



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 mit Taco-Chips und Teufelssoße

- 180 g GEFRO Chili sin Carne
- 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Chilischoten
- 1 Limette, Saft
- 0,5 Bund Koriander, gehackt
- 70 g Taco-Chips, glutenfrei
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Chili sin Carne mit Taco-Chips und Teufelssoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,2 g Fett	34 g Kohlenhydrate	11,3 g Eiweiß	12,2 g Ballaststoffe	300 kcal
-------------	--------------------	---------------	----------------------	----------

Brennwert

Chili sin Carne mit Taco-Chips und Teufelssoße: Für die Soße 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 Chilischote in Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl andünsten. Mit 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung würzen und dann abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 180 g GEFRO Chili sin Carne mit dem Schneebesen in 800 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Eine weitere Chilischote mit den Kernen sehr fein hacken, zum Chili sin Carne geben und ein paar Minuten köcheln lassen.

1 Limette auspressen und den Saft zu der Soße geben. Nun alles pürieren und mit etwas Salz würzen.

Anschließend 1/2 Bund Koriander fein hacken und unter die Soße rühren.

Das Chili sin Carne in tiefen Suppentellern anrichten und heiß mit der Teufelssoße servieren. Verteilen Sie 70 g Taco-Chips in 4 gleiche Portionen und reichen Sie die Chips zum Chili.

Tipp: Je nach Geschmacksvorliebe verwenden Sie gehackte Petersilie anstatt Koriander.