



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

Chili sin Carne Mitternachtssuppe

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 180 g GEFRO Chili sin Carne
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 10 g Petersilie, gehackt
- 4 EL Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Chili sin Carne Mitternachtssuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,4 g Fett	30,8 g Kohlenhydrate	12,3 g Eiweiß	14,6 g Ballaststoffe	284 kcal Brennwert
------------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Chili sin Carne Mitternachtssuppe: 1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb andünsten.

Von 2 roten Paprika das Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Alles noch ca. 5 Minuten weiter andünsten.

180 g GEFRO Chili sin Carne mit dem Schneebesen in 800 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Zwiebel-Paprika Mischung zugeben und mit 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung abschmecken. Nach Belieben noch etwas salzen.

Ein viertel Bund (ca. 10 g) Petersilie fein hacken und mit 4 EL Sauerrahm verrühren.

Das Chili sin Carne in Suppenschalen anrichten und mit einem Klacks Sauerrahm garniert servieren.

Tipp: Wer es ganz besonders feurig mag, bestreut die Suppe noch mit klein gehackten Chilischoten.