



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Chili sin Carne mit feurigen Kartoffelwedges und Salsa

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 30 g GEFRO Tomatensoße
- 225 g GEFRO Chili sin Carne
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Zwiebel, klein
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Limette
- 1 Chilischote, mittelscharf
- 1 Tomate, ca. 100g
- 5 Stängel Petersilie, gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Chili sin Carne mit feurigen Kartoffelwedges und Salsa

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,7 g Fett	57,4 g Kohlenhydrate	15 g Eiweiß	16,9 g Ballaststoffe	384 kcal
------------	----------------------	-------------	----------------------	----------

Brennwert

Chili sin Carne mit feurigen Kartoffelwedges und Salsa: Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

Für die Wedges 800 g festkochende Kartoffeln waschen, trocknen und längs in Spalten schneiden. In einer großen Schüssel die Kartoffeln mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** gründlich mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die in Spalte geschnittenen Kartoffeln darauf verteilen und ca. 30 – 40 Minuten im Ofen goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für die Salsa 30 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** in einem 1/4 Liter warmem Wasser auflösen, kurz aufkochen und dann abkühlen lassen. 1 kleine Zwiebel in feine Würfel schneiden, 1 Knoblauchzehe fein hacken, 1/2 Limette auspressen und 1 mittelscharfe Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. 1 Tomate (ca. 100 g) in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit der Tomatensoße mischen und salzen. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

225 g **GEFRO Chili sin Carne** in 1 Liter kaltes Wasser einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend das Chili zusammen mit den Wedges und der Salsa servieren. Wer es etwas schärfer mag, kann nach Belieben mit **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** nachwürzen.