



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: 150 g Wildreis 20 Minuten in Salzwasser kochen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

3 Strauchtomaten vierteln, entkernen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. 2 Avocado und 1 rote Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Das Fruchtfleisch der Avocado sofort mit dem Saft einer halben Limette marinieren und mit den Zwiebeln zu den Tomaten geben. 1 EL fein gehacktes Koriandergrün untermischen und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** würzen.

80 g Maisgries mit 80 ml Milch glattrühren, 50 g Butter schmelzen und zugeben. 2 Eier nacheinander in den Teig rühren. 2 Zucchini fein raspeln und mit dem Reis sowie 3 EL Semmelbrösel unter den Teig mischen. Mit etwas Salz würzen.

In einer Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und knusprige Burger ausbacken.

Die Zucchini-Wildreisburger auf Teller anrichten und mit der Salsa servieren.

Tipp: Anstelle des Wildreis können Sie natürlich auch Langkornreis verwenden.