



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Veganer Mexiko-Burger

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

### 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.