



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

Einkaufszettel

Mexikanischer Kartoffelauflauf

- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 600 g kleine Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 2 rote Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 200 g Mais aus der Dose
- 400 ml Milch, 1,5 %
- 100 g Tortillachips
- 100 g Cheddarkäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mexikanischer Kartoffelauflauf

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,5 g Fett 53,5 g Kohlenhydrate 16,2 g Eiweiß 10,1 g Ballaststoffe
364 kcal Brennwert

Mexikanischer Kartoffelauflauf Den Ofen auf 180°C vorheizen. 600 g kleine, festkochende Kartoffeln in Salzwasser bissfest garen, schälen und in Scheiben schneiden. 2 rote Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Je 1 rote, gelbe und grüne Paprika halbieren und vom Strunk und den Kernen befreien. Die Paprika ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffelscheiben, Zwiebelwürfel, die Paprikawürfel und den Mais vermengen und in eine große ofenfeste Form geben.

400 ml Milch, 1,5% Fett, in einem Topf erwärmen, 25 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen. 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili« in die Suppe rühren und das Kartoffelgemüse damit gleichmäßig übergießen. 100 g Tortillachips auf dem Auflauf verteilen und mit 100 g geriebenem Cheddarkäse bestreuen. Für etwa 25 Minuten in den Ofen geben.

Den mexikanischen Kartoffelauflauf aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Tipp: Wem es nicht scharf genug sein kann, der kann dem Rezept noch einige eingelegte, gehackte Jalapenos zugeben. Dabei handelt es sich um eine würzig-scharfe mexikanische Paprikaart. Eingelegte Jalapenos erhalten Sie im gut sortierten Supermarkt.