



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

Veganer Mexiko-Burger

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel« mexikanisch
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 2 Strauchtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Avocado
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 vegane Sesam-Dinkelbrötchen / Vollkornbrötchen
- 4 Blätter Romana-Salat
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veganer Mexiko-Burger

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28,9 g Fett	42,9 g Kohlenhydrate	13,6 g Eiweiß	12,7 g Ballaststoffe	556
kcal Brennwert				

Veganer Mexiko-Burger

1▣ Paprika vorbereiten:

2 rote Paprikaschoten vierteln, den Strunk und die Kerne entfernen. Die Paprikaviertel in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Streifen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Mit etwas Salz würzen und beiseitestellen.

2▣ Avocadocreme zubereiten:

2 Strauchtomaten in je 4 Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Fruchtfleisch 1 Avocado in eine Schüssel geben, mit einer Gabel kräftig zerdrücken und cremig rühren. Mit 1 EL frisch gepresstem Limettensaft und etwas **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** abschmecken.

3▣ Burger formen & braten:

GEFRO Pikante Pfanne Schnitzel mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten und quellen lassen. Aus der Masse vier gleichgroße Burger formen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Burger von jeder Seite goldbraun und kross anbraten.

4▣ Burger zusammenbauen:

4 vegane Sesam-Dinkel- oder Vollkornbrötchen aufschneiden und die Hälften mit der Avocadocreme bestreichen.

Auf die unteren Brötchenhälften je 1 Salatblatt legen und die Zwiebelringe darauf verteilen. Die gebratenen Mexiko-Burger daraufsetzen, mit den Tomatenscheiben und Paprikastreifen belegen.

Zum Schluss den Brötchendeckel auflegen.

5▣ Anrichten & Servieren:

Die Burger sofort servieren – am besten noch warm und knusprig aus der Pfanne.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Ein Spritzer Limettensaft über den fertigen Burger verleiht ihm zusätzliche Frische.

▣ **Variante:** Wer es etwas würziger mag, kann die Avocadocreme mit ein paar Tropfen Chiliöl verfeinern.