



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

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto: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](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

**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.

4 vegane Sesam-Dinkelbrötchen / Vollkornbrötchen aufschneiden und mit der Avocadocreme bestreichen.

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

Den Brötchendeckel daraufsetzen und sofort genießen.