



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

Big Burger classic

- 160 g GEFRO Veggie Pflanzlerl
- 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 120 ml GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl
- 1 Eigelb
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Stück große Burger Buns
- ein paar Salatblätter, z. B. Lollo
- 4 Scheiben Cheddarkäse
- 200 g Tomaten
- 4 Stück Gewürzgurke
- 1 Stück rote Zwiebel
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Big Burger classic

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

49 g Fett	53,9 g Kohlenhydrate	19,2 g Eiweiß	15,1 g Ballaststoffe	80,7 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	----------------------	---------------------

Big Burger classic: 160 g GEFRO Veggie Pflanzlerl-Mischung mit 320 ml kaltem Wasser anrühren und ca. 15 Minuten kaltstellen.

30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe in 125 ml warmes Wasser einrühren, kurz aufkochen und dann abkühlen lassen.

Für die Mayo: Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.

1 Eigelb, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Nun von insgesamt 120 ml GEFRO Omega-3 Speiseöl zunächst tropfenweise etwas Öl mit einem Schneebesen einrühren. Wenn dann die Mayo emulgiert, das restliche GEFRO Omega-3 Speiseöl in dünnem Strahl dazugeben und weiterrühren.

Die Veggie Pflanzlerl-Masse aus dem Kühlschrank nehmen und 4 Burger Patties formen.

2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Patties ca. 12 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mehrmals wenden.

4 große Burger Buns aufschneiden, je eine Hälfte der aufgeschnittenen Buns mit ein paar Blättern Salat, z. B. Lollo und je 1 Scheibe Cheddarkäse belegen. 2 Tomaten (ca. 200 g), 4 Gewürzgurken und 1 rote Zwiebel in Scheiben schneiden. Alles auf dem Käse verteilen und 1 TL der Mayo darauf geben. Dann den Burger Pattie daraufsetzen und 1 EL Tomatensoße darüber geben.

Zum Schluss den Deckel auf den Burger setzen, reinbeißen und genießen!

Tipp: Eine Portion Schärfe bringen Sie auf Ihren Burger mit GEFROs Paprika-Chili Würzmischung.