren.

Tipp: Dieses Gericht schmeckt auch wunderbar mit braunen Champignons oder Steinpilzen.