

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

Wrap mit veganem Chili con Carne

- 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 50 g GEFRO Sauce Bolognese
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 g Kidneybohnen, aus der Dose
- 150 g Mais, aus der Dose
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 1 g gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Chilischote
- 4 Tortilla-Wraps, Ø ca. 20 cm
- 1 EL Knoblauchzehe
- 0,5 Bund Oregano

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Wrap mit veganem Chili con Carne

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,5 g Fett 22,9 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe 584 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 kleine rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Je 1 rote, grüne und gelbe Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Chilischote und 1 Knoblauchzehe sehr fein würfeln. 150 g Mais und 200 g Kidneybohnen auf ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Chili ansetzen:

In einem Topf 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen. Zwiebel, Paprika, Chili und Knoblauch darin anschwitzen. Mit 250 ml Wasser ablöschen, 50 g GEFRO Sauce Bolognese zugeben und etwa 5 Min. köcheln lassen. Mais und Kidneybohnen einrühren, nochmals erhitzen und mit 1-2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung abschmecken.

3 Wraps füllen:

Das vegane Chili gleichmäßig auf 4 Tortilla-Wraps verteilen. Die Wraps aufrollen und leicht andrücken.

4 Garnieren & Servieren:

Oreganoblätter abzupfen und nach Geschmack über die Wraps streuen.

Tipps & Varianten: Variante: Für extra Schärfe zusätzlich eine zweite Chilischote oder eine Prise Cayennepfeffer einarbeiten. Nicht vergessen: Die Wraps kurz anzurösten - in der Pfanne oder im Kontaktgrill - sorgt für mehr Aroma und bessere Stabilität beim Essen.