



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Fleischküchle Kopperschmidt

- GEFRO Jägersoße
- GEFRO Pflanzenfett
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Senf
- 1 Ei
- 1 TL Petersilie, getrocknet

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Fleischküchle »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 Fleischküchle formen (evtl. mit etwas Zwieback oder Paniermehl bestäuben) und in GEFRO Pflanzenfett ausbraten.

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