



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Frikadelle
- 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
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Frikadellen-Masse vorbereiten:

160 g GEFRO Veggie Frikadellen-Mischung mit 320 ml kaltem Wasser anrühren und ca. 15 Minuten kaltstellen.

2 Tomatensoße zubereiten:

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

3 Mayo herstellen:

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.

1 Eigelb, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft in einer Schüssel verrühren.

Von insgesamt 120 ml GEFRO Omega-3 Speiseöl zunächst etwas Öl tropfenweise mit einem Schneebesen einarbeiten. Sobald die Masse emulgiert, das restliche GEFRO Omega-3 Speiseöl in dünnem Strahl unter ständigem Rühren zugeben.

4 Patties formen & braten:

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

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

5 Burger belegen & servieren:

4 große Burger Buns aufschneiden.

Je eine Hälfte der 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 und auf dem Käse verteilen.

Je 1 TL der Mayo darauf geben, dann ein Pattie auflegen und mit 1 EL Tomatensoße toppen.

Zum Schluss den Burger-Deckel aufsetzen, reinbeißen und genießen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine angenehme Schärfe einfach etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung über den Burger streuen.

Nicht vergessen: Die Patties lassen sich gut vorbereiten und bis zum Braten abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren - ideal, wenn Gäste kommen.