



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

Würziges Putenchili mit Kürbis

- Bio Würzmischung Thai Curry
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 500 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g Putenbrust
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 2 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g stückige Tomaten, aus der Dose
- 400 g Kidneybohnen, Konserve
- 200 g weiße Bohnen, Konserve
- 100 g Joghurt
- 2 EL Koriandergrün, fein gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Würziges Putenchili mit Kürbis

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,5 g Fett 25,9 g Kohlenhydrate 42,8 g Eiweiß 9,9 g Ballaststoffe
473 kcal Brennwert

1 Fleisch & Gemüse vorbereiten:

500 g Putenbrust in feine Würfel schneiden.

Den Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g) entkernen und ebenfalls fein würfeln.

2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch hacken.

2 Anbraten:

4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen.

Zwiebeln darin andünsten, das Putenfleisch zugeben und rundherum anbraten.

Den gehackten Knoblauch und die Kürbiswürfel dazugeben und kurz mitbraten.

3 Würzen & Kochen:

1 EL GEFRO Bio Würzmischung Mexiko Chili einrühren.

500 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe und 600 g stückige Tomaten zugießen.

Etwas 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nach 10 Minuten 400 g Kidneybohnen und 200 g weiße Bohnen (aus der Dose) zugeben.

4 Joghurtcreme anrühren:

100 g Joghurt mit 2 EL fein gehacktem Koriandergrün verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

Das Putenchili auf Tellern anrichten und mit dem Joghurt servieren.

Tipps & Varianten

Tipps:

Das Chili schmeckt am nächsten Tag noch besser - die Aromen können über Nacht intensiv durchziehen.

Wer es feuriger mag, gibt etwas frische Chili oder mehr GEFRO Bio Würzmischung Mexiko Chili dazu.