



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

### Gefüllte Ofenpaprika mit Chili sin Carne

- 225 g GEFRO Chili sin Carne
- 1 TL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili
- 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Chilischote, optional
- 4 rote Paprika
- 100 g Gouda oder Gratinkäse

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

## Gefüllte Ofenpaprika mit Chili sin Carne

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

13,3 g Fett	38,6 g Kohlenhydrate	19,7 g Eiweiß	18,7 g
Ballaststoffe	384 kcal Brennwert		

**Gefüllte Ofenpaprika mit Chili sin Carne:** Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (170 °C Umluft) vorheizen.

Zuerst die Rosmarinnadeln abzupfen (1 Zweig) und hacken, optional eignet sich 1 Chilischote, diese dann ebenfalls klein hacken.

225 g **GEFRO Chili sin Carne** in 1 Liter Wasser einrühren und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit 1 TL **GEFRO Würzmischung »Paprika-Chili«**, dem gehackten Rosmarin und optional mit der gehackten Chilischote würzen.

4 rote Paprika längs halbieren, die Kerne entfernen und mit dem Chili-Mix füllen. Die gefüllten Paprika dann in eine Auflaufform oder in 4 Portionsförmchen setzen. Nun mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** beträufeln und mit 100 g geriebenem Gouda oder Gratinkäse bestreuen.

Im Ofen 15 - 20 Minuten backen und heiß servieren.

**Tipp:** Sehr gut passt dazu ein Fladenbrot.