



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Fleischkühle »Kopperschmidt«** 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

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

Einkaufszettel

Fleischkühle »Kopperschmidt«

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Senf
- 1 Ei
- 1 TL Petersilie, getrocknet

Fleischkühle »Kopperschmidt«

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

24,2 g Fett
5,5 g Kohlenhydrate
26 g Eiweiß
342 kcal

Fleischkühle »Kopperschmidt«: 500 g gemischtes Hackfleisch, 1 klein gehackte Zwiebel, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL Senf, 1 Ei, 1 TL getrocknete Petersilie, 3 EL **GEFRO Kartoffelsuppe** und 1/2 TL **GEFRO Fleischwürze** zu einem Teig verarbeiten.

Kleine Fleischkühle formen (evtl. mit etwas Zwieback oder Paniermehl bestäuben) und in **GEFRO Pflanzenfett** ausbraten.

Tipp: Servieren Sie zu den herzhaften Fleischkühle fettarme Beilagen wie z. B. Salzkartoffeln mit **GEFRO Jägersoße** und in Brühe gedünstetes Paprika-Gemüse oder Brokkoli.