



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

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
- 60 g Knollensellerie
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 40 g Erdnüsse
- 4 g Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Stange Lauch
- 2 Eigelb
- 2 EL Semmelbrösel

Weitere tolle Rezepte findest du 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-Karotte

1 Tofu vorbereiten:

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 geben und gut vermengen.

Mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen und kleine Burger formen.

2 Gemüse dünsten:

1 große Stange Lauch putzen und 4 Karotten schälen.

Beides in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In 300 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe dünsten und auf ein Sieb geben.

3 Soße zubereiten:

400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen.

50 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Die Karotten- und Lauchscheiben zugeben und alles gut vermengen.

4 Burger braten:

In einer beschichteten Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen.

Die Tofu-Erdnuss-Burger darin von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten anbraten.

5 Anrichten & Servieren:

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

Tipps & Varianten

Tipp: Die Burger lassen sich auch wunderbar grillen - vorher kurz einfetten, damit sie nicht ankleben.

Variante: Für eine extra nussige Note können gehackte Cashewkerne statt Erdnüssen verwendet werden.