



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

Big Burger classic

- 160 g GEFRO Veggie Frikadelle
- 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 120 ml GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl
- 1 Eigelb
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Stück große Burger Buns
- ein paar Salatblätter, z. B. Lollo
- 4 Scheiben Cheddarkäse
- 200 g Tomaten
- 4 Stück Gewürzgurke
- 1 Stück rote Zwiebel
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Big Burger classic

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

49 g Fett	53,9 g Kohlenhydrate	19,2 g Eiweiß	15,1 g Ballaststoffe	80,7
kcal Brennwert				

Big Burger classic

1. Frikadellen-Masse vorbereiten:

160 g **GEFRO Veggie Frikadellen**-Mischung mit 320 ml kaltem Wasser anrühren und ca. 15 Minuten kaltstellen.

2. Tomatensoße zubereiten:

30 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** in 125 ml warmes Wasser einrühren, kurz aufkochen und anschließend abkühlen lassen.

3. Mayo herstellen:

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.

1 Eigelb, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft in einer Schüssel verrühren.

Von insgesamt 120 ml **GEFRO Omega-3 Speiseöl** zunächst etwas Öl tropfenweise mit einem Schneebesen einarbeiten. Sobald die Masse emulgiert, das restliche **GEFRO Omega-3 Speiseöl** in dünnem Strahl unter ständigem Rühren zugeben.

4. Patties formen & braten:

Die gekühlte Veggie Frikadellen-Masse aus dem Kühlschrank nehmen und 4 Burger Patties formen.

2 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Patties bei mittlerer Hitze ca. 12 – 15 Minuten anbraten, dabei mehrmals wenden.

5. Burger belegen & servieren:

4 große Burger Buns aufschneiden.

Je eine Hälfte der Buns mit ein paar Blättern Salat, z. B. Lollo, und je 1 Scheibe Cheddarkäse belegen.

2 Tomaten (ca. 200 g), 4 Gewürzgurken und 1 rote Zwiebel in Scheiben schneiden und auf dem Käse verteilen.

Je 1 TL der Mayo darauf geben, dann ein Pattie auflegen und mit 1 EL Tomatensoße toppen. Zum Schluss den Burger-Deckel aufsetzen, reinbeißen und genießen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für eine angenehme Schärfe einfach etwas **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** über den Burger streuen.

■ **Nicht vergessen:** Die Patties lassen sich gut vorbereiten und bis zum Braten abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren – ideal, wenn Gäste kommen.