



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

### Gefüllte Ofenpaprika mit Chili sin Carne

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

### 1 Vorbereiten & Ofen einschalten:

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (170 °C Umluft) vorheizen.

Die Rosmarinnadeln von 1 Zweig abzupfen und fein hacken. Optional 1 Chilischote klein hacken.

### 2 Chili sin Carne zubereiten:

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 - falls gewünscht - der Chilischote würzen.

### 3 Paprika füllen:

4 rote Paprika längs halbieren, Kerne entfernen und mit dem Chili-Mix füllen.

Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform oder in 4 Portionsförmchen setzen.

### 4 Verfeinern & Überbacken:

Die Paprika mit 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl beträufeln und mit 100 g geriebenem Gouda oder Gratinkäse bestreuen.

Im Ofen 15-20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

### 5 Servieren:

Die gefüllten Ofenpaprika heiß genießen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Frisch aufgebackenes Fladenbrot passt hervorragend dazu.

Variante: Klein gewürfelte Zucchini oder Maiskörner bringen zusätzliche Frische und Struktur.