



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

### Würziges Putenchili mit Kürbis

- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 500 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 500 g Putenbrust
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g stückige Tomaten, aus der Dose
- 400 g Kidneybohnen, Konserve
- 200 g weiße Bohnen, Konserve
- 100 g Joghurt
- 2 EL Koriandergrün, fein gehackt
- Salz

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

## Würziges Putenchili mit Kürbis

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,5 g Fett	25,9 g Kohlenhydrate	42,8 g Eiweiß	9,9 g Ballaststoffe	473
kcal Brennwert				

**Würziges Putenchili mit Kürbis:** 500 g Putenbrust in sehr feine Würfel schneiden.

Den Hokkaido-Kürbis, ca. 600 g, entkernen und fein würfeln. 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken.

4 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erwärmen und die Zwiebeln darin andünsten, das Putenfleisch zugeben und anbraten. Den gehackten Knoblauch und die Kürbiswürfel in den Topf geben und kurz mitbraten. Mit 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** würzen. 500 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** und 600 g stückige Tomaten zugeben und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Nach 10 Minuten 400 g Kidney- und 200 g weiße Bohnen, jeweils aus der Dose, zugeben.

100 g Joghurt mit 2 EL fein gehacktem Koriandergrün verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Das Putenchili mit dem Joghurt servieren.