



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Veganer Mexiko-Burger

- 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 Die Paprikaschoten vierteln und vom Strunk und den Kernen befreien.

Die Paprikaviertel in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** erhitzen und die Streifen darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Mit etwas Salz würzen.

2 Strauchtomaten jeweils in 4 Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Fleisch der 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.

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

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

Währenddessen 4 vegane Sesam-Dinkelbrötchen / Vollkornbrötchen aufschneiden und mit der Avocado-creme bestreichen.

Auf die unteren Brötchenhälften jeweils ein Salatblatt legen und darauf die Zwiebelringe verteilen. Die gebratenen Mexiko-Burger aus der Pfanne nehmen und auf die Zwiebeln setzen. Darauf die Tomatenscheiben und auf die Tomaten scheiben die Paprikastreifen verteilen.

Den Brötchendeckel daraufsetzen und sofort genießen.