



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersoße und karamellisierten Petersilienwurzeln** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*  
Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## Einkaufszettel

### Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersoße und karamellisierten Petersilienwurzeln

- 600 g Petersilienwurzeln, geschält
- Salz
- Saft und abgeriebene Schale von 2 Orangen
- 200 g Preiselbeeren, eingelegt
- 4 Putenschnitzel à ca. 180 g
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

## Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersoße und karamellisierten Petersilienwurzeln

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 50 Minuten.

### Nährwerte pro Portion:

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| 15,0 g Fett   | 24,2 g Kohlenhydrate |
| 47,1 g Eiweiß | 8,1 g Ballaststoffe  |
| 426 kcal      |                      |

**Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersoße und karamellisierten Petersilienwurzeln** 600 g geschälte Petersilienwurzeln in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und sofort mit kaltem Wasser abkühlen.

In einem Topf 400 ml Wasser zum Kochen bringen, 2 EL **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen. Saft und die Schale von 2 Orangen zugeben und etwa 3 Minuten köcheln lassen. 200 g eingelegte Preiselbeeren auf einem Sieb abgießen und in die Soße geben.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen. 4 Putenschnitzel à 180 g mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 2-3 Minuten anbraten. Die Schnitzel mit dem Saft einer unbehandelten Zitrone ablöschen und mit der Petersilie und der abgeriebenen Schale einer unbehandelten Zitrone bestreuen. Warm halten.

Fortsetzung Seite 2 →



## Einkaufszettel

### Fortsetzung

#### Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersauce und karamellisierten Petersilienwurzeln

- Abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 EL Butter
- 1 EL brauner Zucker

## Putenbrust mit Orangen-Preiselbeersauce und karamellisierten Petersilienwurzeln

### Fortsetzung

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und aufschäumen lassen. Die Petersilienwurzeln zugeben, mit 1 EL braunem Zucker bestreuen und karamellisieren.

Die Schnitzel mit den Petersilienwurzeln auf Tellern anrichten und mit der Orangen-Preiselbeersauce servieren.

**Tipp:** Als Beilage eignen sich Blechkartoffeln. Diese sind ruck-zuck zubereitet und richtig lecker.

Kleine Kartoffel halbieren und einem Backblech verteilen. Mit **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** marinieren und mit Rosmarinnadeln und etwas Meersalz bestreuen. Bei 180°C etwa 20 Minuten im Ofen garen.