



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

Einkaufszettel

Chili sin Carne Mitternachtssuppe

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 180 g GEFRO Chili sin Carne
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 10 g Petersilie, gehackt
- 4 EL Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Chili sin Carne Mitternachtssuppe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,4 g Fett 30,8 g Kohlenhydrate 12,3 g Eiweiß 14,6 g Ballaststoffe
284 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

In einem Topf 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb andünsten.

2 Paprika zugeben:

Von 2 roten Paprika das Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Alles zusammen ca. 5 Minuten weiter andünsten.

3 Chili sin Carne kochen:

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

Die Zwiebel-Paprika-Mischung zugeben und mit 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung abschmecken.

Nach Belieben etwas salzen.

4 Sauerrahm-Petersilien-Topping:

Ein Viertel Bund Petersilie (ca. 10 g) fein hacken und mit 4 EL Sauerrahm verrühren.

5 Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in Schalen füllen und mit einem Klecks Sauerrahm garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es besonders feurig mag, bestreut die Suppe zusätzlich mit fein gehackten Chilischoten.