



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

Gratinierte Chilischoten "mexikanisch"

- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 20 große milde Chilischoten
- 400 g Schafskäse
- 200 g Mais (Dose)
- 200 g Rote Bohnen (Dose)
- 200 ml Sahne
- 8 Tortillafladen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gratinierte Chilischoten "mexikanisch"

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,5 g Fett	38,5 g Kohlenhydrate	24,1 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	485 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gratinierte Chilischoten »mexikanisch« Den Ofen auf 200°C vorheizen. 20 große, milde Chilischoten auf ein Blech geben und im Ofen rösten bis die Haut Blasen bildet und dunkel wird. Das Blech aus dem Ofen nehmen und für ca. 15 Minuten ein Handtuch über die Chilis legen, damit sich die Haut löst. Die Haut abziehen, die Chilis der Länge nach auf- aber nicht durchschneiden und die Kerne herauskratzen. 300 g Schafskäse in 20 dünne Stäbchen schneiden und jeweils ein Stäbchen in jede Chilischote drücken.

200 g Mais und 200 g rote Bohnen, jeweils aus der Dose, vermengen, mit **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** würzen und in eine Auflaufform geben. Die Chilischoten darauf setzen und mit 200 ml Sahne be gießen. Den restlichen Schafskäse zerbröseln und über den Chilischoten verteilen. Im Ofen goldgelb gratinieren.

8 Tortillafladen kurz im Ofen erwärmen und mit den heißen Chilis servieren.