



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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 Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 450 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Karotte
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 Ei, Kl. M
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 2 kleine Tomaten
- 80 g Schmand
- 2 EL Kräuter, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 4 Sesambrötchen
- Einige Salatblätter
- 8 Scheiben Salatgurke

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Vegiburger mit Kräuterschmand: 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.

Die abgetropften Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebelwürfel, den Knoblauch, die Karotte, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Senf, 1 Ei und 3 EL Semmelbrösel zugeben und alles kräftig mit einander verrühren. Mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken. 4 gleichgroße Frikadellen formen und etwa 30 Min. kalt stellen.

In der Zwischenzeit 1 kleine, rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. 2 kleine Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

80 g Schmand mit 2 EL fein gehackten Kräutern verrühren, 1 TL Zitronensaft zugeben und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Die Frikadellen mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** bestreichen und von jeder Seite etwa 6 Min. grillen.

4 Sesambrötchen aufschneiden und kurz auf dem Grill anrösten. Die Unterseite der Brötchen mit etwas Kräuterschmand einstreichen, mit den Salatblättern und den Gurkenscheiben belegen.

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