



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

Einkaufszettel

Putenmedaillons mit Cranberrysauce auf Gewürzkürbis

- 100 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g Putenbrust
- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 0,5 Stangen Lauch
- 1 Prise Zimt
- 1 Sternanis
- 0,5 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und Saft
- 2 EL Saure Sahne
- 1 EL Sherry
- 20 g Korinthen
- 20 g Kürbiskerne
- 30 g getrocknete Cranberries
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putenmedaillons mit Cranberrysauce auf Gewürzkürbis

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,6 g Fett	16,8 g Kohlenhydrate	30,2 g Eiweiß	6,6 g Ballaststoffe	374 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Putenmedaillons mit Cranberrysauce auf Gewürzkürbis: 1 kg Hokkaido-Kürbis in etwa 1 cm große Stücke schneiden, 1 Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften in Streifen schneiden. Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in Streifen schneiden.

In einem Topf 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen, die Zwiebelstreifen zugeben und andünsten, bis sie glasig sind. Die Kürbiswürfel zugeben und anbraten. Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen. Mit einer Prise Zimt, der Orangenschale und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Sternanis und die Lauchstreifen zugeben und das Kürbisgemüse dann bei mittlerer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen.

2 EL Saure Sahne und 1 EL Sherry unterziehen, 20 g Korinthen zugeben und nochmals für 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abgedeckt ziehen lassen.

20 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

In einem Topf 250 ml Wasser erwärmen, 25 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren und aufkochen. 30 g getrocknete Cranberries hacken und zugeben. Die Soße dann 1 Minute köcheln lassen.

400 g Putenbrust in 8 gleich große Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten.

Das Kürbisgemüse mit je 2 Putenmedaillons auf Tellern anrichten. Mit den Kürbiskernen bestreuen. Mit der Cranberrysoße servieren.