



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

Frittierte Bällchen

- GEFRO Pikante Pfanne
- 1 EL Kartoffelpüree, à 25 g Pulver
- 2 EL Paniermehl à 40 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frittierte Bällchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett 57,2 g Kohlenhydrate 12,6 g Eiweiß 423 kcal Brennwert

Frittierte Bällchen

1. Masse vorbereiten:

Die Mischung einer Packung **GEFRO Pikante Pfanne** nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend 1 EL Kartoffelpüree (25 g Pulver) und 2 EL Paniermehl (40 g) unterrühren. Die Masse wie gewohnt quellen lassen, bis sie formbar ist.

2. Bällchen formen & frittieren:

Aus der Masse kleine Bällchen formen. Diese in heißem Fett 6–8 Minuten goldbraun frittieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Anrichten & servieren:

Die knusprigen Bällchen heiß servieren – pur oder als Beilage.

Tipps:

■ Gelingt leicht und schmeckt hervorragend mit einem bunten Salat oder Lauchgemüse, kombiniert mit Bandnudeln – ein echtes Blitzgericht der schnellen Küche!