



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

Fleischküchle Kopperschmidt

- GEFRO Brat- und Frittieröl
- 0,5 TL GEFRO Fleischwürze
- 3 EL GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Senf
- 1 TL Petersilie, getrocknet

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Fleischküchle 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 Brennwert

1 Fleischmasse vorbereiten:

500 g gemischtes Hackfleisch in eine Schüssel geben. 1 klein gehackte Zwiebel, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL Senf, 1 Ei, 1 TL getrocknete Petersilie, 3 EL GEFRO Kartoffelsuppe und ½ TL GEFRO Fleischwürze hinzufügen. Alles zu einer gleichmäßigen Masse vermengen.

2 Fleischküchle formen:

Aus der Hackmasse kleine Fleischküchle formen. Wer mag, kann sie leicht mit etwas Zwieback oder Paniermehl bestäuben.

3 Braten:

Die Fleischküchle in GEFRO Brat- und Frittieröl von beiden Seiten goldbraun ausbraten. Tipps & Varianten: Tipp: Zu den herzhaften Fleischküchle passen leichte Beilagen wie Salzkartoffeln mit GEFRO Jägersoße und in Brühe gedünstetes Paprika-Gemüse oder Brokkoli besonders gut.