



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

Zucchini-Wildreisburger mit Avocado-Tomatensalsa

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 150 g Wildreis
- 3 Strauchtomaten
- 2 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Limette
- 1 EL Koriandergrün, fein gehackt
- 80 g Maisgries
- 80 ml Milch, 1,5 %
- 50 g Butter
- 2 Eier
- 2 Zucchini
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Wildreisburger mit Avocado-Tomatensalsa

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

39,3 g Fett	56,5 g Kohlenhydrate	14 g Eiweiß	6,8 g Ballaststoffe	647 kcal
Brennwert				

Zucchini-Wildreisburger mit Avocado-Tomatensalsa

1. Reis kochen:

150 g Wildreis 20 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

2. Salsa zubereiten:

3 Strauchtomaten vierteln, entkernen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. 2 Avocado und 1 rote Zwiebel schälen, würfeln und das Fruchtfleisch der Avocado sofort mit dem Saft ½ Limette marinieren.

Alles zu den Tomaten geben, 1 EL fein gehacktes Koriandergrün unterrühren und mit **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** würzen.

3. Burger-Masse anrühren:

80 g Maisgrieß mit 80 ml Milch glattrühren. 50 g Butter schmelzen und zugeben.

2 Eier nacheinander einrühren.

2 Zucchini fein raspeln und mit dem Reis sowie 3 EL Semmelbrösel unter die Masse heben. Mit etwas Salz abschmecken.

4. Burger braten:

In einer Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Burger darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

5. Anrichten & Servieren:

Die Zucchini-Wildreisburger auf Tellern anrichten und mit der Avocado-Tomatensalsa servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Anstelle von Wildreis kann auch Langkornreis verwendet werden – das spart Zeit und schmeckt ebenso köstlich.

■ **Variante:** Für eine leicht asiatische Note etwas frisch geriebenen Ingwer in die Burger-Masse geben.

■ **Tipp:** Wer es gern schärfer mag, würzt die Salsa zusätzlich mit ein paar Chiliflocken.

■ **Variante:** Die Burger schmecken auch hervorragend mit einem grünen Salat oder in einem Vollkornbrötchen als vegetarischer Burger.