



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

Tofu-Erdnuss-Burger auf Lauch-Karotten

- 300 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 50 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 500 g Tofu
- 1 rote Zwiebel
- 40 g Erdnüsse
- 60 g Knollensellerie
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 Eigelb
- 1 große Stange Lauch
- 4 Karotten
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tofu-Erdnuss-Burger auf Lauch-Karotten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,4 g Fett	23,8 g Kohlenhydrate	34,2 g Eiweiß	9,7 g Ballaststoffe	469
kcal Brennwert				

Tofu-Erdnuss-Burger auf Lauch-Karotte

1. Tofu vorbereiten:

500 g Tofu in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken.
1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
40 g Erdnüsse grob hacken.
60 g Knollensellerie auf der Küchenreibe fein raspeln.
Alles zusammen mit 2 EL Semmelbröseln und 2 Eigelben zum Tofu geben und gut vermengen.
Mit **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** würzen und kleine Burger formen.

2. Gemüse dünsten:

1 große Stange Lauch putzen und 4 Karotten schälen.
Beides in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
In 300 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** dünsten und auf ein Sieb geben.

3. Soße zubereiten:

400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen.
50 g **GEFRO Lauch Cremesuppe** einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.
Die Karotten- und Lauchscheiben zugeben und alles gut vermengen.

4. Burger braten:

In einer beschichteten Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen.
Die Tofu-Erdnuss-Burger darin von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten anbraten.

5. Anrichten & Servieren:

Die Lauch-Karotten auf Tellern anrichten und die Tofu-Erdnuss-Burger daraufsetzen.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Burger lassen sich auch wunderbar grillen – vorher kurz einfetten, damit sie nicht ankleben.

Variante: Für eine extra nussige Note können gehackte Cashewkerne statt Erdnüssen verwendet werden.