



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

Knuspriges Gratin mit Chili sin Carne und Schafskäse

- 180 g GEFRO Chili sin Carne
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 100 g Schafskäse
- 1 Zitrone, Abrieb
- 10 g Petersilie, gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Knuspriges Gratin mit Chili sin Carne und Schafskäse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,8 g Fett 22 g Kohlenhydrate 17,2 g Eiweiß 12,9 g Ballaststoffe
376 kcal Brennwert

1 Chili sin Carne vorbereiten:

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

Eine Gratinform oder 4 Portionsförmchen einölen und das Chili sin Carne einfüllen.

2 Ofen vorheizen:

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

3 Schafskäse-Topping mischen:

100 g Schafskäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl, 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und den Abrieb von 1 Zitrone untermischen.

Ein Viertel Bund Petersilie (ca. 10 g) fein hacken und ebenfalls einrühren.

4 Gratin bestreuen:

Die Käse-Kräuter-Mischung über das Chili-Gratin geben und mit 4 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix bestreuen.

5 backen & Servieren:

Die Gratinform oder Portionsförmchen in den Ofen schieben und das Gratin ca. 10 Minuten überbacken.

Heiß servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Frische Blattsalate passen wunderbar zum Gratin und bringen eine leichte, knackige Beilage.

Variante: Wer ein intensiveres Aroma mag, kann den Schafskäse vor dem Zerdrücken kurz im Kühlschrank kühlen - so bleibt die Mischung noch etwas stückiger und sorgt für extra Biss.