



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

Kartoffel-Kichererbseneintopf mit Chili-Kräuteröl

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1,5 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 100 ml GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Staudensellerie
- 300 g Karotten
- 250 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft
- 2 Stück Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kleine Chilischote
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kartoffel-Kichererbseneintopf mit Chili-Kräuteröl

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett 32,7 g Kohlenhydrate 9,5 g Eiweiß 13,2 g Ballaststoffe
321 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

500 g festkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. 300 g Staudensellerie putzen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. 300 g Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2 Eintopf kochen:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelstreifen anbraten, bis sie leicht bräunen. Kartoffeln, Staudensellerie und Karotten zugeben. Mit 1,5 Liter klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe aufgießen. Aufkochen und ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen - das Gemüse sollte noch Biss haben. 250 g Kichererbsen zugeben und weitere 5 Min. mitköcheln lassen.

3 Chili-Kräuteröl zubereiten:

Petersilienblätter abzupfen. 1 Chilischote entkernen und vom Stiel befreien. Beides mit 100 ml GEFRO Omega-3 Basilikumöl in einen Becher geben und fein pürieren. Mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style abschmecken.

4 Fertigstellen:

Eintopf mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. In Schalen anrichten und etwas Chili-Kräuteröl darüberträufeln.

Tipps & Varianten: Tipp: Das übrige Kräuteröl hält sich gut verschlossen im Kühlschrank bis zu 10 Tage - perfekt zum Verfeinern von Pasta, Suppen oder Salaten. Variante: Wer es milder mag, ersetzt die Chilischote durch ein Stück rote Paprika für ein aromatisches, aber weniger scharfes Öl.