



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Knuspriges Gratin mit Chili sin Carne und Schafskäse

- 180 g GEFRO Chili sin Carne
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 100 g Schafskäse
- 1 Zitrone, Abrieb
- 10 g Petersilie, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Knuspriges Gratin mit Chili sin Carne und Schafskäse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,8 g Fett	22 g Kohlenhydrate	17,2 g Eiweiß	12,9 g Ballaststoffe	376 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	----------------------	--------------------

**Knuspriges Gratin mit Chili sin Carne und Schafskäse:** 180 g GEFRO Chili sin Carne mit dem Schneebeesen in 800 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann eine Gratinform oder 4 Portionsförmchen einölen und das Chili sin Carne einfüllen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

In einer Schüssel 100 g Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl, 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und den Abrieb von 1 Zitrone untermischen. 1/4 Bund Petersilie (ca. 10 g) fein hacken und ebenfalls untermischen.

Diese Mischung über das Chili-Gratin geben und mit 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix bestreuen.

Nun die Gratinform oder Portionsförmchen in den vorgeheizten Backofen geben und das Gratin ca. 10 Minuten überbacken.

Das fertige Gratin aus dem Ofen nehmen und sofort heiß servieren.

**Tipp:** Frische Blattsalate schmecken lecker zum Gratin.