



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

Gratinierte Chilischoten "mexikanisch"

- GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 20 große milde Chilischoten
- 400 g Schafskäse
- 200 g Mais (Dose)
- 200 g Rote Bohnen (Dose)
- 200 ml Sahne
- 8 Tortillafladen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gratinierte Chilischoten "mexikanisch"

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett 38,5 g Kohlenhydrate 24,1 g Eiweiß 7,7 g Ballaststoffe
485 kcal Brennwert

Gratinierte Chilischoten »mexikanisch«

1 Chilischoten vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 20 große, milde Chilischoten auf ein Blech legen und im Ofen rösten, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Danach das Blech aus dem Ofen nehmen, ein Handtuch über die Chilis legen und etwa 15 Minuten ruhen lassen, damit sich die Haut leichter löst. Anschließend die Haut abziehen, die Chilis der Länge nach auf-, aber nicht durchschneiden und die Kerne entfernen. 300 g Schafskäse in 20 dünne Stäbchen schneiden und jeweils ein Stück in jede Chilischote drücken.

2 Füllung und Auflauf vorbereiten:

200 g Mais und 200 g rote Bohnen (jeweils aus der Dose) vermengen und mit GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili abschmecken. Die Mischung in eine Auflaufform geben und die gefüllten Chilischoten daraufsetzen. 200 ml Sahne gleichmäßig darüber gießen.

3 Gratinieren:

Den restlichen Schafskäse zerbröseln und über die Chilischoten streuen. Im Ofen goldbraun gratinieren.

4 Servieren:

8 Tortillafladen kurz im Ofen erwärmen und zusammen mit den heißen, gratinierten Chilischoten servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine leichtere Variante kann die Sahne durch Crème fine oder eine pflanzliche Alternative ersetzt werden.

Variante: Wer es schärfer mag, mischt etwas frische Jalapeños oder GEFRO Paprika-Chili Würzmischung in die Bohnen-Mais-Mischung.

Nicht vergessen: Guacamole oder ein frischer Limettendip passen perfekt als Beilage zu den überbackenen Chilischoten.