



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

### Zucchini-Wildreisburger mit Avocado-Tomatensalsa

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

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

#### 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.