



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

Tofu-Erdnuss-Burger auf Lauch-Karotten

- 300 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 50 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 500 g Tofu
- 1 rote Zwiebel
- 40 g Erdnüsse
- 60 g Knollensellerie
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 Eigelb
- 1 große Stange Lauch
- 4 Karotten
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tofu-Erdnuss-Burger auf Lauch-Karotten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|
| 23,4 g Fett | 23,8 g Kohlenhydrate | 34,2 g Eiweiß | 9,7 g Ballaststoffe | 469 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|

Tofu-Erdnuss-Burger auf Lauch-Karotten 500 g Tofu in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. 1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln. 40 g Erdnüsse grob hacken. 60 g Knollensellerie auf der Küchenreibe fein raspeln. Alles zusammen mit 2 EL Semmelbröseln und 2 Eigelben zum Tofu in die Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Africa-Style«** würzen und kleine Burger formen.

1 große Stange Lauch putzen und 4 Karotten schälen. Beide in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, in 300 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** dünsten und auf ein Sieb geben.

400 ml Milch, 1,5% Fett, in einem Topf erwärmen, 50 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Karotten- und Lauchscheiben zugeben.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Tofu-Erdnuss-Burger darin von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten anbraten.

Die Lauch-Karotten auf Tellern anrichten und die Tofu-Erdnuss-Burger daraufsetzen.