



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

Vegiburger mit Kräuterschmand

- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 450 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 4 Sesambrotchen
- 80 g Schmand
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 2 kleine Tomaten
- 8 Scheiben Salatgurke
- 1 kleine Karotte
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 1 Ei, Kl. M
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 2 EL Kräuter, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Knoblauchzehe
- Einige Salatblätter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vegiburger mit Kräuterschmand

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,2 g Fett 60,5 g Kohlenhydrate 17,6 g Eiweiß 9,8 g Ballaststoffe
448 kcal Brennwert

Vegiburger mit Kräuterschmand:

1 Burger-Masse vorbereiten:

450 g Kichererbsen auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 kleine Karotte schälen und sehr fein raspeln.

2 Masse würzen und formen:

Die abgetropften Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Karotte, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Senf, 1 Ei und 3 EL Semmelbrösel dazugeben.

Alles kräftig miteinander vermengen und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

Vier gleich große Frikadellen formen und etwa 30 Minuten kalt stellen.

3 Beilagen vorbereiten:

1 kleine rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. 2 kleine Tomaten in Scheiben schneiden.

4 Kräuterschmand zubereiten:

80 g Schmand mit 2 EL fein gehackten Kräutern verrühren. 1 TL Zitronensaft zugeben und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

5 Burger grillen:

Die Frikadellen mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bestreichen und von jeder Seite ca. 6 Minuten grillen.

6 Burger zusammenstellen:

4 Sesambrötchen aufschneiden und kurz auf dem Grill anrösten.

Die Unterseiten mit etwas Kräuterschmand bestreichen, mit Salatblättern und Gurkenscheiben belegen.

Jeweils eine Frikadelle daraufsetzen, mit Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen und den restlichen Kräuterschmand darauf verteilen.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Burger gelingen auch in der Pfanne - einfach in etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra von beiden Seiten goldbraun braten.

Variante: Ersetze den Schmand durch Joghurt oder veganen Frischkäse für eine leichtere Version.

Variante: Lege kurz vor Ende der Garzeit eine Scheibe Cheddar oder Bergkäse auf den Burger, bis sie leicht anschmilzt.