



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

Putenschnitzel auf Radieschen-Champignonngemüse

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 Bund Radieschen
- 300 g Champignons
- 8 Frühlingszwiebeln
- 400 g bunt gemischten Blattsalat, geputzt
- 6 EL Wasser
- 640 g Putenbrust, 8 Schnitzel à 80 g
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- 2 EL Apfelessig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Putenschnitzel auf Radieschen-Champignonngemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,7 g Fett 4,5 g Kohlenhydrate 42,8 g Eiweiß 2,5 g Ballaststoffe 271 kcal Brennwert

Putenschnitzel auf Radieschen-Champignonngemüse 2 Bund Radieschen sowie 300 g Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. 8 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 400 g bunt gemischten Blattsalat putzen und waschen. Aus 4 EL Wasser, 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 2 EL Apfelessig ein Dressing rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und 8 Putenschnitzel à 80 g von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und warm halten.

Die Radieschen sowie die Champignons in die Pfanne geben, kurz anschwitzen, dann mit 2 EL Wasser und 2 TL Zitronensaft ablöschen. Die Frühlingszwiebeln untermischen und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Den Salat mit 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch und 1 EL fein geschnittener Petersilie vermengen und mit dem Dressing marinieren.

Das Radieschen-Champignonngemüse auf Tellern anrichten und die Putenschnitzel darauf anrichten. Mit dem Salat servieren.