



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kartoffel-Kichererbseneintopf mit Chili-Kräuteröl

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Staudensellerie
- 300 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- 250 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kleine Chilischote
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kartoffel-Kichererbseneintopf mit Chili-Kräuteröl

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17 g Fett      32,7 g Kohlenhydrate      9,5 g Eiweiß      13,2 g Ballaststoffe  
321 kcal Brennwert

**Kartoffel-Kichererbseneintopf mit Chili-Kräuteröl:** 500 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. 300 g Staudensellerie putzen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. 300 g Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einem großen Topf erwärmen und die Zwiebelstreifen darin anbraten, bis sie einen leichten braunen Farbton annehmen. Die Kartoffelwürfel, die Staudenselleriestücke und die Karottenscheiben zugeben und mit 1,5 Liter klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe aufgießen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch gut Biss haben. Dann 250 g Kichererbsen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und 1 Chilischote von den Kernen und dem Stiel befreien. Zusammen mit 100 ml GEFRO Omega-3 Basilikumöl in einen Becher geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Das Öl mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« abschmecken. Den Eintopf mit etwas Salz und Pfeffer würzen in Schalen anrichten und jeweils etwas Chili-Kräuteröl draufgeben.

**Tipp:** Das übrige Kräuteröl hält sich gut verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt bis zu 10 Tage.