



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

Wrap mit veganem »Chili con Carne«

- 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 50 g GEFRO Sauce Bolognese
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Mais, aus der Dose
- 200 g Kidneybohnen, aus der Dose
- 4 Tortilla-Wraps, Ø ca. 20 cm
- 0,5 Bund Oregano
- 1 grüne Paprika

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Wrap mit veganem »Chili con Carne«

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,5 g Fett 22,9 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe 584 kcal
Brennwert

Wrap mit veganem »Chili con Carne«: 1 kleine, rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Je 1 rote, grüne und gelbe Paprika entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. 1 Chilischote und 1 Knoblauchzehe in sehr feine Würfel schneiden, 150 g Mais und 200 g Kidneybohnen auf ein Sieb abschütten.

In einem Topf 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und darin die Zwiebelwürfel, Paprika, Chili und Knoblauch anschwitzen, dann mit 250 ml Wasser ablöschen, 50 g **GEFRO Sauce Bolognese** zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Den Mais und die Kidneybohnen zugeben, erhitzen und mit 1 - 2 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** abschmecken.

Das Chili auf 4 Tortilla-Wraps verteilen und aufrollen. Die Oreganoblätter abzupfen und nach Geschmack damit garnieren.

Tipp: Das Chili kann auch über Nudeln gegossen werden. Wählen Sie Ihre Lieblingssorte aus unserem **GEFRO Ballaststoff Nudelsortiment**.