



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

### Chili sin Carne mit feurigen Kartoffelwedges und Salsa

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 30 g GEFRO Tomatensoße
- 225 g GEFRO Chili sin Carne
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Zwiebel, klein
- 1 EL Knoblauchzehe
- 0,5 Limette
- 1 Chilischote, mittelscharf
- 1 Tomate, ca. 100g
- 5 Stängel Petersilie, gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Chili sin Carne mit feurigen Kartoffelwedges und Salsa

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,7 g Fett 57,4 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiß 16,9 g Ballaststoffe  
384 kcal Brennwert

### 1 Wedges vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

800 g festkochende Kartoffeln waschen, trockenreiben und längs in Spalten schneiden.

Die Kartoffelspalten in einer großen Schüssel mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili gründlich mischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Wedges darauf verteilen und ca. 30-40 Min. im Ofen goldgelb backen.

### 2 Salsa zubereiten:

30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe in 1/4 l warmem Wasser auflösen, kurz aufkochen und abkühlen lassen.

1 kleine Zwiebel fein würfeln, 1 Knoblauchzehe fein hacken.

1/2 Limette auspressen.

1 mittelscharfe Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken.

1 Tomate (ca. 100 g) in kleine Würfel schneiden.

Alles mit der Tomatensoße vermengen, salzen und nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

### 3 Chili sin Carne kochen:

225 g GEFRO Chili sin Carne in 1 l kaltes Wasser einrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen.

#### **4 Anrichten & Servieren:**

Das Chili zusammen mit den knusprigen Wedges und der frischen Salsa servieren.

Wer es schärfer mag, würzt zum Schluss einfach mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili nach.

##### **Tipps & Varianten**

Tipp 1: Die Salsa schmeckt besonders frisch, wenn sie vor dem Servieren 10 Minuten durchziehen darf.

Tipp 2: Wenn die Salsa zu scharf wird, einfach etwas gehackte Gurke oder ein paar Tropfen Honig hinzufügen - das rundet die Schärfe harmonisch ab, ohne den Geschmack zu verändern.

Variante 1: Zum Chili sin Carne passt eine schnelle Guacamole hervorragend: Avocado zerdrücken, mit Limettensaft, Salz und etwas Knoblauch mischen. Perfekt als Dip zu den Wedges.

Variante 2: Für zusätzliches Aroma können fein gehackte Korianderblätter unter die Salsa gemischt werden - passt perfekt zur mexikanischen Würze.