



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

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

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.